**Título**

É preciso dar o primeiro passo!

|

**Subtítulo**

Dr. Sidney Tojer, DEPAS, fala a respeito do tema A Depressão Segundo a Ótica da Neurociência e do Budismo abordado na palestra do Departamento de Saúde da BSGI

|

**Por**

Redação

|

**Categoria**

Saúde

|

**Imagens**

20112017-saude-e-preciso-dar-o-primeiro-passo.jpg

|

**Legenda**

|

**Data**

|

**Fonte**

SeikyoPost

|

**Tags**

Saúde; bem-estar; entrevista; palestra; budismo; neurociência; psicologia; depressão; corpo e mente

|

**Texto**

No dia 21 de maio o Departamento de Saúde da BSGI (DEPAS) promoveu a palestra A Depressão Segundo a Ótica da Neurociência e do Budismo com a participação da professora Dra. Edna Bertini, que apresentou a visão do ser humano em sua totalidade e integridade a partir da Neurociência. Ela se atentou a fazer o público compreender a importância das dimensões biopsicossocial em torno da saúde e doença.

Representando o DEPAS, o Dr. Sidney Tojer expôs que, no budismo, a prática do daimoku contribui para o bem-estar físico e mental, e que vencer a depressão é algo que parte da determinação da pessoa.

Ele, que atende no Núcleo de Orientação Social da BSGI (NOS), conversou com o SeikyoPost sobre a ótica budista acerca desta doença. Confira!

**Quais são as possíveis causas da depressão?**

A depressão existe quando não cuidamos de nós. Não há mais valorização do ser humano e não se reconhece mais a dignidade da vida.

A depressão é um quadro persistente. Ela não se associa a algum fato, por exemplo, perdi meu pai, minha mãe. Não é isso. A tristeza muitas vezes é um fator desencadeante. A depressão é uma forma de pensar da pessoa, é a cognição.

A pessoa deprimida, se falhou uma vez não vai analisar o fato, ela esquece tudo o que conquistou e somente foca naquilo que deu errado. Com isso, se sente perdida.

Futuramente, ela está fadada a ser infeliz. A doença traz uma desesperança muito grande. Quem está doente tem dificuldade até mesmo de ler, estudar, conviver, pois quer se isolar, sente insônia, falta de apetite etc.

**Como podemos superar essa doença por meio da prática budista?**

A prática budista faz com que nos encontremos. Pelo fato de reservarmos diariamente um tempo para nós mesmos (recitando gongyo e daimoku), participarmos das atividades e estudarmos o budismo, passamos a compreender a totalidade da vida. Isso traz esperança de viver, vontade de comemorar e ter a certeza da vitória diante dos desafios.

A importância da fé, em um tratamento, é muito importante. O estudo e a prática do daimoku (que além de tudo abarca a meditação), faz agora reconfigurar o nosso cérebro.

No budismo recebemos uma influência muito boa de nossos companheiros. além disso, este ambiente da Soka Gakkai nos fortalece com incentivos como: "você vai vencer!", leva esperança para as pessoas e as encoraja.

**Como devemos agir com as pessoas que estão acometidas pela depressão?**

Precisamos criar empatia com as pessoas, ou seja, nos colocarmos no lugar do outro, como o presidente Ikeda diz na última Proposta de Paz.

Eu vejo que a prática budista não é apenas recitar daimoku. É importante empreender ações para os outros. Existe um significado para você sofrer. Carma é missão e se você não estuda, não conseguirá entender, nem ajudar os outros.

A prática é uma reconfirmarão que eu vou vencer e fazer com que as pessoas vençam também. Isso é ter compaixão e empatia pelas alegrias e sofrimentos das pessoas.

Quando eu me coloco no lugar do outro passo a contribuir para que esse indivíduo vença em tudo!

**De que forma é possível conciliar o tratamento médico e a fé?**

Hoje as pessoas querem respostas rápidas e colocam todo o peso no remédio, mas a pessoa precisa querer mudar.

O budismo é maravilhoso no sentido de fazer que que tomemos as rédeas da nossa vida perante um sofrimento. Lemos orientação de Ikeda sensei e isso é uma bússola. Só não muda quem não quer! Essa palestra trouxe uma grande mensagem que é pôr toda teoria em ação: tomar iniciativa. O mais importante é a pessoa tomar a iniciativa de tomar a mudança para si. Agindo assim, ela será mais feliz!

**Nesse sentido, tomar a iniciativa é como firmar um juramento?**

Sim. Li certa vez que, quando tomamos uma decisão que não vai mais ter volta, ela torna-se um juramento. Quando manifestamos essa decisão, inclusive já colhemos o resultado. A doença fortalece a vida. A vida fica maior gerando um novo significado para ela. Basta a pessoa encarar o desafio. A doença, na verdade, é uma busca para o estado de buda, pois ela (doença) faz buscar este caminho. Se a pessoa se encoraja a vencer, ela manifesta o estado de buda. A verdadeira natureza da vida é fazer identificar que somos pessoas capazes de superar e transformar todas as questões.

|