

Depressão

É preciso saber lidar com nossas emoções; não devemos nos censurar por senti-las, mas sim julgar a decisão do que faremos com elas.

Reparação é o ato de compensar ou ressarcir prejuízos que causamos, não apenas aos outros mas também a nós mesmos, através de posturas inadequadas e injustas.

Necessitamos reparar as atitudes desonestas que tivemos perante nós mesmos, para ressarcir-nos dos abalos que promovemos contra nossas próprias convicções e para compensar-nos da deslealdade com nosso modo de ser e com nossos valores íntimos.

Devemo-nos conscientizar do quanto estivemos abrindo mão de nossos sentimentos, pensamentos, emoções e necessidades em favor de alguém, somente para receber aprovação e consideração.

Quantas vezes asfixiamos e negamos nossas emoções diante de acontecimentos que nos machucaram profundamente. Relegar essa parte de nós e ignorá-la pode se tornar um tanto desagradável e destrutivo em nossas vidas.

Viver o direito de sentirmos nossas emoções equivale a ser honestos com nós mesmos. Elas nos ajudam no processo de autodescobrimento e estão vinculadas a estruturas importantes de nossa vida mental, como os pensamentos cognitivos e as nossas intuições.

O hábito de rejeitarmos, freqüentemente, as energias emocionais fará com que percamos a capacidade de sentir corretamente; e, sem a interpretação dos sentimentos, não poderemos promover a reparação de nossas faltas.

Para repará-las, é preciso estarmos predispostos a dizer o que pensamos e a escolher com independência.

Para repará-las, é necessário termos a liberdade de sentir o que sentimos e de viver segundo nossas próprias emoções.

Para resgatar nossas faltas conosco e com os outros, é imperioso, antes de tudo, desbloquear nossa consciência para que possamos ter um real entendimento do que e como estamos fazendo as coisas em nossa vida.

Há em nós um mecanismo psicológico regulado pelo nosso grau evolutivo, que assimila os fatos ou os ensinamentos de acordo com nossas conquistas nas áreas da percepção e do entendimento. Nossa incapacidade para absorver certos aspectos da vida deve-se a causas situadas nas profundezas da nossa consciência, que está em constante aprendizado e ascensão espiritual. Portanto, não devemos nos culpar por fatos negativos do passado, pois tudo o que fizemos estava ao nível de nossa compreensão à época em que eles ocorreram.

“(...) poderemos ir resgatando as nossas faltas (...) reparando-as. Mas, não creiais que as resgateis mediante algumas privações pueris, ou distribuindo em esmolas o que possuirdes (...) Deus não dá valor a um arrependimento estéril, sempre fácil e que apenas custa o esforço de bater no peito”⁽⁵⁷⁾, mas sim reavaliando antigas emoções e resgatando sentimentos passados, a fim de

⁵⁷ **Questão 1000 – Já desde esta vida poderemos ir resgatando as nossas faltas?**

“Sim, reparando-as. Mas, não creiais que as resgateis mediante algumas privações pueris, ou distribuindo em esmolas o que possuirdes, depois que morrerdes, quando de nada mais precisais. Deus não dá valor a um arrependimento estéril, sempre fácil e que apenas custa o esforço de bater no peito. A perda de um dedo mínimo, quando se esteja prestando um serviço, apaga mais faltas do que o suplício da carne suportado durante anos, com objetivo exclusivamente pessoal. “Só por meio do bem se repara o mal e a reparação nenhum mérito apresenta, se não atinge o homem nem no seu orgulho, nem nos seus interesses materiais.

“De que serve, para sua justificação, que restitua, depois de morrer; os bens mal adquiridos, quando se lhe tornaram inúteis e deles tirou todo o proveito? “De que lhe serve privar-se de alguns gozos fúteis, de algumas superfluidades, se permanece integral o dano que causou a outrem?

“De que lhe serve, finalmente, humilhar-se diante de Deus, se, perante os homens, conserva o seu orgulho?”

transformá-los para melhor. Desse modo, reconquistamos a perdida postura interior de “vida própria” e promovemos a modificação de nossas atitudes equivocadas perante as pessoas.

