

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Ansiedade, tristeza, medo, desânimo e mediunidade

Entre as inúmeras categorias de experiência que envolvem a criatura humana, temos na mediunidade uma vivência diferenciada, pois aquele que a possui em algum grau passa a

de forças e vibrações (que são traduzidas em sensações, pensamentos, e sentimentos distintos), o médium transitará entre o êxtase espiritual e as emanções sombrias, encontrando formas de discernir e se relacionar, buscando plenificar-se na tarefa ao invés de sucumbir ao adoecimento da faculdade e de suas forças psicológicas.

Alguns sintomas característicos da atualidade podem fazer parte destas "visitas inconvenientes", como a ansiedade, o medo, a tristeza

Vamos entender a ansiedade patológica como tensão prévia (em relação ao futuro longo ou imediato), uma espécie de medo crônico, difuso (sem um alvo claro) e onipresente. Essa inquietação afasta de uma experiência plena com o presente. Segundo Joanna de Ângelis, seria uma inconstância em relação às aquisições plenificadoras da vida.

A tristeza e o desânimo são ferramentas necessárias para a reavaliação de consciência, ou estímulo inicial para mudanças. Já como *forma de vida*, caracteriza o ser que se aparta das possibilidades de realização pessoal (e espiritual), inconscientemente sabotando as próprias forças para não pagar o preço sacrificial (e transformador) do processo. Atribuir-se baixo valor é assumir não querer lutar. Mas não se pode reduzir o quadro a uma espécie de simulação, pois é transtorno grave, possivelmente de matrizes espirituais e obsessivas de longo prazo.

Antes de tudo, o médium em treinamento tem de cuidar para não se identificar com estas emoções. Mas como saber se lidamos com conteúdos pessoais a serem trabalhados ou emoções alheias, oriundas do ambiente? A resposta só poderá ser obtida através do autoconhecimento psicológico e da educação mediúnica – exercícios que se estendem ao longo da vida (e além dela).

Definitivamente não há mediunidade segura sem a prática responsável e caridosa, sem a "ciência de viver", sem a educação moral e o mergulho nos próprios pensamentos, emoções e sentimentos. Aquisições eternas, esses são os verdadeiros *tesouros escondidos* na experiência do Espírito imortal em meio ao mundo das formas percíveis.

**Alexandre Fontoura dos Santos**

**Psicólogo**



conviver com toda sorte de forças e conteúdos que se apresentam na vastidão interior da humanidade – pulsões saudáveis e destrutivas, vícios e virtudes, pensamentos e sentimentos recalcados, desejos e vontades *consciente ou inconscientemente* cultivados, etc. Seu afloramento repentino pode ser um marco na formação da personalidade, entrada em um universo de vibrações, benesses e perigos, possibilidades e responsabilidades. E se o sujeito em si já se encontra no desafio psicológico de decifrar-se, o que dirá *quando em íntima relação com os aspectos que animam a coletividade?*

Todos os aspectos ainda não bem trabalhados no âmbito da *vida interior* poderíamos chamar de *Sombras humanas*, ou "pantanais da alma", como nomeia James Hollis.

Pelo fato de apresentar um sistema nervoso e endócrino condizentes com a aguçada sensibilidade

e o desânimo. Quadros de emoções primitivas (porque básicas) dão forma a uma verdadeira pandemia subjetiva na pós-modernidade, seja no desgoverno íntimo do indivíduo, seja pelos quadros obsessivos inerentes a esses sofrimentos.

Emoções de certa forma necessárias, seu pretenso desaparecimento não representaria um quadro saudável, uma vez que têm função de alertar algo. O perigo reside no quadro crônico, quando dominam o ser, que passa a viver sob o guante de emoções desconcertadas, eclipsando capacidades e possibilidades felizes que estariam na trajetória de sua experiência terrena.

O medo persistente molda o sujeito a uma experiência distorcida de si mesmo, pois vai corroendo suas capacidades e afetando a autoidentidade, levando ao cálculo exagerado de ações que deveriam ser comuns; ou então levando a compensações impulsivas e agressivas, até mesmo paranoicas.

## Sensibilidade humana. Níveis de consciência mediúnic

A sensibilidade mediúnic, enquanto faculdade humana, extrapola qualquer crença, sendo aquela que permite um intercâmbio com as forças espirituais, em formas e expressões variadas. Não possui uma vinculação direta com a

do bom senso e da autocrítica, leva a ações dissociadas da própria consciência.

