

BEM VINDOS!





# A Melancolia e como combatê-la

Silvia Moro

10/03/2019

# A Melancolia – E.S.E. Cap. V

25. Sabeis por que, às vezes, uma vaga tristeza se apodera dos vossos corações e vos leva a considerar amarga a vida?

É que vosso Espírito, aspirando à felicidade e à liberdade, se esgota, jungido ao corpo que lhe serve de prisão, em vão esforços para sair dele. Reconhecendo inúteis esses esforços, cai no desânimo e, como o corpo lhe sofre a influência, toma-vos a lassidão, o abatimento, uma espécie de apatia, e vos julgais infelizes.

Crede-me, resisti com energia a essas impressões que vos enfraquecem a vontade. São inatas no espírito de todos os homens as aspirações por uma vida melhor; mas, não as busqueis neste mundo e, agora, quando Deus vos envia os Espíritos que lhe pertencem, para vos instruírem acerca da felicidade que Ele vos reserva, aguardai pacientemente o anjo da libertação, para vos ajudar a romper os liames que vos mantêm cativo o Espírito. Lembrai-vos de que, durante o vosso degredo na Terra, tendes de desempenhar uma missão de que não suspeitais, quer dedicando-vos à vossa família, quer cumprindo as diversas obrigações que Deus vos confiou. Se, no curso desse degredo-provação, exonerando-vos dos vossos encargos, sobre vós desabarem os cuidados, as inquietações e tribulações, sede fortes e corajosos para os suportar. Afrontai-os resolutos. Duram pouco e vos conduzirão à companhia dos amigos por quem chorais e que, jubilosos por ver-vos de novo entre eles, vos estenderão os braços, a fim de guiar-vos a uma região inacessível às aflições da Terra. – François de Genève. (Bordéus.)

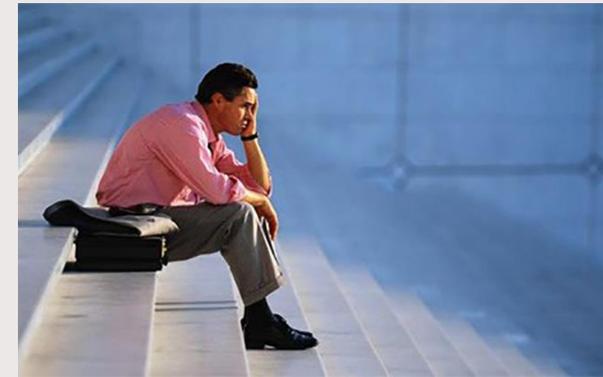
# Melancolia

Essa vaga tristeza que se apodera do coração, quase que de maneira imperceptível, levando a pessoa a considerar amarga a existência, chama-se melancolia. Se não combatida no íntimo pode desencadear estados de angústia profunda e depressão.

Este abatimento se revela, muitas vezes, através de pequenos contratempos do cotidiano, coisas simples e corriqueiras que assumem cores mais escuras que a realidade. Ouvir uma reprimenda, tirar notas baixas na escola, desentender-se com um familiar ou um amigo...

Outras situações mais graves como a perda de um ente querido, uma doença grave, a separação entre cônjuges ou a perda do emprego são situações que requerem uma ajuda mais elaborada.

Qualquer motivo que acabe desencadeando esse estado de melancolia, que, diga-se de passagem, precisamos combater. Uma das maneiras de enfrentar a melancolia é identificar o agente causador e, o mais rápido possível, atacar a raiz do problema, solucionando-o ou entendendo-o.



# O anseio de morrer para ser feliz é enfermidade do espírito.

Emmanuel – Francisco Xavier  
(Caminho, Verdade e Vida)



As pessoas não tem paciência para a infelicidade. Em um mundo altamente competitivo, estar triste pode ser interpretado como sinal de fraqueza, e isso, ninguém quer”.

Renato Janine - filósofo



“Um sábio da Antigüidade vos disse: Conhece-te a ti mesmo.”

Santo Agostinho



“A tristeza é um fenômeno natural que ocorre com todas as pessoas, mesmo aquelas que vivenciam os mais extraordinários momentos de alegria”.

Joanna de Angelis – Atitudes Renovadas

No século passado, ao se dedicar a entender a solidão, ansiedade, tristeza e melancolia do homem moderno, o psicólogo americano Rollo May apontou o “vazio existencial” como um dos problemas fundamentais da época.

Apesar de toda tecnologia que nos coloca muito próximos uns aos outros, continuamos longe, com uma solidão muitas vezes doentia.

