

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Da Crise à Autorrealização: Uma Jornada da Vida

A consciência de ser um Espírito imortal promove um desafio maior ao ser humano. Tem ele de ir em busca do sentido e significado de sua existência além

pode encontrar sua essência divina. Pensa em felicidade, mas não sabe de fato como alcançá-la, vivendo uma vida externa sem sentido e sem norte espiritual. Graças à

representante de Deus.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico



de ter de encontrar sua Designação Pessoal. Como ainda se ocupa de sua sobrevivência física, tendo de aprender a lidar melhor com seu próximo a fim de se conhecer, destina pouquíssimo tempo para sua busca maior, que o levaria, de fato, ao entendimento a respeito de Deus. Vive de crise em crise, porém, na realidade, sem entender que sua grande crise tem como principal tema a explicação de quem de fato ele é e para que existe. Sua jornada tem sido realizada para conquistar sua estabilidade econômico-financeira no mundo, desprezando, muitas vezes, experiências espirituais que lhe seriam importantes e que dariam respostas significativas para suas principais interrogações. Confundindo sucesso com autorrealização, ocupa-se mais com atividades supérfluas, em que sua vaidade e seu egoísmo se sobressaem, do que com as ricas experiências de contato com seu próprio mundo íntimo, em que

Misericórdia Divina, que lhe reserva sempre algo de melhor em sua jornada ascensional, suas crises o levarão ao novo, ao surpreendente e ao maravilhoso encontro consigo mesmo, consequentemente com o Criador. Na sua jornada, deverá contar com auxílios diversos, tanto quanto será instado a oferecer ajuda a todos aqueles que se encontrarem em seu caminho, a fim de que a solidariedade o ensine a conhecer o amor, razão última da existência humana. Quanto mais se conscientizar de sua imortalidade, integrando tudo quanto diga respeito à condição de Espírito, mais avançará e experimentará novas, incríveis e complexas dimensões de realidade. Portanto, nas crises, deve aproveitar para renovar-se, transformar-se e lembrar-se de sua condição divina, sem a qual permanecerá preso a lamentações, vitimizando-se. Deve sempre lembrar sua luminosidade e sua destinação espiritual, cuja grandeza o coloca como legítimo

“As modernas constatações da Psicossomática vem demonstrar que as ocorrências patológicas, nas áreas psíquica e emocional, facilmente se transferem para a orgânica, ensejando campo para a instalação de doenças de gênese variada. Perturbado o equilíbrio energético de sustentação das células, os fatores imunológicos, sob bombardeio de descargas mentais destrutivas, alteram-se, facultando a instalação e desenvolvimento dos agentes mortíferos, que produzem a degenerescência do organismo.

Em razão disso, torna-se imprescindível o estabelecimento de uma era de nova consciência da responsabilidade, a fim de que, lúcido e equilibrado, o indivíduo defina os paradigmas de uma aquisição do valioso patrimônio da saúde.

Jesus, em todo o Evangelho, exalta a harmonia moral e emocional da criatura perante a Vida...

Psicoterapeuta incomum, propôs o autoexame em forma de receita para a aquisição da paz, como decorrência das propostas do amor a Deus acima de todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.

Modernamente, diversas ciências são concordes com esses programas (...) concitando ao autoencontro, à libertação do entulho mental e moral, do eu espiritual eterno, no seu inevitável processo de crescimento.”

Livro: Momentos de Saúde

Joanna de Ângelis

Psicopatologia do Medo

Na condição de uma das emoções básicas do ser humano, o medo tem a função essencial de garantir a nossa sobrevivência, funcionando como um sinal de alerta para que corpo e a psique estejam preparados para lidar com alguma situação de risco. O

Quando os sintomas físicos – tremores, sudorese, palpitações, asfixia etc. – começam a extrapolar a normalidade e a ocorrer com maior intensidade, sinalizam o risco das psicopatologias associadas: fobias, pânico, TOC, estresse pós-traumático, entre outras. Muitas



problema começa a surgir quando a emoção ocorre sem situações efetivas que justifiquem a sua presença ou a intensidade apresentada, o que pode ser resultado de vários fatores: traumas, imaturidade, reminiscências etc.

A educação infantil, muitas vezes pautada na agressividade e imposição, também é responsável por incutir o medo excessivo nas crianças, o que normalmente se estende para a fase adulta por fragilizar o ego, que fica despreparado para lidar com os embates naturais da existência.