No nível de "Sono com sonhos" há um pouco mais de participação da vontade egóica, embora ainda sem um maior crivo da consciência.

Seria como um médium desajustado, que mesmo sabendo estar agindo de forma equivocada, abrindo espaço a forças desgovernadas, nisso se compraz.

O amadurecimento, o estudo e a vontade de se transformar permitem que a faculdade seja canalizada de forma mais consciente, levando a atingir um terceiro nível: o de "Sono Acordado". Ainda não é o nível ideal, promovendo algumas frustrações e quedas, provenientes de distrações e da própria sombra a trabalhar, mas que logo são percebidas e reajustadas, até que o indivíduo possa ter um maior controle e poder de administração da sua sensibilidade.

A perseverança nos propósitos, o aprofundamento na própria transformação e o desenvolvimento das virtudes conduzem ao nível de "Consciência de Si". Esse nível permite um profundo intercâmbio com as forças espirituais da vida, não mais na condição de fantoche, mas de alteridade, nas quais se produzem as mais belas e profundas construções humanas.

O grau máximo da sensibilidade associada à consciência é o "Nível de Consciência Cósmica", no qual Jesus declara: "Eu e o Pai somos Um!"

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Junguiano*

## Assédio espiritual e autorresponsabilidade

"É necessário vigiar as nascentes do coração de onde procedem os bons como os maus pensamentos, a fim de manter-te em sintonia com o Pai e não com o espírito do mal". Jesus diz estas palavras a Pedro, após ter este permitido que Deus comandasse o seu pensamento.

Porém, diante do medo de Pedro aos acontecimentos do Calvário, Jesus sinalizou que o discípulo foi instrumento de Satanás, o Espírito infeliz que procura ser estorvo em relação ao ministério de libertação das criaturas.

Cada um é responsável não só pelo conteúdo que produz como pelo que consome e abriga em si. O que se busca e os ideais que são perseguidos definem o tipo de conexão e de vínculo que se estabelece.

Sintonias espirituais inferiores, os chamados assédios espirituais, são permissões geradas a partir de pensamentos invigilantes que adentram padrões vibratórios equivalentes e, a partir daí, intercâmbios são estabelecidos, gerando efeitos danosos a ambas as partes.

A perturbação do discernimento, a confusão mental, as ideias desanimadoras são responsabilidades dos que geram estas incitações e também dos que propagam e permitem a insistência em si.

Assim, imprescindíveis são a leitura edificante, a prece, a boa conversa, a música inspiradora, a ação no bem, a palavra de paz e de consolação, pois são instrumentos condutores dos pensamentos, das palavras e dos atos a Deus, afastando as nascentes do coração das sugestões do mal.

**Lusiane Bahia**

*Advogada*



moralidade do indivíduo, fazendo com que nem sempre esteja a serviço de nobres propósitos, o que vai depender do nível de consciência daquele que a expressa.

Nesse sentido, é possível estabelecer paralelos entre os diversos níveis de consciência e a forma como a sensibilidade é conduzida nesses níveis. Recordamos que se trata mais da forma do que da intensidade da faculdade, em face de não estarem diretamente conectadas.

Em um nível de "Sono sem sonhos", a sensibilidade mediúnic transforma o indivíduo em um fantoche a serviço da inteligência que consegue manipulá-lo. Torna-se extremamente perigosa e destrutiva, pois não recebendo o filtro



### Expediente

#### Jornalista

Rita de Cássia Escobar

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora  
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês  
Karen Dittrich - Tradução Alemão  
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão  
Clarivel D. Gimenez - Tradução Espanhol  
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Tłumaczenie na język polski

#### Reportagem

Alexandre Foutoura dos Santos  
Cláudio Sinoti  
Lusiane Bahia  
Livia Poli  
Davidson Lemela  
Aldeniz Leite

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Reuniões de Estudos (Em Português)

**Sábados:** 05.00pm - 07.00pm  
**Domingos:** 08.00pm - 09.30pm  
**Segundas:** 08.00pm - 09.30pm  
**Quartas:** 08.00pm - 09.30pm

#### Reunião de Estudo (Em Inglês)

**Quartas:** 06.00pm - 07.00pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informações: +44 0778484 0671  
E-mail: spiritisttps@gmail.com  
[www.spiritisttps.org](http://www.spiritisttps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

### Equilíbrio psíquico ou mediúnico

O Espiritismo, considerado perigoso por uns, maravilhoso por outros, precisa ser bem compreendido para então ser bem trabalhado, trazendo benefícios a todos.

Muitas pessoas buscam se aventurar em experiências com o plano espiritual sem o preparo adequado e acabam passando por experiências difíceis como consequência do desequilíbrio em que se envolvem.

Léon Denis, no livro *No Invisível*, em capítulo intitulado "Educação e função dos médiuns", afirma que "Nada verdadeiramente importante se adquire sem trabalho", nos esclarecendo que, se quisermos atingir o equilíbrio psíquico ou mediúnico, urgente se faz que comecemos a trabalhar os conteúdos que trazemos em nosso interior.

Neste mesmo livro, o apóstolo do Espiritismo nos ensina que, ao entrar em contato com o plano espiritual, cada um de nós atrai seres em afinidade com nosso próprio estado moral e mental. Este intercâmbio, porém, não ocorre somente com aqueles que manifestam a mediunidade de maneira mais ostensiva, já que todos as pessoas, com maior ou menor intensidade mediúnica, influenciam o plano espiritual e por ele são influenciadas.

Portanto, se desejamos conquistar equilíbrio psíquico ou mediúnico, urgente se faz que busquemos olhar para nosso próprio ser e realinhemos nosso caminhar de acordo com os preceitos ensinados pelo Mestre Jesus. A busca por conhecimento, associada à busca por elevação moral, certamente trará a proteção e o equilíbrio psíquico ou mediúnico que todos almejamos.

**Livia Poli**

**Médica**

### Transe mediúnico ou estado alterado de consciência

Durante o transe mediúnico o indivíduo encontra-se em um estado alterado de consciência supranormal. Nesse estado ele é capaz de potencializar suas habilidades paranormais e reproduzir fenômenos que escapam à compreensão intelectual acadêmica, pois não têm um aspecto físico, objetivo, é uma experiência extrassensorial e, por isso, não pode ser medida ou testada segundo os padrões da ciência organicista.

Outras experiências transcendentais também provocam estado alterado de consciência, como meditação profunda, telepatia, premonição, hipnose, regressão de memória etc.

O psiquiatra suíço Jung, ao estudar os estados alterados de consciência através da médium Helena, confirmou a tese de que, nesses estados, partes dissociadas do inconsciente podem se manifestar por meio de alucinações e apresentarem-se em sessões mediúnicas como espíritos desencarnados.

Para ele, as sessões com a médium foram interessantes porque revelaram a existência de uma dimensão inconsciente. Jung entendeu que nosso inconsciente é habilidoso e pode acessar níveis superiores ao seu normal, provocando os estados alterados de consciência. Por volta de 1919, Jung publica um trabalho cujo título sugestivo é *Fundamentos Psicológicos da Crença nos Espíritos* e o apresenta na Sociedade Britânica de Pesquisa Psíquica.

O escritor Hermínio Miranda comenta em seu livro *A Memória e o Tempo* que, nos fenômenos de estados alterados de consciência, ocorre um afrouxamento dos laços que prendem o espírito ao corpo. A

alma se liberta parcialmente do veículo denso, entrando em uma condição que se assemelha ao sono profundo, embora se encontre consciente. Esse fenômeno é também conhecido como estágio



hipnagógico, quando o neocórtex apresenta frequências baixas, porém com alta amplitude. Uma semiliberdade acontece com o espírito nesse estado, propiciando-lhe mais lucidez, clareza e discernimento, quando então se reproduzem os fenômenos maravilhosos que assombram a nossa imaginação.

Em seu livro *Teoria e Prática da Mediunidade*, Miranda cita o caso de uma jovem, Regina, que possuía uma clara sensibilidade paranormal a ponto de se desprender do próprio corpo sem perceber. Certa feita, caminhando pela rua, distraída, de repente notou uma coloração diferente nas flores do jardim próximo; assustada, percebeu que estava desprendida do corpo e enxergando com os olhos da alma.

Num futuro não muito distante, após a transição planetária com o advento do mundo de regeneração, esses fenômenos serão comuns e completamente conhecidos. O homem do amanhã dará lugar e vez a sua essência espiritual e viverá naturalmente, com um pé no mundo físico e outro no espiritual.

**Davidson Lemela**

**Neuropsicólogo**





## Visão espírita da fibromialgia

### INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa de caráter crônico que se caracteriza por dor musculoesquelética generalizada, habitualmente acompanhada de outros sintomas, como cansaço, irritabilidade, fadiga e alterações do sono e do apetite.

