

**Pirineus de Sousa**  
**Quando a Depressão Ataca**

**Capa e Ilustrações:**  
**Técnica acrílica sobre tela, de Pirineus de Sousa**

**Fotos: Naira Batista de Moura**

## **Agradecimentos**

Ao psiquiatra e professor da U.C.G. – Dr. Luiz Ládgero Pires, pela generosa atenção na análise do meu trabalho.

Aos jornalistas: Consuelo Nasser e Herivelto Nunes, pelo desprendimento e críticas construtivas que me incentivaram a dar andamento aos manuscritos.

À amiga Sandra Marcelino Lopes por ler-me no original.

À jornalista Maria Cecília Teixeira, na finalização do copydesk.

Aos iguais – vide “Os iguais se atraem” – que me possibilitaram o alinhavo de todos os outros assuntos abordados neste trabalho.

# **Dedicatória**

Àqueles que conseguiram, ou conseguirão transformar o cenário de suas vidas, do cinza para as cores do arco-íris.

## Introdução

Basicamente, este livro procura trazer às pessoas depressivas, não necessariamente a cura, mas o entendimento dos seus conflitos existenciais e a conscientização de que somente pelo auto-conhecimento, caminhos alternativos haverão de surgir.

Os assuntos foram abordados sem maiores delongas, procurando objetividade. Casos reais sofreram generalizações, devido à complexidade do assunto. Particularizá-los, seria desviar a atenção do leitor, nem sempre predisposto a digerir construções por demais elaboradas.

As situações foram enfocadas sob diversos aspectos e por vezes controvertidas, pois a depressão em si, constitui-se de controvérsias, devido às oscilações de humor características de cada caso.

Sem pretensões terapêuticas especializadas, os temas abordados sob minha ótica, por serem os mais correntes, pretendem servir como que de muletas para quem tem uma perna quebrada, necessárias apenas enquanto ela se recupera. Para tanto, viajo do real para o imaginário sem muita parcimônia.

Como leigo, procuro ser direto, sem rodeios, não me detendo a termos científicos\*, escolas, métodos de tratamento e às reações adversas que o tema possa provocar. Em suma, é uma conversa de leigo para leigos.

Espero tê-lo provisoriamente como confidente e que nas minhas palavras você encontre a compreensão necessária neste momento. Por que não sugerir às pessoas mais chegadas a você

que as leiam? No final, com certeza, a algum denominador comum haveremos de ter chegado.

\*Em “Pânicos”, fiz uma exceção, devido à sutileza das conceituações de sentimentos e emoções, relacionadas com medo e fobia.

## Índice

<b>1 – Para Início de Conversa.....</b>	<b>09</b>
<b>2 – Causas e Efeitos.....</b>	<b>17</b>
<b>3 – O Mundo a sua volta.....</b>	<b>22</b>
<b>4 – Todos Parecem Felizes.....</b>	<b>26</b>
<b>5 – Autopiedade.....</b>	<b>29</b>
<b>6 – Pânicos .....</b>	<b>36</b>
<b>7 – Fugas .....</b>	<b>42</b>
<b>8 – Os Iguais se Atraem .....</b>	<b>51</b>
<b>9 – Solidão .....</b>	<b>55</b>
<b>10 – As Internações .....</b>	<b>60</b>
<b>11 – Procurando a Cura .....</b>	<b>62</b>
<b>12 – Para Manter seus Círculos Afetivos.....</b>	<b>65</b>
<b>13 – Para Manter seu Trabalho .....</b>	<b>70</b>
<b>14 – Para Enfrentar a Rotina .....</b>	<b>77</b>

<b>15 – Viagens Alternativas .....</b>	<b>81</b>
<b>16 – A Volta .....</b>	<b>85</b>
<b>17 – Ela Aposentou você – Literalmente .....</b>	<b>89</b>
<b>18 – Coisa(s) mais Importante(s) para Fazer .....</b>	<b>95</b>
<b>19 – Porque Existe Algo em vez de Nada .....</b>	<b>101</b>
<b>19 – Para sua Reflexão.....</b>	<b>106</b>



## Para Início de Conversa



Primavera, há 13 anos. Lá fora o mundo estava lindo, mas dentro de mim só havia tristeza, indefinível, lá dentro, sem quê, nem porquê.

Daquela primeira internação um fato ficou gravado em minha mente. O médico da janela do meu quarto, apontou-me diversos pacientes que perambulavam pelo jardim, descrevendo-me o porquê de muitas delas estarem ali. Eram pessoas que se sobressaíram em alguma atividade profissional e no entanto o destino foi o mesmo, inativas dentro de uma clínica, enquanto lá fora a vida continuava para quem estava vencendo a luta com sucesso, ou mesmo sem ele.

Assim, declaradamente, foi a primeira visita que ELA me fez. Durante muito tempo, ELA ficou indo e voltando. Tirava férias, mas ELA adorava esta casa, sempre voltava...

ELA é ELA porque fica mais familiar. Afinal de contas, não somos tão íntimos? Então nada de formalidades. ELA, em sua consciência, nunca poderia ter sido a eleita, a amada, a querida, a companheira para este ser, ainda humano.

ELA contagia tudo ao redor do lugar escolhido para sua morada. As plantas, os animais, os móveis, minhas roupas, as pessoas. Mas pior, ELA me ama de verdade, só a mim, o eleito, o privilegiado.

Quantas vezes já me perguntei, por que logo eu? Há tanta gente neste mundo! Mas não questiono, foi tudo uma questão de opção dela.

Colocando sob este ponto de vista, me dou ao comodismo de atribuir culpas só a ELA, esquecendo ou omitindo a minha participação no nosso caso. Pratico um auto-hedonismo. Dizendo assim, estarei amenizando, atenuando, o que na verdade é uma doença séria.

Quando estou com ELA, tenho por norma culpar a tudo e a todos por aquilo que me acontece. Concordo, não sou um problema, sou vítima. E nesse tempo, não tenho condições de ser eu mesmo. Falta-me tudo. Os meios que habitualmente utilizava para sobreviver estão se aniquilando. Não fazem mais efeito, quando os aplico como antes, nos mínimos detalhes, os resultados não aparecem.

Estou fragilizado, a sós, eu e ELA, o resto não importa. ELA veio para arrasar, tornando-me um verme. Na matemática da vida, sou zero à esquerda. Não conto, não somo, sou ignorado. Faço de conta que vivo, pois na verdade vegeto. Penso

que se desligassem os aparelhos, não faria falta, ninguém notaria.

Por pouco não estou vivendo da caridade alheia: ELA é um trambolho caro e tenta porque tenta acabar com nossos meios de subsistência, apesar de não ser vaidosa, mas também não exige. ELA não me leva ao cabeleireiro, às lojas para que eu tenha uma aparência melhor. ELA me quer dependente, mal vestido, mal cuidado e ciumenta como é, me quer enclausurado seja da forma que for, de preferencia, confinado. Mudo, sem ter com quem conversar. Apenas posso compartilhar com ELA este amor sem fronteiras, que gira em círculos. ELA delineou uma mandala em torno de mim, para coexistirmos somente nós dois na tristeza desse amor fatal.

Meus amigos, meus parentes, a pessoa amada, o sexo prazeroso, meu trabalho, ELA os afastou, porque não dizer que os afugentou? Impôs suas regras, ELA me quer submisso e eu que a odeio e a amo ao mesmo tempo, faço o seu jogo. Afinal, só ELA entende minha autopiedade. O seu ombro companheiro está sempre à minha espera. ELA é o máximo. Compreensiva, tem chicotes, coleiras, arreios, cabrestos, toda uma parafernália de objetos prontos para satisfazer meus instintos sadomasoquistas. Provoca-me sangramentos no corpo e na alma, é uma parceira perfeita.

Eu sempre me pergunto, que mal fiz para merece-la? Sei que não somente eu faço esta pergunta, mas toda a minha família, todo um círculo de pessoas. Mesmo assim, eu tenho a resposta? Não, não tenho, porque se tivesse, ou lucidez para tal, não teria me juntado a ELA, e se tivesse oportunidade há muito a teria abandonado.

Continuamos eu e ELA. Até quando? Eu diria sei lá! Quero é que eu e ELA nos explodamos e sumamos para onde nem os pensamentos alcancem. Afinal nós dois somos problemas e deles todos querem distância, portanto, fora com nós dois.

ELA tenta me levar para diversos caminhos, optei pelo álcool e remédios que só consigo nas farmácias com receita azul. "Uma mistura perfeita". Pelo gosto dela eu deveria, também, enveredar pelos tóxicos. ELA é chegada a estes canais de fuga e nada melhor para momentaneamente fugir da realidade, onde ninguém me entende.

Não temos uma linha a ser seguida, ela é mutante e eu dependo dos seus caprichos, então nada é definitivo.

Muitos já me disseram que ELA me traiu Mas os outros foram fortes, a repeliram, fizeram isto e aquilo, mas não permitiram que ELA se apossasse deles. Isto faz subentender que sou um fraco e deixei que ELA me dominasse, o que me deixa triste, na minha fraqueza, na minha penúria. Logo eu que tinha tantos planos. Eu que era equilibrado, agora estou só. Penso que até Deus me abandonou. Tudo é caótico. Tenho a impressão de que fui alvo de uma bomba atômica e estou só em meio a esse cogumelo mortífero, sujeito a toda sorte de desgraças. Não enxergo um centímetro à minha volta, fico surdo, mudo, incomunicável, só eu e ELA. ELA faz com que tudo o que me diz respeito, dê errado.

ELA tem serviçais devotos até a morte, que incutem em meus mais recônditos esconderijos do cérebro, fobias, pânico de toda ordem. É horrível. Por vezes quero descer aos infernos a ter que enfrentar aglomerações de pessoas, sejam quais forem, filas, shoppings... Não suporto ver TV, ouvir rádio onde os

mortais comuns cantam as suas dores de cotovelo ou suas alegrias de viver. Se eu a tenho, o que me importa o resto do mundo, se só ELA me basta?

Eu que era normalmente participativo, procurava sempre novos conhecimentos, tinha perspectivas inúmeras para a vida, hoje não quero saber de nada.

Tem acontecido tantas coisas, que me considero um vaso que caiu, despedaçou-se em estilhaços pontiagudos, prontos para ferir seja lá o que for. Não tenho mais valor, não sou mais inteiro. Passei a ser figurante, coadjuvante na vida, não brilho mais, só provooco reações negativas.

Eu e ELA não temos necessidade de sermos vulgares, sermos comuns como os demais que vão e voltam, saem a passeio, a trabalho, o cotidiano básico. Para nós um carro é um embuste. Penso, se eu dirigir vou ter sudorese por todo o corpo, a ponto de ensopar toda roupa e isso ocorre porque ELA presenteou-me com o pânico. Se insisto em pegar no volante, lembro-me dos efeitos colaterais. Meus reflexos podem estar muito lentos, posso estar irritado. Enfim um carro em minhas mãos pode se tornar uma arma.

Aos problemas que aparecem, não tenho soluções, vou somando um a um. No final não tenho problemas pequenos, isolados, tenho um só, enorme. Sinto-me um Atlas carregando o mundo nas costas. É um fardo muito pesado, está além das minhas forças e me esmaga.

Situei-me, não gosto de ninguém e ninguém gosta de nós. Estamos de mal com o resto do que existe, pois todos são injustos para conosco. Assim prefiro alienar-me a ter que conviver com pessoas tão más. Prefiro ELA.

Na minha fragilidade, tornei-me vulnerável a qualquer tipo de ataque, não tenho como me defender Por isso, eu e ELA, mesmo a contra gosto, somos cercados de pessoas para nos ajudar, pois mesmo sendo agressivos, temos má pontaria. Nunca acertamos o alvo.

Por vezes eu e ELA ficamos eufóricos, sonhamos grande. Tornamo-nos poderosos. Aí somos perigosos, capazes de praticar os piores desatinos, afinal somos mutantes. Nesse ponto nosso barco que julgávamos navegar em águas tranqüilas, faz água, afundamos e estamos novamente imersos na escuridão. Numa nau à deriva, sujeitos a ventos e tempestades. Solitariamente, eu e ELA, minha inseparável companheira. Aquela de ombros fortes, onde constantemente derramo minhas lágrimas, aos pés daquele ouvido que escuta minhas lamúrias, e como o faço! Afinal não tenho pouco a reclamar. Sou um pobre coitado que perdeu tudo e a todos, principalmente a vontade de viver, o que antes me parecia o mais essencial, tanto quanto o ar que respirava.

O pior é quando sinto que as pessoas estão pensando que estou criando situações ilusórias, problemas inexistentes. Que eles não existem, que não passam de doença de quem não tem o que fazer, que é o diabo fazendo moradia em uma mente desocupada. Enfim, é fricote puro. Constato, por força de circunstâncias, que profissionais da área médica não versados no assunto da psique humana, também, às vezes pensam assim. Impossível? Não. E por falar na categoria médica, eu e ELA já conhecemos diversos. Com alguns nos demos bem, com outros pessimamente. Por certo não me acharam um caso interessante em comunhão com ELA.. Ou não encontraram um remédio, ou aconselhamentos para que nós pudéssemos nos sentir melhores.

Muitas vezes nos afastamos deles simplesmente porque os achamos desinteressados em nosso caso, tão inequivocamente mais rico que os demais casos. Nós, eu e ELA, nos consideramos mais interessantes, não somos para o entendimento de qualquer um. Assim, jogamos na retaguarda, camuflamos a verdade, o que torna ainda mais difícil a nossa volta à realidade da vida.

Não é incomum me sentir um paranóico junto aos demais acompanhantes desse planeta Terra. Eles não conseguem me enxergar apenas triste, desanimado para viver. Não me sinto parte de uma minoria, me sinto só em mim mesmo.

Escuto os incautos me dizendo: saia; faça uma viagem, trabalhe com mais garra, vá a uma igreja, troque de médico, deixe os problemas de lado, esqueça-os e coisas assim. A minha doença para essas pessoas é como um simples trocar de roupas. É como se trocando de remédios, ou mesmo parando de tomá-los, eu ficaria bom.

Mas na apatia que ELA me deixa, ainda consigo lembrar que tenho dois ouvidos; um para entrar, outro para sair, e quando esses conselhos valem a pena, lembro-me que entre eles tenho um cérebro, ainda que com problemas, capaz de armazenar as informações que julgo úteis. Parafraseando: Eu não sei o caminho para o sucesso; mas, sem dúvida, o caminho para o fracasso é agradar a todo mundo.

Assim como uma Fênix, estou tentando renascer das cinzas, sair do fundo do poço profundo, sombrio.

Como "cada caso é um caso", a minha abordagem é ampla, sem contudo, não ter a presunção de um tratado médico. Você sendo essa outra pessoa, é bom que saiba a opinião do Dr. Jeffrey Lynn – "Em geral esse mal atinge os mais ambiciosos,

criativos e escrupulosos". Como nada há de errado em se enquadrar nesse perfil, o nosso objetivo é que você volte a ser ambicioso, criativo e escrupuloso, mas policiando-se para não chegar aos extremos e sofrer com as suas conseqüências.



## Causas e Efeitos



Você deixou de gostar de coisas ínfimas ou grandiosas que antes vivenciava com tanto prazer. Sua auto-estima está abalada. Intimamente, você se sente dependente, carente, incapaz... Está com algo atravessado na garganta, como se fosse um nó e não dá conta de engoli-lo. É como tentar desvencilhar-se de um emaranhado de teias. Você está em um barco para o qual não foi convidado, não aceitou, mas está dentro dele. E o pior, sabe que está afundando e você não sabe o que fazer, mesmo sabendo nadar. O mar é alto, negro como petróleo e o barco faz água.

Você já deu o devido tempo para reencontrar-se e ele não chegou. Parece que nunca chegará e tudo que o cerca não lhe interessa. O isolamento é preferido ao convívio com as outras pessoas. Compara que por motivos idênticos, outras sofreram, choraram, mas voltaram às suas vidas normalmente, enquanto

você se perdeu em meio ao caminho de volta. Como explicar para alguém que você está inexplicavelmente triste? Que chora sem quê nem porquê. No seu ponto de vista essa pessoa está minimizando o seu sofrimento. Mas, não a culpe se a sua aparência não traduz a sua angústia interior. Só você mudou e talvez seja essa pessoa, antes mesmo de você a alertar para o fato.

Um, ou o somatório de alguns acontecimentos a seguir, podem ter ocorrido ou estão acontecendo em sua vida:

- Está dormindo de menos, ou demais se comparado ao seu turno normal de sono. De menos pelas preocupações que lhe afligem, ou demais para fugir das mesmas;

- Seu humor está instável, nem sempre equilibrado, tendendo para o mal humor, tudo o irrita por mais insignificante que seja o fato;

- Seu peso aumentou por alimentar-se por compulsão;

- Seu peso diminuiu, você se sente fraco, não tem apetite e as doenças facilmente o atacam;

- Seus reflexos estão lentos ou descontrolados;

- Seu desempenho no trabalho está abaixo do normal e você não se concentra nele;

- Morreu um ente querido;

- No romance foi traído;

- Perdeu o emprego;

- Dores não são confirmadas nos diagnósticos médicos;

- Um acidente o incapacitou;

- A solução dos problemas fica sempre para depois;

- Desfez um relacionamento amoroso;

- Seu amor não é correspondido;

- Enfim, o que dá prazer parou de lhe interessar, a isso chamam de "ante-hedonismo". Os acontecimentos que deveriam ser motivos de felicidade, como a aquisição de uma nova casa, uma promoção no emprego, a chegada de um recém-nascido, também, podem ocasionar a depressão. Ela vem, pôr impossível que pareça, em momentos que deveriam ser de celebração e não de tristeza e a ciência ainda não descobriu a causa. Sabe-se que quando há um desequilíbrio nos neurotransmissores do cérebro a transmissão das informações, sofre uma pane, quando então ocorre a desestabilização e os seus sintomas se afloram. É uma doença clínica esse desequilíbrio químico dos neurotransmissores que regem o humor. É mais um mal-estar físico, uma doença corriqueira, mas séria. Ela não tem sintomas físicos evidentes, não escolhe idade, ou sexo, podendo acometer 5% da população e entre 10% a 20% hão de passar por ela em algum período da vida.

Relevemos os quadros corriqueiros de tristeza passageira e lembremos que a depressão pode acontecer a qualquer um. A profunda dura normalmente de 6 meses a 2 anos, ou mais, mas hoje em dia, com a ajuda adequada, pode começar a ser curada ao fim de algumas semanas. Tudo é relativo e depende do quadro.

Se o "cachorro preto" o pegou, você prefere morrer, dormir e não acordar mais. Acha que se morresse, seria indiferente e não faria falta a ninguém. É hora de procurar ajuda, procurar a saída. Continuar ou aprofundar-se cada vez mais para o fundo do poço e acomodar-se, é a morte em vida e as forças poderão lhe faltar nessa guerra que com certeza será cheia de batalhas.

