

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Esperança: Processo Terapêutico Para a Depressão e o Suicídio

Pesquisa realizada em Toronto Canadá, que envolveu vários profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e psicólogos, revelou que 60% das pessoas já manifestaram, por um período longo, sintomas característicos da Depressão.



Esses indivíduos apresentavam tendência em estabelecer vínculos emocionais com aspectos negativos passados, além de possuírem comportamento exigente, introspectivo e muitas vezes perfeccionista, com grande dificuldade em lidar com coisas ou pessoas que os contrariavam.

Em nossa experiência clínica, identificamos que os sintomas de angústia, baixa autoestima, vitimização e desânimo, combinados com sentimentos de mágoa, revolta e amargura, via de regra, acabam por favorecer o diagnóstico da Depressão, que situa o sujeito numa rota rumo a auto sabotagem, irritabilidade, até perda de interesse pela própria vida.

A análise acadêmica dessa patologia, comumente sugere a prescrição de antidepressivos, contudo os medicamentos geralmente proporcionam tão-somente uma atenuação dos sintomas, pois o prognós-

tico remissivo parece distante, uma vez que conhecemos indivíduos que buscam o uso continuado desses fármacos há anos, sem, no entanto, conseguirem curar-se efetivamente, fazendo com que os clínicos, muitas vezes, se vejam na contingência

de substituir o medicamento ou alterar as doses. Daí se conclui que os profissionais da saúde, principalmente a mental, de regra, não sabem o que fazer. Limitam-se, frequentemente, a rotular os pacientes e a prescrever benzodiazepínicos.

Então, seria a Depressão uma doença orgânica?

Quanto aos medicamentos, os ensaios clínicos randomizados, de diferentes centros de pesquisa, em todo o mundo, atestam a eficácia das drogas, mas, no caso da Depressão, por qual motivo eles não curam? E por que o suicídio cresce, principalmente motivado por ela? O que falta descobrir?

De tal modo, chegamos a um impasse: ou os medicamentos não são realmente eficazes no caso dessa patologia, ou a Depressão não é uma doença, como supõem os facultativos. Acha o leitor prudente considerar a Depressão como

um distúrbio mental?

No Século XVIII a Depressão era conhecida como Melancolia e os sintomas eram os mesmos de hoje. Porém, com o avanço das ciências e do conhecimento da geografia cerebral, descobrimos agora, afinal, que os vilões da história passaram a ser os hormônios. Mas, apesar disso, a Depressão parece que segue desafiando toda a compreensão científica, pois os doentes seguem com um mínimo de esperança.

Contudo, analisando a questão de forma mais ampla, considerando outro viés, o da *realidade espiritual*, surgem outras argumentações:

No *Evangelho Segundo o Espiritismo* no Cap. V, item 20, os espíritos afirmam que o indivíduo precisa ser forte e corajoso "ao se ver frente às inquietações da vida" e resistir com energia às contrariedades que nos enfraquece a vontade.

A Depressão é um distúrbio da alma. Você é herdeiro de si mesmo e traz consigo os traços de personalidade que irão predispor-lo às enfermidades. O fator desencadeante da Depressão é a "prepotência", que se caracteriza pela dificuldade em lidar com as contrariedades. E a vida não satisfaz nossas exigências só porque nos julgamos vítimas. De tal modo, essa atitude faz surgir a mágoa, a revolta com uma sensação muito grande de impotência até se instalar a Depressão, funcionando em um círculo vicioso, evoluindo por crises.

A falta de esperança e a revolta bloqueiam qualquer mudança verdadeira e provocam infelicidade, que é contagiosa, espalhando a dor e a enfermidade. Torne-se imune à Depressão, cultivando a alegria, a fé e a paciência, verdadeiros antídotos contra o suicídio e a loucura.

