

DEPRESSÃO - TERAPÊUTICA ESPÍRITA. VISÃO ATUAL

(Trecho do livro “*Temas Atuais na Visão Espírita*”, do autor **Wladimir Lisso** – Advogado e Diretor da Área de Assistência Espiritual da FEESP (*Federação Espírita do Estado de São Paulo*),

Na oportunidade de editar-se esta nova obra inclui-se comentários importantes sobre o tema tendo em vista que a conotação básica da presente obra – PRECONCEITOS – apresenta-se como uma das maiores causas dos distúrbios mentais em todas as formas de manifestação gerando baixa estima, sentimentos de culpa, falta de confiança em si mesmo, medo etc.

Cumpra ainda destacar que o próprio deprimido sobre o impacto do preconceito em relação à depressão por parte de todos aqueles – no momento maioria – que se mantém na ignorância em relação ao assunto. Conforme já apresentado⁹ - e em situações extremas estão os “ignorantes com iniciativa” influenciando outros com sua atitude de não aceitação daquilo que na verdade, traduz-se em enfermidade que necessita ser tratada e provoca uma série de sintomas que não se confundem com a simples “preguiça”.

Após a primeira edição da obra *Reflexões sobre a Depressão*, informações importantes surgiram que o autor considera necessário destacar e que estão sendo abordadas em palestras, seminários e cursos apresentados no meio espírita, em especial. É importante destacar os extraordinários resultados que se vêm obtendo na Federação Espírita do Estado de São Paulo no trabalho especializado para Depressão Grave, realizado nos últimos dois anos.

Este trabalho encontra-se detalhado na seqüência e foi objeto de excelente artigo publicado no “SEAREIRO” jornal editado pela Seara Bendita Instituição Espírita e, gentilmente, autorizada pela sua presidente Nair de Moraes a reprodução nesta obra.

Inicialmente, apresentam-se algumas considerações sobre o tema.

1. Pesquisas recentes realizadas pela Organização Mundial de Saúde e Harvard Medical School revelam a existência de 1 a 5% da população da maioria dos países pesquisados desenvolvendo doenças mentais classificadas como agorafobia, distúrbios obsessivo-compulsivos e do pânico, síndrome do stress pós-traumático, distúrbios bipolares, bulimia, DEPRESSÃO GRAVE e abusos de álcool e drogas.

2. A DEPRESSÃO é a doença que, atualmente, mais acomete as mulheres e já é a quarta mais comum entre a população em geral, segundo a Organização Mundial de Saúde. A incidência de depressão é duas vezes maior na mulher do que no homem.

Entre os tipos de depressão comuns em mulheres há aquela que ocorre durante a gravidez e após o parto.

A tristeza pós-parto ou o que acontece também antes do parto em curto período é normal e não enseja maiores cuidados.

Entretanto, se sintomas permanecem por duas semanas ou mais é necessário um diagnóstico e uma assistência médica e espiritual.

Estudos nos EUA revelaram que entre 8% a 20% das mães sofrem este tipo de depressão e o primeiro problema é admitir que ela existe e que os sentimentos que sente em relação à criança e a si mesma são produto de um distúrbio.

Estudos sugerem causas hormonais (alterações dos hormônios estrógeno e progesterona).

Entretanto, verifica-se que a depressão deste tipo é mais comum em mulheres que já tenham tido outros tipos de depressão, dão a luz crianças com problemas, tenham passado por situações difíceis durante a gravidez, são carentes do ponto de vista afetivo ou já tenham outros filhos.

Na depressão, revela-se um quadro de sintomas que indicam causas que vão além do que se pode explicar pela matéria.

Conforme já abordado em *Reflexões sobre a Depressão* e repetidamente em palestras e seminários a causa primeira da depressão encontra-se no Espírito e fundamenta-se nos sentimentos que cultiva que nada mais são

do que o reflexo da sua memória integral que se manifesta consciente ou inconscientemente influenciando a nossa vida atual.

Os sentimentos estabelecem através do seu produto – os pensamentos – a sintonia mental que provoca a associação com espíritos afins – ou seja dentro do nosso padrão mental específico gerando processos obsessivos que necessitam ser atendidos nas assistências espirituais, pois agravam os sintomas e dificultam a recuperação.

Entendemos que a depressão, antes ou após o parto, tem na parte física e comportamental apenas sintomas que nada mais são que a manifestação do Espírito na matéria.

Na visão espírita, a obsessão está presente nas associações já citadas e ainda no processo da auto-obsessão que nada mais é do que a influência daquilo que se é como Espírito – produto das existências anteriores – na nossa vida atual. Esta influência manifesta-se na parte hormonal e comportamental como efeito e não causa.

Recomenda-se um cuidado especial durante a gravidez inicialmente no sentido de dar à gestante um ambiente doméstico equilibrado e tranqüilo o que nem sempre é possível na situação em que ela vive no citado ambiente. Acrescente-se a necessidade de assistência espiritual de acordo com o quadro de sintomas que se desenvolve durante a gravidez tendo em vista que os passes, a desobsessão com psicofonia (para casos graves), as palestras trarão o necessário equilíbrio à mulher, inclusive com reflexos positivos na própria vida em gestação já que a entidade espiritual em processo de reencarnação – embora em processo de perturbação pode absorver indiretamente por reflexo os estados provocados pelos sentimentos das mães, principalmente quando se tratar da reencarnação de espíritos mais reativos, conforme já se analisou anteriormente.

