

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## ¿Porque enfermamos?

Indiscutiblemente, cuando miramos el comportamiento de la sociedad moderna verificamos que la misma se encuentra enferma, lo que se constata a través de los graves indicios sociales y de psicopatologías que asolan el planeta. Incluso si sabemos que no todos

posible es que una parte de él esté bien". La realidad de la mujer y del hombre modernos es rellena de presiones psicosociales, emocionales, económicas y otras que causan disturbios de ordenes variadas.

No es raro que la ansiedad sea hoy el **cache** (carro) jefe de los

extremos en los cuales la *persona*, la máscara social, pasa a valer más que la esencia del ser, en detrimento de la belleza moral.

Separados de sí, la mujer y el hombre cada vez más se dejan dominar por las demandas del ego inmaduro, reaccionando a cualquier ocurrencia que desagrade sus voluntades infantiles; con eso quedan frustrados, irritados, agresivos y enfermos. En ese estado emocional los complejos pasan a dominar el comportamiento, y toda carga emotiva descuidada le viene a la superficie, debilitando el individuo. En el libro "Encuentro con la Paz y la Salud", el Espíritu Joanna de Angelis afirma: "No es de extrañar, pues, que la intoxicación emocional se transforme en enfermedades aparentes o reales, frente a las infecciones que se instalan en el organismo como consecuencia de la pérdida inmune bajo el bombardeo continuo de la mente enfermiza". Enfermamos porque nuestros sufrimientos emocionales, cuando no oídos y tratados, se manifiestan en el cuerpo, como consecuencia de la ausencia de contacto con nuestro ser real, la persona que realmente somos: se ocultamos de nosotros mismos quien somos la enfermedad torna-se un medio de nos reconectarnos.

Para que salgamos de ese estado enfermizo debemos de nos profundizar en las causas reales de los sufrimientos, el que ya nos enseñaba el sabio griego Hipócrates, desde la antigüedad:

*"Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán sus enfermedades"*.

**Iris Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**



estamos acamados o bajo el uso de medicamentos, no podemos perder de vista el concepto de salud presentado por la OMS: "Salud es el completo bienestar físico, mental y social y no apenas la ausencia de dolencias".

En el Evangelio Según el Espiritismo, en su introducción, podemos encontrar en las palabras de Allan Kardec la posible causa de ese estado actual: "Si los médicos son mal sucedidos, tratando de la mayor parte de las molestias, es que tratan del cuerpo, sin traten del alma. "No obstante, no se ha encontrado todo en buen estado, im-

disturbios de comportamiento, así como el mayor responsable por las enfermedades psicosomáticas. Lo que no se puede olvidar es que, sea cual sea el síntoma presentado por el individuo, el ser que somos, allí se encuentra presente. El llamamiento excesivo para las demandas del mundo externo, el extremo de la comunicación virtual, la necesidad de ser "seguido y curtido" en las redes sociales han ayudado en la fuga de la realidad. La sociedad, hace décadas, viene siendo construida con bases frágiles y formando personas que se sustentan en lo que parecen ser, llevando a los



## Como gobernar la ansiedad

La ansiedad es una disfunción caracterizada por la anticipación del futuro cuya capacidad de realizarlo a satisfacción está comprometida. En la Clasificación Internacional de Enfermedades - CID 11 - la ansiedad patológica tiene el código F 41, es considerada como un trastorno somatoforme, por lo tanto, aquel que presenta síntomas físicos. La gran mayoría de las personas es ansiosa, sin embargo hay una parte que la tiene en grado exacerbado,

tras tanto, cuando la ansiedad está en el curso, debe trabajar la respiración para una mejor oxigenación del cuerpo, a fin de vencer los síntomas físicos. En relación con la anticipación, consciente o inconsciente, del futuro, que genera la ansiedad, la persona debe capacitarse y tener siempre una alternativa para un posible fracaso de desempeño. Cuando se tratar de mediumnidad desabrochando, debe conocer la facultad, estudiando sus



perjudicando su desempeño funcional. En otros casos, la ansiedad está presente por causa de la mediumnidad que está desabrochando. Difícil no quedar ansioso cuando hay algo importante a experimentar o cuando existe un desafío que se pretende vencer. La mente y el cuerpo se preparan para la experiencia que se avecina, dando señales de que hay una falta de confort por la expectativa y por la posibilidad de no dar cierto. La mejor manera de lidiar con la ansiedad, que a menudo surge en ausencia del deseo y del control consciente, al tomar consciencia, es comprender que se trata de anticipación. En seguida, debe avalar las condiciones personales para el buen desempeño de la tarea y los medios necesarios para ejecutarla.

Percibiendo la dificultad en vencer el posible obstáculo, debe prepararse en el tiempo debido. Mientras

características, buscando desenvolverla en algún centro de estudios espíritas. En éste caso, entenderá que el síntoma de la ansiedad fue útil para el despertar del conocimiento a respecto del Espíritu inmortal que es. En todos los casos de ansiedad son comunes las ganas de un buen desempeño en aquello que mentalmente anticipa. Siendo así, debe siempre aceptar sus incapacidades, al tiempo que busca caminos para mejor desempeñar las habilidades. El posible fracaso debe ser comprendido como experiencia también útil para mostrar nuevos caminos al Espíritu.

**Adenauer Novaes**

*Psicólogo Clínico*

## Superando el miedo

¿Por qué sentimos miedo?

No conseguimos entender adecuadamente el miedo, debido a que surge de una necesidad extrema del cerebro defender la integridad de la vida. Y él hace eso utilizando un recurso neuronal denominado eje HPA.

Es necesario recordar que el espíritu, al reencarnar, está sujeto a las imposiciones de la materia, y el cerebro físico funciona a semejanza de un ordenador, realizando funciones desarrolladas por un sistema complejo de milenario llamado filogenia. El cerebro no posee consciencia de sí mismo. El físico Kurt Gödel muestra eso a través de un teorema que demuestra la imposibilidad matemática de ser nuestro propio cuerpo. Luego, no somos nuestro cerebro, pero nos sometemos a él.

A fin de realizar su función primordial que es defender la vida, el cerebro utiliza los recursos de los sentidos. Al escudriñar el ambiente, él avala cuales decisiones de seguridad necesita tomar. De ahí surge el miedo como una defensa, así que el cerebro identifica cual es el tipo de amenaza, física o emocional.

Apoya esta información, el hecho de que cuando desdoblamos del cuerpo durante por la noche, por las puertas del sueño, no sentimos miedo tanto como en el estado de vigilia. Por eso el individuo valiente supera el miedo porque está seguro de la actitud a tomar.

¿Pero cómo superar el miedo incapacitante?

Al decidir enfrentar su miedo, usted percibe que él no es así tan asustador. La mala noticia es su relación con nuestras experiencias de vidas pasadas. Sin embargo la buena noticia es que él es un subproducto de nuestras reacciones a las situaciones y tenemos un número de alternativas para lidiar con él y removerlo. Se usted estuviera consciente de su origen, puede superarlo y seguir en la vida sin miedo.

**Davidson Lemela**

*Neuropsicólogo*



### Expediente

#### Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

#### Edición

Evanise M Zwirtes

#### Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico  
 Fernanda Fernandes - Traducción Inglés  
 Tanya Moore - Revisión Inglés  
 Karen Dittrich - Traducción al Alemán  
 Hannelore P. Ribeiro - Traducción Alemán  
 Maria M Bonsaver - Traducción Español  
 Lenéa Bonsaver - Traducción Español  
 Nicola P. Colameo - Traducción Italiano  
 Sophie Giusti - Traducción al Francés

#### Reportage

Iris Sinoti  
 Davidson Lemela  
 Adenauer Novaes  
 Evanise M Zwirtes  
 Sonia Theodoro da Silva  
 Cláudio Sinoti

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Impresión

Ejemplares:  
 1500 - Portugués  
 1000 - Inglés

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Portugués)

**Domingos:** 05.45pm - 09.00pm

**Lunes:** 07.00pm - 09.00pm

**Miércoles:** 07.00pm - 09.30pm

**Sábados:** 06.30pm - 08.00pm

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Inglés)

**Miércoles:** 05.20pm - 06.20pm

#### Reunión Mediumnidad (Privada)

**Jueves:** 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
 Informaciones: 0207 371 1730  
 E-mail: spiritistps@gmail.com  
**www.spiritistps.org**  
 Registered Charity Nº 1137238  
 Registered Company Nº 07280490

## Elecciones inteligentes

Es un ser inteligente en la creación.