Emoções não são erradas ou pecaminosas, elas não são os atos em si, pois sentir raiva é muito diferente de cometer uma brutalidade.

Para repararmos, é preciso saber lidar com nossas emoções; não devemos nos censurar por senti-las, mas sim julgar a decisão do que faremos com elas. Advertimos, porém, que não estamos sugerindo que as emoções devam controlar nossos comportamentos. Ao contrário, acreditamos que, se não permitirmos senti-las, não saberemos como tê-las sob nosso controle.

Admitindo-as e submetendo-as ao nosso código de valores éticos, ao nosso intelecto e à nossa razão, saberemos comandá-las convenientemente, pois o resultado da repressão de nossas reações emocionais será uma progressiva tendência a estados depressivos.

Funciona deste modo uma das possíveis trajetórias da depressão: diante de um sentimento de dor, fatalmente experimentamos emoções, ou seja, reações energéticas provenientes dos instintos naturais. São denominadas “emoções básicas”, conhecidas comumente como medo e raiva. Essas reações energéticas nascem como impulso de defesa para nos proteger da ameaça de dor que uma agressão pode nos causar. Se a emoção for de raiva, o organismo enfrenta a fonte da dor; quando é de medo, contorna e foge do perigo. Ambas aceleram o sistema nervoso simpático e, consequentemente, a glândula supra-renal para que produza energia suficiente para a luta ou para a fuga. Se essas emoções (raiva ou medo) forem julgadas moralmente como negativas, elas poderão ser transformadas em sentimento de culpa, levando-nos a uma autocondenação. Quando reprimidas, quer dizer, quando não expressadas convenientemente nem aceitas, nós as negamos distorcendo os fatos, para não tomarmos consciência. Tanto a repressão sistemática quanto os compulsivos julgamentos negativos dessas emoções naturais geram a depressão.

Não são simplesmente as “*privações pueris*”, as “*distribuições de esmolas*” e o ato de “*bater no peito*” que transformarão o íntimo de nossas almas. Para verdadeiramente repararmos nossas faltas, é preciso, acima de tudo, que façamos uma viagem interior, mediante uma “crescente consciência”, para identificar os atos e acontecimentos incorretos que praticamos/vivenciamos e associá-los com os sentimentos e as emoções que os influenciaram. A partir daí, equilibrá-los.

Reparar nossas faltas com nós mesmos e com os outros é a fórmula feliz de evitar o sofrimento.

Depressão

Somos também Natureza; possuímos as estações da alegria, do entusiasmo, da moderação e do desânimo, assim como as da primavera, do verão, do outono e do inverno.

Em muitas circunstâncias, podemos considerar a depressão como natural período de transição. São tempos de mudança e crescimento, épocas de tristeza que antecedem novos horizontes de amadurecimento do ser em constante processo de evolução.

Os fenômenos naturais da vida sucedem, organizados, em ciclos determinados. Os períodos de troca dos antigos conceitos por outros tantos mais novos e melhores para o nosso momento atual fazem parte desse ciclo natural da consciência humana. Porque somos também Natureza; possuímos as estações da alegria, do entusiasmo, da moderação e do desânimo, assim como as da primavera, do verão, do outono e do inverno.

Aprendendo com a Natureza entre as observações das leis que regem os ecossistemas, é que deixaremos as atmosferas cinzentas da depressão passar para fixarmo-nos nos dias de sol e de alegria, que voltarão a brilhar.

Os elementos da Natureza não se encontram separados, mas tendem a se combinar em sistemas mais complexos, estabelecidos a partir de uma série de associações físicas e biológicas. Através das relações de permutas constantes, eles adquirem uma espécie de “vida coletiva”, o que lhes dá uma habilidade para se auto-organizarem e auto-reproduzirem ao longo do tempo. A esse fenômeno a Ecologia denomina “ecossistema”. O pensamento ecológico procura investigar algumas das leis que regulam e formam os mecanismos ecossistêmicos. Vamos descrever as que consideramos mais importantes para as nossas ponderações neste estudo:

1) A “diversidade” – Quanto maior a multiplicidade de elementos existentes no ecossistema, maior sua capacidade de se auto-regular, pois maiores serão as propriedades com que ele contará para reorganizar os elementos num novo equilíbrio.

