

Journal Psychologischer Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Von der Krise zur Selbstverwirklichung: eine Lebensreise

Die Erkenntnis, ein unsterblicher Geist zu sein, bringt für den Menschen eine erhebliche Herausforderung mit sich. Er muss nicht nur seine persönliche Be-

Welt, in der er seinen göttlichen Kern finden kann. Er denkt an das Glück, weiß jedoch nicht wie er es erreichen kann und führt ein äußerliches Leben ohne Sinn und ohne

ren Repräsentanten Gottes einsetzt.

Adenauer Novaes

Klinischer Psychologe



stimmung finden, sondern sich auch auf die Suche nach dem Sinn und der Bedeutung seiner Existenz begeben. Da er sich noch immer mit seinem physischen Überleben beschäftigt, bei dem er lernen muss, besser mit seinem Nächsten umzugehen um sich selbst kennenzulernen, widmet er seiner höheren Suche, die ihn zweifellos zum Verständnis in Bezug auf Gott führen würde, sehr wenig Zeit. Er lebt von Krise zu Krise, in Wirklichkeit jedoch ohne zu verstehen, dass seine große Krise die Erklärung, wer er tatsächlich ist und wozu er existiert, zum zentralen Thema hat. Seine Reise hat er mit dem Ziel angetreten, seine ökonomische und finanzielle Stabilität in der Welt zu erreichen. Hierbei fanden spirituelle Erfahrungen, die wichtig für ihn wären und bedeutende Antworten auf seine zentralen Fragen geben würden, häufig keine Beachtung. Indem er Erfolg mit Selbstverwirklichung verwechselt, beschäftigt er sich eher mit überflüssigen Aktivitäten, in denen seine Eitelkeit und sein Egoismus hervorstechen, als mit den reichen Erfahrungen des Kontakts mit seiner eigenen inneren

spirituelle Orientierung. Dank der Göttlichen Gnade, die stets etwas Besseres auf seiner aufsteigenden Reise für ihn bereit hält, werden ihn seine Krisen zu Neuem, zu Überraschendem und zum wunderbaren Treffen mit sich selbst und folglich mit dem Schöpfer führen. Auf seiner Reise sollte er mit verschiedenartiger Unterstützung rechnen, genauso wie er aufgerufen ist all jenen Hilfe anzubieten, die sich auf seinem Weg befinden, damit ihn die Solidarität lehrt, die Liebe kennenzulernen – höchster Grund der menschlichen Existenz. Je mehr er sich seiner Unsterblichkeit bewusst wird und alles, was mit der Eigenschaft als Geist zu tun hat annimmt, desto weiter wird er sich entwickeln sowie neue, unglaubliche und komplexe Dimensionen der Realität erfahren. Daher sollte er die Krisen nutzen um sich zu erneuern, sich zu verändern und sich seiner göttlichen Eigenschaft zu erinnern, ohne die er an das Lamentieren gefesselt bleibt und sich selbst zum Opfer macht. Er sollte sich stets seines Leuchtens und seiner spirituellen Bestimmung erinnern, deren Größe ihn als wahren

"Die aktuellen Ergebnisse der Psychosomatik zeigen, dass sich das pathologische Geschehen auf psychischer und emotionaler Ebene leicht auf die organische Ebene überträgt und so den Boden für das Entstehen von Krankheiten verschiedenen Ursprungs bereitet. Wenn das energetische Gleichgewicht der Ernährung der Zellen gestört ist, verändern sich die immunologischen Faktoren unter dem Beschuss von destruktiven mentalen Entladungen, wodurch die Bildung und Entwicklung von tödlichen Erregern, die die Degeneration des Organismus vorantreiben, begünstigt wird.

Aus diesem Grund wird es unabdingbar, dass eine Ära neuen Verantwortungsbewusstseins beginnt, damit das Individuum - luzid und ausgeglichen - die Paradigmen zum Erreichen des wertvollen Gutes Gesundheit definiert.

Jesus unterstreicht im gesamten Evangelium die moralische und emotionale Harmonie des Geschöpfes gegenüber dem Leben.

Als außergewöhnlicher Psychotherapeut verordnete er die Selbstprüfung als Rezept für das Erlangen des Friedens - eine Ableitung der Empfehlung, Gott über allen Dingen und den Nächsten wie sich selbst zu lieben.

Gegenwärtig gehen verschiedene Wissenschaften mit diesen Programmen konform (...), in dem sie zur Selbstfindung, zur Befreiung von mentalem und moralischem Ballast, des ewigen spirituellen Ichs in seinem unvermeidbaren Wachstumsprozess raten."