Ela decorre de uma alteração no processamento dos centros sensitivos aferentes e não tem natureza autoimune ou inflamatória. Os critérios diagnósticos para fibromialgia exigem um tempo de experimentação da dor difusa superior a três meses. Sua prevalência no Brasil é de 2 a 5% e acomete mais o sexo feminino na faixa dos 35 aos 44 anos. É considerada a segunda doença reumática mais frequente, perdendo espaço apenas para a osteoartrite.

### CAUSAS

No que se refere aos mecanismos de instalação e perpetuação da doença, reconhece-se hoje que a Fibromialgia deriva de uma sensibilização no sistema nervoso central (SNC), e essa hiperexcitabilidade dos neurônios favorece a percepção de um quadro doloroso marcante que limita globalmente o funcionamento do indivíduo além de comprometer a cognição (pensamentos), o humor e o comportamento final.

### DIAGNÓSTICO

Os sintomas da Fibromialgia compreendem dor difusa e crônica que se localiza predominantemente na qualidade de pontos dolorosos situados abaixo e acima da cintura, no esqueleto axial e dimídiis, durando mais que três meses, seguida de fadiga, sono não reparador e sintomas somáticos, como cefaleia, vertigem, dor abdominal, alterações do hábito intestinal. A atual classificação

diagnóstica de 2010/2011 retirou a contagem de pontos dolorosos como medida de diagnóstico da doença, embora na atualidade ainda se considere relevante a localização desses sítios de dor.

### TRATAMENTO

O tratamento da Fibromialgia deve ser multidisciplinar, no qual se incluem terapia farmacológica, terapia cognitivo-comportamental e fisioterapia. A participação do paciente é fundamental para a colheita de resultados satisfatórios na abordagem terapêutica.

Analgésicos opioides, antidepressivos com ação na dor, medicamentos miorrelaxantes e anticonvulsivantes que agem reduzindo o estímulo doloroso são os fármacos mais indicados.

O tratamento do sono não restaurador é essencial e a atividade física bem orientada, somada a exercícios programados acompanhados por profissional experiente, auxiliam sobremaneira a recuperação. Encontram eficácia complementar a meditação, técnicas de mindfulness, hipnoterapia e biofeedback.

### A QUESTÃO ESPIRITUAL

É impossível dissociar o ser humano de quaisquer das dimensões a que ele pertence, a saber: o organismo (corpo físico); o psiquismo (a mente); a formação gregária (sociedade) e sua natureza espiritual (o Espírito). Sempre que se ignora qualquer destas dimensões está-se fadado ao insucesso terapêutico uma vez que se relacionam em intimidade, interpenetrando-se e repercutindo umas nas outras. Porém, a dimensão do Espírito é justamente aquela soberana que lança sobre as demais seus conteúdos, produzindo bem-estar ou desorganização.

Somos Espíritos imortais e construtores do nosso destino. Dotados de uma consciência moral

que aponta como bússola o trajeto vinculado às leis naturais, com frequência, ao longo de múltiplas experiências encarnatórias, desgarramo-nos dos objetivos essenciais da vida que são amar e servir na seara que o Criador nos ofereceu e, é claro, daí resultam consequências danosas.

Sempre que nos esquivamos do bem a ser feito é compreensível que soframos os resultados dolorosos desses cometimentos, que servem para nos posicionar novamente nos "trilhos" sadios da trajetória. Esses resultados, não raro, aparecem como doenças, sejam aquelas bem catalogadas pela ciência, sejam aquelas estranhas ainda à compreensão dos estudiosos. Todas traduzem, em nível espiritual, uma vulnerabilidade do ser que precisa ser identificada, uma lição que precisa ser aprendida. E a Fibromialgia não foge à regra.

De causa ainda não elucidada, a mensagem espiritual dessa síndrome complexa é a necessidade de se retomar às lides do amor e do bem. Tal síndrome dolorosa demonstra um demasiado apego a si próprio, uma hiperconcentração no autoconceito (necessidade de ser perfeito, autocrítica exagerada) e emoções das quais a culpa faz parte importante e a representação somática são dores generalizadas no sistema musculoesquelético.

O tratamento visa a um autodistanciamento e a uma entrega aos afazeres que resultem no bem do próximo, à atenção aos necessitados capaz de fomentar a alegria e o abastecimento de que precisam. Afinal, conforme o alerta do Codificador Allan Kardec, fora da caridade não há salvação.

Aldeniz Leite

Psiquiatra