Entre os depressivos, está provado, o sistema imunológico fica debilitado, oferecendo oportunidades para o surgimento de doenças fatais. O corpo oferece-se assim, como que de graça para o aparecimento de doenças oportunistas, leves ou graves. No tumulto em que está o seu epicentro mental podem surgir problemas físicos reais. A sua volta já devem ter acontecido muitos casos assim. Recorda-se daquele amigo que após anos de dedicação a um trabalho o perdeu sem maiores explicações? Lembra-se da tristeza que o acometeu? E os problemas que advieram? E de que ele morreu? Sei de um caso real de câncer, mas pode ser um aneurisma... O compêndio da medicina é por demais extenso para descrevê-los. Procure manter a sua mente sob controle e não se dê ao luxo da situação chegar a esse ponto.

Alertamos que você pode estar apenas passageiramente triste e que poderá achar as situações descritas exageradas, mas se está realmente deprimido, verá que esse estado de espírito nos leva a extremos e nosso objetivo é ser abrangente, para mostrar as diversas facetas com as quais a doença se apresenta. Podem ser estados leves, passageiros, os mais profundos, os agudos e crônicos. Da forma que ela vier, a meta é nos safar. O que pode parecer absurdo para uns, para outros caem sob medida e a quem não estiver acometido por ela parecerá estarmos descrevendo "O inferno" de Dante.

Declaradamente, não pensamos fazer destes escritos um livro de cabeceira. Nossa proposta é fazer com que pessoas afundadas nessa areia movediça se reencontrem a partir da auto-análise, e encontrem as causas que a levaram a isso, com a conseqüente busca de cura. Cheguei á conclusão que nem toda atenção do mundo, nem os recursos avançados da medicina serão suficientes para que você faça as pazes com a vida sem a

sua colaboração. Se nela o eixo principal é você, por mais altruísmo e incentivos externos que receber, sem ela a nada se chegará.

Ao ler a palavra AUTO, atente que não estarei me referindo ao automóvel, a uma máquina e sim ao ser humano que é VOCÊ PRÓPRIO, é o seu EU.

## O Mundo à Sua Volta



O egocentrismo, o pensamento voltado para o seu mundo, aparentemente, ou verdadeiramente desabado, o impede de estabelecer parâmetros. Os seus problemas são "os maiores", "os piores", nada se compara a eles.

Sei que a comparação está fora dos seus limites de coordenação mental. A discintonia o acomete tanto sob tratamentos médicos adequados, quanto enfrentando as barras sem eles. Deixa de observar, até subestima os problemas alheios. A depressão venda seus olhos e não os pode enxergar ou percebê-los. Como o momento é de altos e baixos, você deve aproveitar aqueles em que sua percepção estiver boa para comparar o seu mundo com o dos demais. Por pior que estiver, sempre encontrará alguém, e muito mais do que possa imaginar,

em situação pior que a sua. Quando lhe for permitido momentos assim, compare o seu estado físico, mental, financeiro, afetivo, etc. Tenho braços? Eles obedecem ao meu comando? As pernas, o sexo, aparência, meus meios de subsistência, estão melhores, piores ou iguais aos das pessoas que me rodeiam? Tenho o cantinho para morar? Meus parentes estão me dando atenção? Tenho recursos para viver dignamente? Estou provisoriamente fragilizado, mas estarei demente? Será que estou louco? Vivo sob efeito de psicotrópico, mas será sempre assim? Com essas perguntas na pauta, observe a luta de quem enfrenta uma cadeira de rodas com dignidade. Observe que você tem pernas para dar um passeio, ir à banca da esquina, à panificadora, aonde você quiser ir e vir. Você ouve, pode se comunicar. Você vê, pode ir a um cinema, se não conseguir ir sozinho arranje uma companhia. Você pode ler. Mesmo que fisicamente esteja se sentindo debilitado, compare-se a quem já esteve pior mais ou menos agredido, e "aprenda" a recorrer a sua força de vontade para superar-se.

Se estiver numa clínica, observe que muitos estão lá sem possibilidade de sair, mas você não. Você vai estar fora dela tão logo as coisas se equilibrem.

E aqueles que nem lá podem estar? Já pensou? O seu mal é passageiro. Enquanto vivo, chances há de existir para se reconstruir, com a vantagem de trazer na bagagem experiências não boas, e assim valorizar o que antes você não percebia. Você, intimamente, ficou enriquecido pelo sofrimento. Mesmo que muitas coisas antes consideradas essenciais já não existam mais, outras alternativas haverão de surgir. Até por esse lado você foi beneficiado, pois aprendeu algo muito difícil: esperar. O jovem guerrilheiro "de quem sabe faz a hora, não espera acontecer",

ficou no passado. As coisas serão planejadas e executadas com mais consequência e, por certo, haverão de ser mais perenes, consistentes.

O choro pode ser uma constante em sua vida, mesmo sem motivo aparente, ou como pela perda de um ente querido. Seja a causa que for, continue a observar a sua volta. Nada é irremediável, pois temos o poder de aprender a conviver com o inevitável. É tudo uma questão de dar tempo ao tempo. Ele tem o poder de curar feridas, ainda que fiquem as cicatrizes.

Pense nas doenças incuráveis e nos sofrimentos que elas ocasionam. Normalmente, são batalhas inglórias, onde o mais fraco pode sucumbir, se obstinadamente não lutar para que saia vitorioso.

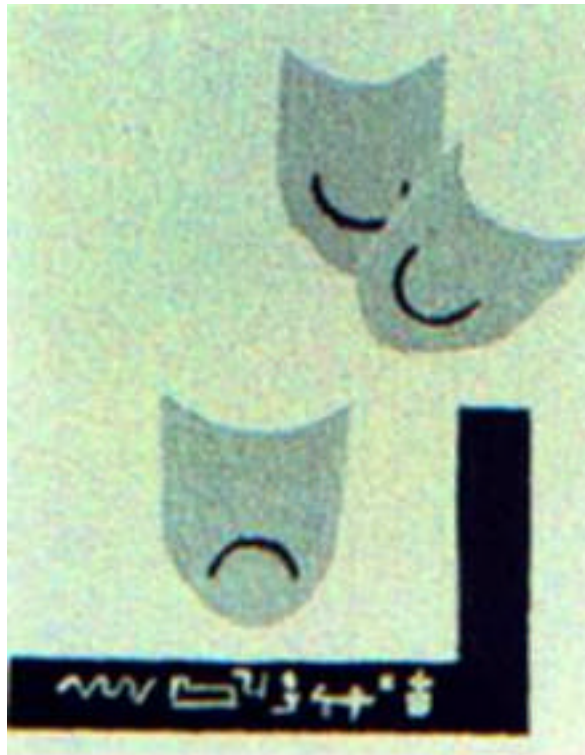
A partir dessas comparações, priorize readquirir a sua autoconfiança; sentir menos pena de si mesmo. Tudo deve visar a volta ao caminho de momentos felizes, naturalmente, sem forçação de barras. Nunca iremos, e sabemos em sã consciência, consertar o mundo. Mas, por esse prisma, muito poderemos fazer para amenizar esses casos de misérias e de desamor que descrevi. Assim procedendo, poderemos tornar o nosso sofrimento e o do próximo mais suportável. E seremos felizes, sem culpa.

A busca da saída é árdua. O mais prático e cômodo é continuarmos com as nossas atividades habituais. Mas, é o que queremos? Pode ser que sim, pode ser que não. Observe o trabalho de um pedreiro, um catador de papel. À noite, escute o barulho do caminhão de lixo. São atividades pesadas. O motorista de ônibus que durante horas a fio enfrenta um trânsito caótico, os tímpanos da telefonista... Mesmo estressado, pense nessas e noutras situações. Isso fará com que o seu quadro



depressivo se amenize diante da realidade de outras pessoas. Talvez os motivos que o trouxeram até aqui sejam mais leves ou piores. Não importa. O que interessa é nos reencontrarmos; nos reprogramarmos; simplificar para não complicar.

## Todos parecem Felizes



Todos parecem felizes, menos, eu. O que estará acontecendo? Estarei louco? Na verdade, meus neurotransmissores estão mal conectados e o estar feliz não é minha condição psíquica.

O meu sorriso morre no nascedouro, amarelado, quando tento dá-lo. É uma angustia cruciante e percebê-lo nos outros é inadmissível. Chego a me sentir pertencente a uma raça especial de seres, onde o interior é todo tristeza. O meu momento atual é péssimo. Quando admitiria ter "inveja" de outras pessoas que normalmente levam o seu dia a dia? Pois o momento chegou. O que fazer? Me conscientizar de que já fui assim e poderei voltar a sê-lo. Que necessariamente, terei de recorrer a todos as autos: estima, controle, determinação, análise... Meu interior tem que voltar a vibrar como antes, diante de pequenas e grandes

realizações e isto só conseguirei amando-me antes de tudo, pois só receberei o que puder dar. Não posso ficar como um espelho opaco, cego, que só recebe e não retransmite.

Admita que você não fez por merecer tal tristeza, ela chegou sem pedir licença e se instalou no seu interior. Cabe a você captar a alegria que os outros transmitem, admitir que os outros merecem ser felizes e principalmente, você. Não se acanhe em achar graça nas pequenas coisas, fatos, situações. Volte a se encontrar com o lado cômico da vida. Não espere a hilaridade bater à sua porta, procure-a. Lembre-se o sorriso poderá iluminar seu ar tão sofrido e você estará transmitindo uma sensação agradável para seus semelhantes, aos animais...

Falar é fácil, mas se você não tentar, se não der os primeiros passos rumo à alegria, ficará a ver navios, pois a vida não vai parar só porque você está a sua margem. Embarque no bonde onde os demais estão. Se constituem a maioria é porque deve ser o mais certo.

Outras pessoas também têm problemas, não igual ao seu, que é "maior". Mas, mesmo assim, parecem felizes e muitas vezes, assim como você, só parecem. Os seus "eus" podem também estar sofrendo.

Para não fingir ser feliz, só resta sentir-se verdadeiramente cheio de felicidade. E depressivo, não conseguirá. O que fazer? Colaborar com a sua cura, do contrário, estará perdendo grandes momentos da sua existência. Ao sentir-se vibrando verdadeiramente, a sua cura terá chegado e “Se o seu aniversário brilhar com as luzes da alegria e felicidade... Isso será só um reflexo de você”.

E as crianças, os adolescentes? Esses merecem atenção especial. Observe se eles estão tristonhos, os médicos não

encontram doenças que só são aparentes. Vivem como se estivessem a assistir a um filme. Eles também poderão achar que só os outros são felizes, menos eles. Cabe aos responsáveis procurar a ajuda especializada, pois nessa fase da vida, em que a personalidade está sendo formada, as seqüelas poderão ser mais duradouras que em um adulto.

Como já dissemos, a depressão não escolhe idade e pessoas jovens não têm o poder de auto-avaliação como o adulto. Se não tratada corretamente, teremos um adulto introspectivo, complexado, um ser amargo, com a probabilidade de uma vida insípida e vazia. Ao pressentir a apatia em um jovem, conscientize-se da sua responsabilidade e procure os meios para torná-lo participativo, a fim de torná-lo uma pessoa feliz

# Autopiedade



Decididamente a autopiedade pode não estar clara no seu EU, ainda. O normal é nos fazermos de vítimas para fugir da realidade. Quando digo que ainda não despertou para esse fato é porque tem um longo caminho a ser percorrido até constatar que as falhas são suas e que deve assumi-las. O seu mundo está gravitando de maneira diferente por algum motivo e por isso você está também mudando, mas você talvez não esteja percebendo. Vai se recolhendo em copas e acrescentando-as à medida que os fatos ocorrem. A tendência em tudo isso é ir se fazendo de mártir, pois as coisas não estão dando certo como você gostaria que dessem. Em situações assim, o mais plausível é atribuir a outrem a culpa dos erros para chegar às metas que você tão bem delineou. Elas poderão ter sido planejadas já em meio a turbulências e você não percebeu. Detalhes podem ter

sido omitidos ou esquecidos. A constatação disso, vem em fracassos que se repetem e formam um efeito cascata: cartinha por cartinha, vão caindo. A questão é que você deve responder pelos seus atos, corretos ou não. E isso é pesado. É quando nos tornamos vulneráveis e sentimos muita piedade de nós mesmos; impotentes diante da realidade crua e nua. Por mais que os outros queiram nos ajudar, estarão lidando com um problema. Somos ou não somos? Quer para os outros, quer para nós mesmos, sabemos sê-lo. A acomodação não resolverá esse estado de coisas. Para isso, é necessário nos conscientizarmos de que o importante é seguir em frente, nem que seja para os lados (repito). Não deu certo hoje não deu certo dessa forma, vamos procurar outros meios. Não estamos a procura de um saída que seja nesse labirinto? O importante nessa auto-análise é tornarmo-nos transparentes para nós mesmos. Assumirmos as conseqüências das nossas atitudes e ter em mente, que mesmo aqueles que estiverem fora dessa canoa, também erram - com a diferença que as barreiras para eles são transponíveis e para nós são muralhas, altas, inatingíveis. Nós assim as construímos.

Parece estarmos confundindo objetivos não concretizados, como conseqüência para o sentimento de autopiedade. Mas na verdade, esta é apenas uma entre incontáveis nuances que nos levam a ter pena de nós mesmos. Fugindo desse lugar comum, vejamos o plano afetivo. Parece que todos nos desprezam, pois vemos nas expressões dos outros, a alegria que queríamos que transparecesse na nossa. Eles vivem em um mundo multicolorido e conosco tudo parece cinza, quando muito, em preto e branco. É tudo uma questão de essência. Enquanto neles o mundo ressoa, em nós não provoca eco. Eles tem todas as saídas; nós, nenhuma.

Enxergamos as demais pessoas como amando e sendo amadas. Percebemos que também somos capazes, mas não ousamos, não merecemos. Se perdemos o amor por nós mesmos, como poderemos amar outras pessoas, lugares ou coisas?

Somos vítimas de nós mesmos, e não percebemos o quanto podemos ser queridos. A nossa angústia nos torna egocêntricos e o afeto que nos é destinado parece pouco, por mais explícito que seja. Somos carentes. Nosso eu está doente e talvez não diagnosticado. O nosso dia a dia passa como uma película insossa. Os cartões postais de nossos amigos são recebidos como insultos, pois como encontrar alegria onde não existe? Parece até conspiração de tudo e de todos. E onde encontrar o equilíbrio ou senso comparativo para que nossos vagões se encarrilhem nos trilhos certos? A resposta está dentro de nós, cabe-nos procurá-la. Mas como? Dentre as diversas opções que possam nos apresentar, além da ajuda externa, você é um milagre da natureza. Procure no seu íntimo como poderá se autovalorizar, objetivando não necessariamente seu círculo de vida, mas diante de você mesmo. Faça-se grande em frente ao seu espelho. Olhe um rio, um riacho, admire as suas perenidades. Compare-se a eles, seja tenaz em seus objetivos, é como já disse, sempre em frente, nem que seja para os lados e já disseram: sempre existe um fracasso atrás de um grande sucesso.

Fortalecido, naturalmente os demais assim sentirão com relação a você. E em contrapartida, corresponderá a mais respeito para consigo e não necessitará de atenções maiores que aquelas normalmente dispensadas a uma pessoa.

O paradoxo, sejam quais forem os motivos pelos quais você está triste, é AUTOPIEDADE x AUTOCONFIANÇA. Dê o primeiro passo. Ninguém nasce sabendo, tente ser auto-

suficiente. Comece por coisas ínfimas, e vá progredindo passo a passo. Não procure ser o alvo das atenções. Todos têm seus problemas. Viva e deixe-os viver, cada um na sua.

A autoconfiança deve se estender até o controle dos seus pânico. Como? É apavorante, se você é daquelas pessoas que se esvaem em suores por todo o corpo só de pensar em sair de casa, principalmente sozinho. Se você não encontrar um meio de enfrentar a situação vai depender de outras pessoas que já tem suas vidas para administrar. Você passa a ser um estorvo. Então, pondere o que poderá acontecer se você enfrentar a situação? Com calma, poderá se libertar dos pânico, quando perceber que ao desafiá-los, você terá que superar-se. Terá que ser corajoso e deixará de pensar: talvez essa tristeza toda acabasse se eu nunca mais acordasse. É preciso acordar e concordar que o que for inevitável, teremos que enfrentar. A autopiedade nada mais é, segundo alguns, que o medo associado ao comodismo, que atinge uma pessoa fragilizada. O medo é compreensível, o comodismo vem em decorrência de situações que interagem com o não discernimento do que é falso ou verdadeiro.

O que será mais interessante, passar o tempo em companhia agradável, ou junto a pessoas taciturnas? O óbvio não precisa de resposta. A tendência natural é você ser excluído ou ignorado. Cai assim a sua auto-estima e você fica carente de atenções. Você se autoapieda. Como evitar? Procure guardar seus traumas para quem se dispuser a ouvir, amadora ou profissionalmente falando. Procure não ser alvo de pena. Comunique-se de forma positiva, mesmo que o seu "eu" esteja dilacerado. Todo mundo gosta de cargas positivas, deixe as negativas para autosolução ou ajuda especializada.



Depressão passageira ou crônica? Se situe em um desses grupos. O primeiro não é melhor que o segundo; ambos são caóticos. Mas a verdade é uma só: todos que nelas se encontram, não a desejam nem para o pior inimigo. O pior é não ser compreendido por você ter essa doença da alma. Ninguém a vê, senão pela tristeza aparente em seu olhar - e que nem sempre é percebida.

Você ficou diferente por não ver mais graça nas coisas prazerosas da vida e isto é difícil de entender, por se constituir basicamente na razão do tempo que passamos aqui na terra. Todos buscam e querem viver assim, felizes. A falta de compreensão para com você, o faz sentir rejeitado, vem a autopiedade e, com razão, pois quem gostaria de estar numa situação dessa? Por estar consciente, vem o sofrimento. O louco não tem esse problema, ele vive noutra realidade, por isso a necessidade de colaborarmos com o nosso reestabelecimento para não passarmos a ser mais um na categoria deles.

Os momentos agora vivenciados, não estão sendo nada agradáveis. Mas em vez de repelir as pessoas, cative-as e procure na medida do possível expandir o seu círculo de relacionamento, tendo em mente que os outros gostam mais de serem ouvidos do que escutar. Portanto, dirija suas lamentações para os canais apropriados, poupe quem está em paz e faça-as sentir que você está bem. Você não estará mentindo e sim omitindo o que às vezes pode estar óbvio na sua fachada triste. Mas lembre-se, as pessoas para se manterem longe de problemas, fazem qualquer negócio. Enquadre-se nos padrões normais de comportamento.