As Casas Espíritas devem adotar como prática rotineira, não somente os cuidados com a gestante na parte de assistência social, mas também se preparem os colaboradores para esta assistência espiritual específica visando reduzir o número crescente de depressão antes e após o parto.

3. Segundo a OMS até o ano de 2.020 será a DEPRESSÃO a segunda moléstia que mais roubará vida útil da população mundial. Confirmam esta informação as várias abordagens que o autor apresenta na obra “REFLEXÕES SOBRE A DEPRESSÃO” sobre a necessidade de o meio espírita estar adequadamente preparado para atender as pessoas que procuram as Casas Espíritas para assistência espiritual, principalmente com casos graves de depressão. A capacitação é importante para entrevistadores de departamentos de orientação e encaminhamento, dirigentes e supervisores de trabalhos espirituais e colaboradores em geral, expositores, educadores de crianças, adolescentes e jovens e colaboradores em trabalhos de assistência social. O tema é complexo e a abordada capacitação virá somente com a absorção de conhecimento em palestras, seminários e cursos – que inclusive o autor apresenta na FEE SP e nas Casas espíritas, além das leituras sobre o assunto de fontes confiáveis. A previsão do autor é que o ser humano atravessará este século convivendo com a DEPRESSÃO em si próprio e em pessoas com quem convive nas relações que se estabelecem no campo familiar, profissional, social, religioso e em geral.

4. Importante atenção deverá ser dada à DEPRESSÃO em adolescentes e jovens, pois é a maior causa de suicídio na maioria dos países do mundo. O suicídio em países desenvolvidos situa-se entre a primeira e a terceira causa de óbito de jovens entre 15 e 25 anos de idade, sendo no Brasil a terceira causa de óbito. Revisão dos processos educacionais a partir da criança – conforme se aborda no livro anterior - é essencial para evitar a depressão e, em conseqüência, em alguns casos extremos o suicídio.

5. A depressão infantil apresenta-se em torno de 5% das crianças em todo o mundo, ensejando observação atenta dos sintomas que podem surgir indicando a necessidade de uma atenção especial dos pais para que não se transforme a enfermidade em agravamento na idade atual do quadro de desequilíbrio, dificultando o desenvolvimento de uma vida saudável em todos os aspectos.

6. Confirmando a tese colocada pelo autor no livro *Reflexões sobre a Depressão*, de depressão inata do ponto de vista espiritual, aponta-se ainda a existência de bebês depressivos com sintomas diversos que não se fundamentam em processos de desequilíbrio orgânico.

7. No que se refere às várias alternativas de terapia, verifica-se a tendência na área científica de considerar o depressivo, no seu aspecto individual, com a conclusão que nenhuma terapia é eficaz em todos os casos. Observam-se casos de ineficácia do antidepressivo – em casos mais raros – cabendo ao depressivo buscar a

recuperação em outras terapias disponíveis, dentre elas as técnicas de psicoterapia, meditação, yoga, exercícios físicos, dietas alimentares, acupuntura e – de enorme eficácia, pois atinge a causa da depressão não identificada em seu mecanismo pela ciência – a terapêutica espírita, amplamente abordada nesta obra. As terapias devem ser consideradas, inclusive, interagindo em conjunto de forma complementar na recuperação, cabendo destacar que, embora a psicoterapia tenha um lugar importante entre elas atualmente, não mais existe o conceito que prevaleceu durante anos de que se traduz na única forma eficaz de tratar o desequilíbrio mental. Os antidepressivos – e em especial os mais novos lançados no mercado - apresentam eficácia, principalmente por atuarem nos neurotransmissores, gerando um estado de melhora que facilita, inclusive, a atuação de outras formas de terapia.

No trabalho espiritual especializado que se realiza na FEESP, respeitam-se as terapias de livre escolha dos participantes desde que estejam dando bons resultados e insiste-se com o uso de medicamentos adequadamente receitados já que se trata de casos de depressão grave. Na FEESP evita-se em qualquer trabalho espiritual a “mistura” com outras terapias e também orientação profissional – necessária – mas nas respectivas clínicas e consultórios – e não na assistência espiritual. A presença de “profissionais” em trabalhos especializados apresenta-se inadequada por várias razões – entre elas – a natural tendência do ser humano a tirar proveito material de qualquer situação o que leva- conforme já observou-se na FEESP na prática – a “propaganda” para aliciar clientela que no passado já trouxe para a FEESP problemas sérios de reclamações contra profissionais de várias áreas contatados no meio espírita. Em segundo lugar a presença de um único profissional leva a uma tendência de orientação única quando se observa principalmente em matéria de depressão – as divergências entre os vários profissionais e relação a diretrizes, diagnósticos etc. A orientação da FEESP é sempre a de orientar para a consulta a profissionais quando for o caso, mas – repete-se – nos respectivos consultórios e clínicas ou em áreas de serviço social a pessoas carentes e nunca manter este tipo de atendimento junto com a assistência espiritual ou indicar profissionais por serem “espíritas”. O fato de ser espírita não credencia ninguém como bom ou mau profissional e as casas espíritas não podem assumir responsabilidade neste aspecto já que não se tem no geral condições de acompanhar tais trabalhos profissionais e supervisionar para verificar se estão bem executados. não é função da casa espírita “oferecer” terapias outras que não a terapêutica espírita.

