



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO

APRESENTA:

DIRETRIZES SEGURAS

PARA LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- **UM ESTUDO REFLEXIVO BASEADO NAS OBRAS DA
SÉRIE PSICOLÓGICA DE JOANNA DE ÂNGELIS •**

4º ENCONTRO:
A depressão e suas
causas –
A NOSTALGIA

Objetivo – refletir sobre a nostalgia como uma das causas da depressão e do suicídio.

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- No livro *Amor, Imbatível, Amor*, capítulo 19 – *Nostalgia e Depressão* Joanna de Ângelis ensina que “As **síndromes de infelicidade** cultivada tornam-se estados patológicos mais profundos de **nostalgia**, que induzem à **depressão**.”
- “O ser humano tem **necessidade de autoexpressão**, e isso somente é possível quando se **sente livre**.”

- “A **nostalgia** reflete **evocações** inconscientes, que parecem haver sido **ricas de momentos felizes**, que não mais se experimentam. Pode **proceder de existências transatas do Espírito**, que ora as **recapitula** nos recônditos profundos do ser, lamentando, sem dar-se conta, não mais as fruir; ou de **ocorrências da atual**.

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- “Toda **perda de bens e de dádivas de prazer**, de **júbilos**, que já não retornam, produzem **estados nostálgicos**. Não obstante, essa apresentação inicial é saudável, porque expressa equilíbrio, oscilar das emoções dentro de parâmetros perfeitamente naturais. Quando porém, se incorpora ao dia a dia, gerando **tristeza e pessimismo**, torna-se **distúrbio** que se agrava na razão direta em que reincide no comportamento emocional.

- “A **depressão** é sempre uma forma **patológica do estado nostálgico**.
- “Esse **deperhecimento emocional**, faz-se também **corporal**, já que se entrelaçam os fenômenos físicos e psicológicos.

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

“A depressão é acompanhada, quase sempre, da **perda da fé em si mesmo, nas demais pessoas e em Deus...** Os postulados religiosos não conseguem permanecer gerando equilíbrio, porque se esfacelam ante as **reações aflitivas** do organismo físico. Não se acreditar capaz de reagir ao estado crepuscular, caracteriza a gravidade do transtorno emocional.

- “Tenha-se em mente um instrumento qualquer. Quando harmonizado, com as peças ajustadas, produz, sendo utilizado com precisão na função que lhe diz respeito. Quando apresenta qualquer irregularidade mecânica, perde a qualidade operacional. Se a deficiência é grave, apresentando-se em alguma peça relevante, para nada mais serve.

- “Do mesmo modo, a depressão tem a sua repercussão orgânica ou vice-versa. Um equipamento desorganizado não pode produzir como seria de desejar. Assim, o corpo em desajuste leva a estados emocionais irregulares, tanto quanto esses produzem sensações e enarmonias perturbadoras na conduta psicológica.

- “No seu **início**, a **depressão** se apresenta como **desinteresse pelas coisas e pessoas que antes tinham sentido existencial**, atividades que estimulavam à luta, realizações que eram **motivadoras para o sentido da vida**.”

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- “À medida que se agrava, a alienação faz que o paciente se encontre em um lugar onde não está a sua realidade. Poderá deter-se em qualquer situação sem que participe da ocorrência, olhar distante e a mente sem ação, fixada na própria piedade, na descrença da recuperação da saúde. Normalmente, porém, a **grande maioria de depressivos pode conservar a rotina da vida, embora sob expressivo esforço**, acreditando-se **incapaz de resistir** à situação vexatória, desagradável, por muito tempo.

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- “Num estado saudável, o indivíduo sente-se bem, experimentando também dor, tristeza, nostalgia, ansiedade, já que esse **oscilar da normalidade é característica dela mesma**. Todavia, quando **tais ocorrências produzem infelicidade**, apresentando-se como **verdadeiras desgraças**, eis que a **depressão se está fixando**, tomando corpo lentamente, em forma de **reação ao mundo** e a todos os seus elementos.

- “A **doença emocional**, desse modo, apresenta-se em ambos os níveis da personalidade humana: **corpo e mente**.
- “O som provém do instrumento. O que ao segundo afeta, reflete-se no primeiro, na sua qualidade de exteriorização.