Auto-estima, autocontrole, tudo tem a ver com o comportamento do depressivo em sua autopiedade. Daí a

necessidade de procurar se dosar, procurar o equilíbrio. Conheço casos em que o autocontrole foi conseguido com a ajuda de medicamentos e palestras, mas os pacientes tiveram que colaborar, pois suas crises os tornavam eufóricos. O perigo da euforia é poder levar o depressivo a atitudes extremadas, e não é por esse caminho que se resolve o problema. Portanto, nesses casos é mais do que necessária a monitorização por profissionais médicos, para observar, controlar o paciente, objetivando levá-lo a um estágio ideal de equilíbrio para enfrentar a vida. Enfrentar é um termo bastante duro. Por que não viver a vida, não agarrar-se ao passado, ou achar que o futuro será sempre melhor? É viver o presente com tudo que tiver direito. Não deixe que a ilusão de um futuro melhor lhe tire o viver agora, da forma que lhe aprouver, paciente ou freneticamente, dentro das suas limitações. Também não adiantará dar um crédito muito grande para o passado que foi tão rico de realizações, pois ele se foi, o momento é agora. Pense assim: se optei por viver, quero viver até o último momento; e que o tempo presente é o único no qual podemos repassar o passado e construir o futuro.

Encapsular-se tipo conversar com seus botões, não o levará a nada. Só a honestidade em suas colocações o farão melhorar, com terapias e medicação adequados. Eles haverão de indicar os meios para que você encontre a sua auto-estima, seu autocontrole e deixar de lado a autopiedade. Noto que ela é muito recorrente e infantilizada. Parece-se aos ciúmes do filho mais velho com a chegada de um irmãozinho. A coisa fica tão à mostra que deixa de ser importante para terceiros. Só o depressivo realmente a sente e não tem consciência do ridículo a que pode estar exposto.

Analisando nossa enfermidade mental da tristeza, procuramos exemplos à nossa volta. Eles estão na TV, no rádio, nos jornais, nas ruas, na casa de seu vizinho, onde encontraremos situações piores que a nossa. No entanto, a dó de nós mesmos nos tornam infantis, cegos, ridículos, egocêntricos, carentes da atenção do próximo. Muitas reabilitações ocorrem, a partir do momento em que o depressivo entende não ser ele o centro das atenções que ele julga ser e sim uma pessoa como outra qualquer. Além do que, é necessário adquirir a auto-estima com o posterior autocontrole da situação.

# Pânicos



Existem conceituações sob o ponto de vista da psicopatologia que enfocam a afetividade (capacidade de experimentar sentimentos e emoções) expressa através de: medo, fobia e pânico, entre outras.

Devido a sutileza das diferenças, recorreremos ao resumo da aula do Prof. Luiz Ládgero Pires\*, para caracterizá-las.

"Medo: Quando há um sentimento de ocorrer, grave ou desagradavelmente, uma situação ou um acontecimento que, reconhecidamente, poderá trazer definidos riscos e/ou conseqüências como, por exemplo, se o elevador se mostra em péssima manutenção, e o mesmo poderá cair.

Fobia: Quando há manifestação de um receio específico, que sugere em uma situação específica, sendo que a pessoa não

tem a clareza ou definição dos riscos e/ou conseqüências ameaçadoras que poderão ocorrer, tendo este receio características individuais e simbólicas. ...Sentido-se ameaçadas por determinados seres vivos, objetos ou situações como, por exemplo... "medo" de barata, de rato...

**Pânico:** Quando há manifestação de ansiedade de que algo, não definido e ameaçador, possa estar prestes a ocorrer, sem estar aparentemente associado a uma situação definida, percebida ou vivida".

O pânico pode ocorrer advindo de pequenos fatos, os mais inesperados. É a insegurança em lidar com situações que normalmente eram encaradas com naturalidade e que passam a ser terríveis no estado depressivo. Pode ser a fila do banco, do ônibus, do médico... O encontro com pessoas que lhes são desagradáveis, doenças, dívidas pendentes com o cobrador na porta, afinal os negócios antes tão bem sob controle, de uma hora para outra desandaram. Sua confusão mental fez com que se descuidasse dos seus compromissos. Enfrentar platéias era seu forte, onde mostrava seu autodomínio. Ir trabalhar, tudo agora pode se tornar uma tortura.

Você já não cuida tão bem da sua aparência como antes. Os pequenos detalhes foram relegados a um segundo plano e a falta deles lhe faz inseguro perante aqueles que aparentemente os levava em conta, fazendo sentir-se diminuído.

Não deixe que a sua canoa aparentemente avariada se afunde. Não conte que os outros irão fazer por você, coisas que eles pensam que você é capaz de executar. Aqui a afirmativa "quem quer faz, não manda" é verdadeira. Nem sempre a delegação de tarefas corresponde ao esperado, detalhes poderão ser omitidos, o que talvez não aconteceria se você mesmo

tivesse executado, mesmo na sua situação. É só manter o quanto possível seu autocontrole. Por isso é importante se superar, procurar na medida do possível estar apto a executar, ou procurar continuar a administrar sua própria vida. Não espere que os outros estejam sempre prontos ou dispostos a servi-lo a contento. Todos têm seus próprios campos de gravitação; têm seus "eus", seus compromissos e como você, também têm seus próprios problemas.

Pela nossa insegurança nem sempre poderemos ser autosuficientes e estar em condição de executar tarefas que poderão se tornar perigosas para nós e para os outros. Seu terapeuta deve ser consultado para ajudar a delimitar o seu campo de ação. O importante é ter consciência dos seus limites e não se atemorizar em enfrentar situações que lhe pareçam difíceis, como por exemplo dirigir um veículo. Se sente capaz, pode ser aparente. E os efeitos colaterais dos remédios? Seus reflexos como estarão?

Reconheço, é controvertido – faça, não faça, isso é consequência do pânico e poderemos não estar em condições de executar as coisas mais simples, quem dirá as mais complexas?

Como administrar nossa própria vida, se o simples ato de caminhar por uma rua nos parece uma atitude impossível? Aquilo normal para os outros nos parece uma tarefa hercúlea, mas navegar é preciso, senão você submerge e você não é um submarino.

É o "medo" de dormir, é "medo" de não fazer, é o "medo" dos pesadelos, é o "medo" de não acordar mais o que se constitui numa verdadeira paranóia.

Não lhe sendo possível, embrome construtivamente o seu tempo. Para que existem os filmes que lhes são agradáveis? E a

leitura? Ficar de olhos abertos no escuro não tem a menor graça. E como custa a passar... Se a situação é essa, você ainda não deve ter sido medicado e se continua mesmo assim, peça ao seu médico para trocar de remédio. Como está é que não pode ficar. Não importa o seu fuso horário, mas para permanecermos bem, temos que cumprir a nossa carga horária de sono, seja ela qual for.

Na impossibilidade passageira de pegar no sono e se não quer ficar rolando na cama, procure por exemplo passar para o papel os prós e os contras do seu dia. Guarde-os por algumas horas e leia-os. Alguma coisa há de ter mudado, pois nada é estático e algo de ridículo você poderá encontrar. Essa autocrítica é salutar em sua auto-avaliação. Se você mesmo é capaz de detectar suas falhas, imagine os demais. Tudo é válido para você aquilatar o seu grau de depressão e sair dela. Procure não se maltratar, não se despedaçar, se poupe. Readquira aos poucos a sua autoconfiança, sua autodisciplina, só assim você poderá ser o que aparenta, uma mente equilibrada em um corpo que aos demais parece são.

Aprenda a ficar só, mesmo que você tenha sido o rei da comunicação, apenas não vegete, não faça com que os demais se sintam na obrigação de fazer-lhe companhia. Enxergando por esse prisma, tome as devidas precauções para acostumar-se só, sem pânicos. Preencha o vazio desse silêncio na procura do seu auto-conhecimento, replaneje o seu existir, sem medo de ser feliz.

Procure, mesmo que fragilizado, não demonstrar seu estado, para que outros não se sintam encorajados a prejudicá-lo. Isso é mais comum do que prevê a vã filosofia. Existem os oportunistas. Com a mente em dia, você sabia se defender.

Agora se sente inseguro e pode ser pisoteado por pessoas inescrupulosas. Em vez de reagir, se deixa dominar, passando a generalizar, temendo a todos. É errado, mas você não sabe reagir, você tem dó de si mesmo. Afinal a doença tornou a situação caótica e tirou-lhe o senso de autodefesa, a capacidade de raciocínio lógico à altura dos seus opressores.

Em qualquer hipótese, não se deixe intimidar. Escape das armadilhas, nem que você dê tudo que possa para ir em frente, como já disse, nem que seja para os lados (repito). Mantenha-se livre das amarras e já será meio caminho andado para a volta da sua autoconfiança. Para isso, use de todos os meios que possa dispor ( palavras, ações, advogados, aconselhamentos, influências, até a polícia se necessário), para se preservar nessa fase tão desagradável. Se você já sofre por natureza, para que aumentar ainda mais essa carga que pessoas inescrupulosas querem lhe infligir, empurrando-o ainda mais para o fundo do poço?

As olheiras nem sempre estão presentes no rosto do depressivo para anunciar a sua tristeza. Nada exteriormente denuncia que sua alma está doente a tal ponto, que comparo ao banzo que os escravos sofriam ao lembrarem-se de como eram felizes nos seus torrões natais. Sua aparência se apresenta normal, então o que você tem que os outros não vêem, não pressentem? Para não poucos, você está fingindo. E isso é triste. Afinal, que curso de arte dramática você frequentou para enganar tão bem? Você virou ator da sua própria tragédia. Pode ter certeza que a maioria não compartilha, nem entende você, e muito menos disporá de tempo para "perder" com o seu caso. Portanto, muna-se de coragem, use de todos artifícios, meios e fins para deixar a depressão para traz. Procure dela esquecer; seja vítima



consciente e no mínimo de tempo possível, pois ela deixa vestígios difíceis de se apagar e quanto menos tempo você ficar namorando com ela, melhor.

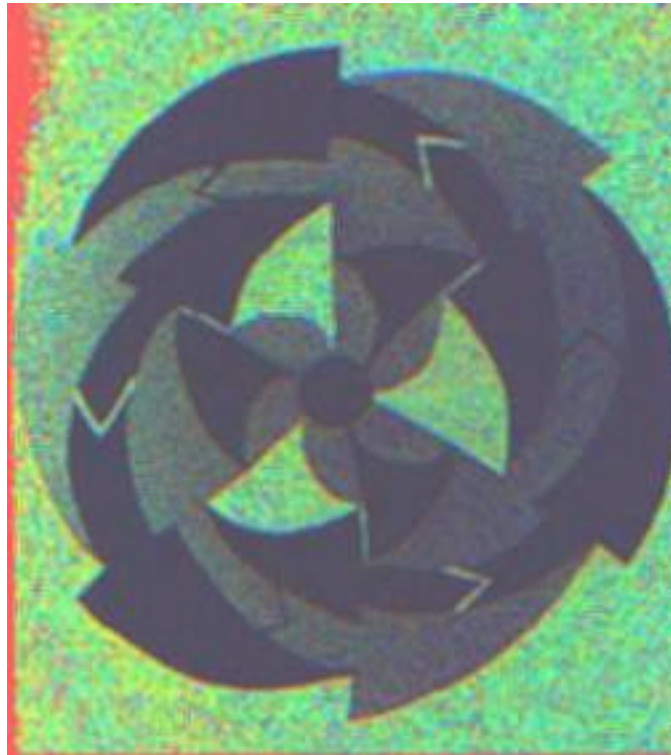
Não é de bom tom sermos mal-educados, mas use da mesma ênfase do seu interlocutor. Nada de se abaixar, é como se diz: quanto mais abaixarmos, mais a ... aparece. Não se deixe diminuir, se subjugar. Seu destrator poderá dominá-lo, ameaçá-lo realmente, e não será fruto da sua fantasia.

Procure pois, manter os seus relacionamentos de forma a não perder o controle da situação.

**\*Resumo de aula baseado em:**

- CID-IO-WHO – Artes Médicas
- Honório Delgado – Curso de Psiquiatria – Editorial Médico-Científico
- Isaias Paim – Curso de Psicopatologia - EPU

# Fugas



Nunca estaremos preparados para enfrentar o fato mais certo da vida, que é a morte. Se não a concebemos em sã consciência, nem para nós, o que diremos dos nossos entes queridos? Ninguém nunca encontrou o remédio da conformação para com ela.

Mesmo que a formação religiosa nos mostre caminhos, a tristeza pela partida não pode ser mensurável, e o medo da nossa própria, sempre estará nos rondando.

Abordei esse assunto também no capítulo auto-estima, mas no quadro depressivo a morte faz parte do todo, pela angústia, a tristeza, a solidão, as fugas; em todas, ela se faz presente. É comum neste estado, notadamente nas fases de baixa auto-estima, os pensamentos recorrentes de morte. É o dormir e não

acordar mais, é a vontade de preferi-la a continuar assim, é sentir-se tão sem lenitivo para viver que se torna inevitável ela não estar rondando, independentemente da forma. Provocada ou que venha, nem que seja pela doença, ou naturalmente. Mas em situações de equilíbrio emocional, ela nos apavora, seja para os outros, ou para nós mesmos.

Para o cristianismo, a vida prossegue depois da morte. Para outros, morrer já é glorificante e mesmo para aqueles para os quais ela encerra o fim em si mesma, também, humanamente, sentem quando ela visita aos que lhes são caros. Morrer significa ausência, e ela dói. Quando você a quer para si, deixou de pensar naqueles que o rodeiam. Como ficarão? E aqueles que dependem de você? Aos demais, você parecerá egoísta, egocêntrico. Pare e olhe a natureza. Ela resignadamente, naturalmente, vive seu ciclo vital. Por que o homem irá quebrar este estado de coisas? Por que se acovardar e não viver até morrer? A sua falta, com certeza irá causar mais danos que soluções. Ou em meio a seus problemas não tem algum tempo para essa reflexão? Antes que ocorra uma fatalidade, dê-se esse espaço. Caso não consiga raciocinar consigo próprio, procure ajuda, mas não deixe a situação à deriva, policie-se. Ela, a tristeza na qual se encontra, não se compara com os danos que poderão advir por um gesto tresloucado. Analise seus méritos, dê-se o devido valor. Você apenas não está bem, passageiramente. Olhe para frente, no fim do túnel escuro, há de surgir uma nesga de luz e você descobrirá que valeu a pena esperar. Deixe o imediatismo de lado, meça as conseqüências, coloque-se no lugar de quem perdeu alguém que lhe seja caro. A recíproca é verdadeira. Já li que para suicidas em potencial, não existem meios de prevenção, e não concordo, pois a depressão

constitui-se de altos e baixos, não tem um comportamento padrão. Nela existem os momentos de calma, necessários para que o paciente faça uma auto-análise e conclua qual será o desfecho.

Ditos populares aplicam-se perfeitamente no nosso assunto, pois fazem parte do nosso dia a dia, "Não há nada como um dia após o outro". Se amanhã não for melhor, por certo, outro lá na frente o será. Não vale a pena esperar? Dizem: que quando a situação está péssima, não tem mais como piorar. Então, as coisas só tenderão a melhorar.

Devido ao seu estado emocional estar relativo, em momentos você quer morrer seja de que forma for, por outros, entra em pânico só de pensar na possibilidade. Assim, a situação se inverte, é o medo de dormir de vez; é sentir faltar-lhe a respiração, enfim constitui-se em uma angústia só. A possibilidade da morte torna-se fobia, é o paradoxo que não deve existir, pois a vida não deve ser questionada, não deve ter seu ciclo alterado. Copiemos a natureza.

As doenças oportunistas podem acometer o depressivo, devido a sua fragilidade mental e física, e o seu sistema imunológico estar também debilitado, podendo ser acometido de doenças realmente graves. Veja os hospitais e quantos neles encontram-se em busca da cura. Como já disse, devemos acompanhar a maioria, pois alguma razão há de existir para que eles a constituam. Lutar para que vivamos até o fim, observar a bravura de quem lutou. Não é mais salutar que a covardia de quem se entrega?

Pessoas abaladas em sua auto-estima podem descobrir que o banal de antes é o tormento do momento. Descobrir que está velho, acabado. Seu antigo poder de sedução não funciona mais

e sexualmente está arrasado. Podem no conjunto, ou uma em especial, tornar-se, fatores para levar à depressão, com a conseqüente vontade de morrer. Se assim for, analise o porque da situação. Assuma o problema e ao invés de ficar se lastimando, remoendo-o, lembre-se dos avanços da medicina de hoje. Você poderá estar sofrendo por algo que a modernidade já tem condição de resolver. A sua poderá estar numa simples pílula. Sua vida não vale muito mais?

Pela morbidez do assunto, você preferiria deixá-lo de lado, o que não pode fazer, porque em algum momento, o depressivo pensará nele. Afinal, os seus tormentos, mesmo que imperceptíveis para os outros, são reais, tanto como a morte e a vida os são. Opte pela última e não se arrependerá. Sei ser o tópico abordado sério e mórbido, mas se acontecer, é melhor você admitir que a sua história poderá ser abreviada com a morte e deixará de ter os acréscimos que a vida poderá ainda lhe oferecer se você viver. E que ela poderá ser longa e com um final feliz. Feliz, porque seguiu o curso natural, e como costumeiramente faz, deixe que o inevitável chegue de surpresa, sem sustos, sem sobressaltos.

Pense na grandeza e compare: um grão que não vingue, já terá cumprido a sua missão. Imagine você, um ser tão complexo, tão superior.

Vamos e voltamos, as situações são diversas, a fragilidade do "eu" nos obriga a isso. O depressivo pode radicalizar e a morte é preferível. A forma mais antinatural, o oposto da lei da sobrevivência, a fuga dos problemas que nos afligem. Isto porque eles se tornam maiores do que nós mesmos, maiores que a nossa capacidade de resolvê-los. É preciso chegar o momento de compreendermos, que o nosso morrer começa com o nosso

nascimento, e isso já é natural, porque apressar? Não é preferível vivermos mais devagar, do que morrer muito? Isso serve tanto na acepção das palavras, quanto para os nossos sentimentos com relação às nossas correrias, as nossas carências, ao apego a coisas que superestimamos e que quanto mais vivermos, mais morreremos. Compare a morte a um carro: ele tem diversas marchas à frente, mas a ré é uma só. É a lógica da vida, com muitos caminhos a nossa frente, maiores possibilidades. Por maior que seja o problema, sempre haveremos de encontrar uma solução; para a morte não. Ela é definitiva. Devemos enfrentar os desafios e em último caso, é preferível agir como disse uma socialite, "Sou um sucesso porque nunca me levei a sério."

No trem dos vivos, que vivem, procure não contabilizar somente os problemas. Atenha-se também às alegrias, pois a sua balança precisa desse equilíbrio.