Cuestiona el contenido de sus pensamientos que debilitan su salud psíquica. Duda de su incapacidad de superar conflictos, fracasos, inseguridades, ansiedades y de ser feliz. Asuma con honestidad sus fragilidades, limitaciones y conflictos, pero no dejes de dominar por ellas. Vigilancia cuanto los pensamientos y emociones tóxicas, infelices. Elimina el miedo en su mente, sustituyéndola por la esperanza.

No dude del valor de la vida, de la paz, del amor, de la alegría de vivir. Pero dude de todo que lo compromete.

Entrene las ganas consciente, rescatando el liderazgo de gestionar la producción de pensamientos positivos, virtuosos. Necesario dejar de ser pasivo, tímido y sumiso delante de los hábitos mentales, asumiendo la autonomía de la elección de los pensamientos que fortalecen el alma. Discordar de los pensamientos que lo amedrentan, entristecen, deprimen. Pensamientos que nos molestan deben ser cuestionados con determinación del alma, disciplinándolos, eligiendo los que promueven felicidad real.

Fundamental no ser pasivo delante de los dolores. La emoción puede ser ingenua. Determine ser tranquilo, sereno, alegre. El campo de la energía emocional necesita estar bajo la supervisión de la razón lúcida, caso contrario, domina personas pasivas. Es preciso entrenar la emoción para ser seguros y lúcidos. Permítase amar, ser tolerante y fraterno, pero no deja la emoción libre para dirigir su razón. La mayoría de los conflictos sociales, ofensas, perturbaciones, son producidos porque la emoción gobierna la razón. Active, estimule su fuerza interior, las ganas. Elige entrenar sus pensamientos y emociones, día a día, manteniendo una relación optimista, realista delante de la vida, eligiendo ser feliz con Dios.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*



## Humildad y equilibrio psíquico

En varios momentos de su vida entre nosotros, Jesús de Nazaret contempló la humildad como el comportamiento ético por excelencia. En El Evangelio Según el Espiritismo, Allan Kardec destaca la bienaventuranza reservada a los pobres de espíritu en el capítulo VII de la misma obra.

Contodo, en nuestros días, de tanta tecnología y exaltación a la personalidad y al individualismo, mal

mente es liberarse de las limitaciones causadas por el hábito de ocuparse en demasía consigo misma. (...) Si usted quiere desarrollar su capacidad de vivir una vida simple, hágalo para sí mismo, con discreción, e no para impresionar los otros."

No es otra la recomendada de los Espíritus Superiores en la Codificación Espírita, en la secuencia de las enseñanzas de Jesús de Naza-



entendemos o siquiera aceptamos la humildad como virtud activa. Ser humilde pasó a significar ser flaco o flojo delante de los desafíos que la vida nos presenta.

La elección filosófica estoica, fundada por vuelta de 300 a.C., por Zenón de Cítio destaca como una de sus características la ecuanimidad, que garante su practicante una profunda tranquilidad, libre de oscilaciones provocadas por los estímulos externos. Uno de sus filósofos más conocidos es Epípeto, que nació en la Anatolia, hoy Turquía, en 55 d.C., para quien una vida feliz y una vida virtuosa son sinónimas. En su libro El Arte de Vivir, destacamos sus palabras: "No se llena de orgullo se fuera capaz de proveer sus necesidades con pocos recursos. La primera tarea de la persona que desea vivir sabia-

ret. Reconocermonos como Espíritus perfectibles, es igualmente reconocer nuestras cualidades intrínsecas, pero también nuestras limitaciones. Valoramos por las conquistas realizadas, pero con la seguridad de que mucho aún nos resta a hacer para nos tornarnos mejores, delante de nuestros propios ojos. Y no apenas mejores en el ámbito profesional, pero seres humanos mejores, altruistas, con capacidad de desarrollar empatía por el otro.

Eso nos traerá tranquilidad y serenidad de espíritu. Valoramos por lo que somos y realmente podemos, sin fantasearnos con cualidades que no tenemos.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Filósofa*



### La salud mental y Dios

Es tenue la línea que separa el estado de normalidad de los trastornos, porque nadie puede asegurar con exactitud cuál es la reacción emocional que presentará ante de los desafíos existenciales. Muchas veces somos testados en circunstancias para las cuales no poseemos respuestas comportamentales y emocionales adecuadas, demostrando puntos de fragilidad que aguardaban solamente la oportunidad para se tornaren evidentes.

Infelizmente, de una forma general, aún no se creó una cultura de cuidados con la Psique, para que su mejor comprensión nos posibilite lidiar de forma más proactiva con los desafíos y direccionar nuestros propósitos para la salud integral. La base del proceso educacional debe invertir más profundamente en las herramientas de autoconocimiento que nos enseñan a lidiar con las emociones y los conflictos humanos, aun porque ellos nos acompañan durante todas las fases de la vida. En última instancia, entender el comportamiento humano significa entenderse a nosotros mismos, y eso no debería quedar restringido a los cursos de psicología o consultorios, sino ser objeto de profundización en el campo educativo, principalmente familiar, por la influencia que ejerce a lo largo de la vida del individuo.

No obstante los avances verificados en los últimos tiempos, que posibilitaran mayor comprensión del funcionamiento del cerebro, así

como de los trastornos y conflictos del comportamiento, todavía existe resistencia por parte de muchos individuos cuando les es sugerido el acompañamiento terapéutico, psicológico o psiquiátrico. Temen que ésta búsqueda les asocie a la imagen de frágil o insano cuando lo que ocurre es justamente el opuesto: al no aceptaren el tratamiento debido, demuestran no saber lidiar con la fragilidad o el trastorno de que son portadores y, muchas veces, hacen con que ellos se amplíen, al no cuidaren convenientemente de los factores que los alimentan.

¿Y si el individuo no conoce a sí mismo, como podrá "conocer" a Dios?

El aislacionismo ocurrido en el campo de las ciencias del comportamiento ocurrió de forma similar con la búsqueda del divino. Delegado al ámbito de las religiones, la idea de Dios fue asociada a los más diversos cultos y rituales. Intermediarios fueran designados para establecer esa relación. El resultado fue el comprometimiento de la relación del individuo con la fuerza creadora, que denominamos Dios. Cuando se busca Dios exclusivamente en los textos considerados sagrados o en los rituales que se establecieron, el individuo negligencia la búsqueda de Dios en sí mismo y frustrase porque por más que comprenda, memorice o haga rituales sus experiencias, no las siente como parte de sí.

Los pueblos "primitivos" vene-

ran Dios en las fuerzas y expresiones de la naturaleza. Esto poseía el lado positivo del respeto a Gaia - a la Tierra, pero aún se proyectaba una relación intrínseca al ser. El desenvolvimiento científico, explicando el funcionamiento de los astros y de las fuerzas naturales, "destituyó" Dios de las estrellas o del seno de la Tierra, irguiendo la "diosa" razón al Olimpo. Nada obstante, como esa relación no fue introyectado de forma adecuada, proliferase los trastornos y conflictos del alma humana.

Con la mente fértil de ideas, el ser podrá hasta concebir nuevas formas y rituales para aproximarse de las fuerzas divinas, pero sin que se conozca, sin que tenga una vida saludable, seguirá proyectando en Dios y en los intermediarios que coloca en esa relación la solución de problemas que le compete.

Sin el autoconocimiento, que conduce a la salud mental, no hay como encontrar Dios, que antes de ser buscado en las estrellas o en los textos debe ser sentido en el interior del individuo.

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiana**