**Davidson Lemela**

**Neuropsicólogo**

## Amparo Espiritual

Vivemos em uma sociedade em que o ser humano é considerado um vilão. Nesta sociedade, o mal é causado pelos seus erros e é ele que é obrigado a recuperar-se para salvar a sociedade. Talvez devêssemos pensar diferente, sobretudo quando a consciência da imortalidade pessoal se encontra presente. Considerar-se a causa do mal é

próximo deve sempre conter o intuito de sua emancipação a fim de se evitar a caridade clientelista, que mantém uma certa dependência e promove a estagnação.

Uma das ocupações mais nobres dos Espíritos desencarnados é o auxílio aos seus entes queridos encarnados, seja na desobsessão, seja no trabalho direto de lhes pro-



estar requerendo auxílio externo para resolver os conflitos da vida, reduzindo o esforço pessoal para a necessária superação.

Mesmo considerando que existem Espíritos que auxiliam outros, quer ainda se encontrem encarnados ou não, é possível mudar o hábito de estar sempre requerendo seu amparo. Toda proteção implica em terceirização da responsabilidade pela solução, adiando o aprendizado do Espírito. Claro que todo auxílio espiritual é bem-vindo, sobretudo porque fortalece a solidariedade, porém não deve se tornar vício por parte de quem o recebe.

A oração, a súplica ou o pedido a Deus no intuito de obter o amparo espiritual deve ser sempre um recurso auxiliar ao próprio empenho na firme disposição em adquirir habilidades para, com suas próprias forças, ultrapassar os obstáculos. Por outro lado, o desejo de ajudar o

porcionar harmonia e paz. Por esta razão, todo amparo espiritual é bem-vindo e constitui providência salutar para que tensões sejam reduzidas e o bem prevaleça na Terra.

Cabe-nos também promover o amparo a todos aqueles que se encontram necessitados e aflitos, oferecendo-lhes o melhor de nós para que alcancem condições pessoais e assim possam atingir a autodeterminação. Todo o bem que se faz a outrem é crédito perante a vida quando nos capacita a realizações superiores e põe o outro nas mesmas condições em que nos encontramos. Portanto, busque o amparo, favoreça e faça o bem ao próximo para que ele se torne independente e realize o melhor de si em seu próprio favor e em favor da sociedade.

**Adenáuer Novaes**

*Psicólogo Clínico*

## Por que sofremos?

Por muito tempo a dor permaneceu uma incógnita. A Filosofia tentou responder, mas acabou por criar mecanismos de bem viver (estoicismo, hedonismo) para tentar afastar as aflições que acometem os seres humanos em diversos momentos da vida. Platão, impressionado com as dores impostas ao seu mestre Sócrates, julgou que a felicidade estava em outra dimensão de vida, a vida real no mundo das ideias. E nos comparou aos habitantes do fundo da caverna, que recusam enfrentar a verdade. Assim como as religiões, que personificaram o sofrimento e as enfermidades na figura do Demônio, que infelicitava a todos por puro prazer, afastado que é de Deus.

Desde fins do século XIX e ao longo do século XX, as escolas filosóficas existencialistas, fartas de ouvirem as preleções inócuas de padres e pastores, deram um basta ao sofrimento, buscando viver a vida na plenitude dos gozos materiais. Não deu certo. O vazio existencial continuou.

A Filosofia Espírita, única em si mesma, porque não trata apenas da vida no aqui e agora, mas transcende esta vida, abrindo horizontes de entendimento, explica que as atribulações são temporárias, que todas podem ter uma causa, dependendo do grau de intensidade, e que esta causa também pode estar no próprio sistema de vida que vivemos ou ser originária de vidas anteriores, nas quais ainda estamos ancorados.

Seja qual for o motivo, a causa, há necessidade de se entender que a vida humana não se completa na matéria, mas a transcende, pois somos Espíritos imortais. Então tudo fica mais claro e perdemos o medo do sofrimento, pois, como diz Emmanuel, são caminhos para júbilos imortais.

**Sônia Theodoro da Silva**

*Filósofa*



### Expediente

#### Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora  
Cintia C. Dos Santos - 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

Davidson Lemela  
Adenáuer Novaes  
Sônia Theodoro da Silva  
Evanise M Zwirtes  
Inis Sinoti  
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

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informações: 0207 341 4948  
E-mail: spiritistps@gmail.com  
www.spiritistps.org  
Registered Charity Nº 1137238  
Registered Company Nº 07280490



**O Valor da Vida**

Qual o sentido, significado e propósito da vida? Quando descobrimos o propósito, percebemos que a vida é cheia de significado.

Quem somos? Qual o objetivo da nossa existência? Somos Espíritos, seres imortais, promovendo nosso progresso espiritual sob a orientação do Criador da Vida, Deus.

Deus é a Inteligência Suprema; é ordem, equilíbrio e Amor. A causa da desordem e do desamor provém do que o filósofo inglês Thomas Hardy disse: "o homem moderno perdeu o endereço de Deus." O ser humano vive como se tivesse o controle de tudo. Será que é assim? Analisamos alguns valores reais da vida.

O amor espiritual apenas dá, mas o amor físico só dá quando recebe; o amor espiritual é oferta, o amor físico é exigência. Para muitos, o aprendizado consiste em receber do mundo exterior, quando é resultado das escolhas íntimas do ser, cujo propósito é Deus.

Saber viver é escolher mudar nossa postura perante a vida. Perante a calúnia, nos mantermos dignos, agindo corretamente. Frente à grosseria de alguém, oferecermos a paciência que aguarda, a gentileza ou o silêncio. Diante da traição, da covardia e do erro, oferecermos a compreensão que alivia, praticando o perdão que acalma.

Para que a vida tenha sentido, necessita ter finalidade, e essa finalidade deve estar refletida em Deus, merecendo ser valorizada. A Vida é a continuação da imortalidade.

O sentido da vida é o Amor; o propósito da vida é amar.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

**Vazio Existencial ou Acomodação Espiritual?**

Enquanto a maioria das pessoas considera prioritária a conquista da felicidade, Carl Gustav Jung asseverou que a finalidade da vida é a busca do significado, do seu sentido psicológico profundo.

O que podemos chamar de felicidade nos dias atuais? Na ânsia das conquistas, nos afastamos cada vez mais da profundidade da existência,

escolher voluntariamente o vazio existencial. Se já possuímos consciência do espírito que somos, que somos herdeiros dos nossos atos e, se queremos uma vida melhor, precisamos construir o caminho. Para isso não precisaremos ir muito longe. Agora, se ainda estamos esperando que a vida nos apresente uma resposta para os nossos problemas,



não temos tempo para a família, amigos, menos ainda para silenciarmos e entrarmos em contato com o espírito que somos. Como costumava pregar na antiga Grécia o filósofo Sócrates, "*Uma vida sem o exame não é digna de ser vivida*". Não raro nos questionamos sobre a finalidade do sofrimento, da dor e de todos os desafios que enfrentamos, mas sem o autoexame consciente não encontraremos as respostas que buscamos, pois é na história escrita por cada um de nós, na vida presente e no decorrer das nossas experiências pretéritas, que encontramos as escolhas, os feitos e não feitos, os ditos e não ditos que se foram acumulando no sótão do nosso ser. A falta desse sentido tem levado muitos à sensação da Vazio Existencial.

Nesse ponto em que nos encontramos, acomodar-se espiritualmente é

acreditando que as circunstâncias que nos ocorrem são injustas e que somos vítimas, provavelmente temos muito a aprender. Não podemos encontrar justificativas na preguiça, na acomodação, nas desculpas, pois já fomos apresentados à Doutrina Libertadora das Almas, somos seres livres dotados de capacidade de escolhas.