8. Considera o autor estar nos sentimentos cultivados no campo espiritual a causa primeira da depressão, consistindo os vários sintomas emocionais e físicos que se manifestam no depressivo apenas os efeitos da primeira causa citada. A renovação dos sentimentos promove a mudança do padrão mental e, conseqüentemente, do comportamento, trazendo a cura definitiva para todos os males que afetam a humanidade neste momento. Atuando na causa tem-se na educação espírita a ferramenta que pode gerar a cura. Observa-se, na Assistência Espiritual citada na obra e realizada na FEESP, resultados extraordinários na recuperação de portadores de depressão grave agindo juntamente com os medicamentos nos casos de depressão grave e outras terapias idôneas que estão à disposição para a depressão, embora se verifique na prática que cada deprimido deverá se situar diante das citadas terapias na identificação daquela que melhores resultados trará no sem caso particular. O importante é o conhecimento que se procura transmitir no trabalho especializado que todas as terapias que visam a eliminação dos sintomas são semelhantes a analgésicos que aliviam a dor, mas não curam a enfermidade que a produziu. Considerando a causa primária da depressão já citada, entende-se que à luz da Doutrina Espírita somente a integração do ser com Deus – condição para a felicidade relativa que se pode gozar neste plano de vida – trará por modificação dos sentimentos a cura definitiva.

Na seqüência, transcreve-se circular preparada pelo autor e distribuída aos participantes deste trabalho especializado – atendidos na FEESP – que se divulga devido à sua utilidade nas informações gerais aos depressivos e pessoas em perturbação em geral. Segue o texto integral da orientação aos participantes do trabalho inclusive como referência para pessoas deprimidas, familiares e amigos que lidam com a enfermidade no seu círculo social e casas espíritas que recebem na orientação pessoas portadoras deste distúrbio mental.

“TRABALHO ESPIRITUAL PARA DEPRESSÃO GRAVE

Circular aos Participantes

O desenvolvimento do trabalho ocorre em duas fases.

1ª. fase

10 palestras sobre temas relacionados com depressão (aspectos técnicos), Espiritismo e Evangelho.

O objetivo é dar ao depressivo em estado grave uma estrutura de conhecimento básico que permita o desenvolvimento da fé de forma racional.

Consciência de imortalidade e certeza da existência de Deus é a melhor ferramenta, não somente para a melhora do estado depressivo, mas para a cura definitiva.

Para que se atinja esta finalidade é importante a participação ouvindo com atenção, fazendo perguntas, dando opiniões etc. ou, simplesmente ouvindo, se não estiverem em condições de participar na forma indicada.

Após as 10 semanas, o participante será avaliado em entrevista e poderá permanecer no trabalho por mais 10 semanas ou freqüentar o trabalho, ocasionalmente, se estiver melhor, e voltar a freqüentar semanalmente, em caso de sentir novamente a depressão de forma mais grave. Poderá também, se preferir, ocorrer melhora e, principalmente, redução de medicamentos ou suspensão, ser encaminhado para outro atendimento – não especializado – em outros dias e horários freqüentando esporadicamente o trabalho especializado quando necessário.

Segue adiante temas utilizados no trabalho que segue, basicamente os capítulos da obra *Reflexões sobre a Depressão*.

Os temas abordados são apresentados adiante por uma equipe de expositores com experiência e bom conhecimento dos temas escalados semanalmente para a tarefa, conforme modelo adiante transcrito com os temas:

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SÃO PAULO

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA ESPIRITUAL

PASTEUR 3 E RESERVADO

| Expositor | Tema | Data |
|-----------|---|------|
| | Busca racional de Deus (Analisar a questão da existência de Deus enfatizando os aspectos científicos). Qual a nossa destinação após a morte? E.S.E. Cap. XIX – A Fé que Transporta Montanhas – itens 1 a 5. Cap. XXV – Buscai e Achareis – itens 6 a 8 | |
| | Imortalidade do Espírito (Analisar as várias provas da vida após a morte Aparições. Experiências de Cause Morte. Anestésicos etc.) O que somos? E.S.E. Cap. II – Meu Reino não é deste mundo - itens 1 a 3. Cap. VII – Bem-Aventurados os Pobres de Espírito item 13 | |
| | A busca do auto-conhecimento (Analisar o desenvolvimento de uma visão realista de si mesmo. Baixa e auto estima. Trabalhar com as potencialidades.) Podemos ser felizes neste mundo? E.S.E. Cap. V – Bem-Aventurados os Aflitos – itens 20 e 25 | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>As causas extra-físicas (Analisar a reencarnação face aos problemas atuais. Estabelecer uma visão racional da evolução do ser humano através da história).</p> <p>Por que sofremos?</p> <p>E.S.E. Cap. IV – Ninguém pode ver o reino de Deus se não nascer de novo – itens 25 e 26. Cap. V Bem-Aventurados os Aflitos – itens 6 a 10.</p> | |
| | <p>Trabalhar co as causas conhecidas (Analisar brevemente as causas conhecidas e convidar as a auto-análise visando em cada caso identificar a causa provável).</p> <p>Podemos nos ajudar?</p> <p>E.S.E. Cap. XXV – Buscai e Achareis – itens 1 a.</p> | |
| | <i>Como funciona a Assistência Espiritual</i> | |
| | <p>O pensamento e as influências mentais (Abordar a necessidade de cultivar bons pensamentos e eliminar os maus pensamentos através de exercício de autocontrole).</p> <p>Como evitar os maus pensamentos?</p> <p>E.S.E Cap.XI –Amar o próximo como a si mesmo – itens 8 a 12.</p> | |
| | <p>Autocontrole do campo mental (Reforçar a questão da fé. Auto valorização, auto conhecimento etc. no sentido de levar o olhar para si mesmo). E.S.E. Cap. V - Bem-Aventurados os Aflitos – itens 1 a 5</p> | |
| | Carnaval | |
| | <p>O conhecimento do processo depressivo. Os sintomas. (Conteúdo, desequilíbrios em geral, ocasionais, repetição a intervalos mais ou menos longos. Permanentes. Objetivos da vida atual? Qual o objetivo da nossa vida atual? O Homem no mundo).</p> <p>E.S.E. Cap.XVII – Sede Perfeitos – itens 8 a 10</p> | |
| | <p>Causas atuais da depressão (Conteúdo. Diversas causas na vida atual. Análise).</p> <p>Porque Sofremos?</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | E.S.E. Cap. V - Bem-Aventurados os Aflitos – itens 1 a 5. 13. | |
| | Como funciona a Assistência Espiritual | |
| | Depressão tem cura? (Analisar as diversas terapias de forma sintética. Detalhar os mecanismos da terapia espírita). O que significa amar a si mesmo? E.S.E. Cap. XI – Amar o Próximo com a si mesmo itens 1 a 4. Cap. XXVII – Pedi e Obtereis – itens 1 a 8. | |
| | Busca racional de Deus (Analisar a questão da existência de Deus enfatizando os aspectos científicos). Qual a nossa destinação após a morte? E.S.E. Cap. XIX – A Fé que Transporta Montanhas – itens 1 a 5. Cap. XXV – Buscai e Achareis – itens 6 a 8 | |
| | Imortalidade do Espírito (Analisar as várias provas da vida após a morte Aparições. Como funciona a Assistência Espiritual 5 | |
| | A busca do auto-conhecimento (Analisar o desenvolvimento de uma visão realista de si mesmo. Baixa e auto estima. Trabalhar com as potencialidades. Podemos ser felizes neste mundo? E.S.E. Cap. V – Bem-Aventurados os Aflitos – itens 20 e 2 | |
| | As causas extra-físicas (Analisar a reencarnação face aos problemas atuais. Estabelecer uma visão racional da evolução do ser humano através da história). Por que sofremos? E.S.E. Cap. IV – Ninguém pode ver o reino de Deus se não nascer de novo – itens 25 e 26. Cap. V Bem-Aventurados os Aflitos – itens 6 a 10. | |
| | Feriado | |
| | <i>Como funciona a Assistência Espiritual</i> | |
| | Trabalhar com as causas conhecidas (Analisar, brevemente as causas conhecidas e convidá-los à auto-análise visando em cada caso identificar a causa provável). | |

Orientação aos Expositores

Por se tratar de trabalho, especialmente direcionado para a Depressão, os expositores deverão seguir as seguintes diretrizes que fundamentaram a criação do trabalho e seus objetivos na parte externa:

- 1 Procurar na pesquisa e material de estudo, artigos ou livros sobre Depressão o conhecimento específico sobre o assunto. Entretanto, evitar a indicação de terapias específicas e terapeutas.
- 2 No material específico, separar o que estiver ligado ao tema a ser apresentado.
- 3 Preparar o tema incluindo "Depressão" desde o início até o final, direcionando sempre o assunto do dia para o problema específico do assistido. O objetivo é evitar longas dissertações sobre o tema sem falar de "Depressão", pois generalizando demais, perde-se o foco de atenção para que o problema seja abordado.
- 4 Falar seguidamente durante no máximo 45 minutos. Após esta apresentação estimular perguntas e depoimentos, mas controlar para que não sejam longos demais para que haja a participação de um maior número de assistidos.
- 5 Não usar textos escritos durante a palestra. No máximo breves anotações e não se fixar demais no papel, pois este procedimento dificulta a comunicação.
- 6 O essencial não é que o assistido "goste" da palestra, pois geralmente tendem a "gos tar" do que exige menos de sua atenção. Não estão em condições de aplicar senso crítico em relação ao que é importante ou não. Existe necessidade de "consolar", mas falar com firmeza para a "Educação" do Espírito. O consolo é lenitivo da mesma forma que o passe e a desobsessão. A Educação é cura. É importante que eles recebam o que realmente necessitam, ou seja, a conscientização para a recuperação.