2) A “interdependência” – Na unidade funcional do ecossistema tudo está conectado com tudo, de tal modo que não poderemos tocar num elemento isolado sem atingirmos o conjunto. Assim também ocorre com o corpo humano, já que não se pode abalar um órgão sem envolver todo o organismo.

3) A “reciclagem” – Todo elemento natural liberado no ambiente é reintroduzido de alguma forma pelo ecosistema. Através desses reaproveitamentos é que os resíduos biológicos permanecem circulando e sendo reproduzidos numa espécie de ciclo fechado. É isso que permite a sobrevivência desse imenso complexo ecológico.

“... O homem, tendo tudo o que há nas plantas e nos animais, domina todas as outras classes por uma inteligência especial, indefinida, que lhe dá a consciência do seu futuro, a percepção das coisas extramateriais e o conhecimento de Deus.”⁽⁵⁸⁾

Por sermos parte desse grandioso espetáculo da Natureza e possuirmos a capacidade de entendê-lo racionalmente, é que deveríamos ser os primeiros a considerar a sagrada naturalidade que há em nós, bem como a perceber, conscientemente, seu processo atuando em nossa intimidade.

⁵⁸ **Questão 585** – Que pensais da divisão da Natureza em três reinos, ou melhor, em duas classes: a dos seres orgânicos e a dos inorgânicos? Segundo alguns, a espécie humana forma uma quarta classe. Qual destas divisões é preferível?

“Todas são boas, conforme o ponto de vista. Do ponto de vista material, apenas há seres orgânicos e inorgânicos. Do ponto de vista moral, há evidentemente quatro graus.”

Nota – Esses quatro graus apresentam, com efeito, caracteres determinados, muito embora pareçam confundir-se nos seus limites extremos. A matéria inerte, que constitui o reino mineral, só tem em si uma força mecânica. As plantas, ainda que compostas de matéria inerte, são dotadas de vitalidade. Os animais, também compostos de matéria inerte e igualmente dotados de vitalidade, possuem, além disso, uma espécie de inteligência instintiva, limitada, e a consciência de sua existência e de suas individualidades. O homem, tendo tudo o que há nas plantas e nos animais, domina todas as outras classes por uma inteligência especial, indefinida, que lhe dá a consciência do seu futuro, a percepção das coisas extramateriais e o conhecimento de Deus.

A seguir, algumas conexões entre as leis ou regras de funcionamento dos ecossistemas, que nos ensinarão a regular nosso ritmo de vida para não voltarmos aos velhos padrões de pensamentos depressivos:

1) Na “diversidade” de novos conhecimentos filosóficos, religiosos ou científicos e na análise de diversos modos de definir a realidade das coisas é que aumentaremos a capacidade de auto-regular-nos emocionalmente para restabelecermos um novo equilíbrio existencial.

2) Na “interdependência” da vida social, mas nunca no isolamento, é que extrairemos as experiências de que necessitamos para sair do marasmo, pois é nas relações de permuta constante na vida coletiva que aprenderemos que tudo está relacionado com tudo. Devemos descobrir nossas similaridades com toda a obra da Criação. Ninguém será feliz sozinho, pois o homem é apenas uma parcela dessa grande sinfonia da evolução da vida na Terra.

3) Na “reciclagem” de todos os elementos que as experiências da vida nos oferecem, o reaproveitamento deverá ser feito indistintamente, tanto para os que chamamos bons quanto para os que consideramos maus. Alegria e tristeza são nossos companheiros de viagem, estão sempre nos ensinando algo na caminhada evolutiva. Tudo tem seu próprio valor e lugar na existência; por isso, não devemos tentar afastar de forma irrefletida as nuvens negras que impedem, momentaneamente, que a luz nos alcance. A vida na Terra ainda é um jogo de luzes e sombras. Tudo na vida tem um fim utilitário para crescemos integralmente.

A reflexão atenta a esses apontamentos permite-nos entender melhor nossos ciclos depressivos, recolhendo assim as abençoadas sementes da “arte de viver”.