

---

# Palestra Virtual

---

Promovida pelo *IRC-Espiritismo*  
<http://www.irc-espirtismo.org.br>

**Tema: Vencendo a  
Depressão**

**Palestrante: Bianca  
Cirilo**

**Rio de Janeiro  
10/05/2002**

## Organizadores da Palestra:

**Moderador:** "\_Alves\_" (nick: [Moderador])

**"Médium digitador":** "M\_Alves e Jaja" (nick: Bianca\_Cirilo)

## Oração Inicial:

<Melzinha28> Mestre amado Jesus e espíritos amigos. Reunimo-nos nesta noite a fim de estudarmos um tema de grande importância. Que possamos contar com as inspirações vindas do alto e que possamos agradecer tal oportunidade que certamente nos engrandecerá os corações e almas fortalecendo-nos na caminhada que daqui surjam alívios às dores de toda sorte e sejamos dignos de receber o amparo de que tanto carecemos. Que assim seja!

## Apresentação do Palestrante:

<Bianca\_Cirilo> Boa noite. Meu nome é Bianca, sou trabalhadora do Centro Espírita Léon Denis há 10 anos e, além disso, atuo como psicóloga a nove anos. Atualmente tenho me dedicado aos estudos sobre psicologia espírita e a evangelização de jovens na Casa de Léon Denis bem como me dedico no campo profissional a psicologia clínica e institucional. (t)

## Considerações Iniciais do Palestrante:

<Bianca\_Cirilo> O tema de hoje é bem atual, tendo em vista as pressões sofridas pelo homem moderno e conseqüentemente a vivência de um vazio existencial. Vários fatores contribuem para uma Desistência de si mesmo, principalmente quando não se tem uma base religiosa ou algo que dê sentido a vida. A proposta da nossa conversa consiste em esclarecer alguns motivos que levam o homem, na atualidade, a sofrer o problema da depressão e, além disso, refletir sobre como vencê-la. (t)

## Perguntas/Respostas:

<[moderador]> [1] - <\_Alves\_> Bianca, até que ponto os espíritos ignorantes podem contribuir para piorar um processo depressivo?

<Bianca\_Cirilo> Dependendo do grau de sintonia que o indivíduo esteja vivendo com esses espíritos, eles podem piorar o sentimento de inferioridade e a sensação de perda existencial. O problema se agrava na medida em que o indivíduo não conhece a si mesmo e não procura refletir sobre suas dificuldades e seus problemas emocionais. (t)

<[moderador]> [2] - <SOL\_BRILHANTE> Sendo a depressão uma doença dos tempos modernos, como dizem alguns psicólogos, como deve o espírita atuar perante tal fato?

<Bianca\_Cirilo> Antes de mais nada, o espírita tem o dever de se conhecer e estabelecer consigo mesmo uma relação sincera onde ele possa avaliar seus recursos internos, assim como suas quedas morais. A Doutrina Espírita reúne um corpo de conteúdos

filosóficos, sociais e psicológicos que muito auxiliam na descoberta do ser consciente que todos nós somos em potencial. (t)

<[moderador]> [3] - <Himura\_San> **Existem níveis ou formas diversas de depressão?**

<Bianca\_Cirilo> Sim. Existe um primeiro estágio onde o indivíduo experimenta uma espécie de apatia ou cansaço físico e mental. Num segundo estágio há um comprometimento em termos cognitivos. O que seria isso? O sujeito começa a acreditar-se fracassado, cultivando de forma contínua pensamentos de derrota e autopiedade. Num terceiro estágio esse estado de coisas pode levar até mesmo a autoflagelação até ao suicídio. (t)

<[moderador]> [4] - <Alves\_> **A ciência materialista tenta achar um "culpado" para a depressão nos genes, esquecendo da parte espiritual. Como andam estes estudos por parte dos cientistas espiritualistas, principalmente os espíritas?**

<Bianca\_Cirilo> Atualmente, Joanna de Ângelis (Divaldo Franco), assim como Hammed (Francisco do Espírito Santo), são os espíritos que mais se destacam no tocante ao esclarecimento espírita sobre o assunto. Ambos dedicam-se a esclarecer o problema da alma humana, a questão reencarnatória e a importância do auto-exame como elemento fundamental para que o espírito possa entrar em contato com o seu patrimônio espiritual e suas tendências emocionais. (t)

<[moderador]> [5] - <SOL\_BRILHANTE> **Vemos aparecerem depressões nos jovens de hoje com muita frequência. Sabemos que muitos fatores contribuem para isso. Será que a degradação em que a família se encontra a causa maior?**

