

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Por que adoecemos?

Indiscutivelmente, ao olharmos o comportamento da sociedade moderna, verificamos que ela se encontra doente, o que se constata através dos graves índices sociais e de psicopatologias que assolam o planeta. Mesmo que saibamos que

da mulher e do homem modernos é recheada de pressões psicossociais, emocionais, econômicas e outras que causam distúrbios de ordens variadas.

Não é de se estranhar que a ansiedade seja hoje o carro chefe

valer mais que a essência do ser, em detrimento da beleza moral.

Separados de si, a mulher e o homem cada vez mais se deixam dominar pelas demandas do ego imaturo, reagindo a qualquer ocorrência que desagrade suas vontades infantis; com isso ficam frustrados, irritados, agressivos e doentes. Nesse estado emocional, os complexos passam a dominar o comportamento, e toda carga motiva negligenciada vem à tona, fragilizando o indivíduo. No livro "Encontro com a Paz e a Saúde", o Espírito Joanna de Ângelis afirma: "Não é de estranhar-se, pois, que a intoxicação emocional transforme-se em enfermidades aparentes ou reais, em face das infecções que se instalam no organismo em decorrência da perda imunológica sob o bombardeio contínuo da mente enferma". Adoecemos porque os nossos sofrimentos emocionais, quando não escutados e tratados, se manifestam no corpo, como consequência da ausência de contato com o nosso ser real, a pessoa que realmente somos: se ocultamos de nós mesmos quem somos, a doença torna-se um meio de nos religarmos a nós mesmos.

Para que saíamos desse estado doentio, deveremos nos aprofundar nas causas reais dos sofrimentos, o que já nos ensinava o sábio grego Hipócrates, desde a antiguidade:

*"Tuas forças naturais, as que estão dentro de ti, serão as que curarão suas doenças".*

**Iris Sinoti**

**Terapeuta Junguiana**

nem todos nós estamos acamados ou sob o uso de medicamentos, não podemos perder de vista o conceito de saúde apresentado pela OMS: "Saúde é o completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças".

No Evangelho Segundo o Espiritismo, na sua introdução, podemos encontrar nas palavras de Allan Kardec a possível causa desse estado atual: "Se os médicos são malsucedidos, tratando da maior parte das moléstias, é que tratam do corpo, sem tratarem da alma. Ora, não se achando o todo em bom estado, impossível é que uma parte dele passe bem". A realidade

dos distúrbios de comportamento, assim como a maior responsável pelas doenças psicossomáticas. O que não se pode esquecer é que, seja qual for o sintoma apresentado no indivíduo, o ser que somos encontra-se ali presente. O apelo excessivo para as demandas do mundo externo, o extremo da comunicação virtual, a necessidade de ser "seguido e curtido" nas redes sociais têm ajudado na fuga da realidade. A sociedade, há décadas, vem sendo construída com bases frágeis e formando pessoas que se sustentam no que parecem ser, levando aos extremos nos quais a *persona*, a máscara social, passa a



## Como gerenciar a ansiedade

A ansiedade é uma disfunção caracterizada pela antecipação do futuro cuja capacidade de realizá-lo a contento é comprometida. Na Classificação Internacional de Doenças - CID 11 - a ansiedade patológica tem o código F 41 e é considerada um transtorno somatoforme, portanto, aquele que apresenta sintomas físicos. A grande maioria das pessoas é ansiosa, porém há uma parte que a tem em grau exacerbado, prejudicando seu desem-

penho funcional. Em outros casos, a ansiedade está presente por conta do desabrochar da mediunidade. Difícil não ficar ansioso quando há algo importante a experimentar ou quando existe um desafio que se pretende vencer. A mente e o corpo preparam-se para a experiência que se avizinha, dando sinais de que há um desconforto pela expectativa e pela possibilidade de insucesso.

Ao dela tomar consciência, a melhor maneira de lidar com a ansiedade, que, muitas vezes, surge à revelia do desejo e do controle consciente, é compreender que se trata de antecipação. Em seguida, devem ser avaliadas as condições pessoais para o bom desempenho da tarefa e os meios necessários para executá-la. Percebendo a dificuldade em vencer o possível obstá-

## Superando o medo

Por que sentimos medo?

Não conseguimos entender adequadamente o medo, em razão de ele surgir de uma necessidade extrema do cérebro defender a integridade da vida. E ele faz isso utilizando um recurso neuronal denominado eixo HPA.

É necessário relembrar que o espírito, ao reencarnar, está sujeito às imposições da matéria, e o cérebro físico funciona à semelhança de um computador, realizando funções desenvolvidas por um sistema complexo milenar chamado filogenia. O cérebro não possui consciência de si mesmo. O físico Kurt Gödel mostra isso através de um teorema que demonstra a impossibilidade matemática de sermos nosso próprio corpo. Logo, não somos nosso cérebro, mas nos sujeitamos a ele.