Assim poderemos entender que o sentido da vida não é chegar ao fim de um trajeto, mas percorrer o trajeto, caminhar o nosso caminho, carregar a nossa cruz até o fim, pois não é possível ao homem nem à mulher viver uma vida sem significado, uma vida sem o encontro com Deus.

**Iris Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**



### O Paradigma do Amor

Trazendo consigo uma história milenar, de larga dominação dos instintos, o trânsito do ser humano da consciência do sono à consciência cósmica é um processo lento e gradual. De início, o uso da força e das relações de poder predominaram na natureza humana, naquilo que parecia ser a única forma de se sobressair e garantir a sobrevivência para poder dominar a natureza e o meio, que pareciam hostis ao indivíduo e às coletividades. Nesse estágio de desenvolvimento, o patriarcado ganhou força como forma de pensar e agir, tanto individualmente quanto na estruturação das coletividades. Os aspectos normalmente associados ao feminino, como a sensibilidade, a profundidade dos sentimentos e a própria religiosidade, ficaram relegados a um segundo plano, pois eram (e infelizmente ainda são por muitos) associados à vulnerabilidade.

Com o desenvolvimento da razão, mas ainda sem a conquista do sentimento, a evolução do ser deu-se mais externa que internamente. A inteligência desenvolveu-se em larga escala, para tentar impulsionar o mundo das conquistas "de fora", das metas, da produtividade e da competitividade. Vencer, ser o primeiro, derrotar o inimigo, entre outras expressões, denotam a predominância egoica no campo da educação e da vivência do ser, que por conta do desenvolvimento tecnológico muitas

vezes acredita-se civilizado e evoluído, sem dar-se conta do primitivismo que ainda vive em si.

O paradigma do Amor ainda é um ideal a ser alcançado, sem que tenha conseguido se tornar uma vivência majoritária nos corações humanos. E dentre os grandes exemplos de mulheres e homens que o viveram de forma profunda, ressaltamos a figura de Jesus, que encarnou como ninguém o arquétipo do Amor, num equilíbrio perfeito entre as forças "masculinas" (Animus) e "femininas" (Ânima) da psique. Ele pôde demonstrar que não havia contradição entre o Seu verbo enérgico, às vezes austero (sem que fosse violento), e o sentimento puro, nobre e acolhedor, especialmente voltado aos excluídos de toda ordem. Exarou que de nada valeriam a inteligência e a força se suas conquistas temporárias nos afastassem da própria alma.

Recordou o mandamento maior: "*Amar a Deus sobre todas as coisas*"... chamando a atenção que um segundo se lhe derivava – "*Amar ao próximo como a si mesmo*". O amor a si mesmo, ao contrário do que possa parecer, está longe de significar egoísmo. Não se trata de centrar-se no ego, mas no Self, perceber-se portador de inúmeros recursos que se encontram adormecidos e, pela vinculação do sentimento do amor por si mesmo, investir todos os recursos que se façam necessários para tor-

nar-se pleno, individuado.

Propôs o desafio de amar os inimigos e orar pelos perseguidores, o que possibilita recolher a projeção dos nossos próprios conflitos e solucioná-los na raiz, ou seja, em nosso mundo íntimo. Ensinou que era necessário apresentar a "*outra face*", a face luminosa do amor onde a sombra prevalecesse.

São chegados os tempos em que o ser humano não pode se contentar com a vivência instintiva, que já cumpriu o seu papel até o momento da aquisição da consciência. São chegados os tempos nos quais a razão fria, desacompanhada de sentimento, torna-se muito perigosa para a humanidade. São chegados os tempos de implementar o paradigma do Amor nas nossas vidas particulares, para que sua vivência nos conduza a uma coletividade mais rica, plena e capaz de alçar os altos voos aos quais estamos destinados. Então poderemos dar um salto rumo à consciência cósmica, que existe em estado de latência, aguardando o nosso despertar através da força poderosa do amor.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana

