

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

L'Amore, il paradigma della Medicina dell'Anima

Sono innegabili i progressi della Medicina, che attualmente riescono a produrre diagnosi e trattamenti con molta più precisione e rapidità, contribuendo a mantenere l'organismo irrobustito contro mali

poiché l'essere umano è un tutto integrato in cui le parti comunicano e interagiscono costantemente.

Ippocrate, il padre della medicina, disse che anche prima di curare qualcuno, dovremmo

grande antidoto e rimedio per l'Anima, e solo una "Medicina" basata sulla sua espressione potrà fornire all'essere umano una guarigione integrale. Amore che deve manifestarsi in cure che integrino corpo, emozioni, psiche e anima come espressioni che si combinano e, più armoniosamente agiscono, più permetteranno all'essere di manifestare la sua vera essenza.

Uno dei problemi maggiori è che, pur sapendo che certi atteggiamenti e comportamenti sono dannosi, molte persone fanno fatica a fare lo sforzo necessario per liberarsi, dando origine a squilibri che prima o poi finiscono per incidere sulla salute in ogni caso. La raccomandazione di Ippocrate, per molti, è qualcosa di difficile da realizzare. La Medicina dell'Anima, già proposta da Socrate, incontra ancora resistenze sia da parte dei professionisti che dei pazienti.

Solo quando ci rendiamo conto dell'eccellenza dell'Amore in tutte le istanze e dimensioni e inizieremo a praticarlo come uno stile di vita, raggiungeremo la Guarigione dell'Anima.

Iris Sinoti

Terapeuta Jungiana

che prima riuscivano a decimare intere popolazioni. Ma se, da un lato, si progredisce intellettualmente, la deficienza morale produce altri tipi di patologie altrettanto gravi o anche più gravi di quelle che colpiscono solo il corpo.

Di fronte a questo paradosso, con progressi significativi da un lato e paralisi dall'altro, siamo portati a cercare le radici dei mali che ci colpiscono, perché solo così otterremo una cura integrale. Nella filosofia e nella scienza dell'antica Grecia, tra i tanti illustri esponenti, troviamo in Socrate e Ippocrate formidabili lezioni per la salute dell'anima.

Socrate, filosofo di Atene, insegnava che *il fallimento dei medici nella cura di molte malattie era dovuto al fatto che curavano il corpo senza curare l'anima e, se il tutto non fosse in buone condizioni, sarebbe impossibile per una parte di stare bene*. Veniva anticipata di millenni ciò che la Psicomatica e gli insegnamenti della Fisica Quantistica avrebbero dimostrato,

chiederci se la persona sarebbe disposta a "rinunciare" a ciò che l'ha fatta ammalare. Questa raccomandazione si rivela estremamente preziosa nei processi di guarigione, poiché la stessa scienza moderna è già in grado di dimostrare che la volontà del paziente unita alla disciplina nella trasformazione delle abitudini e della routine sono fattori preziosi per il recupero e il ripristino della salute.

E se possiamo riassumere la causa dei mali dell'umanità, la mancanza di amore - che può essere considerata la patologia dell'amore - finisce per essere la radice delle infermità, e può essere considerata "il padre" dell'egoismo, dell'orgoglio, della vanità e di tanti altri comportamenti distruttivi che segnano il presente. Spinti dalla mancanza di amore, gli esseri si autodistruggono e costruiscono relazioni tossiche e abusive, in cui l'interesse personale ha la precedenza.

Proprio per questo l'Amore è il più



La Depressione e la ricerca di Dio

Le statistiche sulla Depressione sono state così spaventose che, anche se siamo ancora all'inizio del nuovo secolo (e millennio), è stato indicato come uno dei mali, se non il

alla depressione. Combinata con il trattamento medico, la psicoterapia aiuta il paziente a comprendere e affrontare le proprie emozioni. Poiché la

Perché Siamo tristi?

La tristezza è caratterizzata da mancanza di gioia, allegria, disposizione e altre emozioni di insoddisfazione per la vita e i suoi eventi.

Ma quello che non viene detto nei media è che la tristezza fa parte dell'esistenza umana. Non è possibile passare la vita sorridendo tutto il tempo, il che sarebbe caratterizzato come una carenza comportamentale. L'opposto di ciò che i social network e i media sostengono quando mostrano persone sempre felici, che mostrano una felicità costante, anche se inesistente.

La vita ci pone (o presenta) sfide da superare, momenti più complessi che richiedono la nostra attenzione e spesso espongono le nostre emozioni.

