

DEPRESSÃO

Em muitas circunstâncias, podemos considerar a depressão como natural período de transição. São tempos de mudança e crescimento, épocas de tristeza que antecedem novos horizontes de amadurecimento do ser em constante processo de evolução.

Os fenômenos naturais da vida sucedem, organizados, em ciclos determinados. Os períodos de troca dos antigos conceitos por outros tantos mais novos e melhores para o nosso momento atual fazem parte desse ciclo natural da natureza humana. Porque somos também Natureza; possuímos as estações da alegria, do entusiasmo, da moderação e do desânimo, assim como as da primavera, do verão, do outono e do inverno.

Aprendendo com a Natureza entre as observações das leis que regem os ecossistemas, é que deixaremos as atmosferas cinzentas da depressão passar para fixarmo-nos nos dias de sol e de alegria, que voltarão a brilhar.

É preciso saber lidar com nossas emoções; não devemos nos censurar por senti-las, mas sim julgar a decisão do que faremos com elas. Porém, não estamos sugerindo que as emoções devam controlar nossos comportamentos. Ao contrário, acreditamos que se não permitirmos senti-las, não saberemos como tê-las sob nosso controle.

Admitindo-as e submetendo-as ao nosso código de valores éticos, ao nosso intelecto e à nossa razão, saberemos comandá-las convenientemente, pois o resultado da repressão de nossas reações emocionais será uma progressiva tendência a estados depressivos.

Emoções não são erradas ou pecaminosas, elas não são os atos em si.