NOSTALGIA E DEPRESSÃO - Livro - Amor Imbativel Amor

As síndromes de infelicidade cultivada tornam-se estados patológicos mais profundos de nostalgia, que induzem à depressão.
O ser humano tem necessidade de auto-expressão, e isso somente é possível quando se sente livre. Vitimado pela insegurança e pelo arrependimento, torna-se joguete da nostalgia e da depressão, perdendo a liberdade de movimentos, de ação e de aspiração, face ao estado sombrio em que se homizia.
A nostalgia reflete evocações inconscientes, que parecem haver sido ricas de momentos felizes, que não mais se experimentam. Pode proceder de existências transatas do Espírito, que ora as recapitula nos recônditos profundos do ser, lamentando, sem dar-se conta, não mais as fruir, ou de ocorrências da atual.
Toda perda de bens e de dádivas de prazer, de júbilos, que já não retornam, produzem estados nostálgicos. Não obstante, essa apresentação inicial é saudável, porque expressa equilíbrio, oscilar das emoções dentro de parâmetros perfeitamente naturais. Quando porém, se incorpora ao dia-a-dia, gerando tristeza e pessimismo, torna-se distúrbio que se agrava na razão direta em que reincide no comportamento emocional.
A depressão é sempre uma forma patológica do estado nostálgico.
Esse deperecimento emocional, faz-se também corporal, já que se entrelaçam os fenômenos físicos e psicológicos.
A depressão é acompanhada, quase sempre, da perda da fé em si mesmo, nas demais pessoas e em Deus... Os postulados religiosos não conseguem permanecer gerando equilíbrio, porque se esfacelam ante as reações aflitivas do organismo físico. Não se acreditar capaz de reagir ao estado crepuscular, caracteriza a gravidade do transtorno emocional.
Tenha-se em mente um instrumento qualquer. Quando harmonizado, com as peças ajustadas, produz, sendo utilizado com precisão na função que lhe diz respeito. Quando apresenta qualquer irregularidade mecânica, perde a qualidade operacional. Se a deficiência é grave, apresentando-se em alguma peça relevante, para nada mais serve.
Do mesmo modo, a depressão tem a sua repercussão orgânica ou vice-versa. Um equipamento desorganizado não pode produzir como seria de desejar. Assim, o corpo em desajuste leva a estados emocionais irregulares, tanto quanto esses produzem sensações e enarmonias perturbadoras na conduta psicológica.
No seu início, a depressão se apresenta como desinteresse pelas coisas e pessoas que antes tinham sentido existencial, atividades que estimulavam àluta, realizações que eram motivadoras para o sentido da vida.
À medida que se agrava, a alienação faz que o paciente se encontre em um lugar onde não está a sua realidade. Poderá deter-se em qualquer situação sem que participe da ocorrência, olhar distante e a mente sem ação, fixada na própria compaixão, na descrença da recuperação da saúde. Normalmente, porém, a grande maioria de depressivos pode conservar a rotina da vida, embora sob expressivo esforço, acreditando-se incapaz de resistir à situação vexatória, desagradável, por muito tempo.
Num estado saudável, o indivíduo sente-se bem, experimentando também dor, tristeza, nostalgia, ansiedade, já que esse oscilar da normalidade é característica dela mesma. Todavia, quando tais ocorrências produzem infelicidade, apresentando-se como
verdadeiras desgraças, eis que a depressão se está fixando, tomando corpo lentamente, em forma de reação ao mundo e a todos os seus elementos.
A doença emocional, desse modo, apresenta-se em ambos os níveis da personalidade humana: corpo e mente.
O som provém do instrumento. O que ao segundo afeta, reflete-se no primeiro, na sua qualidade de exteriorização.
Idéias demoradamente recalcadas, que se negam a externar-se tristezas, incertezas, medos, ciúmes, ansiedades contribuem para estados nostálgicos e depressões, que somente podem ser resolvidos, à medida que sejam liberados, deixando a área psicológica em que se refugiam e libertando-a da carga emocional perturbadora.
Toda castração, toda repressão produz efeitos devastadores no comportamento emocional, dando campo

à instalação de desordens da personalidade, dentre as quais se destaca a depressão.