Dependendo da rigidez da formação de cada um, os problemas são barreiras mais ou menos flexíveis. É muito mais honroso enfrentar qualquer que seja a barra, seja ela qual for e as maneiras de resolvê-la, que submeter-se à covardia de sair pelo auto-extermínio. Como sair pelo alcoolismo. É válido? Claro que não. Mas no alcoolismo você poderá safar-se, existe como já disse até pílula. É também uma doença grave, inconseqüente, imprevisível e que poderá agravar ainda mais o seu quadro depressivo. Apesar de tudo, dele você pode sair, existem diversas formas e ainda terá a chance de manter-se vivo. Mas, se você morrer, irá ressuscitar? São paradoxos que nenhum tiro no ouvido, resolverá satisfatoriamente.

Os casos extremados que apresento, visam tão somente estabelecer parâmetros entre o seu estado e o de outras pessoas que estejam vivenciando situações piores ou iguais às suas, e

daquelas que aparentemente, ou verdadeiramente estão de bem com a vida.

A sua depressão veio para acompanhar uma doença incurável. O seu sofrimento é terrível, nada mais resta a não ser a morte. Quantos estados assim não presenciamos? Você não acredita em milagres, prefere a eutanásia. Você poderá deixar um exemplo de coragem se em vez de adotar esses caminhos, enfrentar a doença até o seu momento final, com muita dignidade e coragem. Outros poderão seguir o seu exemplo e mesmo que o milagre não lhe tenha sido concedido, você terá marcado pontos. O mundo terá ficado menos triste com a sua partida. Afinal você teve a coragem de lutar.

Para escapar da dura realidade, a maneira mais fácil de acabar com problemas, sofrimentos, angústias, dores, fobias, manias, pânico é procurar alternativas, pois já não acreditamos nos médicos. Os tóxicos são um deles, e pode com probabilidade de até 100% torná-lo um dependente químico. Mas, aí incluem outros, tais como: o alcoolismo, o tabagismo, a automedicação, diminuindo ou aumentando a sua dosagem. Não serão com esses recursos que o depressivo encontrará a solução. Muito pelo contrário, ao adotá-lo estará se aprofundando, mais e cada vez mais, na dependência e às conseqüências que certamente advirão. Todos proporcionam momentos fugazes de euforia, e alegria . E a vida não é tão breve assim. Lá fora ela continua, e você terá que voltar. As seqüelas que provocam valem à pena? Claro que não. E ainda complicarão o seu processo de recuperação, em muitos casos, se ainda for possível. Pode ser uma ida sem volta, ou um retorno ainda mais penoso.

Como a doença não escolhe idade, há que se observar os mais jovens. Se você se julga incapaz de enfrentar a situação,

procure ajuda. Leia a respeito, procure conhecer um submundo que lhe possa ser desconhecido mas que terá, obrigatoriamente, de lhe ser desvendado, para o bem do viciado e de toda a família. O normal é que todos enxerguemos o vício como algo fora do nosso meio, impossível de acontecer. Mas, tudo é possível, mesmo para quem não esteja acometido de depressão. Ocorre em pessoas que inicialmente estão sadias, felizes e por esses canais se tornam tristes, ou ocorrer o contrário, tentar sair da tristeza através deles. A compreensão familiar, a colaboração do paciente, são fatores preponderantes para condução à cura. Se você não é capaz, recorra às associações especializadas, mas o importante é não cruzar os braços. Ao primeiro sintoma, real ou pressuposto, todos os meios de combates serão válidos, antes que a dependência tome conta da pessoa.

A pena, a compaixão pelo paciente, não podem contribuir para alimentar os vícios adquiridos antes, durante ou na continuidade da depressão. O problema já é grande por si só, agora imagine-o acompanhado. São muitas perguntas para uma só resposta. O mal não pode ser alimentado; tem que ser cortado, nem que seja a duras penas. O que adiantará a tentativa da procura de novos caminhos para uma pessoa viciada? Será o fracasso na certa, pois o cérebro, o físico, não correspondem.

Sob os aspectos das fugas até agora abordados, não posso deixar de citar as pessoas que tentam se matar para chamar a atenção para si. Afinal, ela não é mais o epicentro das atenções e agora quer readquiri-la a qualquer preço. Sob seu ponto de vista é uma fracassada, ninguém se interessa por ela, é uma pessoa inútil, só causa problemas, até nas pequenas coisas, para que viver? Só, em meio a essa turbulência, sem apoio dos que rodeiam, o que se pode esperar? Em si só, é uma bomba em



potencial. Sua mente não digere os aconselhamentos de acordo com o esperado e sem eles, tudo tende a piorar. Pessoas nesse nível de depressão, são opacos, onde nada é realmente nada. A ajuda leiga, as associações, os psicoterapeutas, têm que ser acionados nesse ponto de discintonia. O paciente por si só não terá condições de se auto-analisar e discernir, se fica ou se vai desta para outra. Nesse estado ele deve ser observado, mas não sentir-se vigiado, o que será pior. Deve ser aconselhado, alertado de que tudo há de voltar ao normal e que a esperança é a última que morre. O depressivo, o viciado, deve se sentir útil para a família e caso venha a faltar, será pior para os que ficam. Mesmo doente, ainda lhe resta a esperança de ser feliz. Também deve sentir-se responsável pelo seu bem-estar e que a sua existência não diz respeito só a ela mesma. Afinal, ela deve satisfação para as outras. Deve valorizar a vivência da vida, deixando de procurar os caminhos das fugas e da morte, pois ela se constitui no clube mais aberto do mundo. Se até os animais irracionais têm o sentido da autopreservação, porque o ser humano, racional, não vai tê-lo? Essa chamada à realidade é imprescindível para o depressivo. Não cabe a ele alterar o curso normal da existência, ela tem que se deslanchar e acabar como foi concebida, naturalmente. Não podemos utilizar meios e fins não condizentes ao que a natureza nos premiou. Por mais caótica que seja a situação, caminhos hão de existir, sem vícios, sem a desvalorização do que é mais caro à natureza, a vida. Mais uma vez, lembro que o fato mais certo dela é a morte. Não há a necessidade de apressá-la. No momento certo ela chegará. Se mesmo para aqueles que se agarram à vida com obsessão ela visita, agora imagine a quem passe a procurá-la? O inevitável

pode acontecer e sem condição de retorno, valeu tentar? O resultado, seja qual for, não será bom, muito pelo contrário.

Preste atenção à sua volta. Uma razão há de existir, ou muitas, para que os outros se sintam felizes e não é privilégio de uns poucos. Por que você também não pode sê-lo? Ao procurar, você há de se alegrar com detalhes ínfimos, pois a felicidade está dentro de você. Ao procurar, não o estará fazendo em vão. Mentalize que VALE A PENA VIVER, ainda que possa parecer um chavão. O valer a pena, pode não parecer possível nesse período cinzento pelo qual está passando, mas depois você irá ver e sentir que sim, valeu muito.

Marcas indeléveis poderão tê-lo marcado, mas serão como cicatrizes de guerra. E mesmo que não sejam perceptíveis, ostente-as com orgulho, pois você as tem com o devido parabéns pelas batalhas que enfrentou e venceu. Você se superou, foi mais forte do que a sua passageira companheira de tristeza, e quem sabe, não estará mais feliz que antes.

Para os iniciados no espiritualismo, ou não, muitas respostas poderão ser encontradas nos livros: Memórias de Um Suicida de Ivone Pereira e Depois da Morte de León Denis. Leia-os: compare-os com a sua situação e verá que não foi um tempo perdido. Terá um melhor entendimento sobre o assunto.

## Os Iguais se Atraem



Em seu viver, aconteceu de você conhecer outras pessoas depressivas. Afinal, ninguém melhor para entender um depressivo que você, uma aproximação senão de iguais, pelo menos de parecidos, em momentos especiais. Ouviram-se, tentaram se aconselhar mutuamente e procuraram tirar lições disso tudo. Mas nem sempre é assim, você pode levar a pior. Não se pode esperar que você absorva toda uma carga negativa de alguém que em outra circunstância, poderia receber de você toda a sua atenção e ajuda. Mas seu momento também é especial e tanto quanto para o outro, existe a sua carência. Mantenha-se equidistante, não por egoísmo, mas por amor próprio. Os especialistas da área se preparam por anos a fio, aprendendo a construir barreiras em torno de si mesmos, para tratarem com os

seus problemas e de seus semelhantes. Eles foram treinados para ficar imunes, para ajudar os seus pacientes e você não tem esse escudo. Sendo necessária essa convivência, da sua parte ou da outra, mesmo porque quando escolhemos amigos, devemos estar preparados para aceitá-los como eles são. O importante é que em seus contatos você se poupe. Use da franqueza, quando sentir que não está apto ou disposto a compartilhar de problemas. Não há necessidade de ser grosseiro. Aja com naturalidade, ninguém é perfeito e todos estamos sujeitos as pressões externas. Procurando se fortalecer, você estará apto a ajudar essas pessoas que ainda não conseguiram superar as crises.

Nem todos tiveram a coragem de procurar especialistas para expor seus problemas como você. Aborde a questão, explicando que o primeiro passo é procurar alguém capacitado para ajudá-lo. Os papos nas seções de grupo são muito profícuos e interessantes, tudo porque têm a devida orientação. Mas entre leigos, a coisa pode não ser positiva para ambas as partes. Nesse estado de incertezas, o melhor é termos exemplos construtivos, vivenciados positivamente e abordados de forma tal que só tragam benefícios.

As oportunidades para essas aproximações não haverão de faltar. Mude de posição com a outra pessoa até aqui tratada, a recíproca é verdadeira. Ela correrá os mesmos riscos, e ambos devem conversar mas com quem tenha, como já dissemos, estrutura e preparação para tal. Quem está vendo a cara não está vendo os sentimentos. Até médicos de outras especialidades podem ser pessoas não indicadas para ouvi-lo. O que um ortopedista, um gastro, ou outra especialização não voltada para a saúde mental, poderão fazer em seu caso, a não ser que deles precise para os tratamentos para os quais são indicados?

Na sua fragilidade, a tendência é emprestar seus ombros mais que o necessário e justo, nesse momento em que precisa estar alerta para vislumbrar uma réstia de luz no fim do túnel. Fica suscetível de se envolver com os problemas alheios, daqueles que necessitam tanto quanto você de ajuda. Mas, antes de se dar, ponha-se em primeiro lugar. Dos embates da vida ninguém está livre. Seja o seu próprio exemplo. Ninguém é dono do mundo, e desde o seu princípio, com certeza, eles existiram e não será você a resolvê-los todos.

A insistência na sua preservação é porque você tem que fazer as pazes com a vida. Ela tem que continuar e para isso, há a necessidade de se aplicar a lei da sobrevivência, perceptível nos animais mais primários, daí...

Nunca é tarde lembrar que você está nesse grupo provisoriamente, não definitivamente. Você ficará nele dependendo da sua força para lutar. No caso, querer tem que ser poder, sem meias medidas.

O amigo com quem você não quis, talvez momentaneamente, compartilhar das tristezas, amanhã também já estará fora das amarras depressivas e assim, poderá saudavelmente, desfrutar de um convívio construtivo e alegre. Daí ter colocado sobre a ponderação, o doseamento nos colóquios, o não cair de ponta-cabeça nos problemas alheios. Espere por dias melhores e não tenha a consciência pesada pelas suas atitudes. A troca de informações, confidências, experiências se necessárias, que ocorram em níveis não angustiantes.

A seguir, minhas colocações poderão parecer infantis, mas constituem saídas que parecerão supérfluas, fricotes. Para não ser confundido com um doente mental, pequenos animais poderão ser ótimas companhias. Servem para ser acariciados,

para conversar, distraí-lo. Até um bichinho inanimado poderá ser seu confidente. Adote plantas. Desenvolva seu lado criativo nas artes, na mecânica, seja o faz-de-tudo em sua casa. Converse consigo mesmo, só mentalmente, para não se expor. Se mesmo as pessoas da sua convivência diária estão lhe achando estranho, o que dizer delas ouvindo-o falar sozinho? E os demais, o que pensarão?

Quando se fizer a luz, esses pequenos detalhes lhe serão muito caros. Concientize-se de suas fragilidade. Foram como flores viçosas, presentes, mas murcharam e morreram antes de você. Ficarão na sua lembrança que um dia eles lhe foram muito úteis.

Tenha em mente que é preferível às vezes dizer NÃO, quando seu coração pede para dizer SIM.

# Solidão



Sua rotina diária foi quebrada por algum motivo, e não foi para melhor. Tudo o que você faz passa a não ter sentido. Seu humor está entre altos e baixos; você magoa desnecessariamente aqueles que o cercam, e eles estão se afastando. É quando constata que está só e com todos os seus problemões. É tudo uma questão lógica.

Questione-se: você está se amando? Procura ajudar-se e ser ajudado? Está procurando resolver seus problemas? Até que ponto você está colaborando, não só com o seu terapeuta como com as demais ajudas? Ao se fechar em copas, a tendência do quadro é piorar. Se trancar em casa está sendo a solução? Afastar os amigos o faz mais feliz? Insistir em fazer alguma coisa está indo adiante? Se você não estiver fazendo nada disso,

provavelmente estará só consigo mesmo. Estará sendo o seu próprio asilo. Vale a pena? Evidente que não.

Positive a mente e as ações, lembre-se de compartilhar sua vida, pois você não está só no mundo. Procure ensinamentos e beleza nos pequenos detalhes que antes não via, nesses momentos em que está a sós consigo mesmo.

Evite a falta de diálogo pelo afastamento dos meios de comunicação, para não lhe faltar assuntos atualizados. Procure antenar-se. A Internet é ultra-interessante, mas poderá aliená-lo ainda mais. Navegar é preciso, mas exige cautela.

Com a sua força de vontade, essa solidão haverá de ser passageira, vale a pena positivar-se. Como não há nada como um dia após o outro, faça do seu dia seguinte, algo mais participativo, caso não esteja se sentindo bem sozinho.

Existem muitos trabalhos comunitários; atividades que não constavam de seus planos e que agora poderão ajudá-lo a se sentir útil e ao mesmo tempo, torná-lo menos só.

Como tudo isso é passível de acometer o depressivo e, se seu caso chegar a afastá-lo de suas atividades habituais, as saídas apontadas o ajudarão a preencher o seu tempo, até voltar a estar apto para o seu dia a dia.

Torna-se controvertido quando por vezes alertamos: afaste-se de outros depressivos, ou pessoas predominantemente negativistas. Depois, recomendamos essa aproximação para sua auto-avaliação, para que compare com o seu próprio estado depressivo; ninguém melhor para fazê-lo. Outras vezes, a recomendação é que se aproxime só de pessoas de alto-astal, para que se beneficie dos seus fluídos positivos. Tudo serve como parâmetro. Seu estado de saúde mental, e seu humor, constituídos de altos e baixos, são os motivos dessa simbiose



proposta. É a aproximação com o que se julga normal e com situações extremadas. Sua auto-análise, a distribuição dos problemas e soluções devem ser alojadas nos compartimentos adequados do seu cérebro. E seu amor próprio, mais do que aqueles que o cercam, será o pêndulo, o fiel da sua balança para a volta do equilíbrio.

A ciência médica está do seu lado, mas para o seu estado de angústia parece lenta. O milagre acontece com o casamento desses recursos, com a sua força de vontade.

Procure não se sentir e/ou ficar só. Essa solidão há de ser passageira, a não ser que dela tenha gostado - muitos assim o fazem. Mas se não for esse seu caso, recorde-se dos seus relacionamentos pessoais. Como eram curtidos os seus finais de semanas, suas férias, suas reuniões de amigos. Tudo isso há de voltar a ser como antes. Pode parecer agora, sobre-humano exigir isso de você, que está tão desinteressado por tudo. Mas, acredite, ela essencialmente está em sua vontade de vencer.

Sobreponha-se aos seus temores de aproximações interpessoais; separe o que lhe parecer bom. Errar é humano, e sempre temos que insistir em buscar saídas não ilusórias. E ainda que débeis lhe pareçam, podem se tornar consistentes.

Ficar olhando para o teto não é a solução. A sua tristeza está aí, presente mais do que nunca, mas a sua volta, o mundo vibra. Sinta isto e saia da casca de ovo em que se meteu, procure participar.

Antes você chorava por qualquer motivo, com ou sem ele, mas os remédios devem estar colaborando e ajudando-o a controlar-se. Então, deixe essas lágrimas para outros momentos. As suas angústias do agora exigem outros procedimentos. Você

está precisando dos olhos límpidos e secos para enxergar melhor o que a vida pode lhe oferecer.

Estou à procura de um antídoto para a sua solidão e diversos caminhos já percorri.

Na peça –“ Entre Oito Paredes”, de Maurício Witzar, o canal de conversação entre duas pessoas foi aberto através do telefone, que servia para preencher suas solidões. Ele funciona como lente de aumento do ser humano. É muito utilizado para sair do encarceramento urbano tecnológico, aprisionado que está dentro de suas fantasias, ou melhor, de si mesmo.

O aparelho está a seu alcance, mas pondere para utilizá-lo. Do outro lado da linha estão pessoas preocupadas com seus próprios afazeres, mesmo seu terapeuta.

A tendência normal de quem se sente só, é procurar alguém que, se não o entende, pelo menos o escute. Contudo, autocensure-se: não fique ligando a torto e a direito. Espere que as pessoas interessadas em você o façam. A sua insônia, a sua inatividade não podem servir de arma para quem assim não se encontra. É necessário respeitar a privacidade dos outros.

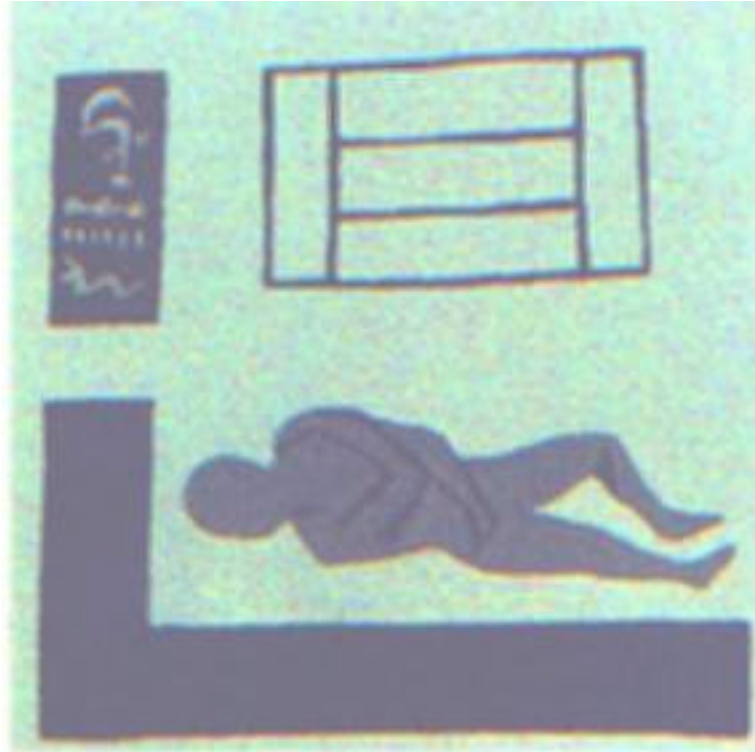
Você se sente só. Mesmo em meio a uma multidão, não está nem aí para o que está acontecendo. Ficar só ou rodeado de pessoas não resolve o seu estado de espírito. O meio para se livrar do isolamento, só você e mais ninguém será capaz de encontrar. No máximo, alguém poderá sugerir algo que ainda não lhe tenha passado pela cabeça. A vontade é sua; quem sabe se trabalhar mais seja a saída? Pelo menos você estará fazendo alguma coisa produtiva.

Situações assim só serão compreendidas por aqueles que de fato estão com seus espíritos realmente tristes.

As fugas de situações, por mais simples que sejam, são as tendências naturais para o depressivo e ficar solitário é uma delas. Dormir também é muito usual, esquecendo-se que ao acordar estará tudo igual, e nada foi feito para sanear os obstáculos. Estes que só serão solucionados se tomadas as providências - de iniciativa própria ou sugeridas - para cada caso.

Sua solidão há de ser passageira, nada mais é que uma companheira da tristeza, das horas difíceis. Com sua autodeterminação, ela passará a fazer parte de um tempo, de uma página virada. E uma vez reintegrado na sua convivência normal, você há de esquecê-la.

## As Internações



Os pacientes tratados em suas residências, tendem a apresentar melhores resultados que aqueles tratados em clínicas, pois o aconchêgo do lar é mais salutar. Mas digamos que nessa sua jornada, algum motivo o levou a uma clínica. Seja ela qual for, não se trata de um clube (principalmente de lazer) e não é agradável; muito pelo contrário. E se essa clínica for de repouso, você se defrontará com casos de dementes mentais. São seres humanos fora da realidade. Sua cabeça está a mil com as palavras desconexas que ouve, com os gritos e a visão de comportamentos atípicos. Se estiver lá para uma sonoterapia vá lá, mas por outros motivos, há de presenciar cenas que por certo o marcarão muito e poderão servi-lhe de alerta. É nesse ponto que cobramos a sua auto-análise e crítica. Muitos que assim

estão, não encontraram a saída e enveredaram por outros meandros de doenças mentais. Foi a entrega para as drogas, o alcoolismo, ou outras formas alternativas encontradas para se livrar da tristeza. Uma coisa puxa a outra, que você vê nos olhares, nas expressões, ou na fúria pela falta de controle.

Se a falta de apetite debilitou-o a ponto de chegar a uma internação, você poderá conviver, mesmo que em um hospital comum, com outras doenças. E querendo ou não, irá se deparar com quadros deprimentes, que em nada contribuirão com a sua melhora.

Abordei em outro capítulo, as doenças oportunistas que atacam a pessoa depressiva, inclusive as fatais. Já pensou estar em um hospital convivendo com elas?

Poderia descrever inúmeras oportunidades de situações a que seu caso pode chegar. É preciso, ainda que me torne repetitivo, atinar para a recuperação da sua auto-estima, cuidar-se tanto mental como fisicamente, se autopreservar para não incorrer ou reincidir em internações. São situações extremadas, mas que infelizmente ocorrem.

Para a guerra aqui tratada, todas as armas são válidas. Use-as todas, inclusive a principal, o amor próprio, pois sem ele, o seu arsenal estará fraco e as demais não surtirão o efeito desejado.

## Procurando a Cura



A procura da cura, das saídas, a luz no fim do túnel, exigem uma longa caminhada e certamente nunca fácil.

Em primeiro lugar, o depressivo tem que se conscientizar do amor por si mesmo. Em segundo, sair da mesmice que qualquer especialista médico é o indicado para o seu caso. No máximo poderão encaminhá-lo para os psicoterapeutas capazes de mostrar o que fazer.

Pessoas do relacionamento do depressivo não de notar que o ambiente ao seu redor está comprometido. E se não puderem, pessoalmente, tomar alguma atitude, que peçam ajuda. O importante é deter a bola de neve que está se formando.

O paciente tem que acreditar ser ele um tesouro no universo. Sentir-se amado; amparado. Atentar que as

oportunidades existem para todos e vale o lembrete: se a vida lhe deu um limão, faça dele um limonada. É necessário dar sentido para sua existência. É preciso, caso a pessoa não seja capaz, mostrar-lhe esse caminho. É necessário compreender que não devemos somar nossos problemas, fazendo de todos um só pacote e sim resolvê-los, um de cada vez. Ao nos defrontarmos com um deles, nos coloquemos a sua altura, em pé de igualdade. Por maior que ele seja, devemos imaginar estarmos subindo uma escada, degrau por degrau e olhando-o de cima, ele irá ir ficando pequeno, até ficar do tamanho devido. Ao problema que aparecer em meio a outros e que você não tenha a solução de imediato, hoje ou daqui a um mês, eu pergunto, vale a pena se desesperar? Vale a pena não dormir? Ficar irritado?

Nessas ocasiões, o autocontrole é de muita valia, no sentido de organizar cada compartimento da sua mente e estar contribuindo para a volta do seu perfeito equilíbrio.

Seguir a orientação dos psicoterapeutas é primordial e sua colaboração mais ainda, inclusive observando as suas reações durante o tratamento. Isso poderá acarretar mudanças na medicação, nos métodos terapêuticos, o acréscimo ou diminuição de remédios e sessões. Devo lembrar que o doutor é o médico, ele estudou para isso e a você só resta colaborar. Não devemos pular de galho em galho, trocando de especialistas. Pode não ser bom, pois eles abordarão um caso já em andamento e terão que pesquisá-lo desde o início. Mas nada o impede de analisar os resultados que esteja alcançando. Se notar que outros profissionais sejam mais indicados, mude. Afinal, você se ama e sabe o que é melhor para si próprio.

Não dê ouvidos a quem o criticar pelo uso de remédios. Eles existem para proporcionar bem-estar e não serão os

"outros" a impedi-lo de fazer uso deles. Na hora certa seu médico poderá ministrá-lhe apenas doses de manutenção, ou mesmo se poderá deixar de tomá-los, marcar consultas de rotina. A essa altura, você já terá entendido o quanto valeu a pena passar por cima dos preconceitos e ter uma qualidade de vida melhor.

Em suma, a doença é sua e cabe a você assumi-la. É uma bandeira que outra pessoa não poderá carregar. No máximo, ela poderá compartilhar com você dessa sua viagem.

Como o terapeuta é peça chave nos distúrbios de comportamento, o leigo pode ser levado a pensar que ele só cuida das "neuras" da vida. E que seu quadro de tristeza, independente da fase de duração e intensidade, não seja da competência desse especialista. As metodologias de tratamento podem até se confundir, mas no seu caso, o motivo é a desorganização dos neurotransmissores cerebrais e se não tratados convenientemente, seqüelas poderão dar origem a outros distúrbios de probabilidades catastróficas - iguais ou maiores que uma depressão.

A reordenação dos seus neurônios exigem a assistência médica e terapêutica especializadas. Você poderá estranhar a aparente frieza desses profissionais, aptos a cuidarem de você, sem envolvimento emocional.

Seja qual for o caminho escolhido para se ajudar, fique atento para embarcar na primeira oportunidade para o caminho da vida normal.



## Para Manter seus Círculos Afetivos



Avalie como andam seus relacionamentos, seja em casa, na sociedade, no seu trabalho (lembre-se que por oito horas úteis/diárias, você convive com esses colegas). Alguma coisa mudou? Até que ponto você aquilata a sua tristeza? Se sente só, abandonado? O que fez para que as pessoas se afastassem de você? O seu humor despenca das nuvens para o chão e vice-versa? Na troca de apenas algumas palavras já sente necessidade de agredir o seu interlocutor? Ou já não existe diálogo? Seu mundo está mudo? Pare e pense: o que você tem feito para manter os seus relacionamentos? Nada? Você está amargo e a vida não tem sentido. O que os outros vão querer com a sua amizade, o seu amor, sonhos? Como compartilhar o que você não tem para dividir?

Encheria páginas e páginas de perguntas para as quais você só teria uma resposta – não tenho feito nada para cultivar o meu lado afetivo. Quando muito, poderá responder: tenho tentado, mas me falta ânimo, autocontrole. Assim você vai ficando cada

vez mais só. Os círculos dos quais estou falando são como plantas. Se você não regar, morrem. E não serão fáceis de serem reconstituídos. Afinal, você está lidando com o que há de mais caro na sua existência, depois da própria sua vida.

Seus bens materiais, você não levará quando morrer. Preste atenção que caixão não tem gaveta. Mas, os sentimentos, esses, mesmo depois da sua partida, ou de outrem continuarão, na saudade, nas lembranças.

O pior que poderá ocorrer será você ter que tentar reconstituí-los, depois que a sua alegria de viver voltar. O casamento se desfez em casquinhas. Você já não tem o carinho da pessoa amada. Seus filhos não se fazem presentes; seus amigos se afastaram. Guardaram de você a imagem de uma pessoa amarga, presa em sua própria essência. E para reconquistar esses entes queridos, você vai ter que lutar e poucos entender suas grosserias, seus atos impensados.

Não vejo outra saída para evitar suas bruscas mudanças, que não o auxílio terapêutico. Com as suas orientações e remédios moderadores ou equilibradores de comportamento, muito mal-estar poderá ser evitado.

Amizades, amor, novos círculos de relacionamentos, não são fáceis de se constituírem. Exigem uma infra-estrutura para trocas e não podem surgir do nada.

Entenda que palavras podem machucar mais que uma agressão física. Cicatrizes poderão ficar gravadas, por mais que você tente amenizar o quadro. E nada mais poderá ser como antes.

Na recuperação da sua vida, as pessoas hão de ser muito importantes. Você poderá sentir como seria mais fácil se pudesse contar com a ajuda de fulano ou de ciclano. No entanto,

por um tempo você se alienou e os demais podem ter interpretado como pouco caso da sua parte. E como explicar o inexplicável? Como recompor essas amizades, seu amor? O perdão é pregado principalmente da boca para fora. Assim quem estará disposto a lhe perdoar? Durante esse tempo, você se conscientizou dentro de seu quadro de autopiedade, que se você quisesse alguma coisa, teria que se safar pelos seus próprios meios. Se mandasse ou pedisse, poderia não surtir resultado. Mas você esqueceu de analisar que a vida dos demais viventes também estava em andamento e eles não podiam parar para esperá-lo. Você se magoou, e acha-se abandonado por isso.

A sua tendência é a de generalizar que todos se voltaram contra você, e aí pergunte-se, há quanto tempo já não procura mais aquele velho amigo de longas datas? Pode ser que o tenha visto ou se comunicado com ele antes que a depressão o acometesse. Talvez um simples telefonema poderá restabelecer a situação. É bom constatar antes de generalizar. Se por uma causalidade encontrar um amigo, poderá aquilatar que o sentido de rejeição é só da sua parte. Os que o rodeiam e que o acompanham de perto são os mais prováveis de sentir ressentimentos com relação a sua pessoa. Mas no seu balanço afetivo, depois que tudo estiver de volta ao normal, você até agradecerá por ter se afastado de alguns. Foi preciso acontecer o inevitável para que você as visse por inteiro. Para aquelas a quem o convívio lhe faça falta, recorde que perdão foi feito para pedir e para dar. Vença essa barreira. Os círculos provavelmente irão retornando e certamente algumas baixas haverão de acontecer, umas mais, outras menos sentidas. As mais, representarão mais que uma perda financeira, ou um bem material. Daí insistirmos na preservação ou tentativa de

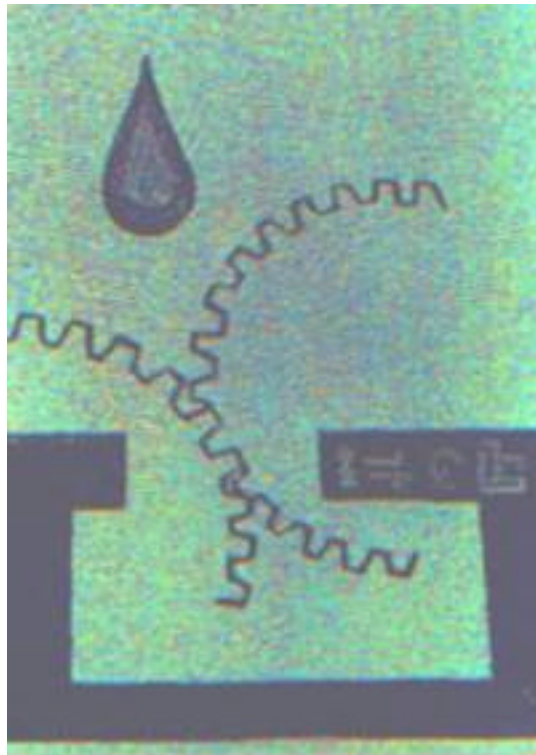
manutenção dos relacionamentos de uma forma equilibrada para que você não se arrependa depois.

No capítulo “ Os iguais se atraem”, abordei o assunto, mas não é demais repeti-lo. Figurativamente falando, em seu vale de lágrimas, de uma forma ou de outra, você tende a se aproximar de outros depressivos. Na sua situação, já tem problemas de sobra, ainda tem que escutar e muitas vezes tentar resolver os alheios. Antes você era um elo achado nos momentos de aflição dos seus amigos, dos seus familiares. Agora, mesmo no estado em que você se encontra, essas pessoas nos momentos de desespero, não recordarão disso e continuarão a procurá-lo. Isso não o poupará de eventuais pedidos de ajuda e mesmo de ação. Pondere e se ame antes de tomar qualquer iniciativa. Seja egoísta. Se a sensibilidade dos outros não é suficiente para entender o seu estado de espírito, eles não perderão a oportunidade de continuar a se apoiar nos seus já frágeis ombros, antes tão fortes. Não procure dar o que não tem, seu ânimo está enfraquecido. Explique-se de forma tal a não afastar-se daqueles que sempre confiaram na sua pronta ajuda. Seja diplomaticamente correto. O egoísmo sugerido é no sentido de se preservar, de não sofrer mais do que está sofrendo. É poupar-se de emoções passíveis de serem evitadas, nesse momento em que a busca do seu equilíbrio é tão necessária.

O altruísmo nessa altura do campeonato não deve ser a peça chave em seu contexto. Somos o que "piscamos" para aqueles que nos cercam e para muitos, somos como faróis, sendo que de momento você não está em condições de iluminar caminhos. Muito pelo contrário, está à procura nem que seja de um raio de luz para si mesmo.

A natureza nos mostra que as árvores têm raízes que servem como que pára-raios para escoarem as descargas elétricas. Faça e recomende, encostar a uma, que mal não lhe fará, pois as cargas negativas se escoarão através desse contato.

## Para Manter seu Trabalho



Em meio a outras colocações o assunto já foi abordado de maneira mais indireta, mas é primordial fazer-se a pergunta: o meu trabalho me interessa de fato? Não será ele a causa principal dos meus problemas? Poderei sobreviver sem ele? Uma reciclagem não seria interessante para mantê-lo? A procura de uma outra atividade não é mais aconselhável?

Faça sua análise particular e com o seu terapeuta, quem estará prejudicando quem. O seu trabalho a você, ou você a ele? Se é você a causa, tente de toda forma se readaptar a ele, pois como o desemprego e a competição dos dias de hoje são grandes, não podemos ignorar que no seu estado, só tenderá a levar desvantagens, relativamente àqueles que estão bem e no páreo.

Se nas perguntas iniciais você se conscientizou que não terá meios de sobrevivência sem o que faz e não tem outra opção para outro reinício, alie-se aos remédios e aos terapeutas. Troque-os se necessário. Encare os fatos como possíveis e não como passíveis de serem resolvidos.

No desempenho das suas tarefas, você lida com equipamentos que exigem atenção, ou agilidade na operação? O seu médico terá que saber para adequar a medicação a esse manuseio, ou mesmo afastá-lo, enquanto não tenha condições. Observe-se, como estão a sua destreza, a sua atenção, os seus reflexos, a produtividade. Escute as considerações que lhes sejam feitas, todos são indícios para não acontecerem fatos desagradáveis e não sendo possível você executar suas tarefas habituais, tente uma mudança temporária nos seus afazeres. Afastamentos só devem acontecer em último caso e a volta ao que habitualmente você executa, só quando estiver apto. Evite ao máximo os pedidos constantes de licenças e nesse tempo, não use as folgas facultativas desnecessariamente. Você poderá precisar delas mais à frente. Caso você ainda não fez uma autocrítica, outros podem fazê-la. Basta não valorizar a assiduidade, o desemprego, a cordialidade para com os colegas, e você sabe, a fila de interessados em sua vaga é imensa. Portanto, não despreze os detalhes que no final podem contar pontos.

Nem sempre somos ligados às Leis Trabalhistas, mas elas contém nuances, detalhes que antes nos pareciam supérfluos. Mas, nesse momento, é indispensável que os valorizemos e os entendamos. Para isso, procure ler sobre o assunto e se informar, até onde vão os seus direitos. Informe-se de pormenores,

entrelinhas, inclusive assegure-se deles. Faça consultas junto ao seu sindicato, a profissionais que entendam.

Por vezes vemos o chefe, o patrão como vilões, e nem sempre vamos estar em estado de autocriticar-nos e concluirmos pela nossa culpabilidade nos problemas com o trabalho. O dito popular, "a corda sempre arrebenta do lado do mais fraco" é verdadeiro. Compulsivamente, somos levados a tomar partido de nós mesmos, mas será que estamos certos? Não foi falha nossa? Nesse sentido é bom sabermos junto aos nossos superiores como anda o nosso desempenho no serviço e reflita se é possível uma melhora, ou se estamos aquém dessa expectativa devido ao nosso estado.

Seus colegas por certo estão achando-o diferente, mas não têm idéia da sua turbulência interior. Não é necessário que o saibam, a não ser os mais íntimos. Hoje a medicina é capaz de ajudá-lo a camuflar os sintomas e mais uma vez repito, não estou pedindo ou induzindo você a mentir e sim, tanto quanto possível, omitir.

A tristeza por si só, talvez não lhe tenha causado sintomas aparentes e lhe seja difícil guardar só para você o que está se passando. Como a depressão é muito complexa e difícil de ser compreendida, os profissionais da medicina que no momento lhe tratam, não são vistos pela maioria como os mais recomendáveis. Se reserve. Sempre haverá alguém para tocar na ferida. Seja cauteloso em seus desabafos e em sua maneira de agir. O momento assim exige.

Se alguma das perguntas iniciais não puder ser respondida de imediato, não se apresse em fazê-lo. Deixe para quando os problemas estiverem sob controle. Também analise onde você se enquadra e quais as soluções a tomar.



Observe se não está chegando atrasado ao seu trabalho. Se não está se ausentando com muita frequência, ou mesmo saindo mais cedo. O dormir poderá estar sendo um canal de fuga, a ida ao bar da esquina... Aqui dou uma parada maior. Você não estará bebendo demais, e mesmo durante o horário de expediente? Mesmo que não esteja fazendo isso durante seu horário de trabalho, a sua ressaca não estará interferindo no seu humor, na sua capacidade de raciocínio? Responda para você mesmo: o álcool não pode estar servindo de válvula de escape? Se for, reaja, procure ajuda, pois se você não se contiver, não só seu trabalho estará comprometido, mas todo o seu mundo, interior e exterior. Seja o álcool, remédios sem serem devidamente receitados, drogas, todos são inimigos do seu sustentáculo. Se por esses caminhos ocorrem as suas fugas, que seja apenas um deles, continuar realimentando-os significa uma derrota após outra em sua vida. A mistura de qualquer um desses vícios com antidepressivos pode ser fatal, sem contar nas seqüelas que podem provocar. Durante o seu tratamento nem o hábito de beber socialmente pode ser cultivado, tampouco a já famosa - primeira dose.

Olhe a sua volta, quantas pessoas não têm o privilégio de poder trabalhar como você. Não tiveram as oportunidades que você teve, não são preparadas profissionalmente como você, têm deficiências que as impossibilitam de exercer o que você executa. Agradeça a vida por assim ser, e procure os meios para que continue. Pode até parecer impossível, mas você terá que lutar com todas as suas forças e meios. Mentalize: minha depressão vai passar e vou ter de continuar a trabalhar. Ela há de passar mais cedo ou mais tarde e seu trabalho continuará.

Portanto, não encoste, não o afaste antes do tempo certo ou devido.

No capítulo “ Ela Aposentou Você” literalmente, enfoquei situações em que as pessoas involuntariamente tiveram de se aposentarem, devido á depressão. Existem casos em que nem toda boa vontade do mundo conseguiu deter a marcha dos acontecimentos. Mas como foi tratado, nem tudo está perdido e para continuar a viver, sempre há de existir esperanças e sonhos. Nunca tudo estará perdido. Mas esse não será o seu caso, você há de se superar e recorrerá a todos os meios ao seu alcance para se manter ocupado com o seu trabalho. Pense nessa possibilidade e vislumbre um futuro sombrio, a ociosidade, a falta do que fazer. Será bem pior de administrar. Talvez tenha que redobrar suas forças, a sua criatividade para um recomeço incerto. Nada melhor que autocontrolar-se e manter o certo, o seguro e que você já sabe como fazer.

Com ajuda ou sem ela, você concluiu que o seu trabalho é o motivo real da sua depressão. Nada mais resta a fazer. Você não se sente bem, falta-lhe motivação, sente calafrios só de pensar no trabalho, é a angústia do seu existir. Pode ser uma conclusão camuflada, às vezes "os colegas" são os que mais o chateiam e você não pode afastá-los. Seja prático, peça transferência para outro local. Não fuja da realidade, que o problema é você e não os outros. Fale com seus terapeutas, encontre caminhos, paliativos, um meio termo para harmonizar o quadro. Caso todos eles falhem, não aja por impulso. Isso sempre, ou quase sempre, funciona. Se tudo estivesse bem com você, o seu espírito de luta, de autoperseverança poderiam lhe ajudar, mas não é esse seu caso. Agindo cautelosamente, você poderá manter seu trabalho até que se recicle, aprimorando-se em sua própria atividade ou

em outra. Só que procurando acertar para que não venha no futuro, arrepender-se da escolha.

Errar é humano, mas perseverar no erro não é nada recomendável. Sendo a vida uma escola, olhe ao seu redor e encontrará muitos exemplos do que estamos falando.

Por você ter caído de cabeça no seu trabalho, esqueceu-se de avaliar suas condições físicas e psicológicas para executá-lo e dar continuidade a ele. O bom senso manda você ir mais devagar na consecução dos seus objetivos, ou até mesmo dar um tempo para que você volte à forma. Essa de que "o importante é agora" poderá estar sendo a causa da sua situação, no fundo do poço. E o futuro? Ninguém depende de você? Nesse seu futuro está seu trabalho? Sem ele como será a sua vida? Não será a falta de férias? Mas preste atenção, se você as gozou e alguma coisa ainda vai de mal a pior, será que realmente é o seu trabalho o problema? Se questione, se cobre uma resposta. O motivo pode ser outro bem diverso para a sua falta de motivação e tristeza.

Enfoquei os prós e os contras, devido aos casos em questão, tenderem a se manter enquanto não houver a superação ou aniquilação dos motivos que os ocasionaram.

O seu trabalho não estará sendo afetado por causas externas, devido aos seus problemas afetivos, a sua situação financeira, a sua saúde física? Os motivos poderão advir deles e não do seu serviço. Só o culpe, quando afastadas todas as possibilidades. Ele não pode tornar-se bode expiatório, se é essencial para a sua sobrevivência.

Priorize seus valores, a solução dos problemas que o afetam, revitalize sua vontade de trabalhar, de produzir. Você pode ter 20 anos e se encontrar nessa situação, mas vale a pena abandonar o que você está fazendo? Pode não ser ele a causa.

Você pode ter 40, 50 anos, a situação é a mesma? Diria que sim, pois todos terão de recomeçar, nem sempre acertivamente. Daí, você pensa como a estrela do outro brilha e a sua não. Acontece. Nem perfeitos somos por natureza. É tudo uma questão temporária. Depois, mais equilibrado, o brilho da sua voltará. Por isso repetimos, vá sempre em frente, nem que seja pelos lados.

Você já tem tempo de serviço suficiente para aposentar-se, mesmo assim racionalize. Não o faça enquanto não tiver outras perspectivas de atividades ocupacionais, coisa que já deveria ter feito, mas foi pego de surpresa pela angústia. Protele, até pressentir o que vai fazer, mesmo que o impossível aconteça: chegar à conclusão que não poderá fazer nada. Mas aí você terá todo o tempo do mundo para pensar e chegar as suas próprias conclusões.

## Para Enfrentar a Rotina



O seu próprio trabalho poderá ser a sua terapia ocupacional. Mas como conciliar cansaço, falta de interesse, lentidão, falta de concentração naquilo que antes fazia com tanto prazer? Atente que para adequar-se a essa situação, precisará da ajuda dos terapeutas, talvez neurologistas e outros. Nessa montanha russa, onde cada caso é um caso, por vezes precisará de remédios que o estimulem. Por outras, daqueles que o tranqüilizem. Existem "n" estados emocionais. O importante é que com a ajuda deles, você se mantenha ativo, não deixando o desânimo tomar conta. A força de vontade tem que ser total para não cair em deslizos.

Procure preservar a sua produtividade normal e acima de tudo, controlar-se para que o seu humor não fique entre altos e baixos - o que poderá provocar instabilidade nos seus relacionamentos interpessoais. Durante esse período, observe

seus procedimentos e comunique-os ao seu médico, caso verifique alguma mudança.

Insisto na manutenção das atividades habituais, porque fora delas você se sentirá ainda mais inseguro.

Quem sabe já está na hora de merecidas férias, um tratamento anti-estresse, ou mesmo a mudança de emprego e procurar novos horizontes em sua vida? O importante é que em meio a todas essas propostas, você encontre a melhor para si. O que adiantará manter-se em uma rotina que não lhe dê prazer? Procure se reencontrar, lutar por uma nova realidade.

Sua empresa está indo muito bem, seu patrão está em paz com a vida, os seus colegas estão contentes, mas você como está? Faço a colocação do seu trabalho e a sua manutenção, porque talvez não seja ele o motivo da sua depressão. Motivos outros é que a provocaram, mas diversas situações têm que ser apresentadas para que você se situe. Seja qual for o causador do seu mal-estar, é como fogo, se não cortar a fonte ele não se apaga. Assim é a depressão, se você não se readaptar à nova condição, à situação em que se encontra, ela não desaparecerá, você tem que se reprogramar. Aos trancos e barrancos, você poderá se manter em uma atividade. Mas, vale a pena se acabar, talvez para manter um status social?

Se o emprego atual é sua fonte de renda, como conviver sem ele? Não sendo possível adequar-se a ele, procure mudar, até mesmo de ramo se for o caso, senão a tendência do seu caso é só de agravar-se. Para mantê-lo, você se sufoca, fora dele poderá desestabilizar seus laços familiares. Poderá encontrar válvulas de escape no tabagismo, no álcool, nos bares da vida, enfim os canais de fugas estarão sempre abertos a sua frente, como estão para todos os mortais. Por acaso você é diferente?

Daí, a necessidade da procura de soluções. A causa tem que ser encontrada, curada, cortada pela raiz. Paliativos não adiantarão. Tem que ser o cara a cara com a realidade. Necessariamente, nem sempre o seu trabalho é a fonte do problema. Ele apenas sofre as conseqüências de outros fatores. Mas fora de uma atividade habitual, você poderá enfrentar uma realidade ainda pior. Sentir-se inútil, solitário, sentir autopiedade, insegurança, etc.

Se você está doente, as leis o protegem para que procure os meios para se tratar adequadamente. Se valha dos seus direitos. Afinal, você está se conscientizando do seu amor próprio, para ter uma qualidade de vida melhor para si e para aqueles que dependem de você. Fingir que está tudo bem, quando na realidade não está, é tudo meio de protelações e os efeitos poderão ser piores se não tratados à contento. Não é uma questão de ótica, mas sim do previsível.

Por um motivo qualquer você sofreu uma internação e terá que ausentar-se do serviço. De alguma forma outras pessoas se inteirarão onde e porque aconteceu. E agora, o que fazer? É enfrentar o óbvio, ainda que nem todos entendam. O importante é você saber que não se trata de um luxo e sim de uma necessidade e que terá de enfrentá-la. Digam, pensem o que quiserem, a meta é chegar lá. Enfoque um trabalho do cotidiano normal, mas as colocações se estendem aos mais diversos tipos de atividades, as domésticas, as de profissionais autônomos, qualquer uma. Você não tem como esconder que o seu mundo está triste. Caso perguntem aja de acordo com o que lhe seja conveniente. Se o seu interlocutor merecer mais atenção, mais detalhamento, aprofunde a conversa até o ponto que achar necessário. Quem sabe dela poderá surgir alguma ajuda? Para

que "sujar" uma ficha de bons trabalhos prestados? Não mentir é o certo, mas você poderá omitir quando necessário. Quem vive a sua tristeza é você. E só a você cabe administrá-la, mas não minta compulsivamente, o que já passa a ser um distúrbio da imaginação.

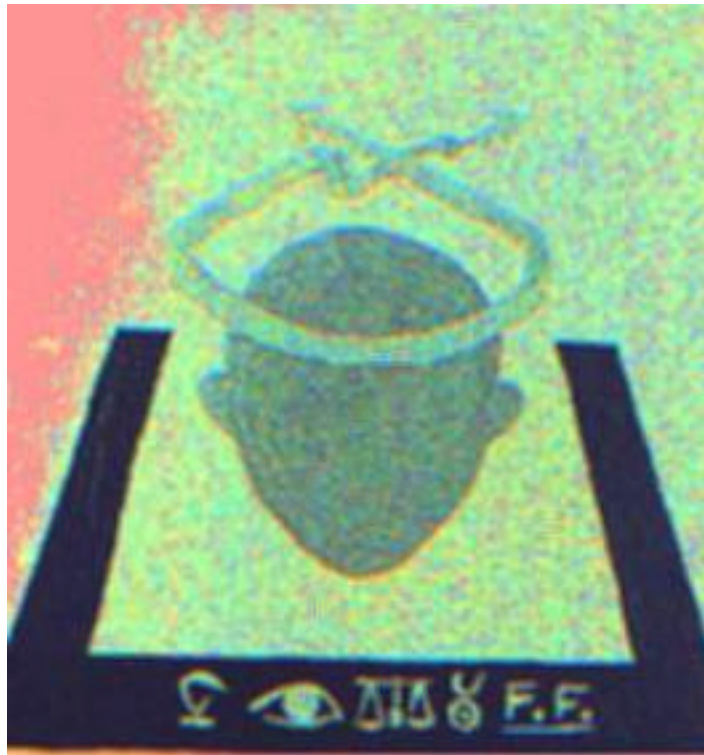
Talvez nem o seu chefe imediato seja a pessoa mais indicada para saber e entender o seu estado. Pode faltar-lhe sensibilidade e seja como talvez você tenha sido, um casca grossa. Minimizar suas frustrações, procure um meio termo, para se possível, manter-se em suas funções, ainda que a sua produtividade não seja mais aquela. Ir em frente é preciso...

Houve a necessidade de afastar-se do seu trabalho e a ociosidade em nada o ajudará. Então, insista em fazer algo que lhe dê prazer. Será muito banal de sua parte, que sempre lutou, se entregar à ociosidade, tudo porque a tristeza o está perseguindo. Não lhe dê essa vantagem. Muitas coisas cabem dentro de uma mente desocupada, principalmente, aquelas que não prestam. Afaste os pensamentos negativos.

O especialista no assunto Dr. Jeffrey Lynn Speller fala: "em geral esse mal atinge os mais ambiciosos, criativos e escrupulosos". Veja em qual situação se enquadra e tente conciliar os impulsos para não cair nessa. Vencer não é por acaso. Busque a vitória, mas dentro das suas possibilidades.



## Viagens Alternativas



Por diversas passagens falei da natureza, animais, rios, riachos, praias... Especificamente não criei um quadro completo, com a presença de todos esses elementos, ou parte deles, muito utilizados como relax, indução para a concentração e outras finalidades terapêuticas que nos levam ao êxtase, do grego, que significa estar fora de si mesmo.

Não importa as suas crendices, ou técnicas de tratamentos psicológicos, você já deve ter passado por diversas experiências, onde foi induzido a criar em sua mente, paisagens fantásticas, onde reinavam a beleza, a paz, a harmonia e a sua total interação com esse meio. O barulho das cachoeiras, a temperatura que você julgou ser a ideal para você. A areia macia, clara. As árvores, flores imaginárias. Animais dóceis. A brisa suave e o

perfume dominante nesse ambiente de contos de fadas. O verdadeiro éden, onde é possível conversar com as plantas e animais. Nessas viagens você pode tornar-se um pássaro, uma formiga, uma borboleta, um arbusto, ou ser você mesmo e sentir-se um ser angelical. Sendo de fundo religioso, você se esforçando poderá até falar com Deus. Nada de extraordinário para algo criado em sua própria imaginação. Ela pode ser feita em posições de relaxamento, de yoga, existem métodos, meios e muitas outras formas. A sua indução pode ser feita por terceiros ou pelo auto-conhecimento adquirido através da prática. Embarcar nelas, nunca será cansativo, pois a sua mente é fértil, criativa, pode ser modificada em cada uma delas e sempre poderá ser diferente uma da outra.

Essas experiências têm efeitos muito positivos no paciente e podem ser feitas quantas vezes se quiser empreendê-las. Só há a necessidade de se ter passagens de ida e volta. Você vai passear, mas a sua casa o espera de volta, para o dia a dia normal.

Indiscutivelmente, o fundo musical será clássico, de músicas orientais, corais celestiais, etc.

As técnicas exigem relaxamento de cada parte do corpo, positivando o funcionamento de cada uma delas. Os meios de auto-ajuda, autocura, têm também o acompanhamento de salmos, passagens bíblicas, mantras; o método combinado de ascensão de degraus com variações de cores, a cromoterapia hoje muito divulgada, enfim "n" maneiras de se embarcar.

Temos também, um verdadeiro arsenal de orientadores profissionais que por livros, fitas e vídeos servem de "guias" para poder delas se usufruir melhores proveitos.

O pensamento solto faz com que se esqueça dos seus males, e, por momentos, você estará longe das angústias. O seu corpo, a sua mente agradecerão e as suas baterias se recarregarão para enfrentar a realidade.

Os psicoterapeutas, com suas escolas e métodos, não nos resolvem da noite para o dia. Tais métodos, inclusive, são muito praticados por eles. Quantas vezes você já não foi aconselhado a ter contato com a natureza, respirar ar puro, fazer caminhadas. Dentro dos consultórios, quantas vezes você já não fez relaxamento e mesmo viagens induzidas? Não foi bom? Então porque não fazê-las como forma alternativa? Com certeza você gostará mais de umas que de outras. Sei em sua consciência, que a sua sensatez não o deixará envolver-se com "agências" que utilizem de chás, ervas, cogumelos, porções mágicas, ou qualquer outro meio, que não o mental para empreender seus passeios. Com a sua experiência pessoal, caso notar algo de errado, saltará fora e também, saberá lidar com essas alternativas de falsas promessas, que existem e muitas, optando por aquelas que se não lhe provarem sérias, ao menos que demonstrem isso. As "viagens" também têm seus limites e precauções. Por isso, não as estou propondo para quem não tiver o poder desses discernimentos, como para crianças, os muito jovens, ou muito debilitados psiquicamente. Nesses casos, só com a ajuda especializada.

Entrar na profundidade do seu ser, do seu "eu". Para fazê-lo, você terá que utilizar técnicas respiratórias, aprender a galgar níveis mentais e acima de tudo, aprender a concentrar-se.

Não estou propondo meditação transcendental, viagens psíquicas, onde o espírito abandona o corpo; o déjà vu, em que ocorre a sensação momentânea de já ter vivenciado

anteriormente, algum momento presente; as viagens astrais ou o livramento dos carmas para atingir o nirvana, enfim a minha proposta não é de chegar no estado limítrofe entre o real e o irreal, ao ponto de estar lidando com a paranormalidade.

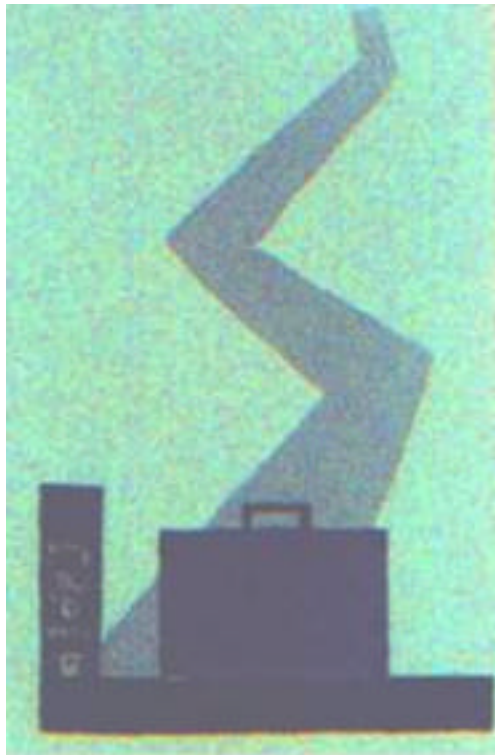
Dependendo do seu grau de sensibilidade, procure dentre esses meios alternativos, aqueles direcionados ao seu caso, objetivando compatibilizar as desarmonias mentais.

Durante a guerra fria entre Rússia e Estados Unidos, a lavagem cerebral foi muito utilizada e com sucesso. Esse fato comprova que a mente humana é manipulável e, daí os cuidados e, as precauções. "Agências" e meios seguros haverão de proporcionar-lhe, além do equilíbrio mental, a felicidade, a saúde, a paz. Programe-se de forma tal a criar dentro de você, formas de alcançar o sucesso, a liberdade em todos os sentidos, principalmente livrar-se dos problemas que o afligem no momento.