<Bianca\_Cirilo> Não necessariamente... Sem dúvida a harmonização familiar é de suma importância para o equilíbrio dos membros. Entretanto, cada espírito traz consigo uma série de experiências reencarnatórias anteriores que respondem pela maior ou menor tendência a depressão. Joanna, por exemplo, nos esclarece que o problema da depressão está fortemente associado a dificuldade de aceitação da frustração e das novas exigências que a vida atual do espírito lhe impõe. (t)

<[moderador]> [6] - <voyagger> **Muitos espíritas se apressam em procurar causas espirituais para os estados depressivos. Essa conduta não é correta. Causas orgânicas devem sempre ser as primeiras investigadas... Só após tentar identificar a possibilidade espiritual. Qual a sua opinião?**

<Bianca\_Cirilo> Não podemos esquecer que o funcionamento do corpo físico depende da natureza do perispírito. Este, por sua vez, é vem impregnado pelos desejos do espírito. Certamente, há correntes no campo científico que sustentam os motivos endógenos da depressão, assim como relacionam os mesmos com os fatores externos ambientais que cercam o indivíduo. Contudo, tais correntes desconsideram o problema do espírito enquanto ser imortal, e desta forma, nós espíritas, podemos pensar que o que se vive no corpo

físico nada mais é do que o reflexo do ser pensante que nós somos.  
(t)

<[moderador]> [7] - <Himura\_San> É possível haverem casos onde apareçam os sintomas psicológicos da depressão, mas não os sintomas espirituais ou físicos e vice-versa? Ou a depressão sempre afetará espírito, mente e corpo?

<Bianca\_Cirilo> Devemos compreender que, espírito, mente e corpo funcionam como uma unidade e é exatamente quando a gente separa estas categorias que a gente experimenta uma sensação de estranheza com relação a determinados sentimentos. Compreender estes aspectos separadamente seria fragmentar a realidade do ser espiritual. O que se vive no corpo, guarda estreita relação com o que a mente ou o espírito vem produzindo ao longo de sua trajetória. (t)

<[moderador]> [8] - <Alves\_> Em São Paulo existe a APE (Associação dos Psicólogos Espíritas). Como anda o engajamento no Rio de Janeiro?

<Bianca\_Cirilo> Não temos nenhuma associação, que eu saiba. Aqui na casa de Léon Denis este trabalho é pioneiro e recente. Iniciamos o mesmo em junho de 2001 e lutamos com muita dificuldade para conseguir colaboradores. Nosso trabalho funciona em regime de palestras mensais (toda 1ª quinta-feira) abertas a participação do público após a explanação. (t)

<[moderador]> [9] - <voyagger> Mas como explicar os efeitos benéficos da medicação antidepressiva? É inegável seu resultado. Você diria que é uma espécie de mascaramento das reais causas? Ou de que realmente existem casos espirituais e casos orgânicos?

<Bianca\_Cirilo> Não poderia dizer que há uma espécie de mascaramento por que não sou médica. Não sei com profundidade até onde o medicamento atua. Entretanto posso dizer com segurança que a causa espiritual não é extirpada com o medicamento. Ela pode ser abrandada, pois os aspectos de ordem emocional necessitam serem trabalhados, o que não quer dizer que não se deva em alguns casos utilizar-se do medicamento. (t)

<[moderador]> [10] - <Helder|> Como diferenciar a melancolia da depressão e qual a melhor maneira de ajudar uma pessoa amiga que enfrenta dificuldades e rejeita ajuda, parecendo estar numa situação de só tentar se reerguer quando chegar ao fundo do poço?

<Bianca\_Cirilo> A melancolia é um termo que encontramos por exemplo na psicanálise para expressar a questão do luto exagerado que vive uma pessoa, onde ela se identifica com o objeto perdido e, inconformada com esta perda, ela cai num processo depressivo. Podemos dizer que houve uma mudança de nomes, mas ambas nomenclaturas referem-se a processos similares. Com relação a ajudar alguém que rejeita ajuda torna-se difícil obrigar esta pessoa a buscar recursos. A conversa franca sobre a situação demonstrando os prejuízos que aquele estado vem trazendo a vida

relacional deste indivíduo é um bom caminho. Porém, não devemos esquecer que ajudar não significa assumir para si os problemas do outro. Devemos sim, mostrar a esta pessoa que estamos do seu lado, mas que é necessário que ela faça força para dar o primeiro passo. (t)

<[moderador]> [11] - <voyagger> A depressão é um novo nome para a melancolia (no contexto explicado no ESE)? Seria uma não-aceitação do seu estado atual... Uma saudade... Uma vontade enorme de voltar?

<Bianca\_Cirilo> Também, mas não só isso. A natureza do espírito imortal é muito complexa. A saudade do plano espiritual é um dos motivos que pode levar o homem a sentir uma leve tristeza. Entretanto, essa saudade não precisa ser patológica, como é o caso da depressão. (t)

<[moderador]> [12] - <MARIFOZ> Depressão é uma doença do espírito?

<Bianca\_Cirilo> Para Joanna de Ângelis, sim. (t)

<[moderador]> [13] - Ilson Aparecido Tavares (via site): Ao Arrepende-se de um ato, é necessário pedir perdão?

<Bianca\_Cirilo> O Arrependimento é o primeiro passo de tomada de consciência do ato. Ele significa que o indivíduo se vê insatisfeito com os efeitos que o seu ato produziu. Entretanto, não basta apenas arrepende-se. É necessário reparar os prejuízos causados pela atitude equivocada que todos nós estamos sujeitos. Daí, o ato de pedir perdão é o estágio mais maduro em que se encontra o espírito, pois no momento em que ele o realiza, ele consegue dobrar-se diante do próprio orgulho, e é tão somente neste instante que o espírito pode admitir para si que superou aquela dificuldade. (t)

<[moderador]> [14] - <cfeitosa> A mim parece que o estado depressivo começa com uma sensação de perda, como no caso da velhice, quando o idoso começa a sentir que está perdendo valores, etc., ou será que é uma "bomba" de retardo, que de repente detona?

<Bianca\_Cirilo> Podem ser as duas coisas. A perda está sempre presente. Ela pode referir-se a uma perda real, concreta, como por exemplo, a morte de alguém, bem como se referir a um sentimento de perda que não é ainda consciente. (t)

<[Moderador]> [15] - <voyagger> Quando se referiu à 'patologia' da saudade, quis referir-se a sua intensidade?

<Bianca\_Cirilo> Sim. (t)

<[Moderador]> [16] - <cfeitosa> Existe um ponto onde podemos definir se a depressão é um caso patológico ou influência espiritual?

<Bianca\_Cirilo> O tratamento de socorro espiritual muito auxilia nesses casos, pois somente os espíritos têm controle do que de fato está acontecendo. Daí é necessário o concurso de medidas, tais como receituários, passes espíritas, etc. (t)

<[Moderador]> [17] - <\_Alves\_> Como tratar a depressão de pessoas próximas e amadas?

<Bianca\_Cirilo> Levando essas pessoas a profissionais, tais como psicólogos, psiquiatras, a fim de auxiliarem de forma adequada no encaminhamento das dificuldades. No que compete à família, é apoiar, estimular, encorajar, sem cair no equívoco de viver a vida do ser amado, acreditando que isso seja expressão de amor. (t)

<[Moderador]> [18] - <mar> O tratamento na casa espírita pode ajudar?

<Bianca\_Cirilo> Sem dúvida. Sempre. (t)

<[Moderador]> [19] - <titrigo> Existem fatores físicos que podem gerar depressão?

<Bianca\_Cirilo> Alguns médicos elucidam que há determinados neurotransmissores que atuam no sistema nervoso central e estão relacionados ao drama da depressão. Eu não arriscaria em dizer que eles são causa, mas sim efeitos de um patrimônio espiritual, refletido no corpo, que vem sendo alimentado pelo espírito. (t)

<[Moderador]> [20] - <\_Alves\_> Pode o tratamento da casa espírita substituir o tratamento de consultório?

<Bianca\_Cirilo> Não. Cada um tem a sua especificidade e a sua competência. Eles podem e devem, em muitos casos, funcionar juntos. (t)

<[Moderador]> [21] - <titrigo> Quais os motivos que levam à depressão? Os psicólogos, psiquiatras, etc, tratam de forma correta a depressão?

<Bianca\_Cirilo> Inúmeros são os motivos que levam à depressão. Depende da individualidade espiritual, bem como da relação que o indivíduo estabelece com o seu meio. Porém, alguns motivos parecem centrais, segundo Joanna de Ângelis, tais como busca incessante do prazer imediatista, a rotina, a falta de projeto, a dificuldade de ser contrariado, a autopiedade e a culpa. Quanto aos psicólogos e psiquiatras, depende de quem é o psicólogo e de quem é o psiquiatra. Não podemos generalizar. (t)

<[Moderador]> [22] - <cfeitosa> No movimento espírita volta e meia nos deparamos com pessoas depressivas, e comentemos o erro de tentar resolver o problema tentando trazer a pessoa para a nossa forma de pensar e agir. Há limites para nossa interferência? Complementando a pergunta do cfeitosa, como devemos agir, quando nos deparamos com irmãos em depressão? O que dizer, sugerir,

**enfim, qual a melhor atitude a ser tomada, de modo a ajudar da forma mais efetiva possível?**

<Bianca\_Cirilo> Em primeiro lugar, é ouvir, sem julgar, ou seja, nos disponibilizarmos internamente a deixar que o outro se expresse da forma como ele deseja. O ato de ouvir, sem julgar, comumente gera em quem fala uma espécie de alívio, e isso já é bastante proveitoso. De acordo com a permissão que esta pessoa nos dê para atuar, devemos sim orientar de acordo com as nossas possibilidades, sem resvalar no equívoco de realizar diagnósticos dos quais não somos competentes e que, certamente, serão precipitados. O espírita precisa aprender a ouvir, sem se escandalizar e sem resumir aquela situação a seu acanhado ponto de vista. (t)

**<[Moderador]> [23] - <alis29> As instituições espíritas (no caso os trabalhadores da casa) estão preparadas para lidar com pessoas que chegam com depressão? Existem cursos pra isso? Como é feito o estudo desses casos?**

<Bianca\_Cirilo> Não posso generalizar a questão do preparo das instituições espíritas. Posso responder de acordo com o círculo acanhado de colaboradores do qual eu faço parte. Dentro da minha limitada percepção, observo ainda um certo despreparo para lidar com esta questão na casa espírita. Até porque a nossa tendência é banalizar a depressão como sendo qualquer tristeza. Aqui na nossa casa, graças a Deus, temos um curso que se chama "Autocura", cuja proposta me parece bastante eficaz como estímulo à superação da depressão. Porém, é preciso sempre que o sujeito que sofre faça a sua parte. O restante lhe vem como acréscimo. (t)

**<[Moderador]> [24] - <titrigo> Há relação entre depressão e obsessão?**

<Bianca\_Cirilo> Já havia mencionado, anteriormente, algo parecido. Vou procurar resumir. O estado depressivo é um grande convite à obsessão. Porém, em alguns casos, não podemos esquecer que o sujeito deprimido pode estar sofrendo de auto-obsessão. (t)

**<[Moderador]> [25] - <mar> Quando se tem um motivo para depressão e não depende da gente para resolver, a coisa não sai do pensamento, faço orações e mesmo assim a depressão insiste, como se faz?**

<Bianca\_Cirilo> Em primeiro lugar, devemos aprender a separar o que podemos mudar, daquilo que não podemos mudar. Contudo, quando falamos que o motivo não depende da gente, a gente deve entender que o campo de resolução é sempre interno, ou seja, o problema não está na situação, está na forma como a gente permite que a situação tome conta de nós. Joanna nos diz que não devemos nos desgastar emocionalmente em tentar mudar fatos ou pessoas, mas podemos sim não permitir que a ressonância desses fatos dentro de nós seja tão desastrosa. Para isso, certamente, precisaremos ter a humildade de pedir ajuda, de se abrir e estabelecer conosco uma relação franca, honesta, através do autoconhecimento. (t)

### Considerações finais do palestrante:

<Bianca\_Cirilo> Agradeço a todos pela satisfação de estar contribuindo, mesmo que minimamente, com a reflexão de um assunto que ainda nos assombra a atualidade. Espero que Deus nos amplie a inteligência e o sentimento para nos tornarmos espíritos facilitadores uns dos outros. Que as nossas relações sejam mais amistosas e evitando incitar-nos a tantas mágoas e ressentimentos, que também se associam a dificuldades depressivas. Se nós aprendermos a tolerarmos uns aos outros, a compreender o estágio espiritual de cada um e a não exigir das pessoas aquilo que nem mesmo nós conseguimos oferecer, certamente vamos minimizar o problema da depressão. Somente uma sociedade mais solidária e humana poderá erradicar tal problemática. E para isso todos nós somos responsáveis pela construção deste mundo melhor. Que Deus nos ilumine e nos abençoe sempre! Muita Paz! (t)

### Oração Final:

<titrigo> Senhor Jesus! Muito agradecemos, por tudo que nos foi ofertado na noite de hoje em forma de conhecimento e oportunidade de progresso. Que possamos, Senhor, divulgar essas informações para o bem do próximo e de toda a humanidade. Possamos sempre buscar o bem, a reforma íntima e o progresso nas palavras, ações e pensamentos. Abençoe, Senhor a todos os irmãos em sofrimento na Terra a todos que sofrem com a depressão e com tantos outros males que existem. Possamos todos nós, estarmos sempre a postos, para o auxílio a esses irmãos sofredores nunca esquecendo que ainda somos doentes também. Esteja conosco, Senhor Jesus. Guia-nos, sempre. Graças a Deus. Que assim seja! (t)