Mal do milênio

A depressão, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), vitima mais de

350 milhões de pessoas em todo o mundo

Não que ela tenha surgido agora. Desde o início da civilização há relatos de sua manifestação. Porém, sua rápida ascensão nesta década e quase meia deste início de milênio tem tomado formas de epidemia. Especialistas enfatizam que a busca insaciável pela felicidade a qualquer preço é uma das maiores causas de seu estabelecimento. Tal felicidade, entretanto, é calcada em bases frágeis e surreais, já que são apenas ilusórias e superficiais. Os meios de comunicação têm grande responsabilidade no problema, pois são o sustentáculo de uma sociedade que se mede em valores monetários e não os verdadeiramente importantes. Cada vez mais o ser humano se afasta destes em detrimento ao vil metal e tudo o que ele pode comprar.

“O estudo das ‘sociedades felizes’, está despertando em nós a importância da conectividade social, profundidade espiritual, simplicidade, modéstia de expectativas, gratidão, paciência, comoção, música, movimento, lazer, descanso e certa propensão a desistir das coisas”, explica o psicólogo e crítico social estadunidense John F. Schumaker. Suas pesquisas levaram-no a comunidades africanas – Nigéria e Quênia – onde seus integrantes parecem ser imunes à depressão. “As pessoas são tão pobres, não têm nada e são felizes”, conta.

Seus estudos o levaram ainda à uma remota região no Himalaia, Ladakh, onde

encontrou um dos melhores exemplos documentados de uma sociedade feliz e sem depressão. São um povo alegre e vibrante e possuem uma estranha e fascinante harmonia com o meio ambiente, à primeira vista severo e cruel.

“A cultura de Lalkh gerou o respeito mútuo, a união comunitária, uma vontade de partilhar, reverência pela natureza, gratidão e amor pela vida”, enfatiza Schumaker. A cultura desse povo simples criou uma corrente energética de valores mútuos onde a empatia, cortesia, consciência espiritual e conservação ambiental são a tônica constante e, a ausência completa de violência, discriminação, avareza e abuso de poder explicam sua união e comunhão, se não perfeitas, bem próximas disso.

O celebrado médico indiano, escritor e professor de ayurveda, espiritualidade e medicina corpo-mente, Deepak Chopra, vem há décadas alertando para o perigo destes sentimentos negativos. “Não dá para nutrir sentimentos como hostilidade, ciúme, medo, culpa. Essas são emoções tóxicas”, diz o médico.

Então, na década de 1980, o capitalismo consumista foi fazer nova vítima e bateu às portas da região de Ladakh. A Comissão de Desenvolvimento de Ladakh anunciou que faria mudanças importantes, levando o “progresso”. E eles venceram. Aquela comunidade antes feliz, mas “atrasada” aos

olhos dos desenvolvimentistas sucumbiu e o que se vê hoje é o declínio da saúde mental de seus integrantes, inclusive com índices alarmantes, a depressão.

Em oposição direta ao mal do milênio, estudos demonstram que o estímulo à criatividade pode ser a força que faz a diferença. A escritora chinesa de Hong Kong radicada nos EUA e associada da SGI, Maxine Hong Kingston vem trazendo de volta à vida, soldados veteranos de guerra deprimidos por meio de oficinas de escrita criativa.

"Descobri ser muito importante para as pessoas que retornaram da guerra encarar a quebra do preceito 'não matarás'", conta Maxine. Ao apresentar tal preceito percebeu que muitos deles se defrontaram pela primeira vez com a matança que testemunharam e que foram protagonistas. Não se tratava de terapia psicológica, arte ou conto de fadas, mas de encarar um dogma religioso profundamente enraizado em seus subconscientes. Os textos resultantes destas sessões foram marcados por dor, perda, tristeza, medo e arrependimento. Quer saibamos ou não, todos nós, instintivamente possuímos o conhecimento do quanto a vida é preciosa e o despertar para tal sentimento foi, para aqueles soldados, um choque de proporções inimagináveis.

"Eu acredito no poder da arte, o poder da meditação. Escrever é muito parecido com meditar. Há o silêncio e também a oportunidade de se aprofundar e encarar a realidade", ressalta. Segundo ela, todos os seres humanos possuem a necessidade de

criar e a arte é o meio mais eficaz de consumir esta necessidade. Criar é a oposição justa e clara à depressão.

E, em conjunto a terapias que incentivam o uso da criatividade, o presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda, sugere a criação de sociedades colaborativas. Ele cita o psicólogo porto-riquenho, Salvador Santiago-Negrón que defende o conceito de "capital social". Trata-se da habilidade de determinada comunidade de desenvolver força social e de agrupar-se de forma a "emprestar" apoio e energia mutuamente entre seus pares. "O que gera a maioria dos problemas de saúde mental no mundo é o sentimento de desamparo por sentir-se só e desprotegido", explica o dr. Ikeda. Algo como o que a SGI vem criando há décadas e que oferece a cada integrante "doses" de força e solidariedade constante e incondicional. "Podemos mudar nossa vida, nossa família, nosso local de trabalho, nossa comunidade e nosso mundo. Não precisamos desistir dos nossos sonhos para mudar. Como disse o dr. Salvador, 'ter dinheiro não torna uma pessoa rica, a verdadeira felicidade é ter um sonho!'", encerra o presidente da SGI.