Aqui, além dos casos já tratados, a aplicação desses métodos se direciona também, às mulheres que ainda estejam no período dito fértil, aquelas que menstruam e estão sujeitas à tensão pré-menstrual, a TPM. O nervosismo, as dores, a agressividade ou a tristeza, em muito serão minimizadas com as técnicas de relaxamento, e quem sabe se por esses caminhos você poderá deixar de recorrer a remédios químicos todos os meses?

A repetição de auto-afirmação positiva, a crença do que aquilo que você criar na sua mente passa a existir, só tenderá a trazer-lhe benefícios e a descomplicar-se pelo seu autoconhecimento.

## A Volta



Sem perceber o seu mundo readquire cores, a comida antes insossa, passa a ter sabor. Suas idéias, antes confusas, passam a ter sentido. A sua aparência está melhor e a sua volta o caos, quebra-cabeças a serem resolvidos. É o acúmulo de problemas que não foram resolvidos na época certa e que se acumularam como uma bola de neve.

Aqueles que gostam de você e lhe compreendem vão se sentir felizes com sua volta à vida. Você deu a volta por cima e está capacitado a resolver os problemas que se acumularam enquanto esteve "fora". Há muitas coisas a serem feitas e, relembramos, não some os problemas. Encare um a um, procurando resolver um de cada vez. Agora você aprendeu a se amar. Embase esse sentimento com as palavras de Meabe: "O

amor que você recebe, é igual ao amor que você dá". É necessário agora que seja altruísta e pense naqueles que o rodeiam. Eles foram muito importantes para o seu retorno. Lembre-se que eles continuarão gravitando a sua volta e você na deles, e que poderão ajudá-lo no encaminhamento e soluções dos problemas.

Agora que você está de volta ao equilíbrio, os temores estão acabando, o seu banzo se foi, vá gradativamente voltando as suas atividades normais, procurando ter de novo o controle da situação. A sua experiência anterior não acabou; ela apenas teve um interregno enquanto você esteve triste. Agora, é só continuar. Nessa sua nova jornada, seja o seu próprio fiscal, tal como: mantenha o seu tratamento, afinal o seu mal foi diagnosticado como depressão passageira ou crônica e com ou sem possibilidades de recorrências. Nem sempre o diagnóstico é preciso, portanto, observe-se, e ao menor sintoma, recorra aos médicos, tendo em mente que sempre no princípio o tratamento é mais eficaz e simples.

Você se conheceu melhor enquanto esteve doente. Ninguém melhor agora que você para se observar. Pode ser que ela nunca mais o acometa.

O seu poder de percepção melhorado, em muito irá ajudá-lo e àqueles que o cercam. Você dará mais valor a pequenas coisas que antes não havia observado e, com certeza, tudo lhe parecerá mais bonito que antes.

Mas como nem tudo é alegria, as seqüelas ficam. Amizades foram desfeitas, oportunidades foram perdidas. Até o casamento pode ter sido abalado ou desfeito. Tente se reconstruir por inteiro, nada é definitivo. A vida há de dar-lhe novas oportunidades.

Supere a mania de perseguição, ao notar olhares atravessados. Afinal você esteve envolvido com uma doença pouco compreendida. Ao mesmo tempo que se apresentava saudável (nem sempre é assim), esteve envolvido com psiquiatras, psicólogos, clínicas de repouso, remédios controlados. Para alguns, isso é coisa de doente mental. Não tente explicar o inexplicável; encare a sua nova realidade. Você não foi ator, foi uma pessoa que sofreu para superar a si mesmo e deve sentir-se orgulhoso disso.

Na sua reconciliação, aprenda agora a separar o jôio do trigo. As pessoas negativistas, caso não possam ser ignoradas, pelo menos aprenda a dar-lhes a importância de que são merecedoras. Releve-as a um segundo plano no seu existir. Afinal, você precisa de incentivos, apoios sinceros. O colunista já dizia: "Os cães ladram e a caravana passa".

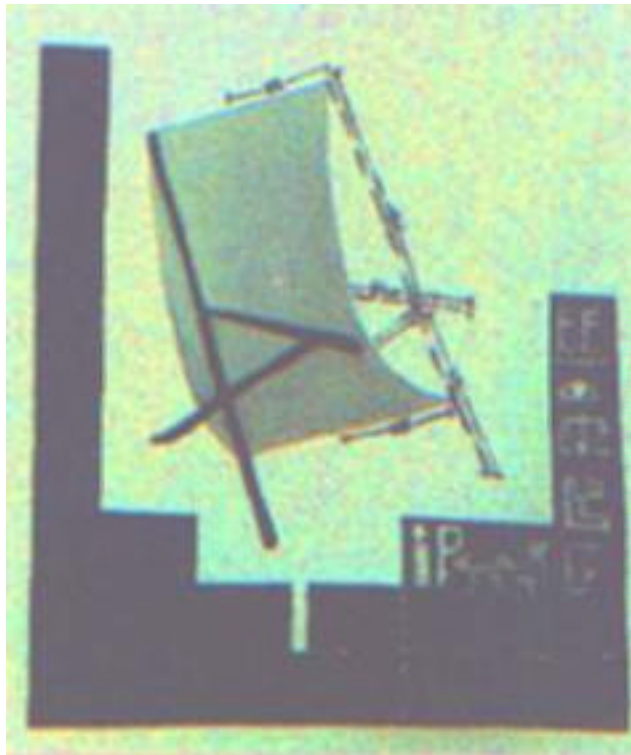
Sinta-se superior às mesquinhas; você lutou contra coisas bem piores e venceu. Esses pequenos obstáculos são plenamente superáveis. Observe que nos seus piores momentos, essas pessoas não estavam a sua volta. Em nada contribuíram para a sua cura e não será agora que você está bem, que contribuirão com alguma coisa. No mínimo se aproximarão de você, movidas pelo jogo de interesses.

Você pode não estar como até agora o colocamos. A tristeza se foi, mas você se sente desmotivado, falta-lhe fôlego para continuar. As dificuldades foram resolvidas mas deixaram danos. Recorde então como tudo estava mais difícil. As barreiras pareciam insuperáveis, mas você conseguiu transpô-las. Nada se compara com o que acabou de passar. De que serviram as lições, as provocações? Para situar-se, procure organizar-se, motivar-se; sempre há algo a fazer. O sucesso nem sempre é possível sem

que se conheça o fracasso, dizem. Você que vem do fundo do poço, tem que entender essa colocação. Para ser feliz, não há necessidade de realizações grandiosas. Você poderá sê-lo com pequenos feitos. Reconheça seus limites, reconstituindo a sua vida de forma mais simples, com mais moderação. Para ser feliz, a receita é caseira e necessariamente não está em se ter muito dinheiro, mas nos quesitos: não cultivar a solidão; procurar ser extrovertido; ser fiel no seu relacionamento; trabalhar muito; assistir novelas. Coisas assim, simples.



## **Ela Aposentou Você – Literalmente**



Na turbulência do período depressivo, entre os altos e baixos, chegou-se à conclusão que você não poderia mais desempenhar o seu trabalho. Sem condições de uma readaptação, você foi afastado, enfim, suas expectativas de uma aposentadoria a longo prazo se anteciparam. Seu mundo ficou mais estranho ainda, sem a rotina costumeira que era sua vida. O presente, o futuro se apresentam como um grande vazio, sem perspectivas imediatas. Você não teve tempo de se preparar para essa aposentadoria compulsória e agora se vê frente a tudo isso.

Apesar de ter a tristeza sob controle, você não encontra caminhos para essa nova fase de sua vida, você não tem essa realidade sob controle. O que fazer? Você ainda está jovem, ou meia idade, quem sabe até na terceira? Ficar em casa? Trancar-

se em si mesmo? Você não tem o que fazer, não tem aonde ir, sua renda mensal diminuiu, ou se você tem boa situação financeira, não sabe, ou não quer encarar a realidade. E agora, o que fazer, aonde ir, ou por onde ir? Como o seu problema e à categoria a que agora pertence não lhe permite conseguir novo emprego regular, ou talvez as Leis o impeçam, o que fazer? Conscientizar-se da nova situação. Afinal, tempo não deve faltar-lhe para planejar agora o que deverá ser feito mais à frente. O que mais você sabe fazer além do que fazia antes? Enquanto trabalhava, tinha vontade de fazer outra coisa? Pergunta-se. O que lhe parece mais interessante está ao alcance da sua saúde física e mental? Seja franco com você mesmo, afinal é essa sua vontade e verdade, onde você não é coadjuvante e sim a estrela principal da peça que a vida lhe pregou. Pensando dramaticamente, a verdade é essa, mas pode ser vista de diversos ângulos. Procure o mais correto dentro dessa nova realidade.

Você está vivo e tem suas aptidões para um novo recomeçar. Você deve se reciclar para projetos menos ambiciosos, até onde você possa chegar, pois agora você já sabe das suas limitações. Novo ou velho para alguma atividade, mas capaz ainda de ser produtivo, com fins lucrativos ou não.

Aproveite bem o seu tempo nessa sua análise, se é que ainda não a tenha feito, por qualquer motivo que seja. Você é uma pessoa sofrida, pois chegou até onde chegou, e não por vontade própria. Foi casual, uma dura prova e bem ou mal, insisto, você está vivo, o que é mais importante.

Não manter-se inativo, eis a questão. É um fato perante a você, que não deve se poupar em provar novas possibilidades,

comparando o que deu certo antes e o que não deu. Com esses dados em mãos, procure onde e como aplicá-los no presente.

Você não é mais, ou tão competitivo quanto antes e nem procure sê-lo, você tem que se preservar. Tem que se acautelar. Agora, de alguma forma, você tem limitações e deve ter aprendido a respeitá-las. Não entenda essas colocações como incapacidade, só que o quadro agora é diferente e você deve aceitá-lo.

O mundo está mudando e já está na fase em que as atividades antes exercidas fora de casa, agora podem ser executadas dentro dela, em seu próprio local de moradia, - o que vislumbra mais possibilidades de escolha para você.

Lembre-se de pequenas coisas aprendidas ao longo da sua vida, com certificados ou não, mas experimente fazer os serviços de que ainda é capaz. Comece pelos mais básicos, o que não significa que sejam para qualquer um fazer. Mas, você é capaz de realizá-los bem, e sem carteira de trabalho assinada. Você é ótimo para cozinhar, porque não pilotar o fogão, mesmo que antes você tenha pilotado um boeing ou um fórmula um? Você gosta de ler de tudo, porque não ler os classificados? Lá você poderá encontrar algo que jamais passou pela sua cabeça fazer e, no entanto, é feito sob medida para você. Pense em tudo o que você poderia fazer se tivesse tempo, mas não tinha, seu negócio era outro

Antes em sua rotina, tudo funcionava como engrenagens perfeitas, sincronizadas, mas agora já não é mais assim e pode até ser melhor para você. Se tinha espírito de grandeza, deixe-o de lado. O seu contexto agora é outro e você terá que se adequar a ele. Pode estar em fazer coisas simples, menos complicadas e aí pode estar o prazer de fazê-las. Desça os degraus da fama que

poderão ter sido até fictícios - e mesmo que não tenham sido, provavelmente o fizeram chegar lá e aqui. Reconhecendo seus limites, não incorrerá nos erros anteriores, não que não tenha sido capaz, mas fatores adversos atravessaram seu projeto.

Procure cercar-se de coisas prazerosas, crie. Cuide do seu principal cartão de visita que é você próprio. Tenha melhores cuidados com a aparência, pois agora você tem disponibilidade de tempo.

Naquilo que você desempenhava com louvor, torne-se ou crie uma assessoria, tenha seu escritório particular. A vantagem reside no fato de não ter que superar-se em quantidade. A dosagem poderá ser equilibrada e mais eficaz. E por falar em eficácia, talvez aí tenha residido a sua maior falha. Tudo era eficiência, mas perdida em eficácia, preocupado com a quantidade de realizações que nem sempre surtiram os efeitos esperados.

Procure ocupar-se para não ter uma vida vegetativa, o que será a morte em vida. Compare o seu caso com outros, por exemplo – assista uma partida de jogo entre paraplégicos e veja como se superam. Observe um cego caminhando em rua. Na construção vizinha, observe os trabalhadores fazendo grandes esforços físicos, mesmo tendo uma alimentação precária. Olhe aqueles braçais trabalhando sob um sol causticante, ou sob a chuva. A sua secretária do lar, todo dia limpa, cozinha, lava, passa e sinta como é uma tarefa árdua. Observe a luta diária de um camelô, de um faxineiro, do vendedor ambulante, do engraxate. Observe a dignidade com que desempenham suas atividades, agradecendo em vez de reclamar.

Preste atenção em um formigueiro, um apiário, um cupinzeiro e sinta as suas organizações; veja como funcionam;

sinta como são contruídas. Nessas observações do simples, se situe e sinta como você, para chegar até aqui, se complicou. Agora é hora de análise, não de uma reparação por você ter tido tantas aspirações, concretizadas ou não. Incentivado ou por iniciativa própria, foi uma arma que você disparou contra si próprio.

Você tentou cumprir seu papel, julgou-se e foi julgado capaz, mas a carga foi excessiva, seus neurotransmissores, por uma química inadequada, entraram em curto. Não foi culpa voluntária sua, você não previu as conseqüências e nem podia: não tinha esse tempo para refletir sobre o assunto. O amor ao seu trabalho foi a razão do seu existir, maior que a si próprio. Até a sua família, talvez tenha ficado em segundo plano. O presente momento é de recompor esse vaso de porcelana que se desfez. Recomponha-o com cautela, mas eficazmente. Tente deixar o mínimo possível de defeitos em sua restauração. Ele poderá não ficar tão bonito como antes, mas guardará muitas lições de vida e você, mais que ninguém, saberá dar-lhe o devido valor.

Tire o sentimento de culpa da sua mente. Por ter chegado até aqui, considere-se um herói para consigo mesmo, pois chegou vivo, e o momento é de aprender a vivenciar e tornar seus dias, em experiências agradáveis. É hora de se simplificar. Torne-se mais íntimo de você mesmo, agora que se conhece melhor; deixe aquele ser complexo no passado.

Você se tornou um passarinho criado na gaiola da sua rotina. Agora, livre dela, não sabe se virar como seus irmãos criados como manda a natureza. É como se agora você tivesse saído do ovo: terá que se empenar e treinar para alçar vôos. Entenda esse processo para enfrentar a nova vida, você é um

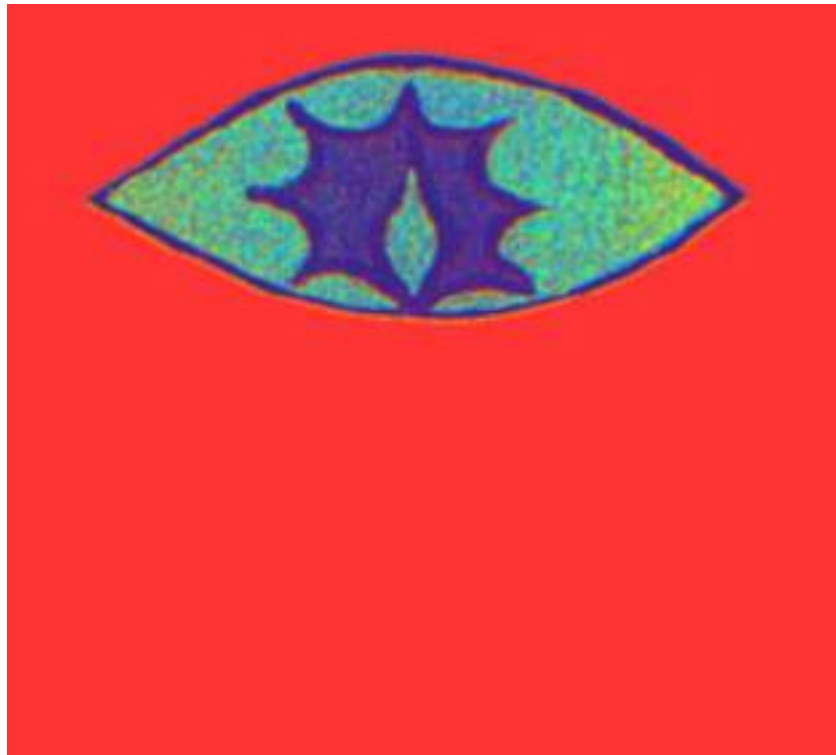
passarinho não um vegetal, eis a diferença. Sua missão é cumprir esse novo ciclo evolutivo e vôe, inicialmente só por perto do ninho. Gradativamente, vá conquistando os seus espaços que ainda poderão ser amplos, depende só de você, da sua força de vontade e persistência.

Nunca é tarde. Procure por em execução os seus sonhos. Mas que sejam plausíveis, compreensíveis, realizáveis dentro de suas novas condições.

Em "O Pedaco Perdido", Harold S. Kushner fala sobre o círculo que perdeu um pedaco de si, assim como um queijo redondo perde uma fatia. Para voltar a ser perfeito, saiu pelo mundo afora a procura do seu pedaco faltante. Nessa busca incessante e com dificuldade em locomover-se, observava tudo ao seu redor. Pormenores que antes perfeito, ele não via.

Após exaustivas buscas, encontrou um pedaco que lhe encaixava e assim pode sair pelo mundo, como antes. Mas assim, o mundo não era detalhado, não via as flores, os pássaros... Então, ele parou, deixou o pedaco que havia encontrado de lado e continuou a rolar, lentamente. "O tempo, tem o tempo que o tempo tem", além de ser relativo.

## Coisa (s) mais importante (s) Para Fazer



Em meio a tantas “autos” (estima, piedade, confiança, etc.) percorridas em minhas colocações, falei muito, também, sobre as energias negativas e positivas que os seres, as coisas todas possuem. Exemplifiquei, inclusive, com o nosso planeta terra. Mas não poderia deixar de tecer considerações sobre o posicionamento que devemos tomar, diante de tantas situações com que nos deparamos. Ele serve para todos os momentos em que estejamos envolvidos, assim como é dito no ato do casamento: na alegria e na tristeza.

Talvez o termo correto seria priorizar, mas praticando-a estará na verdade, positivando-se.

Devemos ter em mente o seguinte: **TENHO COISA(S) MAIS IMPORTANTE(S) PARA FAZER.** Em todas as situações

cabe esse lembrete. Da mais complexa, a mais simples. Por exemplo: sua compulsão para comprar coisas supérfluas. Pode ser que ela tenha ficado reprimida por algum tempo, por algum motivo. Pensando em alguma coisa mais importante para fazer, pode ser que você deixe de efetuar a compra e poderá estar economizando para alguma eventualidade futura. Você não estará sendo sovina para com você mesmo e sim dando valor à aquisição pretendida. Como já dissemos, o desequilíbrio do humor, às vezes mostra o nosso lado compulsivo, - talvez uma compensação por muitas coisas que deixamos ou estamos deixando de fazer.