# Como combater a melancolia e o vazio existencial

- Podemos perceber que felicidade, prazer e alegria baseados em futilidades, busca para satisfazer apenas o sensorial, o mundo externo de nós, com certeza, em pouco tempo, vamos nos esbarrar no vazio profundo e gerar mais tristeza e melancolia; o que é perene não é o concreto e material, mas sim o abstrato e espiritual realizado dentro de nós.
- Reconhecer no mundo à nossa volta uma oportunidade bendita de evolução e aprendizado, pois assim não teremos tempo para tristezas, melancolia; e todo sentimento negativo nos traz desequilíbrio, acarretando doenças.
- Assim, estando nós ocupados em seguir e praticar os ensinamentos sublimes do nosso Mestre, a cada dia com muito trabalho, determinação e alegria verdadeira nascida do dever realizado, vamos vencer esses sentimentos de tristeza e melancolia.
- Precisamos nos conscientizar que a vida é breve, e devemos aproveitar o máximo cada oportunidade e momento para crescer dentro de aspectos profundos do nosso ser, como nos ensina Jesus: *"Não acumuleis tesouros na Terra, onde a ferrugem e os vermes os comem e onde os ladrões os desenterram e roubam; acumulai tesouros no céu, onde nem a ferrugem, nem os vermes os comem; porquanto, onde está o vosso tesouro aí está também o vosso coração"*.<sup>(3)</sup>
- A luta incessante do bem sofrer, da mudança íntima é que vai nos trazer equilíbrio e paz, e o que seria felicidade real se não vivermos em paz dentro de nós?
- Compreender e respeitar o próximo é uma forma eficaz de caridade.
- A prece, perdão, amor e fé são instrumentos para vencer esses sentimentos que querem nos derrubar. Alegria obtida com meditações no nosso dia a dia através de recolhimento para sentir a espiritualidade à nossa volta, nos ajudando a vencer as dificuldades, vai permitir uma mudança passo a passo.

# André Luiz nos convida à reflexão profunda quando diz:

- ❖ *Quando você se observar, à beira do desânimo, acelere o passo para frente, proibindo-se parar. Ore, pedindo a Deus mais luz para vencer as sombras.*
- ❖ *Faça algo de bom, além do cansaço em que se veja.*
- ❖ *Leia uma página edificante, que lhe auxilie o raciocínio na mudança construtiva de ideias.*
- ❖ *Tente contato de pessoas, cuja conversação lhe melhore o clima espiritual.*
- ❖ *Procure um ambiente, no qual lhe seja possível ouvir palavras e instruções que lhe enobreçam os pensamentos.*
- ❖ *Preste um favor, especialmente aquele favor que você esteja adiando.*
- ❖ *Visite um enfermo, buscando reconforto naqueles que atravessam dificuldades maiores que as suas.*
- ❖ *Atenda às tarefas imediatas que esperam por você e que lhe impeçam qualquer demora nas nuvens do desalento.*
- ❖ *Guarde a convicção de que todos estamos caminhando para adiante, através de problemas e lutas, na aquisição de experiência, e de que a vida concorda com as pausas de refazimento das nossas forças, mas não se acomoda com a inércia em momento algum.*
- ❖ *Assim vai ficando cada vez mais claro quando Jesus nos aconselha: Buscai primeiramente o Reino dos Céus e a sua justiça, que todas as outras coisas vos serão dadas de acréscimo.*
- ❖ *A melancolia está diretamente ligada ao estado de espírito da solidão e do ócio. Então, a solução é não ser solitário, nem ser ocioso. Se formos ociosos, não sejamos solitários. Se formos solitários, que não sejamos ociosos. Todos temos algo a desempenhar, seja junto à família ou a coletividade.  
A felicidade, presente e futura, depende do cumprimento dessa tarefa, com alegria, sempre.*

# Referências:

Joanna de Ângelis, Vitória Sobre a Depressão, pp. 8-9.

O Evangelho segundo o Espiritismo, Cap. XXV, item 6.

O Evangelho segundo o Espiritismo, Cap. V, item 25.

André Luiz - Francisco Cândido Xavier, Busca e Acharás.

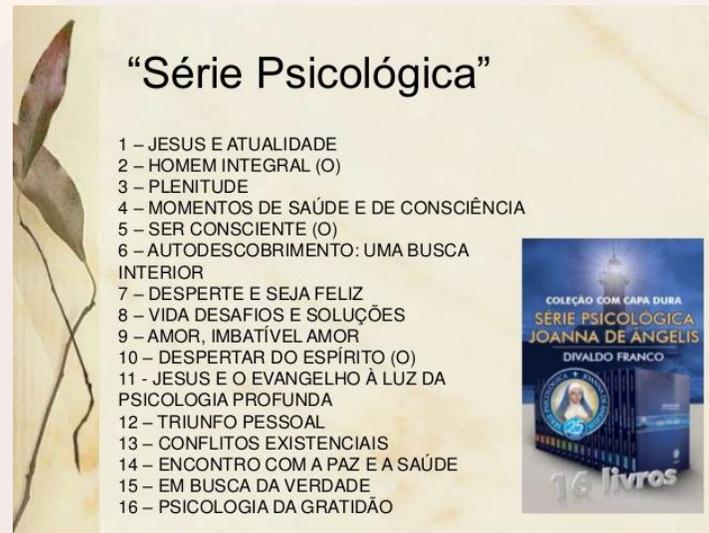
Youtube - Cultivo das emoções: Tristeza – Marlon Reikdal 2016

Livro: Cultivo das Emoções: um caminho para a transformação moral”. Marlon Reikdal

Para aprofundamento do tema:

“Série Psicológica” pelo espírito

Joanna de Ângelis



OBRIGADO!