- “Ideias **demoradamente recalçadas**, que se negam a externar-se — **tristezas, incertezas, medos, ciúmes, ansiedades** contribuem para estados **nostálgicos e depressões**, que somente podem ser resolvidos, à medida que sejam liberados, deixando a área **psicológica em que se refugiam e libertando-a da carga emocional perturbadora**.

- “Toda castração, toda repressão produz efeitos devastadores no comportamento emocional, dando campo à **instalação de desordens da personalidade**, dentre as quais se destaca a **depressão**.”

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- “É imprescindível, portanto, que o paciente entre em **contato com o seu conflito, que o libere**, desse modo **superando o estado depressivo**.
- “Noutras vezes, a **perda dos sentimentos**, a **fuga para uma aparência indiferente** diante das **desgraças próprias ou alheias**, um **falso estoicismo** contribuem para que o **fechar-se em si mesmo**, se transforme em um **permanente estado de depressão**, por **negar-se a amar**, embora **reclamando da falta de amor dos outros**.

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- “Diante de alguém que realmente se interesse pelo seu problema, o paciente pode experimentar uma explosão de lágrimas, todavia, se **não estiver interessado profundamente em desembaraçar-se da couraça retentiva**, fechando-se outra vez para prosseguir na atitude estóica em que se apraz, negando o mundo e as ocorrências desagradáveis, permanecerá **ilhado no transtorno depressivo**.”

- “Nem sempre a **depressão se expressará de forma autodestrutiva**, mas com **estado de coração pesado ou preso**, **disfarçando o esforço que se faz para a rotina cotidiana**, ante as correntes que prostram no leito e ali retêm.

- “Para que se logre prosseguir, é comum ao paciente a **adoção de uma atitude de rigidez**, de determinação e **desinteresse pela sua vida interna**, afivelando uma **máscara ao rosto**, que se apresenta patibular, e podem ser percebidas no corpo essas decisões em **forma de rigidez, falta de movimentos harmônicos...**

A depressão e suas causas – A NOSTALGIA

- “Ainda podemos relacionar como **psicogênese de alguns estados depressivos com impulsos suicidas**, a conclusão a que o indivíduo chega, **considerando-se um fracasso na sua condição, masculina ou feminina, determinando-se por não continuar a existência**. A situação se torna mais grave, quando se acerca de uma idade especial, 35 ou 40 anos, um pouco mais, um pouco menos, e lhe parece que não conseguiu o que anelava, não se havendo realizado em tal ou qual área, embora noutras se encontre muito bem. Essa reflexão **autopunitiva dá gênese a estado depressivo com indução ao suicídio**.

- “Esse **sentimento de fracasso**, de impossibilidade de êxito pode, também, originar-se em alguma **agressão ou rejeição na infância**, por parte do **pai** ou da **mãe**, criando uma **negação pelo corpo ou por si mesmo**, e, quando de **causa sexual**, perturbando completamente o amadurecimento e a expressão da libido.

- “Nesse capítulo, anotamos a **forte incidência de fenômenos obsessivos**, que podem **desencadear o processo depressivo**, abrindo espaço para o **suicídio**, ou se fixando, a partir do **transtorno psicótico**, direcionando o paciente para a etapa trágica da **autodes**truição.

- “Seja, porém, qual for a **gênese desses distúrbios**, é de relevante importância para o **enfermo considerar que não é doente**, mas que se **encontra em fase de doença**, trabalhando-se **sem autocomiseração, nem autopunição** para **reencontrar os objetivos da existência**. Sem o **esforço pessoal**, mui dificilmente será encontrada uma fórmula ideal para o **reequilíbrio**, mesmo que sob a terapia de neurolépticos.

- “O **encontro com a consciência**, através de avaliação das possibilidades que se desenham para o ser, no seu processo evolutivo, tem **valor primacial**, porque **liberta-o da fixação da ideia depressiva**, da **autopiedade**, facultando campo para a **renovação mental e a ação construtora.**”

Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:

Do conteúdo, o que você entendeu que se aplique à sua vida?

O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a depressão? Caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre uma das causas da depressão, que é a nostalgia. Como é isso para você? Você costuma ter episódios de nostalgia? Como é para você realizar os esforços para liberar-se desse problema e do que ela acarreta?



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO