

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Esperanza: Proceso Terapéutico Para la Depresión y el Suicidio

La investigación realizada en Toronto Canadá, que envolvió a varios profesionales de la salud, como médicos, enfermeros y psicólogos, reveló que el 60% de las personas ya manifestaran, por un largo período, síntomas característicos de la Depresión. Estos indivi-

duos presentaban tendencia en establecer vínculos emocionales con aspectos negativos pasados, además de poseer un comportamiento exigente, introspectivo y muchas veces perfeccionista, con gran dificultad en lidiar con cosas o personas que los contrariaban.



duos presentaban tendencia en establecer vínculos emocionales con aspectos negativos pasados, además de poseer un comportamiento exigente, introspectivo y muchas veces perfeccionista, con gran dificultad en lidiar con cosas o personas que los contrariaban.

Entonces se concluye que los profesionales de la salud, principalmente la mental, de regla, no saben qué hacer. Se limitan, frecuentemente, a rotular los pacientes y a prescribir "benzodiazepinas".

En nuestra experiencia clínica, identificamos que los síntomas de angustia, baja autoestima, victimización y desánimo, combinados con sentimientos de resentimiento, revuelta y amargura, vía de regla, acaban por favorecer el diagnóstico de la Depresión, que sitúa al individuo en un camino rumbo a auto sabotaje, irritabilidad, incluso pérdida de interés en la vida de uno.

¿Entonces, sería la Depresión una enfermedad orgánica?

Cuanto a los medicamentos, los ensayos clínicos aleatorizados, de diferentes centros de investigación, en todo el mundo, dan fe a la eficacia de las drogas, pero, en el caso de la Depresión, ¿Cuál motivo que ellos no curan? ¿Y por qué el suicidio crece, principalmente motivado por ella? ¿Lo que falta descubrir?

De tal modo, llegamos a un punto muerto: o los medicamentos no son realmente eficaces en el caso de esa patología, o la Depresión no es una enfermedad, como se supone los facultativos. ¿Cree el lector prudente considerar la Depresión como un disturbio mental?

En el Siglo XVIII la Depresión se

conocía como "Melancolía" y los síntomas eran los mismos en la actualidad. Pero con el avance de las ciencias y el conocimiento de la geografía del cerebro, ahora descubrimos, después de todo, que los villanos de la historia se han convertido en hormonas. Pero, a pesar de eso, la Depresión parece que continua desafiando toda la comprensión científica, pues los enfermos siguen con un mínimo de esperanza.

Sin embargo, analizando el tema de manera más amplia, considerando otra alternativa, el de la *realidad espiritual*, surgen otras argumentaciones:

En el *Evangelio Según el Espiritismo* en el Cap. V, ítem 20, los espíritus afirman que el individuo precisa ser fuerte y con valor "al verse frente a las preocupaciones de la vida" y resistir con energía a las contrariedades que debilita nuestra voluntad.

La Depresión es un disturbio del alma. Usted es heredero de sí mismo y trae consigo los trazos de personalidad que van a predisponiéndolo a las enfermedades. El factor desencadenante de la Depresión es la "prepotencia", que se caracteriza por la dificultad en lidiar con las contrariedades. Y la vida no satisfizo nuestras exigencias solo porque nos juzgamos víctimas. De tal modo, esa actitud hizo surgir el resentimiento, la revuelta con una sensación muy grande de impotencia hasta instalarse la Depresión, funcionando en un círculo vicioso, evolucionando por crisis.

La falta de esperanza y la revuelta bloquean cualquier cambio verdadero y provocan infelicidad, que es contagiosa, esparciendo el dolor y la enfermedad. Tornase inmune a la Depresión, cultivando la alegría, la fe y la paciencia, verdaderos antídotos contra el suicidio y la locura.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Amparo Espiritual

Vivimos en una sociedad en que el ser humano es considerado un villano. En esta sociedad, el mal es causado por sus propios errores y es él que es obligado a recuperarse para salvaguardar la sociedad. Tal vez deberíamos pensar diferente, sobre todo cuando la consciencia de la inmortalidad personal se encuentra presente. Considerarse la

intuito de su emancipación a fin de evitarse la caridad clientela, que mantienen una cierta dependencia y promueve la estagnación.

Una de las ocupaciones más nobles de los Espíritus desencarnados es el auxilio a sus entes queridos encarnados, sea en la desobediencia, sea en el trabajo directo de les proporcionar armonía y paz. Por



causa del mal es estar requiriendo auxilio externo para resolver los conflictos de la vida, reduciendo el esfuerzo personal para la necesaria superación.

Incluso teniendo en cuenta que hay Espíritus que ayudan a los demás, ya sea que estén encarnados o no, es posible cambiar el hábito de requerir siempre su amparo. Toda protección implica en tercerización de la responsabilidad por la solución, posponiendo el aprendizaje del Espíritu. Claro es que todo auxilio espiritual es bienvenido, sobretodo porque fortalece la solidaridad, aún que no debe tornarse vicio por parte de quien lo recibe.

La oración, la súplica o el pedido a Dios en el intuito de obtener el amparo espiritual debe ser siempre un recurso auxiliar a propio empeño en la firme disposición en adquirir habilidades para, con sus propias fuerzas, ultrapasarse los obstáculos. Por otro lado, el deseo de ayudar al próximo debe siempre contener el

esta razón, todo amparo espiritual es bienvenido y constituye providencia saludable para que tensiones sean reducidas y el bien prevalezca en la Tierra.

Nos cabe también promover el amparo a todos aquellos que se encuentran necesitados y afligidos, ofreciéndoles el mejor de nosotros para que alcancen condiciones personales y así puedan llegar a la autodeterminación. Todo el bien que se hace a otros es crédito delante de la vida cuando nos capacita a realizaciones superiores y coloca el otro en las mismas condiciones en que nos encontramos. Por tanto, busque el amparo, favorezca y haga el bien al próximo para que él se torne independiente y realice el mejor de sí en su propio favor y en favor de la sociedad.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

¿Por qué sufrimos?

Por mucho tiempo el dolor permaneció una incógnita. La Filosofía trató de responder, pero finalmente creó mecanismos de buen vivir (estoicismo, hedonismo) para tratar de disipar las aflicciones que afectan a los seres humanos en diversos momentos de la vida. Platón, impresionado con los dolores impuestos a su maestro Sócrates, juzgó que la felicidad estaba en otra dimensión de vida, la vida real en el mundo de las ideas. Y nos comparó a los habitantes del fondo de la cueva, que rehúsan enfrentar la verdad. Así como las religiones, que personificaron el sufrimiento y las enfermedades en la figura del Demonio, que infelicitaba a todos por puro placer, apartado que es de Dios.

Desde finales del siglo XIX y durante el siglo XX, las escuelas filosóficas existencialistas, hartas de escuchar las inocuas conferencias de curas y pastores, han puesto fin al sufrimiento, buscando vivir la vida en la plenitud del disfrute material. No dio resultado. El vacío existencial continuó.

La Filosofía Espírita, única en sí misma, porque no se trata solo de la vida en el aquí y ahora, pero trasciende esta vida, abriendo horizontes de entendimiento, explica que las tribulaciones son temporales, que todas pueden tener una causa, dependiendo del grado de intensidad, y que esta causa también puede estar en el propio sistema de vida que vivimos o ser originaria de vidas anteriores, en las cuales todavía estamos anclados.

Sea cual sea el motivo, la causa, hay necesidad de entenderse que la vida humana no se completa en la materia, pero la trasciende, pues somos Espíritus inmortales. Entonces todo queda más claro y perdemos el miedo del sufrimiento, pues, como dijo Emmanuel, son caminos para júbilos inmortales.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

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

Reportage

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

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

El Valor de la Vida

¿Cuál es el sentido, significado y propósito de la vida? Cuando descubrimos el propósito, percibimos que la vida es llena de significado.

¿Quién somos? ¿Cuál es el objetivo de nuestra existencia? Somos Espíritus, seres inmortales, promoviendo nuestro progreso espiritual bajo la orientación del Creador de la Vida, Dios.

Dios es la Inteligencia Suprema; es el orden, equilibrio y Amor. La causa del desorden y del desamor provienen de lo que el filósofo inglés Thomas Hardy dijo: "el hombre moderno perdió la dirección de Dios." El ser humano vive como se tuviese el control de todo. ¿Será que es así? Analicemos algunos valores reales de la vida.

El amor espiritual solo dona, pero el amor físico solo dona cuando recibe; el amor espiritual es oferta, el amor físico es exigencia. Para muchos, el aprendizaje consiste en recibir del mundo exterior, cuando es resultado de las elecciones íntimas del ser, cuyo propósito es Dios.

Saber vivir es elegir cambiar nuestra postura delante de la vida. Delante de la calumnia, nos mantendremos dignos, actuando correctamente. Frente a la estupidez de alguien, ofrecernos la paciencia que aguarda, la gentileza o el silencio. Delante de la traición, de la cobardía y del error, ofrecernos la comprensión que alivia, practicando el perdón que calma.

Para que la vida tenga sentido, necesita haber finalidad, y esa finalidad debe estar reflejada en Dios, mereciendo ser valorizada. La Vida es la continuación de la inmortalidad.

El sentido de la vida es el Amor; el propósito de la vida es amar.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



¿Vacío Existencial o Acomodación Espiritual?

Si bien la mayoría de las personas considera que el logro de la felicidad es una prioridad, Carl Gustav Jung afirmó que el propósito de la vida es la búsqueda del significado, su profundo significado psicológico.

¿Qué podemos llamar de felicidad en los días actuales? En la ansia de las conquistas, nos apartamos cada

tramos, acomodarse espiritualmente es elegir voluntariamente el vacío existencial. Si ya poseemos consciencia del espíritu que somos, que somos herederos de nuestros actos y, si queremos una vida mejor, precisamos construir el camino. Para eso no precisaremos ir muy lejos. Ahora, si todavía esta-



vez más de la profundidad de la existencia, no tenemos tiempo para la familia, amigos, menos aún para silenciarnos y entramos en contacto con el espíritu que somos. Como solía contar en la antigua Grecia el filósofo Sócrates, "*Una vida sin el análisis no es digna de ser vivida*". Difícilmente nos cuestionamos sobre la finalidad del sufrimiento, del dolor y de todos los desafíos que enfrentamos, pero sin el autoexamen consciente no encontraremos las respuestas que buscamos, pues es en la historia escrita por cada uno de nosotros, en la vida presente y en el discurrir de nuestras experiencias pretéritas, que encontramos las elecciones, los hechos y no hechos, los dichos y no dichos que se ha ido acumulando en el más profundo de nuestro ser. La falta de ese sentido tiene llevado muchos a la sensación del Vacío Existencial.

En ese punto en que nos encon-

mos esperando que la vida nos presente una respuesta para nuestros problemas, creyendo que las circunstancias que nos ocurren son injustas y que somos víctimas, probablemente tenemos mucho que aprender. No podemos encontrar justificativas en la pereza, en la acomodación, en las disculpas, pues ya hemos sido presentados a la Doctrina Libertadora de las Almas, somos seres libres dotados de capacidad de elegir.

Por lo tanto, podremos entender que el significado de la vida no es llegar al final de un camino, sino recorrer el camino, recorrer nuestro camino, llevar nuestra cruz hasta el final, pues no es posible que hombres o mujeres vivan una vida sin sentido, una vida sin encontrar a Dios.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



El Paradigma del Amor

Trayendo consigo una historia milenaria de dominación generalizada de los instintos, el tránsito del ser humano de la consciencia del sueño a la consciencia cósmica es un proceso lento y gradual. De inicio, el uso de la fuerza y de las relaciones de poder predominaron en la naturaleza humana, en aquel que parecía ser la única forma de sobresalirse y garantizar la sobrevivencia para poder dominar la naturaleza y el medio, que parecían hostiles al individuo y a las colectividades. En esta etapa de desarrollo, el patriarca ganó fuerza como forma de pensar y actuar, tanto individualmente cuanto en la estructuración de las colectividades. Los aspectos normalmente asociados al femenino, como la sensibilidad, la profundidad de los sentimientos y la propia religiosidad, quedaron renegados a un según plano, pues eran (e infelizmente aún son por muchos) asociados a la vulnerabilidad.

Con el desarrollo de la razón, todavía sin la conquista del sentimiento, la evolución del ser se dio más externa que internamente. La inteligencia se desarrolló en larga escala, para intentar dar impulso al mundo de las conquistas "de afuera", de las metas, de la productividad y de la competitividad. Vencer, ser el primer, derrotar al enemigo, de entre otras expresiones, denotan la predominancia egoica en el campo de la educación y de la vivencia del ser, que por causa del desenvolvimiento tecnológico muchas veces se cree

civilizado y evolucionado, sin darse cuenta del primitivismo que todavía vive en sí.

El paradigma del Amor todavía es un ideal a ser alcanzado, sin que haya conseguido tornarse una vivencia en la mayoría de los corazones humanos. Y de entre los grandes ejemplos de mujeres y hombres que lo vivenciaran de forma profunda, señalamos la figura de Jesús, que encarnó como nadie el arquetipo del Amor, en un equilibrio perfecto entre las fuerzas "masculinas" (Animus) y "femeninas" (Ánima) de la psique. Él pudo demostrar que no había contradicción entre Su verbo enérgico, a la vez austero (sin que fuera violento), y el sentimiento puro, noble y acogedor, especialmente volcado a los excluidos de todo orden. Hizo hincapié que de nada valdrían la inteligencia y la fuerza si sus conquistas temporales nos alejaban de la propia alma.

Recordó el mayor mandamiento: "*Amar a Dios sobre todas las cosas*"... llamando la atención que un segundo se le semejaba - "*Amar al próximo como a sí mismo*". El amor a sí mismo, al contrario de lo que pueda parecer, está lejos de significar egoísmo. No se trata de centrarse en el ego, pero en el Self, percibirse portador de inúmeros recursos que se encuentran adormecidos y, por la vinculación del sentimiento del amor por sí mismo, invertir todos los recursos que se hagan necesarios para tornarse pleno, individual.

Propuso el desafío de amar los enemigos y orar por los perseguidores, lo que posibilita recoger la proyección de nuestros propios conflictos y solucionarlos en la raíz, o sea, en nuestro mundo íntimo. Enseñó que era necesario presentar la "*otra mejilla*", el otro lado luminoso del amor adonde la sombra prevaleciese.

Son llegados los tiempos en que el ser humano no puede contentarse con la vivencia instintiva, que ya cumplió su papel hasta el momento de la adquisición de la consciencia. Son llegados los tiempos en los cuales la razón fría, desacompañada de sentimiento, se torna muy peligrosa para la humanidad. Son llegados los tiempos de implementar el paradigma del Amor en nuestras vidas particulares, para que su vivencia nos conduzca a una colectividad más rica, plena y capaz de alzar los altos vuelos a los cuales estamos destinados. Entonces podremos dar un salto rumbo a la consciencia cósmica, que existe en estado de latencia, aguardando nuestro despertar a través de la fuerza poderosa del amor.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junuiano