Mas não fico só por aqui. Pode ter acontecido da pessoa amada tê-lo abandonado. Não suportou alguém tão triste quanto você e com tamanha carga de problemas, que correm em paralelo. O seu amor demonstrou não ser grande o suficiente para mantê-lo aceso. Quando escolhemos ou somos o escolhido para um relacionamento, deveríamos ter juízo ou discernimento suficiente, para: primeiro, ter a certeza de que aquela é realmente a pessoa a ser amada, mas concomitantemente, em segundo lugar, ter a certeza de que se trata da pessoa certa. Como não somos de dosar (acho que nem conseguimos) os nossos sentimentos, logo estaremos envolvidos em um caso para o qual deixamos as ponderações de lado, e mergulhamos de cabeça, por inteiro. Você, já triste e com mais essa, as coisas só tendem a piorar. É a hora de recorrer a sua balança imaginária. Em um dos seus pratos, vá colocando as qualidades do ente amado. No outro, coloque o que você julga serem os defeitos. No auge da saudade, você ainda tenderá a valorizar por demais o primeiro prato, mas o tempo se encarregará de mostrar-lhe por inteiro, que talvez tenha sido melhor assim.



Não cabe a mim questionar se você tende mais para a fidelidade ou para a infidelidade. Para os últimos, por certo um abandono a mais não se constituirá no fim do mundo. Podem optar por relacionamentos alternativos, o que não quer dizer que o feitiço não possa voltar contra o feiticeiro.

Particularmente, tenho admiração e ao mesmo tempo, dó para com as pessoas sonhadoras, que acreditam ser o amor eterno. É como disse Vinícius de Moraes: bom enquanto dura. Enfatizamos o lado romântico, pelo fato de você poder estar se sentindo só e passar a se envolver mais facilmente com pessoas em estados emocionais mais equilibrados e quiçá, mais frias. Na separação, você irá sofrer com certeza e a outra parte sentirá, talvez, menos. Nesse ponto, não ponha a sensação de abandono em primeiro plano de sua vida. Lembre-se que você tem coisa mais importante para fazer. Cuidar melhor de você, se amar em primeiro lugar. Estar pronto para novos relacionamentos. Afinal, a vida continua e o amor é lindo! Assim já dizia o poeta. Para estar sempre pronto, compare-se a um artigo de primeira, exposto em uma vitrine; seja ou procure ser alguém cobiçável.(dentro dos limites) Seja o contrário do que possa acontecer com um maracujá trancado em uma gaveta. Se a sua desilusão for tamanha a ponto de que nada disso seja possível, passe a analisar as pendências que exijam a sua pronta ação para resolvê-las. Todos somos assoberbados de compromissos. Se nos considerarmos uma pessoa simples, é porque estamos pulando por cima de problemas. Quem não os tem? Todo ser humano é complexo por natureza, incluindo aqui os devidamente considerados equilibrados.

Dessa análise, proponha-se metas a atingir. Faça uma escala e vá executando-as. Você há de sentir que a vida é uma

moto-contínua de situações a serem resolvidas e o que seria dela, senão fossem esses problemas? Diria, vazia, insípida, sem sentido. Assim, aplique o **TENHO COISA(S) MAIS IMPORTANTE(S) PARA FAZER**, para **PENSAR**, para **SONHAR**, nas mais diversas oportunidades. Minimize as possibilidades de sofrer, colocando sempre alguma razão mais plausível do que essa do momento, que pode estar tornando-o mais triste.

Nas diversas formas abordadas, falamos também das amizades. Existem mais falsos amigos do que verdadeiros. Use a sua balança. Cativar e manter os verdadeiros não é apenas lógico, mas uma necessidade. Aos demais, aplique o lembrete – **Tenho coisa(s) mais importante(s) para fazer**.

Nosso dia-a-dia, por mais retraídos, por mais enclausurados que estejamos, sempre há algo a fazer, inclusive pensar, - tanto no céus, quanto com os pés na terra. Através desse ato, mesmo que seu raciocínio esteja em desarmonia, pense em como seria diferente se estivesse fazendo alguma coisa que lhe desse prazer. Você deve, acima de tudo, conscientizar-se que a coisa mais importante que tem a fazer, é ser feliz. Você deve ser a sua prioridade, a qualquer preço, mas respeitando os espaços alheios e dentro das suas possibilidades.

Ao mesmo tempo que levanto a bandeira da auto-estima a qualquer custo, proponho barreiras. É a questão de não nos tornarmos egocêntricos, ao ponto de desestabilizar o ambiente onde vivemos.

Analise comigo. A sua volta, quantas pessoas convivem? Olhando somente para seu umbigo, não poderá estar descuidando dos filhos, do cônjuge, de outros laços afetivos? A minha proposta é de uma felicidade compartilhada e não isolada.

Nas suas prioridades e metas, leve em conta tudo e a todos, o **TENHO COISA(S) MAIS IMPORTANTE(S) PARA FAZER** exige a utilização do nosso poder de discernimento, na tomada de atitudes sensatas que nos torne harmônicos com o nosso meio ambiente.

Como nem tudo se constitui de sentimentos, temos que atentar para o lado financeiro da nossa situação. Ser rico, necessariamente não é ser feliz, mas o lado material deve ser visto pelo depressivo como algo significativo. Pode até ser ele o motivo da sua depressão. O tratamento é o mesmo, priorizando, resolvendo e acima de tudo, procurando todas as formas de estabilizar essa situação. Quantos diante de um quadro financeiro caótico, procuraram fugir da realidade, atentando contra a própria vida? Esse tipo de comportamento tira de circulação pessoas que ainda poderiam, se superada essa fase difícil, ser úteis para a sociedade, sem contar manter estável todo um círculo familiar e de amigos.

Não prego o capitalismo canibal, mas o dinheiro está aí para ser ganho, perdido e há inclusive aqueles que o roubam. Temos apenas que entender que as possibilidades foram feitas e existem para todos. Cabe a cada um de nós viabilizar a forma de nos mantermos condignamente. Entre tê-lo ou não, muito ou pouco, vai depender da nossa administração e, mais uma vez, cabe a determinação de entre as coisas importantes a fazer, é melhor nos provermos dele para uma existência mais segura, confortável e mais propensa à felicidade.

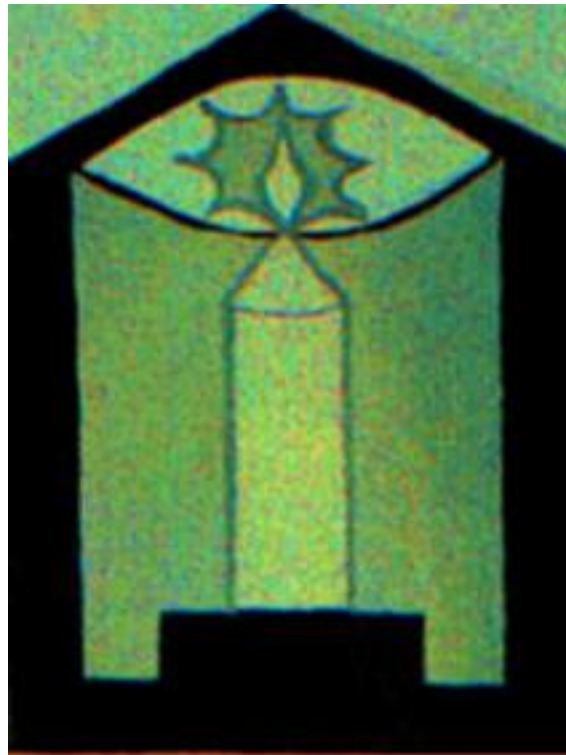
Até aqui, nada lhe tocou, a carapuça não serviu em momento algum. Nada de amores mal-resolvidos, nada de problemas financeiros, "sou complexo por natureza e disso eu já sabia". "Prefiro alienar-me, ficar olhando para o teto e vendo o

tempo passar, o resto é que se dane". Nessa sua clausura, mesmo mentalmente confuso, há de sobrar momentos para a inserção do lembrete: **TENHO COISA MAIS IMPORTANTE PARA FAZER**. Inicialmente você mentalizará essas palavras no singular, mas a medida em que for possível nelas se aprofundar, verá que elas devem ser escritas no plural e, quem sabe, agora a carapuça tome o formato da sua cabeça. Essa conscientização do meio que o cerca é uma tomada de consciência e sinal que por fim você está visualizando o mundo como sabemos sê-lo: fervilhante e complicado. Cabe a você decodificar o seu, para partir para a luta, não entregar os pontos, não ficar parado ante o primeiro obstáculo que aparecer.

Sempre existirão coisas importantes para fazer, independentemente de você querer ou não. Ignorar esse fato só poderá complicar, portanto, é melhor aceitá-lo e tocar a bola prá frente, de preferência com um chute certo.

Adotando esse lembrete como meta, aplique-o a todos os seus problemas, sejam eles: pânicos, medos, baixa-estima, inseguranças e mesmo na autopiedade. Você verá que ele é válido, porque tornando-se sua própria prioridade, dentro das premissas já colocadas, você estará se tornando menos triste e mais propenso a enfrentar os fatores motrizes da sua vida.

## Porque Existe Algo em Lugar de Nada



Até o presente momento não abordei as saídas pelos seus lados místicos. Não procurei tocar em suas crenças.

Ser ateu, agnóstico é mais prático. Não temos que pensar no depois; fica incrivelmente mais fácil não sentiremos culpa. Aqui é o começo e o fim; ponto final. Se assim pensa, é tudo uma questão de princípios, que todos devem respeitar. É a lei do livre arbítrio. Naturalmente, você observa que tudo já existia antes de você, continua mesmo nesse seu período difícil da vida e continuará depois que a sua estadia por aqui não passar de uma lembrança. Isso não atrapalhará a sua busca para curar-se, mas para quem tem a crença, os caminhos são mais fáceis, porque terá motivações mais fortes para vencer a doença. Isso talvez o faça pensar estar sendo ambíguo e mostra a maneira mais fácil e explícita de todas até aqui tratadas para as fugas.

Normalmente, antes de sua chegada até aos especialistas da psique, você por livre iniciativa e que tem uma crença verdadeira, procurará lenitivos nela, o que não é negativo - muito pelo contrário. Se o seu caminho não foi esse, pode ter certeza que outros lhe serão sugeridos.

O ser humano, desde os seus primórdios, já adorava os astros celestes, o fogo, a água. Com o seu desenvolvimento surgiu o politeísmo, as seitas orientais, o cristianismo com todos os seus cismas... Opções não haverão de faltar-lhe. A princípio, não refute a ajuda espiritual que lhe oferecerem. Mantenha suas credices, mas com certeza em momentos você estará em meio a um ecumenismo que poderá trazer maiores transtornos que benefícios. Pondere que a sua crença básica não deve ser abalada: ela deverá continuar a ser a sua pilastra mestra. Acresça a ela o que julgar pertinente, mas mantenha uma linha para não se perder.

A religiosidade está em alta como nunca esteve, podendo envolvê-lo com oportunistas e isso é que não falta na praça. Portanto, cautela em suas peregrinações. Lembre-se que você ainda é um alvo fácil. Evite as ciladas, se precavendo. Você não perdeu sua capacidade de discernimento; apenas está triste e fragilizado.

Não se condene por apegar-se à religiosidade, que é como sabemos, um fato muito comum. Afinal, somos humanos e entre nós, isso é perfeitamente necessário. Nas horas difíceis é onde mais lembramos das nossas credices, esse porto seguro nos torna mais fortes e, como se diz, a fé remove montanhas.

Você sente ou sentirá que mesmo os terapeutas laconicamente, cautelosamente, nos incentivam para que não deixemos nossas crenças de lado. O tratamento especializado

não é incompatível com a nossa religiosidade. Muito pelo contrário, eles se completam; um pode servir de apoio para o outro.

Procure positivar-se em suas atitudes e pensamentos, pois é comprovado pela própria ciência que a terra onde vivemos, mantém o seu equilíbrio na compensação das cargas negativas e positivas. Agindo dessa forma, você vibrará de acordo com a natureza, o exemplo maior.

O aconselhamento de leituras de salmos se ainda não aconteceu, pode ter certeza que ainda virá. Talvez abranja todo o Novo Testamento, não deixe de lê-los - ainda que seja agnóstico, pois eles trazem ensinamentos de vida preciosos; são pérolas do saber humano, iluminados pelo divino.

Livros e mais livros lhe serão sugeridos. Leia-os. Ler nunca é demais, não com a pretensão de nos tornarmos sábios, mas de aplicar os ensinamentos da leitura no nosso dia a dia. Esse lazer servirá também, para preencher o seu tempo e você com certeza, há de sentir-se melhor.

Campanhas religiosas lhe serão ofertadas - algumas exigirão a sua presença, se possível faça-as. Afinal, tudo se resume entorno de um Ser supremo, as maneiras de se chegar a Ele é que divergem. Se a sua religião não lhe permite escapes, não se contrarie, fique só com os seus dogmas. Aprofunde-se nos seus ensinamentos, isto o fará sentir-se melhor. Como na vida tudo tem o seu preço, lembre-se dessas palavras: "Faça a sua parte, que eu lhe ajudarei".

Se você não crê em entes superiores e o embasamento material já lhe é suficiente, procure fazer a sua parte, acreditando que somos possuídos de energias vitais e que, se

usadas positivamente, podem nos levar aonde quer que pretendamos.

Podemos estar cercados por uma multidão e nos sentirmos sós. Já que estamos falando de entidades maiores, porque só você há de ser o centro das atenções? Existem "n" pessoas, "n" coisas além de você e no seu íntimo, o nosso "eu" vem em primeiro lugar, depois o resto. Se assim não for está errado, pois está escrito que devemos amar a Deus como a nós mesmos, e que fomos feitos a sua imagem e semelhança.

Se você deixou de se amar, medite nas colocações escritas por Milton em "Paraíso Perdido": "O cérebro é o seu próprio lugar e pode, dentro dele, fazer do céu um inferno, ou do inferno um céu". No seu caso pode ser que se enquadre na primeira premissa, mas suas crenças poderão ajudá-lo a fazer do seu inferno um céu.

A relatividade do tempo nos leva a pensar na morte e aqui voltamos ao separador: de quem Nele acredita daqueles que não. Isso porque a morte para os primeiros, significa o renascimento para uma nova vida e para os outros o fim: a matéria dará continuidade ao ciclo vital da terra. Não importa a crença, mas o fato mais concreto continua a ser a morte, o que torna importante tomarmos a resolução: por que não viver enquanto ela não chega? Mas viver é não vegetar. É muito importante que você viva até morrer.

Respeitar o ciclo vital para os que Nele crêem, torna-se mais significativo, devido às leis do pós-morte existentes. Os não crentes podem não se sentir aprisionados, daí onde colocamos as vantagens de quem as possui sobre o outro grupo. Antes devem procurar se amar, tornar possível a realização de suas curas, encontrar novamente os caminhos do poder sonhar e



adotar o lema: 'Liberdade é pouco; o que eu quero ainda não tem nome'. Mas lembrando sempre: "O preço da liberdade é a eterna vigilância". Como complemento: "A liberdade de um termina quando começa a do outro". Tudo isso se aplica na aceitação dos outros como são, inclusive com as suas crenças religiosas.

A esperança nos recursos humanos, para a sua cura, como sabemos é básica, cabe a você colaborar e lembrar que: "Ele deixou as coisas para se organizarem por si mesmas". Confortavelmente, pense: "não sou dono do mundo, mas sou filho do dono".

## Para sua Reflexão



- "Se ame;
- Procure manter-se ativo – para isso tente, invente, sem contudo almejar que tudo resulte só em sucesso - a mente de uma pessoa desocupada, torna-se oficina do diabo;
- Não se faça cobranças desnecessárias – entenda seus momentos para fazê-las na hora certa;
- Quando se sentir derrotado por ter tentado algo inacessível e frustrar-se, lembre-se que ultrapassou os seus limites;
- Evite a rotina enfadonha – é uma das formas mais estúpidas de persistência;
- Não fique questionando a fidelidade do ser amado – ou a recíproca é verdadeira, ou não, use da sinceridade;

- Seja aberto a novas propostas de vida – nem sempre por opção, mas às vezes por necessidade;
- Um pequeno erro pode fazer uma enorme diferença;
- Rejeite as propostas de fazer algo fora do seu alcance ou da sua vontade;
- Quando a disputa se transformar em conflito, já há derrota, mesmo na vitória;
- Viva em harmonia, conciliando as diferenças;
- Questione-se: por que existe algo em vez de nada?
- Cuide-se bem, física e espiritualmente;
- Reprograme-se;
- Liberte-se das amarras;
- Seja participativo – mesmo que a empreitada lhe pareça sem sentido;
- Aceite uma rendição do mesmo modo que enfrentaria um adversário e use da humanidade para torná-los arrogantes;
- Procure controlar-se financeiramente – um dos fatores mais recorrentes para ficar depressivo;
- Respeite seus limites;
- O melhor conselheiro é o tempo, porque é mais velho;
- Procure sua autosuficiência – as pessoas lhe darão mais crédito, mais valor;
- O medo poderá fortalecer os seus inimigos;
- Resolva um problema de cada vez; não os some – depois, dê a volta por cima;
- As dificuldades se resolvem através de danos;
- O sorriso é uma arma, mesmo que seja forçado;
- Ame e viva como a natureza - a máquina tecnológica poderá engoli-lo;

- Procure ser original;
- Deixe que digam, que falem... seja você mesmo; a autenticidade é coisa digna de se admirar numa pessoa;
- A melhor ajuda que um pai pode dar a um filho, é deixá-lo fazer-se por si mesmo;
- Procure adequar o seu tempo para ser livre e feliz;
- Programe e faça viagens que até agora só existiram em sua imaginação;
- Controle seus impulsos;
- Procure amizades sinceras;
- Não esqueça jamais de quem já lhe deu a mão;
- Dizem: a vida é uma festa;
- Dê-se um tempo – "O tempo, tem o tempo que o tempo tem";
- Deposite em um vaso imaginário suas mágoas adquiridas nesse período e enterre-o, assim estará sepultando as "pequenas" lições aprendidas;
- Não fique só consigo mesmo; "Quem não se comunica...";
- Valorize as coisas simples da vida;
- O amor que você recebe é igual ao que você dá;
- O cérebro é o seu próprio lugar e pode dentro dele fazer do céu um inferno, ou do inferno um céu;
- Quanto mais escura a noite, mais brilham as estrelas;
- O homem gosta de contabilizar os problemas, mas não conta as alegrias;
- Seja um sol; irradie luz;
- Para mim é absolutamente fundamental que o espetáculo não termine aqui em baixo, na terra;"

\* Próprias e de diversos autores, conhecidos ou não.  
Interpretações e adaptações livres.