O objetivo da palestra é:

- (I) Conscientizar sobre as diversas características da Depressão, pois o conhecimento da doença elimina o medo e a insegurança e facilita a recuperação;
- (II) Levar a valorização da vida enfatizando os objetivos da existência material para eliminar a idéia de morte como "solução";
- (III) Destacar a necessidade de trabalho constante para a recuperação com atenção às atividades físicas e práticas espirituais (leituras, preces, etc.), embora dentro dos limites que a Depressão coloca.
- (IV) Passar sempre a certeza de que se trata de uma doença com sintomas que incomodam muito. A eliminação da doença faz desaparecer os sintomas.

Observa-se na orientação que estamos lidando, literalmente com vidas humanas, tentativas de suicídios, internamentos, idéias constantes de morte, auto-agressão (falta de alimentação, sono, ferimentos físicos com giletes, estiletes, facas em várias partes do corpo etc, em crises). Os Expositores têm um importante papel no trabalho devido ao contato direto com as pessoas.

2ª. fase

Trabalho de desobsessão.

Passe especializado.

Na Câmara de Passes Dirigente, colaboradores passistas, médiuns de psicofonia.

Na sala dos Participantes.

- 01 - Secretário

- 01 - Expositor

- 01 - Passista

Sala de Passes

Pequeno preparo

Leitura: d' *O Livro dos Espíritos* (01 ou 02 perguntas, sem polêmicas).

Livro: *O Porquê da Vida* – Léon Denis.

Evangelho: Tema do dia.

Troca de passes: do Colaborador. (Espiritual e Magnético)

Formação dos grupos: desobsessão e doação mínimo 05 médiuns / passistas.

Preparação para o início do trabalho

Atendimento

Encaminhar o assistido para o grupo de desobsessão e em seguida ao grupo de doação que deve ter no mínimo 5 passistas. Aplica-se o P1, o mesmo passista, posicionado do lado esquerdo do assistido faz uma doação com a mão esquerda na frente e direita no alto da cabeça do assistido, qualificando os fluidos doados de força, coragem e confiança. Termina pedindo a Deus que mantenha o participante amparado e protegido até o próximo atendimento.

Encerramento

- Vibrações.
- Mentor.
- Prece final.

Todo trabalho deve ser exercido com muito amor e dedicação, envolvendo os assistidos, pois são pessoas muito carentes de auto-estima e para que haja um bom resultado é preciso que encontrem na Assistência Espiritual respostas para suas incertezas e desilusões.

Normas Especiais

1. O trabalho tem a duração de aproximadamente 1 h45. Nenhum participante poderá sair do trabalho antes do encerramento e deverá sempre procurar chegar no horário. Não há exceções.
2. Como a primeira fase é o que diferencia este trabalho dos demais, caso o participante não se adapte a esta fase por problemas de horário ou porque, no momento, esteja refratário ao conhecimento, poderá conversar com o dirigente e será encaminhado a um outro trabalho espiritual de horário mais flexível.
3. O participante que excepcionalmente não puder permanecer durante todo o período do trabalho, deverá comunicar antes do início ao dirigente, que o encaminhará para um atendimento em outro trabalho no mesmo dia.

RECOMENDAÇÕES AOS PARTICIPANTES

1. Durante a semana é importante manter boas leituras, lazer adequado, bons programas de TV, bons filmes etc. Ainda, cultivar o hábito de preces diárias.
2. Seguir as terapias utilizadas de acordo com as indicações médicas e confiar em que vai fazer efeito e o estado geral melhorará gradativamente. Não interromper o uso de medicamentos, doses, frequência etc. sem orientação médica. Comunicar os sintomas negativos. Fazer perguntas sobre o medicamento e sobre a terapia. Quando possível, ir acompanhado nas consultas por pessoa da família. Ler sempre a bula do medicamento.
3. Cuidar da alimentação evitando excessos, pois a sobrecarga no sistema digestivo tende a agravar os sintomas da depressão. A alimentação deficiente e sem equilíbrio de nutrientes da mesma forma agrava os sintomas provocando fraqueza orgânica com reflexos negativos.
4. Procurar fazer algum tipo de exercício físico ainda que simples caminhada, tendo em vista que melhora a disposição geral – segundo especialistas – níveis de serotonina – contribuindo para o processo de recuperação. Quando possível, frequentar academias para os exercícios físicos ou ambientes adequados pois, inclusive, favorece o processo de retomada das relações sociais rotineira.

5. Evitar situações de conflitos com pessoas considerando que a depressão tira a capacidade de conduzir tais situações para harmonização.

6. Falar sobre a depressão somente com pessoas receptivas, mais próximas, evitando ser repetitivo em excesso. Não usar a depressão para suprir a carência afetiva. Não é uma alternativa.

7. Evitar conversas com pessoas que, geralmente, gostam de dar "palpites" sem o necessário preparo para qualquer tipo de orientação mais especializada. Ainda que se tenha consciência de que os "palpites" são improcedentes, geram estado negativo, e questionamentos podendo criar um processo prejudicial de auto-sugestão, agravando os sintomas da depressão.

