

Palestra
VENCENDO A DEPRESSÃO E O “NISH GUIT”

18/10/1999 Dr. Benjamin Mandelbaum

Quando o tema da depressão me foi sugerido, dada a sua importância, logo pensei nas nossas características judaicas, que aparecem na forma de nosso típico humor, no qual aprendemos a rir de nós mesmos, pois o maior inventor de piadas sobre judeu é o próprio judeu. A sabedoria popular já nos ensinou que entre todos os remédios o melhor deles é o riso. Aliás é barato, a graça é de graça, é portátil, não tem efeito colateral e quando conseguimos balançar a pança é um santo remédio, até mesmo quando se manifesta homeopaticamente na forma de um sorriso.

Vou lhes contar uma bastante singela. Haviam dois “it” que estavam há bastante tempo sentados na calçada em um silêncio amuado de cara e astral baixos, quando um deles suspirava profundamente o seu “ôi” e o outro rapidamente responde “ para mim você vai dizer?”.

Como sabemos temos uma ancestralidade marcada pelo sofrimento e perseguições, esperando-se muitas vezes o pior para não se decepcionar e quando este não vem, passa a ser só uma questão de tempo.

Uma outra anedota nos conta sobre a ‘idishe mame’ que dá de presente para o seu filho duas gravatas, uma azul e outra amarela. Este ansiosamente vai ao seu quarto, veste uma delas e volta a sala para mostrar-lhe , mas encontra-a num ar lamuriento dizendo para ele “você não gostou da outra?”

Poderíamos, e seria ótimo, ficarmos aqui contando e ouvindo várias anedotas judaicas, mas vocês me chamaram para analisar a questão. Vamos a ela, pois não temos todo o tempo do mundo. Aliás, vejamos o tempo. Existe o passado, o presente e o futuro. O deprimido está preso no passado, que obviamente está perdido, então fica se lamentando do que passou, do que perdeu remoendo o seu sofrimento e dor, coloca sal não deixando a ferida cicatrizar, como a mame da piada não curte o agrado do filho. O ansioso, como o filho da piada, com seu ‘nish guit’, pelo contrário anseia pelo futuro, mas quer antecipá-lo imediatamente, quase não respira já que tem pressa e acaba comendo cru, ou queimando a língua.

A saúde é viver o presente, que é ser a grande ponte que existe entre o que passou e o que virá, pois o aqui e agora é o único espaço temporal que realmente temos acesso, tudo mais já passou ou está por acontecer e que só saberemos racional e afetivamente quando chegar a hora¹.

Acho realmente um privilégio estarmos no Brasil que é considerada uma nação de futuro e um país com pouca memória. Já nós judeus, temos na nossa história um passado milenar e temos dificuldade em esquecer o que passou. O nosso casamento é perfeito neste sentido, possibilitando um equilíbrio entre o passado e o futuro, bem como da memória com o esquecimento.

Mas o que é depressão? Afinal, hoje é difícil ouvir as pessoas simplesmente dizerem que estão tristes, costumam falar que estão deprimidas, colocando a depressão como normalidade. É bom frisar que a tristeza sim é um sentimento normal e saudável tendo no choro e nas lágrimas a sua possibilidade de limpeza e resolução. Quando se reprime a tristeza ou não a deixa cicatrizar é que criamos o pântano da depressão. Portanto, quando vivemos as perdas reais no tempo presente, purgando-as devidamente não ficamos deprimidos, mas sim tristes e com isso amadurecemos mais um pouco e abrimos espaço para que outras novidades possam acontecer. A diferença entre a tragédia e a comédia é só uma questão de tempo. Já

¹ Nós temos a sabedoria da língua hebraica cujo verbo ser não tendo o tempo presente cria o gerúndio ou participio presente, que está sendo, pois o presente imediato está sempre acontecendo. Neste sentido lembremos o Adon Olam, Senhor do Universo que sempre foi, é e será por todos os tempos da eternidade. Somos feitos a sua imagem e semelhança não devemos, portanto nem ficar preso ao passado nem ao futuro.

demos boas risadas dos tombos que sofremos no passado, mas na hora exata dele, com a sua dor, o choro é inevitável e irremediável.

Outro aprendizado tipicamente brasileiro é o nosso famoso jogo do bicho. Aprendemos que devemos cercar o bicho pelos 7 lados. Portanto, no trabalho de combatermos a depressão e a angústia ou ansiedade (“nish guit”) devemos buscar várias alternativas, trabalhando em cada um desses lados.

1. O Corpo Físico
2. Os remédios
3. As emoções
4. Os pensamentos
5. O familiar
6. O social
7. A espiritualidade

1- No **corpo físico** temos os exercícios como mola fundamental para a vida e no combate tanto a depressão quanto à angústia. Exercícios respiratórios aumentam nossa vitalidade, darmos mais atenção ao soltarmos o ar deixando sair o som. Aqui vale o que aprendi com a minha mãe e com minha avó com o nosso “ôi vai”, deixando a dor sair junto com o som de sua expressão, bem como o “guevalt” deixa o susto se dissipar com a força que a raiva desperta ao sair. A raiva é um bom antídoto contra a depressão quando expelida ao invés de ficarmos por dentro ‘engolindo sapos’. O prazer, sem dúvida é a grande fonte energética para o combate da depressão e nish guit. Hidroginástica bem conduzida, dançar, caminhar, cantar e outras atividades, colocam-nos mais ativos e alimentados de prazer, principalmente o prazer de viver, de ser e de existir. A (pro)criatividade está presente desde a origem até o fim da vida. Devemos incluir aqui o prazer em todos os sentidos, inclusive o sexual com sua sensualidade, que de jeito algum está excluído em época alguma da vida, tanto na infância quanto na terceira idade.