Buch: Momente der Gesundheit,

Joanna de Ângelis

Psychopathologie der Angst

In der Eigenschaft als eine der Grundemotionen des Menschen hat die Angst die wesentliche Funktion, unser Überleben zu garantieren, indem sie als Alarmsignal fungiert, um Körper und Psyche darauf vorzubereiten, mit einer Risikosituation umzugehen. Das Problem beginnt

Wenn die physischen Symptome - Zittern, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Atemnot - über den Normalzustand hinaus und mit stärkerer Intensität auftreten, signalisieren sie das Risiko der damit verbundenen Psychopathologien: Phobien, Panik, Zwangsstörungen, posttrau-



aufzutreten, wenn die Emotion ohne eine tatsächliche Situation entsteht, die ihre Existenz oder die aufgetretene Intensität rechtfertigen, was durch folgende Faktoren verursacht werden kann: Traumata, Unreife, Reminiszenzen etc.

Die Kindererziehung, häufig durch Aggressivität und Aufzwingen bestimmt, ist auch verantwortlich dafür, bei Kindern exzessive Angst zu entwickeln, was sich normalerweise bis in die Erwachsenenphase ausdehnt, da das Ego geschwächt wird und sich den natürlichen Schwierigkeiten der Existenz unvorbereitet gegenüber sieht.

Zudem fördern die Medien letztlich die Furcht und die Angst, indem sie Gewalt und Naturkatastrophen übermäßig hervorheben. Aus Sicht des Psychiaters Geraldo Ballone liegen Angst und Furcht sehr eng zusammen und "der Unterschied zwischen Angst und Furcht liegt lediglich in dem gefürchteten Objekt; die Angst ist spezifisch (Angst vor a, b oder c) und die Furcht ist allgemein (Angst wovor?)".

matischer Stress und andere. Häufig tritt auch das Phänomen der Besessenheit auf, wodurch die Pathologie verstärkt und die Diagnose verkompliziert wird.

"Der Mut, mit den eigenen Ängsten Kontakt zu halten" ist ein wichtiger Schritt zu ihrer Beseitigung, unterstreicht Joanna de Ângelis. Die psychiatrischen, psychologischen und spirituellen Behandlungen ermöglichen, wenn sie zusammen wirken, dass die verschiedenen durch die Angst betroffenen Punkte mit größeren Erfolgsaussichten behandelt werden können. Gleichzeitig darf die großartige Therapie der Liebe nicht vergessen werden, die uns - beginnend bei uns selbst in Form der Sorgfalt die wir gegenüber unserer Gesundheit auf allen Ebenen walten lassen - dazu führt, unsere Zuwendung auf unseren Nächsten auszurichten. Existiert letztlich eine destruktivere und gefährlichere Angst als die Angst zu lieben?

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut

Hindernisse überwinden

In der heutigen Zeit scheint die innere Unruhe unsere Erwartungen einer besseren Zukunft für uns und unsere Angehörigen zu überwiegen; wegen der Unsicherheiten, die durch allgegenwärtige Ernüchterung, mangelnde Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen und Negativität hervorgerufen werden, verzichten viele Paare auf Nachwuchs; "Kriege und Kriegsgerüchte" beunruhigen, empören und senken unsere Hoffnungen. Persönliche Probleme und immer intensivere berufliche Herausforderungen können die Form wahrer unüberwindlicher Mauern annehmen.

Zu erwarten, dass andere unsere Probleme lösen oder auf unsere Notwendigkeiten zukommen, wäre eine bequeme Haltung, die in Wirklichkeit nichts zur Entwicklung unserer Fähigkeiten beitragen würde. Der Ausdruck "besiegen" meint wörtlich genommen, den anderen in einem Ungleichgewicht der gegensätzlichen und manchmal aggressiven Kräfte zu übertreffen. Das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, indem wir Bedeutungen ändern, die Grenzen der Gegenwart überschreiten und die zukünftigen Momente optimistisch visualisieren, garantiert uns gesunde und harmonische Aussichten. Die Momente nacheinander zu leben, zu erwarten dass der Tag so gut wie möglich wird und wirksam dazu beizutragen, dass er es wird; sich als Reisender des Lebens wahrzunehmen, wie Plotin es ausdrückte; anzuerkennen, dass "alles vergeht", von den traurigen Momenten bis zu den glücklichen Momenten, wie Petrus es rät; für unsere moralische und ethische Evolution zu arbeiten, wie der Spiritismus anmahnt, sind Gelegenheiten für das Wachstum, und anstelle von Hindernissen und Niederlagen werden wir Möglichkeiten sehen, die für unser stets aufsteigendes Wachstum genutzt werden wollen. Das bedeutet zu glauben.