A fim de realizar sua função primordial que é defender a vida, o cérebro utiliza os recursos dos sentidos. Ao esquadrihar o ambiente, ele avalia quais decisões de segurança precisa tomar. Daí surge o medo como uma defesa, assim que o cérebro identifica qual tipo de ameaça, física ou emocional.

Apóia essa informação, o fato de que quando desdobramos do corpo à noite, pelas portas do sono, não sentimos medo tanto quanto no estado de vigília. Por isso o indivíduo corajoso supera o medo porque tem certeza da atitude a tomar.

Mas como superar o medo incapacitante?

Ao decidir enfrentar seu medo, você percebe que ele não é assim tão assustador. A má notícia é sua relação com nossas experiências de vidas passadas. Porém a boa notícia é que ele é um subproduto das nossas reações às situações e temos um número de alternativas para lidar com ele e removê-lo. Se você estiver consciente de sua origem, pode superá-lo e seguir na vida sem medo.

**Davidson Lemela**

**Neuropsicólogo**



**Adenauer Novaes**

**Psicólogo Clínico**

### Expediente

#### Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora  
Fernanda Fernandes - Tradução Inglês  
Tanya Moore - Revisão Inglês  
Karen Dittrich - Tradução Alemão  
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão  
Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol  
Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol  
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano  
Sophie Giusti - Tradução Francês

#### Reportagem

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

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Impressão

Tiragem:  
1500 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  
**Sábados:** 06.30pm - 08.00pm

#### Reunião de Estudo (Em Inglês)

**Quartas:** 05.20pm - 06.20pm

#### Reunião Mediúnica (Privada)

**Quintas:** 09.00am - 10.30am

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

**Escolhas inteligentes**

És um ser inteligente na criação.

Questiona o conteúdo dos teus pensamentos que debilitam tua saúde psíquica. Duvida da tua incapacidade de superar conflitos, fracassos, inseguranças, ansiedades e de ser feliz. Assume com honestidade tuas fragilidades, limitações e teus conflitos, mas não te deixes dominar por elas. Vigilância quanto aos pensamentos e emoções tóxicas, infelizes. Elimina o medo na tua mente, substituindo-a pela esperança.

Não duvides do valor da vida, da paz, do amor, da alegria de viver. Mas duvida de tudo que o compromete.

Treina a vontade consciente, resgatando a liderança de gerenciar a produção de pensamentos saudáveis, virtuosos. Necessário deixar de ser passivo, tímido e submisso diante dos hábitos mentais, assumindo a autonomia da escolha dos pensamentos que fortalecem a alma. Discorda dos pensamentos que o amedrontam, entristecem, deprimem. Pensamentos que nos incomodam devem ser questionados com determinação da alma, disciplinando-os, escolhendo os que promovem felicidade real.

Fundamental não ser passivo diante das dores. A emoção pode ser ingênua. Determina ser tranquilo, sereno, alegre. O campo da energia emocional necessita estar sob a supervisão da razão lúcida; caso contrário, domina as pessoas passivas. É preciso treinar a emoção para sermos seguros e lúcidos. Permita-se amar, ser tolerante e fraterno, mas não deixes a emoção livre para dirigir a tua razão. A maioria dos conflitos sociais, ofensas, perturbações, são produzidos porque a emoção governa a razão. Ativa, estimula tua força interior, a vontade. Escolhe treinar teus pensamentos e emoções, dia-a-dia, mantendo uma relação otimista, realista diante da vida, escolhendo ser feliz com Deus.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

**Humildade e equilíbrio psíquico**

Em vários momentos de sua vida entre nós, Jesus de Nazaré contemplou a humildade como o comportamento ético por excelência. Em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, Allan Kardec destaca a bem-aventurança reservada aos pobres de espírito no capítulo VII da mesma obra.

Contudo, em nossos dias, de tanta tecnologia e exaltação à personalidade e ao individualismo, mal entendemos ou sequer aceitamos a

da pessoa que deseja viver sabiamente é libertar-se das limitações causadas pelo hábito de se ocupar demais consigo mesma. (...) Se você quiser desenvolver sua capacidade de viver uma vida simples, faça-o para si mesmo, com discrição, e não para impressionar os outros."

Não é outra a recomendação dos Espíritos Superiores na Codificação Espírita, na sequência dos ensinamentos de Jesus de Nazaré. Reconhecemo-nos como Espíritos per-



humildade como virtude ativa. Ser humilde passou a significar ser fraco ou fraca diante dos desafios que a vida nos apresenta.

A escola filosófica estoica, fundada por volta de 300 a.C., por Zenão de Cítio, destaca como uma de suas características a equanimidade, que garante ao seu praticante uma profunda tranquilidade, livre de oscilações provocadas pelos estímulos externos. Um de seus filósofos mais conhecidos é Epicteto, nascido na Anatólia, hoje Turquia, em 55 d.C., para quem uma vida feliz e uma vida virtuosa são sinônimos. Em seu livro *A Arte de Viver*, destacamos suas palavras: "Não se encha de orgulho se for capaz de prover as suas necessidades com poucos recursos. A primeira tarefa

fectíveis é igualmente reconhecer nossas qualidades intrínsecas, mas também nossas limitações. Valorizarmo-nos pelas conquistas realizadas, mas com a certeza de que muito ainda nos resta a fazer para nos tornarmos melhores perante os nossos próprios olhos. E não apenas melhores no âmbito profissional, mas seres humanos melhores, altruístas, com capacidade de desenvolver empatia pelo outro.

Isso nos trará tranquilidade e serenidade de espírito. Valorizarmo-nos pelo que somos e realmente podemos, sem nos fantasiar com qualidades que não temos.

**Sônia Theodoro da Silva**

**Filósofa**



### A saúde mental e Deus

É tênue a linha que separa o estado de normalidade dos transtornos, porquanto ninguém pode assegurar com exatidão qual a reação emocional que apresentará ante os desafios existenciais. Muitas vezes somos testados em circunstâncias para as quais não possuímos respostas comportamentais e emocionais adequadas, demonstrando pontos de fragilidade que aguardavam somente a oportunidade para se tornarem evidentes.

Infelizmente, de uma forma geral, ainda não se criou uma cultura de cuidados com a Psique, para que sua melhor compreensão nos possibilite lidar de forma mais proativa com os desafios e direcionar nossos propósitos para a saúde integral. A base do processo educacional deve investir mais profundamente nas ferramentas de autoconhecimento que nos ensinam a lidar com as emoções e os conflitos humanos, mesmo porque eles nos acompanham durante todas as fases da vida. Em última instância, entender o comportamento humano significa entender nós mesmos, e isso não deveria ficar restrito aos cursos de psicologia ou consultórios, e sim ser objeto de aprofundamento no campo educacional, principalmente familiar, pela influência que exerce ao longo da vida do indivíduo.

Não obstante os avanços verificados nos últimos tempos, que possibilitaram maior compreensão do funcionamento do cérebro,

assim como dos transtornos e conflitos do comportamento, ainda existe resistência por parte de muitos indivíduos quando lhes é sugerido o acompanhamento terapêutico, psicológico ou psiquiátrico. Temem que essa busca lhes associe à imagem de frágil ou insano quando o que ocorre é justamente o oposto: ao não aceitarem o tratamento devido, demonstram não saber lidar com a fragilidade ou o transtorno de que são portadores e, muitas vezes, fazem com que eles se ampliem, ao não cuidarem convenientemente dos fatores que os alimentam.

E se o indivíduo não conhece a si mesmo, como poderá conhecer "Deus"?

O isolacionismo ocorrido no campo das ciências do comportamento ocorreu de forma similar com a busca do divino. Delegada ao âmbito das religiões, a ideia de Deus foi sendo associada aos mais diversos cultos e rituais. Intermediários foram designados para estabelecer essa relação. O resultado foi o comprometimento da relação do indivíduo com a força criadora, que denominamos Deus. Quando se busca Deus exclusivamente nos textos considerados sagrados ou nos rituais que se estabeleceram, o indivíduo negligencia a busca de Deus em si mesmo e frustra-se porquanto por mais que compreenda, memorize ou ritualize suas experiências, não as sente como parte de si.

Os povos "primitivos" veneravam

Deus nas forças e expressões da natureza. Isso possuía o lado positivo do respeito a Gaia – à Terra, mas ainda se projetava fora uma relação intrínseca ao ser. O desenvolvimento científico, explicando o funcionamento dos astros e das forças naturais, "destituuiu" Deus das estrelas ou do seio da Terra, erguendo a "deusa" razão ao Olimpo. Nada obstante, como essa relação não foi introjetada de forma adequada, proliferam-se os transtornos e conflitos da alma humana.

Com a mente fértil de ideias, o ser poderá até conceber novas formas e rituais para se aproximar das forças divinas, mas sem que se conheça, sem que tenha uma vida saudável, continuará projetando em Deus e nos intermediários que coloca nessa relação a solução de problemas que lhe competem.

Sem o autoconhecimento, que conduz à saúde mental, não há como encontrar Deus, que antes de ser buscado nas estrelas ou nos textos deve ser sentido no interior do indivíduo.

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Junguiano*

