

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Speranza: Processo Terapeutico per la Depressione e il Suicidio

Una ricerca condotta a Toronto, in Canada, che ha coinvolto una varietà di professionisti della sanità, come medici, infermieri e psicologi, ha scoperto che il 60% delle persone hanno già manifestato sintomi caratteristici della Depressione per un

individui che hanno cercato l'uso continuato di questi farmaci per anni senza tuttavia riuscire a guarire efficacemente, spesso costringendo i medici a sostituire il farmaco o a modificare la dose. Ne consegue che gli operatori della sanità, in

Malinconia e i sintomi erano gli stessi di oggi. Ma con l'avanzamento delle scienze e della conoscenza della geografia del cervello, ora scopriamo, dopo tutto, che gli ormoni sono diventati i cattivi della storia. Ma, nonostante ciò, la Depressione sembra continuare a sfidare ogni comprensione scientifica poiché i malati seguono con un minimo di Speranza.

Tuttavia, analizzando il problema in modo più ampio, considerando un altro pregiudizio, quello della *realtà spirituale*, emergono altre considerazioni:

Nel *Vangelo Secondo lo Spiritismo*, nel Cap. V, punto 20, gli spiriti affermano che l'individuo deve essere forte e coraggioso "di fronte ai disordini della vita" e resistere con energia alle battute d'arresto che indeboliscono la volontà.

La Depressione è un disordine dell'anima. Sei erede di te stesso e porti con te tutti i tratti della personalità che predispongono alle malattie. Il fattore scatenante della Depressione è "l'arroganza", caratterizzata dalla difficoltà nel gestire le battute d'arresto. E la vita non soddisfa le nostre esigenze solo perché pensiamo di essere vittime. In tal modo, questo atteggiamento provoca rammarico e una rivolta con un grande senso di impotenza fino a quando la Depressione si inserisce, funzionando come un circolo vizioso, evolvendosi attraverso le crisi.

La mancanza di speranza e la rivolta bloccano qualsiasi vero cambiamento e provocano infelicità, che è contagiosa, diffondendo dolore e malattia. Diventa immune alla Depressione coltivando la gioia, fede e pazienza, veri antidoti al suicidio e alla pazzia.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

lungo tempo. Questi individui tendevano a stabilire legami emotivi con aspetti negativi del passato, nonché possedere comportamento esigente, introspettivo e spesso perfezionista, con grande difficoltà a gestire cose o persone che li contraddicevano.

Nella nostra esperienza clinica, abbiamo scoperto che i sintomi di ansia, bassa autostima, vittimizzazione e scoraggiamento, combinati con sentimenti di rammarico, rivolta e amarezza, di solito favoriscono la diagnosi della Depressione, che pone il soggetto su un percorso verso l'auto-sabotaggio, irritabilità, persino la perdita di interesse per la propria vita.

L'analisi accademica di questa patologia suggerisce comunemente la prescrizione di antidepressivi, tuttavia, i farmaci generalmente forniscono solo un'attenuazione dei sintomi poiché la prognosi sembra lontana, una volta che conosciamo

particolare quella mentale, di norma, non sanno cosa fare. Si limitano spesso a etichettare i pazienti e a prescrivere benzodiazepine.

Allora sarebbe la Depressione una malattia organica?

Per quanto riguarda i farmaci, studi clinici randomizzati condotti da diversi centri di ricerca in tutto il mondo attestano l'efficacia dei farmaci ma, nel caso della Depressione, come mai non curano? E perché cresce il suicidio, in particolare motivato dalla Depressione? Cosa resta da scoprire?

In tal modo, arriviamo ad un punto morto: o i farmaci non sono realmente efficaci nel caso di questa condizione, o la Depressione non è una malattia, come suppongono i facoltativi. Trovi prudente considerare la Depressione come un disturbo mentale?

Nel diciottesimo secolo la Depressione era conosciuta come



Protezione Spirituale

Viviamo in una società in cui l'essere umano è considerato un cattivo. In questa società, il male è causato dai suoi errori e lui è obbligato a riprendersi per salvare la società. Forse dovremmo pensare diversamente, specialmente quando è presente la consapevolezza dell'immortalità personale. Considerarsi la cau-

loro emancipazione al fine di evitare la carità clientelistica, che mantiene una certa dipendenza e promuove la stagnazione.

Una delle occupazioni più nobili degli Spiriti desincarnati è aiutare i suoi cari incarnati, sia nella disossessione, sia nel lavoro diretto che favorisce l'armonia e la pace. Per

Perché soffriamo?

Per molto tempo il dolore è rimasto sconosciuto. La Filosofia ha cercato di rispondere ma alla fine ha creato meccanismi del ben vivere (stoicismo, edonismo) per cercare di dissipare le affezioni che colpiscono gli esseri umani in vari momenti della vita. Platone, colpito dalle pene imposte al suo maestro Socrate, giudicava che la felicità si trovasse in un'altra dimensione della vita, la vita reale nel mondo delle idee. E ci paragonò agli abitanti del fondo della caverna, che si rifiutano di affrontare la verità. Proprio come le religioni, che personificavano la sofferenza e la malattia nella figura del Diavolo, che rende tutti infelici per puro piacere, lontano da Dio.

Dalla fine del diciannovesimo secolo e per tutto il ventesimo secolo, le scuole filosofiche esistenzialiste, stanche di ascoltare le lezioni innocue dei sacerdoti e pastori, hanno posto fine alla sofferenza, cercando di vivere la vita nella pienezza dei godimenti materiali. Non ha funzionato. Il vuoto esistenziale continuò.

La Filosofia Spiritica, unica in sé, perché non si occupa solo della vita del momento presente ma trascende questa vita, aprendo orizzonti di comprensione, spiegando che le tribolazioni sono temporanee, che tutte possono avere una causa, a seconda del grado di intensità e che questa causa potrebbe trovarsi anche nel proprio sistema di vita in cui viviamo, o essere originaria da vite precedenti nelle quali siamo ancora ancorati.

Qualunque sia la ragione, la causa, è necessario capire che la vita umana non si completa nella materia ma la trascende poiché siamo Spiriti immortali. Quindi tutto diventa più chiaro e perdiamo paura della sofferenza perché, come dice Emmanuel, sono percorsi di gioia immortali.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofo



sa del male vuol dire chiedere un aiuto esterno per risolvere i conflitti della vita, riducendo lo sforzo personale per superarlo.

Anche considerando che ci sono Spiriti che aiutano gli altri, che siano ancora incarnati o meno, è possibile cambiare l'abitudine di sempre chiedere la loro protezione. Tutta la protezione implica nella terzizzazione della responsabilità della soluzione, ritardando l'apprendimento dello Spirito. Ovviamente tutto l'aiuto spirituale è benvenuto, soprattutto perché rafforza la solidarietà, ma non dovrebbe creare dipendenza da parte del destinatario.

La preghiera, supplica o richiesta di protezione spirituale a Dio dovrebbero sempre essere una risorsa per aiutare la propria volontà ad acquisire abilità per superare gli ostacoli con le proprie forze. D'altra parte, il desiderio di aiutare gli altri deve sempre contenere l'intenzione della

questo motivo, tutta la protezione spirituale è benvenuta e costituisce una sana provvidenza per ridurre le tensioni e far prevalere il bene sulla Terra.

Spetta anche a noi promuovere protezione a tutti coloro che hanno bisogno e sono afflitti, offrendoli il meglio da noi affinché raggiungano le condizioni personali e quindi l'autodeterminazione. Tutto il bene fatto agli altri è un credito dinanzi alla vita quando ci consente di raggiungere risultati superiori e pone l'altro nelle stesse condizioni in cui ci troviamo. Pertanto, cerca protezione, favorisci e fai il bene agli altri affinché diventino indipendenti e facciano del loro meglio a proprio favore e a favore della società.

Adenauer Novaes

Psicologo



Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
Cintia C. dos Santos - Traduzione in Inglese
Tanya Moore - Inglese Revisore
Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
Maria M Bonsaver Traduzione in Spagnolo
Lenéa Bonsaver - Revisore in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Sophie Giusti - Traduzione in Francese

In Redazione

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Stampa

Tiratura:
1500 copie - Portoghese
1000 copie - Inglese

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00
Lunedì - Ore 19.00 - 21.00
Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00
Sabato: Ore 18.30 - 20.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.20

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Per informazioni: 0207 371 1730
E-mail: spiritisttps@gmail.com
<http://www.spiritisttps.org>
Società Registrata sotto il No. 07280490.
Organizzazione caritativa Registrata
sotto il No. 1137238

Il Valore della Vita

Qual è il senso, significato e scopo della vita? Quando scopriamo lo scopo, ci rendiamo conto che la vita è piena di significati.

Chi siamo? Qual'è lo scopo della nostra esistenza? Siamo Spiriti, esseri immortali, promuovendo il nostro progresso spirituale sotto la guida del Creatore della Vita, Dio.

Dio è l'Intelligenza Suprema; è l'ordine, equilibrio e Amore. La causa del disordine e del disamore deriva da ciò che il filosofo inglese Thomas Hardy disse: "l'uomo moderno ha perso l'indirizzo di Dio." L'essere umano vive come se avesse il controllo di tutto. Sarà così? Analizziamo alcuni valori reali della vita.

L'amore spirituale appena dà, ma l'amore fisico dà solo quando riceve; l'amore spirituale viene offerto, l'amore fisico è una esigenza. Per molti, l'apprendimento consiste nel ricevere dal mondo esterno quando è risultato delle scelte intime dell'essere, il cui scopo è Dio.

Saper vivere vuol dire scegliere di cambiare il nostro atteggiamento nei confronti della vita. Di fronte alla calunnia, siamo degni, agendo correttamente. Di fronte alla maleducazione di qualcuno, offriamo la pazienza che attende, la gentilezza o il silenzio. Di fronte al tradimento, alla codardia e all'errore, offriamo la comprensione che lenisce, praticando il perdono che calma.

Affinché la vita abbia un significato, deve avere una finalità e questa finalità deve essere riflessa in Dio, meritando di essere valorizzata. La Vita è la continuazione dell'immortalità.

Il significato della vita è l'Amore; lo scopo della vita è amare.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

Vuoto Esistenziale o Svolatezza Spirituale?

Mentre la maggior parte delle persone considera il raggiungimento della felicità una priorità, Carl Gustav Jung ha affermato che lo scopo della vita è la ricerca del significato, del suo profondo significato psicologico.

Come possiamo chiamare felicità in questi giorni? Nell'ansia di successo, ci allontaniamo sempre di più

scegliere volontariamente il vuoto esistenziale. Se siamo già consapevoli dello spirito che siamo, che siamo eredi dei nostri atti e, se vogliamo una vita migliore, dobbiamo costruire il percorso. Per questo non avremo bisogno di andare molto lontano. Ora, se stiamo ancora aspettando che la vita ci dia una risposta ai nostri problemi, creden-



dalla profondità della esistenza; non abbiamo tempo per la famiglia, gli amici, tanto meno per zittire e metterci in contatto con lo spirito che siamo. Come predicava il filosofo Socrate nell'antica Grecia: "*Una vita senza esame non vale la pena di essere vissuta*". Spesso ci chiediamo sullo scopo della sofferenza, del dolore e di tutte le sfide che affrontiamo, ma senza un autoesame consapevole non troveremo le risposte che cerchiamo perché è nella storia scritta da ognuno di noi, nella vita presente e nel corso delle nostre esperienze passate, che troviamo le scelte, il fatto e il non fatto, il detto e non detto che si sono accumulati nella soffitta del nostro essere. La mancanza di questo senso ha scaturito in tanti una sensazione di Vuoto Esistenziale.

A questo punto in cui ci troviamo, svogliarsi spiritualmente vuol dire

do che le circostanze che ci si presentano siano ingiuste e che siamo vittime, probabilmente abbiamo molto da imparare. Non possiamo trovare alcuna giustificazione nella pigrizia, nella svolatezza, nelle scuse poiché siamo già stati introdotti alla Dottrina Liberatrice delle Anime, siamo esseri liberi con la capacità di scegliere.

Così possiamo capire che il significato della vita non è raggiungere la fine di un sentiero ma percorrerlo, fare il nostro percorso, portare la nostra croce fino alla fine, perché non è possibile per l'uomo o per la donna vivere una vita insignificante, una vita senza incontrare Dio.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana





Il Paradigma dell'Amore

Portando con sé una storia millenaria di dominio diffuso degli istinti, la transizione dell'essere umano dalla coscienza del sonno alla coscienza cosmica è un processo lento e graduale. Inizialmente, l'uso della forza e delle relazioni del potere ha prevalso nella natura umana, in quello che sembrava essere l'unico modo per eccellere e garantire la sopravvivenza al fine di dominare la natura e l'ambiente, che sembrava ostile all'individuo e alle collettività. In questa fase dello sviluppo, il patriarcato ha acquisito forza come modo di pensare e di agire, sia individualmente quanto nella strutturazione delle collettività. Aspetti normalmente associati al femminile, come la sensibilità, la profondità dei sentimenti e la stessa religiosità, sono stati rinviati in secondo piano in quanto erano (e purtroppo sono ancora molti) associati alla vulnerabilità.

Con lo sviluppo della ragione, ma ancora senza la conquista del sentimento, l'evoluzione dell'essere è avvenuta più esternamente che internamente. L'intelligenza si è sviluppata in larga scala per cercare di spingere il mondo delle conquiste "esterne", degli obiettivi, della produttività e della competitività. Vincere, essere il primo, sconfiggere il nemico, tra le altre espressioni, denota il predominio egoico nel campo dell'educazione e della esperienza dell'essere, che a causa dello sviluppo tecnologico è spesso ritenuto civile ed evoluto,

senza realizzare il primitivismo ancora vigente.

Il paradigma dell'Amore è ancora un ideale da raggiungere, non ancora vissuto maggiormente nei cuori umani. E tra i grandi esempi di donne e uomini che hanno vissuto in modo profondo, evidenziamo la figura di Gesù, che incarna l'archetipo dell'Amore come nessun altro, in un perfetto equilibrio tra le forze "maschili" (Animus) e "femminili" (Ânima) della psiche. Lui poteva dimostrare che non vi era alcuna contraddizione tra il Suo verbo energico, a volte austero (senza però essere violento), e il sentimento puro, nobile e accogliente, rivolto in particolare agli esclusi di ogni ordine. Si rese conto che l'intelligenza e la forza sarebbero prive di valore se le sue conquiste temporanee ci avessero allontanati dalla stessa anima.

Ha ricordato il comandamento più grande: "Amare Dio sopra ogni cosa"... arguendo che un secondo ne sarebbe derivato: "Amare il prossimo come te stesso". L'amore di sé, al contrario di ciò che può sembrare, è lungi dall'egoismo. Non si tratta di concentrarsi sull'ego, ma sul Self, percepirsi come portatore di innumerevoli risorse che sono dormienti e, attraverso il collegamento del sentimento dell'amore di sé, investire tutte le risorse necessarie per diventare pieno, individuato. Ha proposto la sfida di amare i nemici e pregare per i persecutori, il che rende possibile raccogliere la proiezione dei

nostri propri conflitti e risolverli alla radice, cioè nel nostro mondo interiore. Ha insegnato che era necessario presentare "l'altra faccia", la faccia luminosa dell'amore dove prevaleva l'ombra.

È giunto il momento in cui l'essere umano non può accontentarsi di una vita istintiva, che ha già adempiuto al suo ruolo finora di acquisizione della coscienza. È giunto il momento in cui la ragione fredda, non accompagnata dal sentimento, diventa molto pericolosa per l'umanità. È giunto il momento di attuare il paradigma dell'Amore nelle nostre vite private in modo che il suo vissuto ci conduca a una collettività più ricca, piena e capace di fare voli più alti a cui siamo destinati. Allora potremmo fare un salto verso la coscienza cosmica, presente tuttora allo stato latente, in attesa del nostro risveglio attraverso la potente forza dell'amore.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