Fora isso, a mídia termina por alimentar a ansiedade e o medo, dando ênfase excessiva à violência e aos desastres naturais. Para o psiquiatra Geraldo Ballone, medo e ansiedade andam muito próximos, e *"a diferença entre medo e ansiedade está apenas no objeto temido; o medo é específico (medo de a, b ou c) e a ansiedade é generalizada (medo de quê?)"*.

vezes o fenômeno obsessivo também se faz presente, intensificando a patologia e tornando mais complexo o diagnóstico.

"A coragem de manter contato com os próprios medos" é um importante passo para sua erradicação, ressalta Joanna de Ângelis. Os tratamentos psiquiátrico, psicológico e espiritual, atuando conjuntamente, possibilitarão que se trabalhem as diversas instâncias afetadas pelo medo, com maior chance de sucesso. Ao mesmo tempo, jamais esquecer da excelência terapêutica do amor, que, iniciando por nós mesmos, na forma do cuidado que temos com a nossa saúde, em todas as instâncias, nos leva a encontrar com o próximo, no direcionamento da afetividade. Afinal, será que existe um medo mais destrutivo e perigoso do que o medo de amar?

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Vencendo Obstáculos

Nos tempos em que vivemos, a ansiedade parece prevalecer sobre as nossas expectativas de um futuro melhor para nós e nossos familiares; muitos casais deixam de ter filhos devido às incertezas causadas pelo desencanto, pelo descomprometimento e negatividade vigentes; por sua vez, as "guerras e rumores de guerras" intranquilizam, revoltam e minimizam as nossas esperanças. Questões pessoais e desafios profissionais cada vez mais intensos podem tomar a forma de verdadeiras muralhas intransponíveis.

Esperar que outros resolvam as nossas questões ou venham ao encontro das nossas necessidades seria tomar uma atitude acomodatória que, na verdade, em nada colaboraria para o desenvolvimento de nossas capacidades. Tomada ao pé da letra, a expressão "vencer" pressupõe sobrepujar-se ao outro num desequilíbrio de forças antagônicas e, por vezes, agressivas. Olhar a vida por outro ângulo, mudando significados, transcendendo o presente e visualizando otimisticamente os momentos futuros, nos garante expectativas saudáveis e harmoniosas. Viver um momento de cada vez, esperar que o dia seja o melhor possível e contribuir efetivamente para que o seja; reconhecer-se como um viajor da vida, no dizer de Plotino; reconhecer que "tudo passa", como aconselha Pedro, desde os momentos tristes até os momentos felizes; trabalhar pela nossa evolução moral e ética como preconiza o Espiritismo são ensejos para o crescimento e, ao invés de obstáculos e derrotismo, veremos oportunidades a serem aproveitadas para o nosso crescimento, sempre ascendente. Isto significa ter fé.

Sonia Theodoro da Silva

Colunista

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Adenauer Novaes
 Maria Angélica de Mattos - Revisora
 Maria Novelli - Tradução Inglês
 Cricieli Zanescio - Tradução Inglês
 Karen Dittrich - Tradução Alemão
 Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
 Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
 Valle GaBermejo - Tradução Espanhol
 Nicola P Colameo - Tradução Italiano
 Sophie Giusti - Tradução Francês
 Andrei Latinnik - Tradução Russo
 Natalia Latinnik - Tradução Russo
 Spartak Severin - Tradução Russo

Reportagem

Adenauer Novaes
 Cláudio Sinoti
 Sonia Thodoro da Silva
 Iris Sinoti
 Manuel Portásio Filho
 Evanise M Zwirtes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tragem:
 2500 exemplares - Português
 1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Segundas - 07.00pm - 09.00pm
Quartas - 07.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas - 05.20pm - 06.20pm

Reunião Mediúnic (Privada)

Quintas - 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informações: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@spiritistps.org
 www.spiritistps.org
 Registered Charity N° 1137238
 Registered Company N° 07280490

Frustrações

Normalmente não gostamos quando algo "dá errado" e nossos desejos e objetivos não atingem o desejável. No entanto, lidar com as frustrações é algo importante e necessário para a conquista da maturidade psicológica, e como diz o Psiquiatra Junguiano Carlos Byington: "ego maduro é aquele capaz de elaborar as próprias frustrações."

Não podemos esquecer que a percepção do ego é, muitas vezes, superficial, e aquilo que julgamos necessário são caprichos do nosso ego infantilizado, que acredita que todas as suas vontades devem ser satisfeitas. Frustrar o ego surge como resposta da vida para mostrar que estamos em um caminho equivocado.