L'attuale pandemia di coronavirus Covid-19 ha finito per aumentare la distanza tra desiderio e realtà. Quest'ultimo si è rivelato più difficile da

affrontare perché soddisfa le nostre aspettative e speranze per una vita migliore a breve termine.

Il *Vangelo secondo lo Spiritismo* si riferisce alla malinconia come sentimento umano e naturale, quindi di nostalgia per la vita spirituale. Tuttavia, una profonda tristezza può portare alla depressione, ed è qui che entra in gioco il lavoro del professionista della Psicologia.

Per evitare questo processo più serio, dobbiamo accettare la vita come appare e cercare modi per rendere realizzabili le nostre buone aspettative con piccoli piaceri: buon cibo, esercizi fisici, buona lettura, buoni corsi, dedicarsi alla professione, mantenere il contatto virtuale con amici e parenti, la cura delle piante e degli animali, la cura della casa, il rispetto degli orari. E soprattutto avere fede, essere ottimista e pregare sempre.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofo



male che segna i nostri tempi. Coinvolgendo questioni fisiche, psichiche e spirituali, poiché colpisce l'essere in modo integrale, nonostante tutti i progressi nelle diagnosi e nelle cure, c'è ancora molto da imparare sul disturbo depressivo, poiché si manifesta nella particolarità di ogni individuo. Tanto che lo psicologo James Hollis preferisce parlare di "Depressioni", al plurale, vista l'unicità del processo secondo le caratteristiche del paziente.

Di fronte al quadro complesso, non dobbiamo minimizzare la questione, dicendo che si tratta della "mancanza di Dio", della debolezza o di altre espressioni di giudizio, che finiscono per incolpare solo il paziente e la sua mancanza di atteggiamento verso l'esistenza. Certamente atteggiamento e volontà sono fattori determinanti per il superamento della condizione, ma problemi genetici e cerebrali richiedono spesso l'uso di psicofarmaci per bilanciare le sinapsi, così come gli ormoni in disarmonia, tra i vari fattori che possono portare

situazione comporta spesso una profonda tristezza, un'emozione che molte persone hanno difficoltà a gestire e comprendere, la ricerca del senso e del significato nella vita si rivela di fondamentale importanza.

La Depressione si presenta come un invito alla conoscenza di se stesso, essendo per molti pazienti un viaggio dentro se stessi. In questo senso possiamo intendere la ricerca di "dio" (in minuscolo), non come un processo religioso formale, ma che coinvolge l'essenza del "religare", perché solo quando siamo connessi a noi stessi possiamo parlare di una ricerca per Dio (in maiuscolo), che va ben oltre ogni vincolo religioso. Per molti che hanno attraversato la Depressione, o che continuano ad affrontarla, finisce per essere un viaggio molto profondo, che, sebbene doloroso, presenta un tesoro di enorme valore.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

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
Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
Lenéa Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Sophie Giusti - Tradução Francés
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

In Redazione

Iris Sinoti
Cláudio Sinoti
Sonia Theodoro da Silva
Lusiane Bahia
Davidson Lemela
Sérgio Thiesen

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Riunioni di Studio (In portoghese)

Sabato - Ore 17.00 - 19.00
Domenica - Ore 20.00 - 21.30
Lunedì - Ore 20.00 - 21.30
Mercoledì - Ore 20.00 - 21.30

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 19.00 - 19.30

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

Autonomia Intima

Gesù non ha esitato ad affermare: "Io Sono". Questa espressione traduce la consapevolezza di se stesso. Chi comunica così comprende chi è veramente, quali sono i suoi desideri e le sue mete, qual è la verità che abita al suo interno, comprende la totalità di se stesso.

Possiede, quindi, un'intima autonomia, che è la capacità di autogovernarsi, che non permette illusioni o travestimenti, e nemmeno influenze nei pensieri, nelle parole e nelle azioni.

Proposte di rinuncia, di tristezza, di vendetta, ogni tanto invadono il campo mentale, presentandosi come soluzioni alle diverse sfide dell'esistenza. Tuttavia, sono esche e, prendendo queste strade, porta l'essere alla perdita dell'auto-gestione.

Pertanto, Gesù ci ha messo in guardia sulla preghiera e sulla vigilanza, affinché l'essere spirituale rimanga sveglio, migliorando il discernimento, mantenendo la coerenza, la logica e la lucidità. E ha anche indicato: "Voi siete il sale della terra... Voi siete la luce del mondo" (Mt 5,13-16). Così ha messo in luce le potenzialità dello Spirito e, allo stesso tempo, la meta da raggiungere.

"Sono"! Gesù ha chiamato l'Umanità a vivere l'Età dell'intima verità che Egli è venuto per inaugurare e guidare. Osservare i Suoi passi e le Sue scelte è decidere di fissare le vere lucidità della vita e promuovere un programma efficace di realizzazioni personali.

Lusiane Bahia**Avvocata****Fuga Psicologica e Incontro con se stessi**

Quando ti guardi allo specchio, vedi la tua immagine riflessa. Tuttavia, questa immagine è quella che i tuoi occhi permettono di vedere: il tuo aspetto fisico: più grasso, più vecchio, il tuo modo di parlare, i tuoi gesti, atteggiamenti,

bambino di circa cinque anni, sorridente con occhi luminosi, che mi fissava. Eccitato e non sapendo il motivo, mi accovacciai, inginocchiandomi.

Ho abbracciato il bambino, portandolo al mio petto, poi l'ho



ecc. Ma quando devi affrontare gli ostacoli nella vita, quando ti trovi di fronte a difficoltà fisiche o emotive, il tuo mondo interiore si rivela, quello che non appare allo specchio. Pensandoci, credi che ci sia un'eco di risonanza tra il tuo mondo esterno - che appare allo specchio - e l'interno? - che non vedi? Ciò che riveli all'esterno combacia con ciò che provi all'interno? Ti senti libero di decidere sulle tue scelte, o scappi da te stesso scaraventato psicologicamente nel senso di colpa, nell'insicurezza o nello stress?

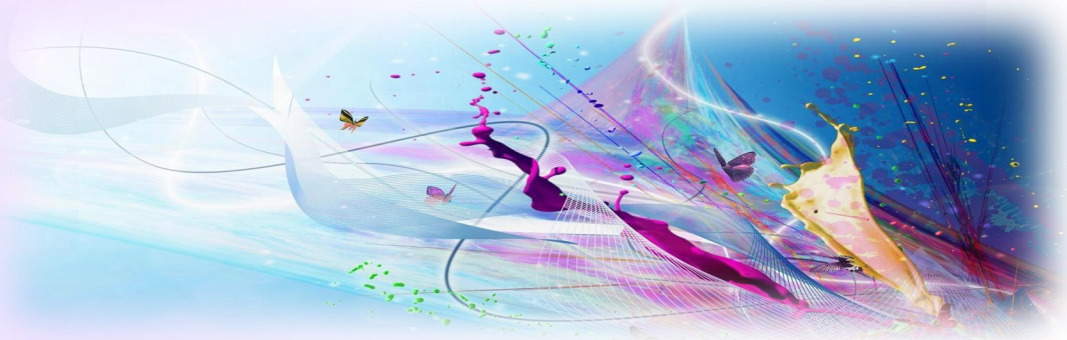
Questa notte ho avuto un sogno. Mi sono svegliato ricordando che ero stato in un posto pieno di fiori di tutti i colori. Il cielo era di un azzurro incomparabile. Soffiava una fresca brezza e il mite sole illuminava e riscaldava il mio viso.

Notai che, in lontananza, qualcuno veniva verso di me, ma non riuscivo a distinguere. Si avvicinò velocemente, allungando le braccia come se volesse abbracciarmi. Quando si è avvicinato, l'ho riconosciuto. Era un

guardato negli occhi e non avevo dubbi, ero io. Sì, ero dinanzi a me stesso all'età di cinque anni. Mi guardò con i suoi occhietti luminosi in attesa che dicessi qualcosa. Ho pensato: *cosa direi a quel bambino? Cosa direi a me stesso?*

Le presi il viso e con voce strozzata le dissi: Solo io so quello che hai vissuto. Quanto mi pento di aver sprecato il mio tempo in cose che non meritavano. Quanto mi pento di aver pianto per qualcosa che non ne valeva la pena. Poiché mi mancano i ricordi del mio passato che non ricordo più, penso che mi siano stati rubati dalla paura o dalla tristezza. Ma non ti lascerò mai. Ti proteggerò e sarai sempre con me, voglio essere di nuovo quel bambino che ero e non avere più paura di niente...

Davidson Lemela**Neuropsicologo**



Dipendenza Chimica e Auto-amore

Ci sono diverse ragioni che possono portare una persona a diventare un dipendente chimico: mancanza di autostima, timidezza, riproduzione dei comportamenti degli altri membri della famiglia, solitudine, depressione, difficoltà nell'affrontare le frustrazioni, processi ossessivi spirituali, ecc.

La dipendenza chimica (alcol, tabacco, cocaina, crack, eroina, anfetamine, oppioidi, ecc.) è una malattia, un disturbo mentale ed è generalmente grave e può portare a conseguenze disastrose per il paziente e la famiglia. E come tale dovrebbe essere considerato da tutti, pazienti, familiari, società, medici e operatori sanitari. Non esiste una cura e i risultati con le cure mediche, che coinvolgono diversi approcci, sono ancora molto limitati, purtroppo. In questo modo è necessario un monitoraggio professionale che può alleviare le conseguenze e le sofferenze di chi vive questo dramma. Senza di esso, di regola, si ha un progressivo peggioramento della condizione, che può portare alla morte, sia per l'overdose che per le gravi conseguenze cliniche.

Alcuni sintomi si osservano nel dipendente, come ad esempio:

1. Forte desiderio, compulsione a usare la sostanza.
2. Difficoltà nel controllo dell'uso, in termini di inizio e fine, cioè la quantità. Il tossicodipendente usa, abusa fino a perdere il controllo.
3. Presenza di sindrome da astinenza, come: nausea, tremori, emicrania, allucinazioni, quando l'uso di droghe viene interrotto per un certo periodo di tempo.
4. Presenza di tolleranza, evidenziata dalla necessità di aumentare

l'importo per mantenere gli stessi effetti.

5. Persistenza nell'uso, nonostante le varie conseguenze dannose. Si osservano spesso problemi personali, familiari, perdita del posto di lavoro e anche in questo caso rimangono nell'uso di sostanze.

6. Progressivo abbandono di piaceri o interessi a favore del consumo di droghe.

Il dipendente chimico non riesce a utilizzare la sostanza in modo controllato. Oltre alle cure mediche specialistiche, spesso con ricoveri in strutture specializzate, la psicoterapia, così come i gruppi di auto-aiuto e anche l'attaccamento religioso possono essere strumenti di supporto, per controllare il forte desiderio di utilizzo.

Attraverso la psicoterapia, l'utente comprenderà le aspettative personali sul consumo della/e sostanza/e, rafforzerà la sua decisione di superare la dipendenza, cambierà abitudini, escludendo comportamenti autodistruttivi dalla sua vita, salvando l'auto-stima.

Insieme alla dipendenza chimica, c'è la dipendenza/compulsione per il gioco d'azzardo, abuso di cibo, sesso, dipendenza da furto, lavoro e shopping, tra gli altri. I meccanismi cerebrali e spirituali coinvolti sono molto simili.

Come medico e spiritista, sono stato coinvolto nei casi pervenuti negli ultimi decenni, promuovendo sempre dissossessione e fluidoterapia spiritica. I servizi sono svolti nei centri spiritici, in squadre di mediums addestrati e assistendo individualmente ogni caso. In tutti loro, verifichiamo processi ossessivi

dalle vite passate, che a volte coinvolgono un gran numero di entità malate e esattori di debiti karmici gravi e complessi. Cerchiamo di prendere cura di tutti loro, dei disincarnati, occupandoci dei loro bisogni individuali e collettivi. Il trattamento fluidico di persona o a distanza è sempre il miglior complemento. In questo modo, abbiamo ottenuto risultati completamente più promettenti rispetto alle sole risorse di una medicina convenzionale anche se di qualità.

Non possiamo fare a meno di sapere che siamo tutti anime o spiriti e viviamo in un mondo di espiazioni e prove. La Terra, un grande ospedale, pieno di esseri umani imperfetti e con molte tendenze alle malattie più svariate, a causa delle nostre cattive inclinazioni. Dobbiamo valorizzare la ragion d'essere della vita stessa e l'idea che dobbiamo conoscerci, valutare le nostre difficoltà fin prima che si manifestino le malattie o durante le stesse. Conoscenza di se stessi, auto-amore, introspezione, trasformazione personale, risignificazione, riforma interiore, sostituzione dei vizi morali come la triade devastante dell'orgoglio, dell'egoismo e della vanità, mediante le virtù dello Spirito immortale, empatia, compassione, solidarietà, fraternità, capacità di perdonare. Amare il prossimo, prendersi cura, per amore, di tutti coloro che ci circondano. È l'auto-amore; è prendersi cura di noi stessi. Questo, il primo amore, la radice della cura e della prevenzione dei nostri mali e della nostra felicità.

Sérgio Thiesen

Medico Cardiologo, Fisico