8. "Ajuda-te que o céu te ajudará" é a receita de Jesus. Façamos nossa parte. Os espíritos superiores farão a deles. As diversas terapias, as delas. A recuperação virá ao longo do tempo.

Lembremos Emmanuel em *Vinha de Luz* (lição 58): "Quando pois te encontrares em luta imensa, recorda que o Senhor te conduziu a semelhante posição de sacrifício, considerando a probabilidade de tua exaltação, e não te esqueças de que toda crise é fonte sublime de espírito renovador para os que sabem ter esperança."

Enfrentar a crise com fé leva ao fortalecimento interior com o crescimento espiritual para a construção do progresso. Enfrentar as crises sem fé leva ao desgaste diminuindo as nossas potencialidades para a construção da nossa felicidade.

TRANSCREVEM-SE ADIANTE MATÉRIAS PUBLICADAS EM JORNAIS E REVISTAS ESPÍRITAS COM A RESPECTIVA INDICAÇÃO E AGRADECE O AUTOR A AUTORIZAÇÃO DADA PELOS DEMAIS PARTICIPANTES NAS MATÉRIAS INDICADAS NO TEXTO, CUJAS RESPOSTAS SÃO ESSENCIAIS PARA A COMPREENSÃO DO TEMA.

INICIAM-SE AS TRANSCRIÇÕES COM ENTREVISTA SOBRE A ASSISTÊNCIA ESPIRITUAL ESPECIALIZADA COM O AUTOR PUBLICADA NO SEAREIRO NO. 78 – MARÇO/ABRIL 2.005.

DEPRESSÃO: DOENÇA DA ALMA

"A doença primária é do Espírito, para depois se manifestar no organismo físico."

André Luis

Maria Aparecida Ferreira M. Mendonça

Interessado em saber como a Assistência Espiritual pode ajudar no tratamento da depressão, o Seareiro entrevistou Wladimir Lisso, advogado, conferencista espírita e escritor. Autor de *Reflexões sobre a Depressão*, seu último livro, diretor da Área de Assistência Espiritual da FEESP (Federação Espírita do Estado de São Paulo).

Wladimir tem uma trajetória de vida muito interessante. Ele nos conta " *minha família é toda católica, eu sou o único Espírita e minhas duas sobrinhas que moram comigo, embora toda a família seja simpatizante, nunca houve restrições*". *Nossa curiosidade pede mais, "minha mãe conta que quando eu tinha quatro, cinco anos eu sumia de casa e ela ia me encontrar num Centro Espírita, situado nas proximidades de minha residência, na Vila Hamburguesa, Lapa. Estar lá era constante, ficava com a presidente do centro - pessoa a quem me afeiçoei, ela me levava em passeios e em trabalhos sociais"*.

Sugerimos a existência de uma destinação ou impulso de vocação, ele continua: "(...) *há alguns anos, estive neste mesmo Centro para dar uma palestra e encontrei num livro comemorativo, uma foto. Lá estou eu, com quatro, cinco anos, em uma das viagens que fiz com o grupo*".

Fala ainda, que o seu amadurecimento espiritual deu-se na FEESP onde já trabalha há trinta anos e no decorrer da entrevista revela sua convivência pessoal com a depressão, desde a infância. Esses elementos, entrelaçados, levaram-no para o estudo, pesquisa e a criação de uma Assistência Espiritual específica destinada ao atendimento de depressivos em estado grave e foi, justamente, sobre esse tema que conversamos.

Seareiro: O que chamou sua atenção para a Depressão?

Wladimir: *Sou diretor da Área de Assistência Espiritual da FEESP por onde passam, aproximadamente, 6000 pessoas por dia. No processo de orientação e encaminhamento e nos trabalhos espirituais em geral, fui observando um número crescente de pessoas com depressão grave, muito além do que acontecia em anos anteriores e a gravidade acentuada com sintomas físicos como paralisias, mudez. Pessoas com histórico de internação e tentativas de suicídio, outras com problemas físicos dolorosos decorrentes também da depressão. Sensibilizado com o quadro da doença considerei a necessidade de dar atenção especial a esses casos. Parti, então para a elaboração do livro: Reflexões sobre a Depressão, que foi editado pela Federação, já na terceira edição e, tendo o livro como base, iniciei uma Assistência Espiritual especializada, que está funcionando há um ano.*

Seareiro: Em que momento você sentiu que seria necessária uma Assistência Espiritual especial?

Wladimir: *Em primeiro lugar tenho um histórico pessoal de depressão, sempre criança sofri diversas crises com distúrbios alimentares leves e graves, portanto eu convivi com a enfermidade, estava familiarizado com as causas e sintomas, o que representa uma experiência extraordinária. Não tomei medicamentos, que na época ainda não existiam na forma de antidepressivos eficazes e superei, com uma melhora dos sintomas, graças ao Espiritismo, um pouco antes do aparecimento do "Prosac", por volta do final dos anos 80. Relacionei minha experiência com a dos assistidos, nesses vinte e cinco anos de trabalho em Assistência Espiritual.*

O livro veio atender à necessidade urgente de atenção especial aos casos graves e foi o primeiro passo para o trabalho especializado.

Seareiro: Quais são as terapias mais adotadas para a Depressão?

Wladimir: *O medicamento para os casos graves geralmente é indicado como o primeiro passo, principalmente os antidepressivos que atualmente apresentam efeitos colaterais mínimos e, segundo várias teorias, não causam dependência.*

Sem o medicamento o depressivo grave não tem condições de levantar da cama e procurar outras terapias. A depressão é muito dolorosa, os sintomas emocionais são penosos: muita tristeza, desânimo, negatividade, medo de fazer tudo, a força de vontade desaparece, tanto que muitos deitam numa cama e não saem e surge mesmo, tendência ao suicídio, por isso o primeiro passo é tirá-lo desse círculo vicioso de sintomas negativos, que trazem a inércia quase total. Geralmente o depressivo pára de trabalhar, de estudar, pára de desenvolver a vida do dia-a-dia. Aparecem também sintomas físicos, dores no peito parecendo ataque cardíaco, dor no pescoço, na coluna, distúrbios gástricos. Recebi pessoas que ficaram paralisadas da cintura para cima, andando como robôs, casos de mudez e outros. O trabalho espiritual é extraordinário e temos um resultado muito satisfatório, com cura refletida na suspensão total dos medicamentos e de outras terapias.

O que tenho recomendado, com muita ênfase, são três tipos de alternativas: na depressão grave a medicação é essencial; dieta alimentar saudável que facilita a eficácia do medicamento e exercícios físicos de acordo com a idade e condição do assistido.

Essas três alternativas, conjugadas com a Assistência Espiritual, realmente são eficazes, complementando -as com preces, Evangelho no lar, lazer, ocupação sadia. No período de seis a dez atendimentos a pessoa volta para o trabalho e um pouco mais, temos observado a suspensão dos medicamentos por ordem médica.

A psicoterapia é utilizada em vários casos e para os leves, acupuntura, fitoterapia, homeopatia são alternativas viáveis que podem dispensar o uso de medicamentos alopáticos.

Seareiro: Como a Assistência Espiritual interage com outras terapias?

Wladimir: *Em primeiro lugar fazemos palestras específicas sobre o tema. Não falamos só de Espiritismo e Evangelho. Apresentamos filmes sobre depressão, e tipos de terapia, filmes estes que visam também reforçar a fé e despertar e esperança, com depoimentos de depressivos que superaram o problema, enfim filmes especiais.*

Damos orientações gerais e não especializadas sobre terapias em geral; esclarecemos sobre medicamentos e terapias alternativas que existem, entramos numa área bem técnica, sempre destacando a necessidade de seguir, com disciplina, as diretrizes do especialista. Em seguida, conciliamos com a parte doutrinária e evangélica, trabalhando na mudança de sentimentos, convidamos à busca do autoconhecimento no sentido de que possam

identificar de onde vem a depressão, buscar as causas mais imediatas, aquelas que consideram encadeadoras, mas procurando sempre destacar que a cura definitiva virá com a atenção à causa principal que está no Espírito e nos sentimentos e não na matéria.

Após a palestra, que dura uma hora, abrimos para perguntas e os depoimentos que permitem troca de experiências e esclarecimentos de dúvidas. Todos fazem perguntas, dão depoimentos, contam experiências com os medicamentos, com a família e outros. Temos hoje, em tratamento, três crianças na faixa de dez anos de idade, com depressão grave, isto é, tomando antidepressivo e calmantes. No trabalho espiritual tratamos a criança igualmente. Em relação a uma delas que recebi em outubro, tomando seis comprimidos por dia, tive a feliz notícia, na última segunda-feira, ela teve suspensão total dos medicamentos e retorno à escola. Temos semanalmente 3 a 4 casos de melhora, com alta do trabalho espiritual, destacando que são casos graves de pessoas que por anos estavam em tratamento pelos métodos tradicionais .

Seareiro: Como se desenvolve a Assistência Espiritual?

Wladimir: *Recebo o assistido que vem encaminhado pelo departamento de orientação e, em muitos casos, por indicação ocorrida nas palestras e seminários. Faço uma entrevista inicial e nessa conversa tenho o histórico pessoal, que fica registrado em ficha. Se necessário orientamos para nova consulta caso não estejam sentindo melhora dos sintomas. Insistimos na regularidade do uso dos remédios, de acordo com a prescrição médica. Durante as palestras distribuimos folhetos com recomendações específicas e*

reforçamos a importância da ação dos medicamentos, sem interrupção nem mudança da dose, indicações práticas para o dia-a-dia, os cuidados com a alimentação, a necessidade dos exercícios físicos, boas leituras que contribuem para uma mudança de vida. Sempre destacando a necessidade de desenvolvimento espiritual e busca na prece e na meditação do conforto necessário e a força para a recuperação. Em seguida recebem o "passe" que é especial porque prioriza a área cerebral que é mais atingida pela depressão e fazemos também dessobsessão com psicofonia.

Seareiro: Que relação existe entre depressão e obsessão?

Wladimir: *Alguns especialistas - já afirmam que a depressão é doença da alma, do Espírito, mesmo os que não se identificam diretamente como espiritualistas. Para nós a depressão é uma doença do Espírito. A depressão está nos sentimentos negativos que a pessoa vai, automaticamente, cultivando a partir de um estado de estresse, decorrente de vários fatores, entre eles, problemas profissionais e familiares, as perdas em geral que se têm na vida, a competitividade... num determinado momento crescem em tal nível que os sintomas da depressão eclodem. Em meu livro, cito um tipo de depressão inata, uma indisposição que o Espírito traz para a vida atual, confirmada na ciência pela constatação de depressão em bebês desde o nascimento.*

O estresse provoca baixa dos sentimentos com perda do otimismo e força de vontade refletindo no campo mental negatividade, desinteresse, apatia e comportamentos desequilibrados. Pode, ainda, trazer sintomas físicos, como já falei.

A obsessão vem nesse processo, com a carga de sentimentos negativos que são exteriorizados nos pensamentos. As ondas mentais estabelecem pela lei da sintonia a ligação com outras entidades - sentimento negativo, gera pensamento negativo e este, possibilitando os processos obsessivos.

Essa experiência de trabalho mostra-nos como o depressivo sofre, ele é atingido de forma muito dura e negativa, entretanto já observo que os depressivos em estados mais graves são os que mais rapidamente se recuperam e melhoram os sintomas, com o trabalho espiritual, isto porque são muito receptivos à TERAPIA DA PALAVRA e buscam, para se livrar do sofrimento, colocar em prática no dia -a-dia o que recebem nas palestras. Isto conduz à mudança interior que leva à cura.

Seareiro: Quanto tempo dura essa assistência?

Wladimir: *O assistido permanece na assistência das 19h às 21 h às segundas -feiras. Todos eles devem ficar até o final do trabalho. Entendemos que a orientação por meio da palavra é essencial -palestra, filme, diálogo. São raríssimos os casos em que o assistido não retorna ao trabalho. Em geral permanecem até desaparecimento dos sintomas.*

A melhora é visível já do primeiro para o segundo atendimento. A expressão do assistido muda e um fator importante é a atenção especial que recebe. O processo é gradativo e a orientação é para que, enquanto o médico não suspender a medicação, devam continuar a assistência espiritual.

Seareiro: Como você avalia o trabalho?

Wladimir: *Acompanhamos passo a passo, todo o processo de recuperação e temos novas entrevistas sempre que desejarem conversar. O resultado está sendo extraordinário.*

Pessoas que tomavam seis a oito comprimidos por dia, conjugando com as terapias que utilizavam com a assistência espiritual já se equilibraram e voltaram ao trabalho, ao estudo e à vida normal.

Começamos com um assistido, hoje atendemos uma média de 150 a 200. A frequência média tem sido de 100 assistidos por trabalho, pois existem alguns que já apresentaram melhora e frequentam o trabalho quinzenalmente. Temos limitação do espaço físico e tempo de dedicação, porque é preciso conhecer caso a caso com os quais estamos lidando e esse trabalho, faço -o pessoalmente.

Estamos atendendo os casos mais graves, os que se apresentam com forte carga de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e hipnóticos, embora a procura seja muito grande.

Seareiro: Para finalizar, é possível prevenir a depressão?

Wladimir: *Sem dúvida, acredito mesmo, que as Casas Espíritas devem direcionar os seus trabalhos na prevenção sob o foco espírita. Somos contrários a conjugação na Casa Espírita de outras terapias embora reconheça a sua validade nos consultórios e locais apropriados. As notícias são de que a depressão vai se multiplicar daqui para frente e afetar um número grande de pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde até 2020, será a segunda doença a roubar vidas úteis na Terra. Já é a enfermidade que mais afeta as mulheres. Precisamos, nós espíritas, prepararmos -nos para enfrentar este mal e auxiliar as pessoas atingidas por toda a parte.*

Cultivar a parte espiritual é importante. Várias pessoas vêm de outras religiões para fazer a assistência espiritual especializada. O nosso convite não é para a pessoa virar Espírita, embora encaminhamos para os cursos quando há interesse. O importante é a conscientização, na atualidade, de se ter uma religião, de estar ligado a um segmento espiritualista no qual se sinta bem. Desenvolver o lado espiritual através do estudo, meditação, reforma íntima, Evangelho em ação: não é somente o melhor método de prevenção, como é uma das melhores terapias para todo o tipo de enfermidade.

Jornal Espírita – edição no. 346 – junho de 2004

Capa

A depressão tem cura

Considerada a doença da moda, a depressão é discutida e analisada nesta edição do **Jornal Espírita**, em entrevista especial, que reuniu os psicólogos espíritas Adalberto Pessoa e Ercília Zilli, e o diretor da Área de Assistência Espiritual da FEESP, Wladimir Lisso. Eles foram unânimes em afirmar que a cura da depressão deve levar em conta o homem com ser integral, enquanto espírito e corp o físico, exigindo muita coragem, responsabilidade, disciplina e autoconhecimento.