É imprescindível, portanto, que o paciente entre em contato com o seu conflito, que o libere, desse modo superando o estado depressivo.
Noutras vezes, a perda dos sentimentos, a fuga para uma aparência indiferente diante das desgraças próprias ou alheias, um falso estoicismo contribuem para que o fechar-se em si mesmo, se transforme em um permanente estado de depressão, por negar-se a amar, embora reclamando da falta de amor dos outros.
Diante de alguém que realmente se interesse pelo seu problema, o paciente pode experimentar uma explosão de lágrimas, todavia, se não estiver inte
ressado profundamente em desembaraçar-se da couraça retentiva, fechando-se outra vez para prosseguir na atitude estóica em que se apraz, negando o mundo e as ocorrências desagradáveis, permanecerá ilhado no transtorno depressivo.
Nem sempre a depressão se expressará de forma autodestrutiva, mas com estado de coração pesado ou preso, disfarçando o esforço que se faz para a rotina cotidiana, ante as correntes que prostram no leito e ali retêm.
Para que se logre prosseguir, é comum ao paciente a adoção de uma atitude de rigidez, de determinação e desinteresse pela sua vida interna, afivelando uma máscara ao rosto, que se apresenta patibular, e podem ser percebidas no corpo essas decisões em forma de rigidez, falta de movimentos harmônicos...
Ainda podemos relacionar como psicogênese de alguns estados depressivos com impulsos suicidas, a conclusão a que o indivíduo chega, considerando-se um fracasso na sua condição, masculina ou feminina, determinando-se por não continuar a existência. A situação se torna mais grave, quando se acerca de uma idade especial, 35 ou 40 anos, um pouco mais, um pouco menos, e lhe parece que não conseguiu o que anelava, não se havendo realizado em tal ou qual área, embora noutras se encontre muito bem. Essa reflexão autopunitiva dá gênese a estado depressivo com indução ao suicídio.
Esse sentimento de fracasso, de impossibilidade de êxito pode, também, originar-se em alguma agressão ou rejeição na infância, por parte do pai ou da mãe, criando uma negação pelo corpo ou por si mesmo, e, quando de causa sexual, perturbando completamente o amadurecimento e a expressão da libido.
Nesse capítulo, anotamos a forte incidência de fenômenos obsessivos, que podem desencadear o processo depressivo, abrindo espaço para o suicídio, ou se fixando, a partir do transtorno psicótiço, direcionando o paciente para a etapa trágica da autodestruição.
Seja, porém, qual for a gênese desses distúrbios, é de relevante importância para o enfermo considerar que não é doente, mas que se encontra em fase de doença, trabalhando-se sem autocomiseração, nem autopunição para reencontrar os objetivos da existência. Sem o esforço pessoal, mui dificilmente será encontrada uma fórmula ideal para o reequilíbrio, mesmo que sob a terapia de neurolépticos.
O encontro com a consciência, através de avaliação das possibilidades que se desenham para o ser, no seu processo evolutivo, tem valor primacial, porque liberta-o da fixação da idéia depressiva, da autocompaixão, facultando campo para a renovação mental e a ação construtora.
Sem dúvida, uma bem orientada disciplina de movimentos corporais, revitalizando os anéis e proporcionando estímulos físicos, contribui de forma valiosa para a libertação dos miasmas que intoxicam os centros de força.
Naturalmente, quando o processo se instala nostalgia que conduz à depressão a terapia bioenergética (Reich, como também a espírita), a logoterapia (Viktor Frankl), ou conforme se apresentem as síndromes, o concurso do psicoterapeuta especializado, bem como de um grupo de ajuda, se fazem indispensáveis.
A eleição do recurso terapêutico deve ser feita pelo paciente, se dispuser da necessária lucidez para tanto, ou a dos familiares, com melhor juízo, a fim de evitar danos compreensíveis, os quais, ocorrendo, geram mais complexidades e dificuldades de recuperação.
Seja, no entanto, qual for a problemática nessa área, a criação de uma psicosfera saudável em torno do paciente, a mudança de fatores psicossociais no lar e mesmo no ambiente de trabalho constituem valiosos recursos para a reconquista da saúde mental e emocional.
O homem é a medida dos seus esforços e lutas interiores para o autocrescimento, para a aquisição das paisagens emocionais.