Pe. Sérgio Jeremias de Souza
VENCENDO A DEPRESSÃO
AM
EDITORA
AVE-MARIA

◆ Pe. Sergio Jeremias de Souza* ◆

A depressão é considerada a epidemia dos tempos modernos. Com as causas mais distintas, ela atinge todas as classes de pessoas. Mal compreendida, por vezes quem sofre de depressão é acusado de ter má vontade em relação à vida. Só quem já passou por essa enfermidade da alma sabe o sofrimento que ela causa.

Quando abordamos o tratamento da depressão apenas sob o ponto de vista dos medicamentos, corremos o risco de não entrar na raiz mais profunda do problema. Quando também o abordamos de forma superficial, negligenciando os tratamentos terapêuticos e medicamentosos, lidamos com ele de forma errada.

Em meu livro *Vencendo a depressão* (Editora Ave-Maria), costumo dizer que a depressão precisa ser tratada a partir de um tripé: cabeça, corpo e espírito. Tudo pode ser entendido com a analogia da subida de uma escada. Não preciso prometer para mim que nunca mais terei os sintomas da depressão, isso é impossível, mas posso prometer para mim que, só por hoje, vou procurar trabalhar essas três áreas da minha vida, cuidando do meu ser de forma integral: cabeça, corpo e espírito.

Como um companheiro de viagem, esse pequeno livro quer ajudar você a caminhar, amigo leitor ou leitora, sabendo que o amanhã sempre será melhor do que o hoje. Você pode regredir um degrau, mas nunca cairá novamente no fundo do abismo. Tente seguir os passos iniciais que sugerimos nesse livro e terá uma ajuda valiosa.

Nossa sociedade contemporânea cobra muitas coisas de todos nós, a ponto de nos sentirmos impotentes por não conseguirmos lidar de forma adequada com tudo ou por não podermos responder de forma adequada diante daquilo que esperam de nós.

Guarde um princípio muito simples para sua vida: não precisamos salvar o mundo sozinhos, não precisamos ser super-heróis ou heroínas; precisamos, sim, dar o melhor de nós mesmos como seres humanos, passíveis de erros, mas desejosos de acertar

Olhar para a vida de forma simples e prazerosa, com um olhar verdadeiramente pascal, é o princípio da leveza espiritual que conduz à saída do labirinto da depressão. Acreditar em si e na força de um poder superior maior do que nossas fraquezas é o princípio da cura. Acredite, isso é possível, mas Deus não vai fazer por você aquilo que precisa fazer por si. A saber: cuidar das três áreas da sua vida, cabeça, corpo e espírito.

Deus abençoe você! ●

***Padre Sergio Jeremias de Souza** é pároco da Paróquia São José Operário de Oficinas, em Tubarão (SC). É autor de inúmeras obras pela Editora Ave-Maria e vice-postulador da causa de canonização da Beata Albertina. Para mais informações, envie um e-mail a *pesergio@hotmail.com*.