No aprendizado para lidar com as frustrações, devemos fazer a distinção entre desejo e necessidade. Temos necessidade do que é indispensável ao corpo, à alma, à vida como um todo. Já os desejos provêm muitas vezes da carência e ilusão dos sentidos. Não se torna necessário negá-los, mas é um aprendizado importante saber conduzi-los, para que não se tornem destrutivos.

O próprio Maslow, autor da famosa Pirâmide das Necessidades, estabeleceu que o mais importante para o indivíduo não seria satisfazer desejos e caprichos, mas buscar transformar-se em pessoa "autorrealizadora", entendida como aquela que percebe os anseios da alma e aprende a lidar com todas as frustrações que a vida coloca no caminho, pois como nos ensinou o Mestre: "de que valerá ganhar o mundo e perder a alma?".

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



Fatores Causais da Preguiça

"A preguiça anda tão devagar, que a pobreza facilmente a alcança", sentenciou o filósofo chinês Confúcio no séc. VI a.C.

A Igreja listou-a entre "os sete pecados capitais", ao lado da gula, soberba, luxúria, avareza, ira e inveja.

" A preguiça é a mãe do progresso. Se o homem não tivesse preguiça de caminhar, não teria inventado a roda", escreveu o grande poeta gaúcho Mário Quintana.

O Dr. Drauzio Varella

aduz que "a preguiça para movimentar o esqueleto não é privilégio de nossa espécie: nenhum animal adulto gasta energia à toa."

Quais são seus fatores determinantes, então, entendendo-se a preguiça como a propensão para a inatividade, aversão ao trabalho, lentidão para executar qualquer tarefa, negligência, indolência, morosidade ou moleza.

Caracterizada como um desvio de conduta, segundo Joanna de Ângelis, na obra *Conflitos Existenciais*, a preguiça pode expressar-se de várias formas: permanência na cama, mesmo após se ter dormido bastante; mecanismo de autodestruição; perda do entusiasmo pela vida; falta de horizontes mentais mais amplos; resultante de algum choque emocional não digerido conscientemente; ou na forma de isolamento, como vingança contra a sociedade que não atende às

expectativas do preguiçoso.

Do ponto de vista espiritual, todavia, o preguiçoso estaria fixado numa faixa primária de desenvolvimento. Alguns deles poderiam tentar justificar-se dizendo que não estariam fazendo mal a ninguém. Mas, respondendo



à perg. 642 de *O Livro dos Espíritos*, os instrutores espirituais afirmam que não basta não fazer o mal; é imperioso fazer o bem, na medida das forças de cada um.

E mesmo quando a preguiça se apresenta como efeito de cansaço ou necessidade de repouso do indivíduo, para refazimento de suas energias, este não pode se prolongar indefinidamente, pois consubstanciaria um "fenômeno anômalo de conduta", completa Joanna de Ângelis.

Afinal, como diz o Dr. Roberto Brólio, em *Doenças da Alma*, "a preguiça física e mental" é nociva à alma, "que não pode manter-se estagnada em face das leis às quais está vinculada".

Manuel Portásio Filho

Advogado

Psicogênese da Ansiedade

Segundo o Minidicionário Sacconi, de Língua Portuguesa, ansiedade significa "inquietação ou dor do espírito causada por impaciência ou incerteza; agonia, aflição."

Aproxima-se o homem terreno da Era do Espírito. Na atualidade, a ansiedade é grave fator de perturbação e desequilíbrio, sendo produto de conflitos íntimos entre tendências e desejos inferiores (poder, hostilidade, agressividade, cobiça, avareza, inveja) que, ao chegarem à consciência para entrar em atividade, se chocam com as noções que propõem o senso moral; não havendo este, a pessoa é insensível, fria, indiferente. São os sentimentos de altruísmo e dever, as aspirações de elevação espiritual e outros que dão origem à inquietação interior. A ansiedade, sendo produto de conduta errônea, é uma reação salutar que, como forma de aflição, estimula buscar solução para o mal espiritual, retratando as desobediências à Lei Divina, no curso das quais outras pessoas foram seriamente prejudicadas.

O transtorno da ansiedade representa um medo que não se sabe do quê, um perigo interno, subjetivo. Diferente da ansiedade de adaptação, que tem uma razão objetiva, externa.

No transtorno da ansiedade, a pessoa não sabe referenciar por que fica ansiosa. Inúmeros sintomas orgânicos e psíquicos podem ocorrer simultaneamente. O medo que não se sabe de quê ocorre porque a pessoa traz em si sentimentos contrapostos, ambíguos, que vão repercutir no cérebro, apresentando sintomas físicos, como dor no peito, aumento da pressão arterial, taquicardia, tonturas, dor de cabeça, cefaleias, falta de ar, nó na garganta, bolo no estômago, sintomas digestivos (diarreias, dores estomacais etc.), e psicológicos, como depressão, fobias, insônia, perda de concentração e memória, despersonalização, desrealização, transtorno obsessivo compulsivo, hiperestesias (sensibilidade exacerbada a um estímulo recebido).

De qualquer dos sintomas psíqui-

cos podem ocorrer derivativos. Uma despersonalização, por exemplo, pode evoluir para uma situação dissociativa, tipo psicose; uma fobia pode manifestar-se como transtorno físico, a chamada síndrome do pânico, por exemplo, que é uma exacerbação do sintoma; uma perda de concentração ou memória, de repente, pode ser diagnosticada como um déficit de atenção, que também pode ser derivativo da ansiedade; nas hiperestesias, a pessoa fica irritada, podendo chegar à violência, fica com os órgãos sensoriais à flor da pele, num circuito sensitivo, que pode ou não avançar à uma dissociação mental, em que o indivíduo estaria indo para uma situação de borderline. Esta hiperestesia já seria o *status* mediúnico, quando se diz que a pessoa está com os nervos à flor da pele, já está à mercê da atividade sensorial. É a hiperestesia que vai fazer com que a pessoa entre em conexão mediúnica. Como a sintonia da pessoa não é boa, essa conexão não é positiva. E o que vai acontecer? Essa conexão mediúnica amplifica os sintomas.

Fundamental recordar que, quando uma pessoa tem um problema psicológico, ela irradia uma sintonia mental. O pensamento tem uma determinada amplitude de onda e frequência, que vai entrar em fase de acoplamento com outras mentes que têm aquele mesmo padrão vibratório. Logo, o problema psíquico inicial passará a ser bem maior, será intensificado devido às influências mediúnicas (espirituais), quando ocorre um alargamento da percepção, captando a realidade metapsíquica. O efeito mediúnico provoca um efeito superlativo. Amplifica o que a pessoa está focando nela, podendo chegar, em caso negativo, ao ponto de perder o controle. Essa exacerbação pode chegar ao extremo, que pode levar a situações graves, tais como à violência, ao suicídio, homicídio etc. Também é possível considerar, no caso da hiperestesia exacerbada, que ela pode resultar em uma despersonalização, resultado de uma fragmentação de um desdobramento

mediúnico, assim como à desrealização, que já é consequência da despersonalização. A pessoa estranha a si mesma, tendo uma sensação bastante desagradável, incomoda.

Vemos que o transtorno da ansiedade apresenta-se na raiz de inúmeras psicopatologias ou transtornos psiquiátricos. André Luiz, em *Nosso Lar*, elucida que os medos têm profundas raízes na alma. Estamos nos aproximando de uma era em que a medicina terá domínio sobre as doenças orgânicas, enquanto as moléstias psíquicas aumentam, com probabilidade de haver um sobressalto das tendências infelizes do Espírito, manifestando-as de forma variada. Para muitos, as perturbações desaguardam no sistema límbico, gerando os distúrbios emocionais, que representam a inquietude e a perturbação interior do homem, compreendendo a ansiedade patológica, que é sempre a desconexão com o sentido mais profundo da Vida e das circunstâncias.

Necessário se faz sair da visão acadêmica de ver o homem e a vida de uma forma fragmentada. Somos seres espirituais, estagiando em corpos energéticos. A maioria das doenças são sinal da escassez evolutiva do Espírito, tendo como origem algum dos vícios derivados do egoísmo.

O tratamento da ansiedade passa pela espiritualização do ser e, nesse campo, o Espiritismo dá uma grande contribuição, ao elucidar e evidenciar que não somos o corpo, e sim almas imortais em trânsito para a perfeição, pois a vida continua após a morte do corpo orgânico. Propondo-nos conhecer a verdade, direciona para a *verdade-transformação*, a que liberta e promove a consciência para o nível desperto. A *verdade-consciência* é resultado da experiência com Deus.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

