TRISTEZA, DEPRESSÃO, BIPOLARIDADE E A ESPIRITUALID

Publicado por: hserpa
Publicado el : 1-10-2013 23:52:11

TRISTEZA, DEPRESSÃO, BIPOLARIDADE E A ESPIRITUALIDADE.

É um erro considerar a depressão como tristeza que se perpetua. Tristeza é tristeza e você pode conviver muito bem com ela, já a depressão é algo muito mais incapacitante, mais inpactante e muito mais aterradora e pode possuir um ponto de origem muitas vezes já esquecido.

Quando você está triste você pode responder bem a uma boa piada ou a uma brincadeira, pode acabar rindo, mesmo sem muita vontade e a tristeza você pode dividir com alguém, pois sabe o motivo, já a depressão na maioria das vezes não.

Na depressão há que ser prático, a vida tem que continuar e o lance é sair dela o quanto antes, mesmo que esse antes possam ser meses ou anos; e remédios ajudam, mas sem força de vontade não resolvem.

Muitas vezes levamos uma vida de alegrias criadas desde a tenra idade, aprendemos a mantê-la, mas no fundo pode ser sem base firme, pois lá num cantinho da alma pode ter ficado algo incapacitante que vamos levando, passando por cima, pois poderia mostrar a nossa fragilidade.

Mas como é de se presumir um dia vai arrebentar feito um coice e quando isto acontece todo o castelo se desmancha e damos de cara com a nossa mais dura realidade e ai não vamos saber lidar com esta incapacitação monstra que vai nos prostrar.

A meu ver a bipolaridade sempre começa pela depressão, você vai caindo nela como se fosse atropelado pela inadaptação do ambiente. O mundo vai te levando de roldão, você se perde e ai já não se adapta a nada, não se dá bem no convívio na escola, com as namoradas, com os amigos e vai surgindo o medo social, pois você se vê sem defesas para ele, despreparado para a vida, e realmente muitos de nós viemos assim, criamos um hiato em outros tempos que está fazendo falta agora.

Um exemplo: Alguém nesta vida não se permite relacionamentos afetivos, por algum motivo, o mais comum são os ligados às religiões, e se abstém de formar uma vida familiar e suprime também com isso, de forma antinatural, a atividade sexual.

Ai quando volta em uma próxima vida, (que pode ser esta atual), terá dificuldades nestes campos, pois vai querer namorar, mas não terá o traquejo devido, além de travamentos ou uma exacerbação do instinto sexual, não mais natural.

Sentir-se-á como se tivesse pulado um ano na escola e sempre estará com a sensação de que lhe está faltando algo, e realmente estará, e embora agora queira ter uma atividade afetiva e sexual normal vai sempre ter a
sensação de estar fazendo algo de errado, ter dificuldade de expor socialmente esta relação, e dai tantos sentimentos de culpa que não se sabe de onde vem, nem porque se sente.

Tudo que é exercido de forma antinatural e torcido vinga, e influenciará fortemente em uma próxima oportunidade de vida terrena.

E nesta vida, no aprofundamento do retraimento em função da falta de naturalidade que sente agora, o mundo começa a ficar mais apavorante na medida inversa desta limitação, então você reage, pois precisa sobreviver afinal, ganhar algum espaço e você precisa se sustentar, trabalhar, e então tem que criar um “personagem” que seja o contrário do que realmente é e entra no outro polo da bipolaridade, ou o oposto da depressão que é a euforia.

Mas que não se tenha a idéia de que este píco de euforia traga alguma felicidade, ela pode até passar esta idéia para quem está em redor, mas quem está passando por este processo está procurando se segurar para não pirar, para não extrapolar, então é uma luta em duas frentes opostas e a cura é achar o equilibrio entre estes polos só que o mundo não para, então é como se estivesse amarrado em cima de um touro bravo que não cansa nunca.

Parecer uma pessoa bem articulada e se desdobrar para manter-se equlibrado, longe a inanição da depressão e longe da piração, cria uma pessoa que acaba, muitas vezes, se dando bem materialmente, mas tudo construído em cima desta lacuna mal resolvida que não sabe por que tem, enquanto todos vivem tão bem à sua volta.

Um mundo vai sendo criado em volta daquela falta que continua mantida lá dentro do seu íntimo e que não é tão fácil de ser resolvida.

A não aceitação de si mesmo e uma enorme baixa autoestima o mantém longe do meio que ele não gosta e isto o joga para os polos, com o tempo automaticamente, então tem que trabalhar a autoestima e ai é onde a terapia cognitiva pode ajudar, enquanto os remédios o equilibram do outro lado.

Nesta loucura toda ele acaba se tornando muitas vezes uma pessoa bem articulada, de sucesso, e cheio de namoradas efêmeras, mas sem nenhuma que se torne muito íntima, pois isto acontecendo ela vai ver as deficiências ali existente, vai ver o quanto ele na realidade é “feio e sem graça” (na ideia dele) e ele não quer ver este lado exposto; que seja conhecida a sua condição de miserabilidade emocional.