2- Os **remédios** são valiosos em certos casos, mas são sintomáticos. Muitas pessoas não estão dispostas a fazerem as revisões necessárias em suas vidas e esperam por algo que seja a pílula da felicidade, o que é uma ilusão. Os remédios, como diz o nome, remedeiam em sua maioria pois não vão a origem do problema, nem exclui a necessidade de trabalharmos os itens anteriores. Dentre os remédios devemos buscar os menos nocivos e mais eficazes, em todos os sentidos. Temos uma vasta coletânea deles, indo deste a flora medicinal, a acupuntura, a homeopatia e a alopatia, até a chamada medicina alternativa como os florais, a cromoterapia, etc. Aqui a presença de um médico-terapeuta é essencial. A auto-medicação deve sempre ser condenada, mas não podemos nunca excluir a participação responsável do cliente no seu próprio processo terapêutico, de acordo com suas peculiaridades e individualidades.

3- As **emoções**, elas a gente não escolhe, como em um supermercado, qual senti-la. Simplesmente elas vem, se manifestam e se misturam. Devemos apenas aceitá-las e expressá-las. A palavra emoção quer dizer movimento, de dentro para fora, de expressar para não impressionar. Como a fome quer comer e a sede quer beber, a tristeza quer chorar (não é choramingar), a raiva quer xingar, bater (pode ser em uma almofada), o medo quer gritar, botar o susto para fora (como na montanha russa), a alegria quer rir ou sorrir. Todas elas são acompanhadas dos seus sons característicos que também desejam e devem serem expressos.

4- Os **pensamentos**, tais como as emoções a gente também não os escolhe. Eles surgem depois das emoções e servem para nomeá-las. Juntos com as fantasias devemos também aceitá-los e não reprimi-los, deixar os negativos morrerem de inanição, de morte morrida e não

matada. Contra a preocupação inoperante a ocupação é a solução, principalmente a de boa qualidade. Podemos e devemos sim incentivarmos, cultivarmos a nossa corrente de pensamento positivo, pois junto também estaremos estimulando as emoções positivas. Este seria o exercício psíquico. O pensamento serve para organizar a ação, que desta sim somos responsáveis, pois respondemos pelos nossos atos. Assim, aliamos a força de vontade do pensamento com a boa vontade emocional para nos equilibrarmos com sabedoria na vida. Tal procedimento é importante para conseguirmos realizar prazerosamente os nossos atos físico-corporais que falamos acima.

5- O **familiar** implica que, tal como outras relações humanas afetivas, o cuidar e o ser cuidado é caminho de mão dupla. Respeitando reciprocamente tanto o antigo, com sua experiência, quanto o novo, com as suas novidades. Sabemos que nunca podemos abandonar a nossa identidade paterna ou materna, mas sim perceber que sua missão e função já foram realizadas. Viver o momento é curtir mais os netos e renunciar a certas obrigações e funções penosas.

6- O **social** é o espaço que vai além da fronteira familiar, como uma segunda ou terceira família que escolhemos. Os clubes da vovó, quem sabe um dia teremos também os clubes dos vovôs, é um exemplo maravilhoso que deve ser seguido e ampliado em várias direções. Aqui, por exemplo, podemos falar de vários encontros para a terceira idade, como cursos, classe de exercícios, natação, dança, passeios, viagens, diversões e outros que proporcionem um encontro prazeroso em contato com seus semelhantes, amando-nos uns aos outros. A ocupação que falamos acima é ainda mais significativa e valiosa quando se manifesta no ato da doação social amorosa.

7- A **espiritualidade** está sempre presente, desde antes do nosso nascimento até depois de nossa morte no campo físico. Sua manifestação é o amor que está presente em todos os aspectos anteriores. A espiritualidade além de ser uma rede de proteção e aconchego representa a possibilidade de nos transformarmos e realizarmos a nossa missão. Quando chegarmos lá em cima, para prestarmos conta do que fizemos aqui embaixo, todos ouviremos a mesma pergunta, sobre o cumprimento ou não de nossa missão, “você foi você mesmo?” Queremos tanto a felicidade, tanto para nós quanto para nossos entes amados. Entretanto, não existe nenhuma fórmula de alcançá-la, pois ela não é um ponto de chegada, mas sim um ponto de partida. É o próprio caminhar que faz e dá sentido ao caminho. Na jornada da vida só podemos ser felizes sendo nós mesmos, do jeito que a gente é.

No combate à depressão e ao nish guit, além da crença e religiosidade específica de cada um, temos os trabalhos com a meditação, tanto a oriental quanto a ocidental, que são bastante interessantes com resultados surpreendentes no tratamento, tanto da depressão quanto da angústia ou ansiedade. Nós temos na nossa tradição judaica o conhecimento acumulado em milênios condensados na Cabalá, que utilizando-se do referencial da Árvore da Vida possibilita-nos uma melhor compreensão de si mesmo, do outro e do mundo, dando margem ao nosso desenvolvimento e cura.