Sonia Theodora da Silva

Kolumnistin

Redaktioneller Stab:

Journalist:

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Redakteur

Evanise M Zwirtes

Mitarbeiter

Adenáuer Novaes
 Maria Angélica de Mattos - Revision
 Maria Novelli - Englische Übersetzung
 Cricieli Zanesco - Englische Übersetzung
 Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung
 Maria M Bonsaver - Spanische Übersetzung
 Lenéa Bonsaver - Spanische Übersetzung
 Valle G Bermejo - Spanische Übersetzung
 Nicola P Colameo Italienische Übersetzung
 Sophie Giusti - Französische Übersetzung
 Andrei Latinnik - Russische Übersetzung
 Natalia Latinnik - Russische Übersetzung
 Spartak Severin - Russische Übersetzung

Berichterstattung

Adenáuer Novaes
 Cláudio Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Iris Sinoti
 Manuel Portásio Filho
 Evanise M Zwirtes

Grafik Design

Evanise M Zwirtes

Druck

Auflage:
 2500 Exemplare - Portugiesisch
 1000 Exemplare - Englisch

Studientreffen (In Portugiesisch)

Sonntags: 05.45 h - 09.00 h
Montags: 07.00 h - 09.00 h
Mittwoch: 07.00 h - 09.30 h

Studientreffen (In Englisch)

Mittwoch: 05.20 h - 06.20 h

Medialität Praxis (Privat)

Donnerstags: 09.00 h - 10.30 h

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

Frustrationen

Normalerweise mögen wir es nicht, wenn etwas "schief geht" und unsere Wünsche und Ziele nicht das Gewünschte erreichen. Mit den Frustrationen umzugehen ist jedoch etwas Wichtiges und Notwendiges für die Erlangung der psychologischen Reife, und wie der Jungianische Psychiater Carlos Byington sagt: "ein reifes Ego ist dasjenige, dass fähig ist, die eigenen Frustrationen aufzuarbeiten."

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Wahrnehmung des Ego häufig oberflächlich ist und das, was wir für notwendig erachten, Launen unseres unreifen Egos sind, welches glaubt, dass alle seine Wünsche erfüllt werden sollen. Die Frustration des Ego tritt als Antwort des Lebens auf um zu zeigen, dass wir auf einem falschen Weg sind.

Beim Erlernen des Umgangs mit Frustrationen müssen wir zwischen Wunsch und Notwendigkeit unterscheiden. Notwendig ist das, was für den Körper, die Seele, das Leben als Ganzes unabdingbar ist. Die Wünsche hingegen entstammen häufig der Bedürftigkeit und Illusion der Sinne. Es ist nicht nötig sie zu leugnen, jedoch ist es wichtig zu lernen, wie man sie lenkt, damit sie nicht destruktiv werden.

Selbst Maslow, Erschaffer der berühmten Bedürfnispyramide, stellte fest, dass das Wichtigste für das Individuum nicht die Befriedigung von Wünschen und Launen sei, sondern das Streben, sich in einen sich selbst verwirklichenden Menschen zu transformieren. Darunter wird derjenige verstanden, der die Bedürfnisse der Seele wahrnimmt und lernt, mit allen Frustrationen umzugehen, die das Leben ihm in den Weg legt, denn wie uns der Meister gelehrt hat: "was nützte es die Welt zu gewinnen und die Seele zu verlieren?".

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin



Ursachen der Trägheit

"Die Trägheit schleicht so langsam, dass die Armut sie leicht einholt", befand der chinesische Philosoph Konfuzius im 6. Jahrhundert v. Chr.

Die Kirche zählte sie zu den "sieben Todsünden" - neben der Völlerei, dem Hochmut, der Unkeuschheit, dem Geiz, dem Zorn und dem Neid.

"Die Trägheit ist die Mutter des Fortschritts. Wenn der Mensch nicht zu träge wäre zu laufen, hätte er das Rad nicht erfunden.", schrieb der große Poet aus Rio Grande do Sul, Mario Quintana.

Dr. Drauzio Varella führt aus, dass "die Trägheit das Skelett zu bewegen kein Privileg unserer Spezies ist: kein erwachsenes Tier verbrennt unnötig Energie."

Was sind also die bestimmenden Faktoren, wenn Trägheit als Neigung zur Untätigkeit, Aversion gegen Arbeit, Langsamkeit beim Ausführen jedweder Aufgabe, Nachlässigkeit, Indolenz, Behäbigkeit oder Müßigkeit verstanden wird.