O bipolar é um lider no seu meio ambiente, por falta de opção, pois ele não conhece o meio termo e a outra seria a submissão total, então domina o ambiente à sua volta. É reagente na dificuldade, é prático nas decisões e articulado, cativa muitos e afasta alguns, mas estes ficam discretos e para esses ele fica sempre na defensiva, pois pressente que eles sabem do "seu segredo".

Ele não passa em branco em nenhum ambiente, mas será sempre uma pessoa infeliz, camuflada na personalidade forte que desenvolve.Não há tempo para emoção, para a legítima afetividade, nem tem como conhecê-la, tudo é muito louco e está sempre a mil.

E vai levando este mundo, mas isto é custoso, pesado, e durante muitos anos, dezenas de anos, conhece um poder que antes no isolamento não tinha, mas um dia isto já não vai bastar e ele vai querer um relacionamento mais calmo, mais verdadeiro, vai querer ser feliz de verdade, e não só parecer feliz e articulado e então é onde a casa cai. Cai não, se estraçalha em milhares de pedaço.

Com o peso deste sentimento incapacitante ele desmorona na depressão novamente; pode ter

construído um patrimônio considerável, mas sabe gastar bem, ou quase sempre, pois tem os seus tombos; se torna um vencedor e desenvolve um instinto apuradíssimo, pois é questão de vida ou morte para ele, pois se sente sempre em ambiente hostil e isto lhé dá muita tarimba.

Mas ele vai ver que os bens materiais não vão adiantar em nada nessa hora de derrocada, e a depressão bate, e bate muito mais pesado então, pois ele sabe que pode ter conquistado tudo, mas vai ver que este tudo na verdade não vale nada.

Acabou a artificialidade da euforia, mas mesmo nela como se tornar feliz se ele não sabe como? E o meio, o estado de equilibrio, como conseguir se não sabe mais como voltar a ele?

Soube criar mundos de relacionamentos, mas no fim do dia todos vão para os seus lares e ele até pode ter um, mas sempre com o sentimento da solidão presente, embora possa ter muitas pessoas à sua volta e ser amado por elas não se sentirá nunca totalmente feliz, pois a felicidade está em amarmos e não em sermos amados.

Como nos disse Jesus: “Ama a teu próximo como a ti mesmo”.

E para o bipolar esta é a primeira lição a ser aprendida.

Aprender lições da vida é fácil, mas aprender a ter sentimentos, voltar a sentir emoções, aprender a ter alegrias genuínas, e não ser só movido pelo medo ou pela fuga do seu verdadeiro eu é o objetivo a ser atingido.

Na depressão não tem dinheiro, carros, apartamentos, bons restaurantes, belas companhias, viagens, que o empolguem mais. Acabou este período, e a sensação de impotência e da inutilidade de tudo isso para a sua verdadeira felicidade se lhe torna evidente.

A pessoa com depressão não está se sentindo só, está se sentindo dentro de uma masmorra sem nenhuma janela ou porta para o mundo exterior e nesta masmorra estão todos os seus entulhos ou sei lá o que, e ela não tem a chave para abri-la e nem mais as forças para continuar lutando e cai prostrado e impotente.

Isto é a depressão, o estar dentro de uma masmorra sem nenhuma janela nem portas, o total isolamento, sem nenhuma luz ou esperança e vai ter que partir do zero novamente. E o ressurgir desta esperança é conquistada em luta íntima árdua.

O que ajuda muito é aprender a relaxar e não deixar o cérebro dominar, pois nele só pensamentos negativos surgem e ele fica lutando íntimamante como se estivesse numa guerra contra algo imaginário, feito um Dom Quixote, lutando contra moinhos de vento criados dentro de si. Aprender a relaxar é importante.

"Não é a pescaria que deixa os pescadores se sentindo bem. O que relaxa é o ficar focado na boia e com isto a mente é dominada e os pensamentos indesejados perdem o espaço."

Inimigos criados na infância? Não, criados em outras vidas. Os poucos anos vividos até a adolescência não explicam tantos sofrimentos que muitos vivenciam.

Estes medos têm suas origens no que fizemos em outras vidas, quando possivelmente tivemos

algum poder e o usamos mal e todos somos ligados às coisas erradas (ou certas) que fizemos no passado, contra alguém ou a uma coletividade e que agora nos assombram.

“Pois suas obras os seguirão”, pois nossas obras nos acompanharão, e haverão os períodos (ou as vidas) onde seremos vulneráveis e dai vem o medo inconsciente e sem explicação que muitos sentem e que precisam serem resgatados pela nossa mudança interior e novas atitudes.

E com a ajuda de tratamentos também, mas os remédios ainda são para toda a vida, pelo menos, por enquanto, o são para os bipolares.

‘Eis o que vos falta! Reconhecer a vontade de Deus, que repousa na Criação e nela se efetiva continua e automaticamente. Exatamente a esse respeito, porém, nunca vos ocupastes até agora de modo certo’. Abdruschin em Na Luz da Verdade – Servos de Deus - www.graal.org.br

www.hserpa.prosaeverso.net