Die Trägheit, durch Joanna de Ângelis im Werk *Existentielle Konflikte* als Verhaltensverfehlung eingestuft, kann sich auf verschiedene Weise ausdrücken: das Verbleiben im Bett, selbst nach ausreichendem Schlaf; der Mechanismus der Selbsterstörung; Verlust des Enthusiasmus gegenüber dem Leben; der Mangel an erweiterten mentalen Horizonten; das Resultat eines emotionalen Schocks, der nicht bewusst verarbeitet wurde; oder in Form der Isolation als Rache an der Gesellschaft, die die Erwartungen

des Trägen nicht erfüllt.

Aus spiritueller Sicht jedoch haftet der Träge einer niedrigen Entwicklungsebene an. Einige könnten versuchen sich zu rechtfertigen, indem sie sagen, dass sie niemandem schaden. Bei der Beantwortung der Frage 642 des



Buchs des Geistes bekräftigen die geistigen Lehrer allerdings, dass es nicht ausreicht, nichts Böses zu tun; es ist unabdingbar das Gute zu tun, im Rahmen der Kräfte jedes Einzelnen.

Und selbst wenn die Trägheit als Folge von Müdigkeit auftritt oder als Notwendigkeit des Individuums auszuruhen, um seine Energien wiederherzustellen, darf dies nicht unbegrenzt andauern, da es sich sonst um ein "anormales Verhaltensphänomen" handeln würde, ergänzt Joanna de Ângelis.

Schließlich, wie Dr. Roberto Brólio in *Krankheiten der Seele* sagt, ist "die physische und mentale Trägheit" schädlich für die Seele, "die sich im Angesicht der Gesetze, mit denen sie verbunden ist, nicht der Stagnation hingeben kann."

Manuel Potásio Filho

Rechtsanwalt

Psychogenese der inneren Unruhe

Nach dem Taschenwörterbuch Sacconi der portugiesischen Sprache bedeutet innere Unruhe "Beunruhigung oder Schmerz des Geistes, hervorgerufen durch Ungeduld oder Ungewissheit; Agonie, Kummer".

Der irdische Mensch nähert sich dem Zeitalter des Geistes. In der heutigen Zeit ist die innere Unruhe eine schwerwiegende Ursache für Störungen oder Ungleichgewicht, da sie ein Ergebnis innerer Konflikte zwischen niederen Tendenzen und Wünschen (Macht, Feindseeligkeit, Aggressivität, Habgier, Geiz, Neid) ist, die, wenn sie im Bewusstsein angelangen um aktiv zu werden, mit den Ideen kollidieren, die für die Moral verantwortlich sind; ohne letztere ist der Mensch unsensibel, kalt, gleichgültig. Es sind die Gefühle des Altruismus und der Pflicht, die Bestrebungen nach spiritueller Erhebung und andere, die die innere Beunruhigung verursachen. Die innere Unruhe als Ergebnis fehlerhaften Verhaltens ist eine gesunde Reaktion, die in Form der Besorgnis dazu anregt, eine Lösung für das spirituelle Leiden zu suchen, in dem Verstöße gegen das Göttliche Gesetz aufzeigt werden, durch die andere Menschen stark beeinträchtigt wurden.

Die Unruhestörung steht für eine Angst, ohne zu wissen wovor, eine innere, subjektive Gefahr - anders als die Anpassungsstörung, die einen objektiven, externen Grund hat.

Bei der Unruhestörung kann der Mensch nicht erklären, warum er beunruhigt ist. Unzählige organische und psychische Symptome können gleichzeitig auftreten. Die Angst ohne zu wissen wovor tritt auf, weil der Mensch gegensätzliche, mehrdeutige Empfindungen in sich trägt, die im Gehirn widerhallen und physische Symptome hervorbringen, wie Schmerzen in der Brust, Erhöhung des Blutdrucks, Herzklopfen, Schwindel, Kopfschmerz, Migräne, Atemnot, Kloß im Hals, Knoten im Bauch, Verdauungssymptome (Durchfall, Magenschmerzen etc.) sowie psychologische Symptome wie Depressionen, Fobien, Schlaflosigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisverlust, Depersonalisation, Derealisation, Zwangstörungen, Hyperästhesie (Überempfindlichkeit gegen einen empfangenen Reiz).

Aus jedem der psychischen Symptome können sich neue ableiten. Eine Depersonalisation kann sich zum Beispiel zu einer Konversionsstörung entwickeln, wie eine Psychose; eine Phobie kann sich als physische Störung manifestieren, das sogenannte Paniksyndrom zum Beispiel, das eine Verstärkung des Symptoms ist; ein Konzentrations- oder Gedächtnisverlust kann plötzlich als Aufmerksamkeitsdefizit diagnostiziert werden, das ebenfalls eine Ableitung der inneren Unruhe sein kann; bei einer Hyperästhesie wird der Mensch reizbar, was bis zur Gewalt reichen kann, die Sinnesorgane liegen blank in einem Kreislauf der Überempfindlichkeit, der sich unter Umständen zu einer mentalen Dissoziation entwickeln kann, in der das Individuum auf eine Borderline-Störung zusteuern würde. Diese Hyperästhesie wäre bereits der mediumistische *Status*, wenn man sagt, dass die Nerven eines Menschen blank liegen, ist er bereits von den Launen der Sinnesaktivität abhängig. Die Hyperästhesie ist es, die den Menschen dazu bringt, in mediumistische Verbindung zu treten. Da die Schwingung dieses Menschen nicht gut ist, ist diese Verbindung nicht positiv. Und was wird passieren? Diese mediumistische Verbindung verstärkt die Symptome.

Es ist wichtig sich in Erinnerung zu rufen, dass, wenn ein Mensch ein psychologisches Problem hat, er mentale Schwingungen ausstrahlt. Der Gedanke hat eine bestimmte Wellenlänge und Frequenz, die sich mit dem Geist anderer koppeln, der dieselbe Schwingungsfrequenz hat. Somit wird das ursprüngliche psychische Problem erheblich größer, es wird durch die mediumistischen (spirituellen) Einflüsse intensiviert, wenn die Wahrnehmung so erweitert wird, dass sie die metaphysische Realität erfasst. Die mediumistische Wirkung ruft eine superlative Wirkung hervor. Sie erweitert das, worauf der Mensch seine Aufmerksamkeit in ihr richtet, wodurch er im schlimmsten Fall sogar die Kontrolle verlieren kann. Diese Steigerung kann sich bis zum Äußersten fortsetzen, was zu Extremsituationen wie Gewalt, Suizid, Mord etc. führen kann. Im Falle der gesteigerten Hyperästhesie kann man auch erwägen, dass sie eine Depersonalisation zur Folge haben kann,

das Ergebnis der Aufspaltung einer mediumistischen Entfaltung, wie auch die Derealisation, die bereits eine Konsequenz der Depersonalisation ist. Der Mensch wird sich selbst fremd und hat ein sehr unangenehmes, störendes Gefühl.

Wir erkennen, dass sich die Unruhestörung an der Wurzel unzähliger Psychopathologien oder psychiatrischer Störungen zeigt. André Luiz erläutert in *Unser Heim*, dass die Ängste tiefe Wurzeln in der Seele haben. Wir nähern uns einem Zeitalter, in welchem die Medizin die organischen Krankheiten beherrschen wird, während die psychischen Leiden anwachsen und ein starker Anstieg der unglücklichen Tendenzen des Geistes, die sich auf verschiedene Arten manifestieren, wahrscheinlich ist. Viele sind der Ansicht, dass die Störungen im lymphatischen System entwässert werden, wodurch die emotionalen Leiden hervorgerufen werden, welche die Beunruhigung und die innere Störung des Menschen darstellen und als pathologische innere Unruhe verstanden werden, die stets eine fehlende Verbindung mit dem tiefsten Sinn des Lebens und der Umstände ist.

Es ist notwendig, die akademische Sichtweise zu verlassen, die den Menschen und das Leben fragmentarisch betrachtet. Wir sind spirituelle Wesen, die sich vorübergehend in einem energetischen Körper aufhalten. Die Mehrheit der Krankheiten sind Zeichen der mangelhaften Entwicklung des Geistes und haben eine der Süchte, die aus dem Egoismus abgeleitet werden, als Ursache.

Die Behandlung der inneren Unruhe berührt die Spiritualisierung des Wesens, und auf diesem Gebiet leistet der Spiritismus einen großen Beitrag, in dem er erläutert und beweist, dass wir nicht der Körper sind, sondern unsterbliche Seelen auf dem Weg zur Perfektion, denn das Leben geht nach dem Tod des organischen Körpers weiter. Indem er uns dazu anhält die Wahrheit kennenzulernen, führt er zur *Transformationswahrheit*, die befreit und ein Bewusstsein für die Ebene des Erwachens fördert. Die *Bewusstseinswahrheit* ist das Ergebnis der Erfahrung mit Gott.

Evanise M Zwirtes

Psychotherapeutin