

# Artykuł na temat badań psychologicznych

Nauka, Filozofia i Religia

## Zwycięstwo nad depresją

W miarę jak ludzkość zaczęła rozumieć zaburzenia, które ją oszałamiają, zjawisko depresji stało się przedmiotem badań, biorąc pod uwagę wzrost liczby przypadków spowodowanych zaburzeniami organicznymi i zmianami chemicznymi w mózgu, zwłaszcza w neurokomunikacji odpowiedzialnej za radość i dobre samopoczucie.

Warto zauważyć, że

z daleka, bez naturalnych reakcji z innych czasów, użalając się nad sobą i nie wierząc, że jest się w stanie wy dostać z tego kryzysu.

Zmiany te nie zawsze są natychmiast zauważalne, biorąc pod uwagę, że według autorki, osoba w depresji może utrzymać rutynę życia, chociaż musi włożyć wiele wysiłku, aby ją kontynuować.

Z drugiej strony, nadal jako psychogeneza stanów depresyjnych, które mogą nawet wywoływać myśli samobójcze, etap życia, w którym jednostka uważa za porażkę, ponieważ nie osiągnęła tego, czego chciała, porównując się z innymi, którzy odnieśli sukces, wprowadzając się w stan samokarania, pogarszany przez agresję lub odrzucenie doświadczone w dzieciństwie, powracając jak gdyby duchy i ideoplastie (wpływ myśli) z samoagresywnymi pomysłami jako jedyną alternatywą.

W związku z tym Joanna de Ângelis, w swojej książce *Vitória Sobre a Depressão "Zwycięstwo nad depresją"*, dodaje nowe spojrzenie na problem, wskazując na zreinkarnowaną Duszę jako przyczynę braku równowagi, gdzie, gdy powraca do ciała, przynosi wyrzuty sumienia z powodu popełnionych przy poprzednich okazjach błędów i z tego powodu wibruje w rezonansie z cierpieniem odpowiadającym tym, którzy nie byli jeszcze w stanie wybaczyć i inwestują przeciwko swojemu spokojowi, zakłócając go pod każdym względem.

W ten sposób istnieje związek między depresją a obsesją, który jest tak ważny, że autorka podkreśla, że "w większości zaburzeń depresyjnych przyczyna ma charakter duchowy, jak i po wywołaniu przez zjawiska organiczne - psychologiczne lub

fizjologiczne - staje się bardziej złożona z powodu zgubnego wpływu tych poprzednich wcielonych osobowości".

Z tego powodu Joanna de Ângelis proponuje wytyczne dotyczące natychmiastowej zmiany zachowania, zaczynając od miejsca, w którym się znajdujesz i podejmując wysiłki, aby skuteczne transformacje następowały krok po kroku. Przykładem tego jest zmiana niegodnego, frywolnego i kłamliwego zachowania, które reinkarnowana osoba upiera się kontynuować, wierząc, że działając w ten sposób ma przewagę nad innymi, nie zdając sobie sprawy, że kłamstwo skierowane do jego braci i siostr zawsze skutkuje ogniem, który w pewnym momencie spłonie nad ich własną głową.

Ponadto, jak pisze Joanna de Ângelis w swojej książce *"Amor Imbatível Amor"*, niezależnie od genezy zaburzenia, pacjent musi uważać się za kogoś, kto jest chory, ale kto nie jest ostatecznie chory, co zmienia jego myślenie o sobie, nie stosując już użalania się nad sobą, samokarania, utrwalania idei depresji ale ponownego odkrywania celów egzystencjalnych, odnowy psychicznej, ponieważ bez osobistego wysiłku nie może przywrócić równowagi nawet przy użyciu neuroleptyków.

Wreszcie, aby przezwyciężyć stan depresyjny, oprócz zmiany nastawienia do życia, stosowanie bioenergoterapii spirytystycznej, modlitwy i specjalistycznej psychoterapii jest niezbędne do stworzenia zdrowej psychosfery zarówno w domu, jak i w miejscu pracy, a przede wszystkim w świecie wewnętrznym pacjenta.

Adriana Viola Bacarin

Psycholog Jungowski



nostalgiczne uczucia i smutek, które wynikają z nieświadomych wspomnień z odległych czasów nie są depresją, ale cyklicznymi i naturalnymi emocjami złożonego organizmu człowieka.

Jeśli jednak stany te są wprowadzone do codziennego życia bez należytej ostrożności, jednostka odczuwa przypływ smutku i pesymizmu, który, gdy jest kulturowany, wchodzi w stan patologiczny, w którym to zanika wiara w siebie, wiara w życie, wiara w przyszłość i wiara w Boga.

We wczesnych stadiach depresja objawia się brakiem zainteresowania życiem, rzeczami i ludźmi, którzy nadawali mu egzystencjalny sens. W miarę jej pogłębiania się, pacjent, o czym często wspomina Joanna de Ângelis w swojej książce *Amor, Imbatível Amor* (Miłość, miłość nie do pokonania), izoluje się od miejsca, w którym się znajduje, patrząc się

## Człowiek w kryzysie egzystencjalnym

W Ewangelii Świętego Jana (10:30) czytamy: "Ja i Ojciec jedno jesteśmy". Ten fragment jest zaproszeniem dla ludzi do określenia sensu życia.

W swojej serii psychologicznej Joanna de Ângelis uczy, że "Ja" i "Ojciec" mogą być rozumiane odpowiednio jako Ego i Jaźń, ale także jako Osobowość i Dusza, a to

Joanna wyjaśnia, że prawem Ducha jest wyjście z prostoty i ignorancji, aby zdobyć wiedzę i moralność oraz świadomie powrócić do Boga. Ale bunt i lekceważenie Ojca są niepotrzebne, ponieważ nawet jeśli udadzą się do odległej krainy wzrostu, nic nie przeszkodzi im w byciu w stałym kontakcie z Bogiem. Rozproszenia w czasie podróży odciągają pielgrzyma od skupienia się na celu, który ma być osiągnięty.

Zastanawiając się nad nadużyciami ludzkiego zachowania, których przykładem jest nadmiar wirtualności w pogrążeniu codzienności, obecność przemocy, obojętność społeczna i dysproporcje emocjonalne, Joanna dochodzi do wniosku, że "istoty ludzkie bez wątpienia przeżywają kryzys egzystencjalny".

"Wyjaśnia przyczynę: "Brak identyfikacji między Ego a Jaźnią prowadzi do braku rozeznania w tym, co istnieje i jak postępować, dając początek dominacji ignorowanego cienia we wszystkich zachowaniach".

Pielgrzym czuje się zagubiony, jak syn marnotrawny, ponieważ

lekceważył Boga, Ducha, nieśmiertelność i prawdziwe skarby.

Jak powrócić do Ojca? Każdy kryzys sygnalizuje brak tego, co istotne. Zbliżenie się do Boga oznacza kroczenie w modlitwie i czujności, oznacza bezinteresowną miłość, oznacza przeżywanie swojej drogi w jedności z Bogiem. Ojciec i ja jesteśmy jednym.

Lusiane Bahia

Prawnik

## Fragmenty moralne

"Nie sądzicie, abyście nie byli sądzeni, bo tak jak sądzicie, będziecie osądzeni, i ta samą miarą, którą mierzycie, będzie i wy mierzeni". (Mateusz 7:1-5).

Czy kiedykolwiek zdałeś sobie sprawę, jak trudno jest nie osądzać? Można nawet powiedzieć, że jest to niemożliwe. Kiedy osądzamy, korzystamy z naszego prawa do decydowania i dokonywania wyborów dotyczących nas samych, naszego życia, innych i przyszłości. Oceniamy, kiedy wybieramy błuzkę z wystawy sklepowej, kiedy decydujemy się na najlepszą ścieżkę do sukcesu. Osądzanie jest korzystaniem z naszej wolnej woli, jest miarą naszej wolności, jest momentem, w którym możemy ostatecznie zdecydować, czy rozsądniej jest powiedzieć "tak" czy "nie".

Jak więc możemy pogodzić nasze prawo i wolność do osądzania i decydowania z propozycją Ewangelii?

W rzeczywistości nie powinienem osądzać ludzi, ale raczej ich działania zgodnie z wartościami i etyką. Niestety, to, co zwykle robimy, to osądzanie innych i potępienie ich, i właśnie to, jest tym, przed czym apostoł nas ostrzega.

Sędzia, na przykład, ma prerogatywy do wydania wyroku i nałożenia kary na oskarżonego, która może być uniewinnieniem lub skazaniem. Zapozna się on z aktami sprawy, przeanalizuje sprawę, wysłucha świadków i prawników, a następnie podejmie decyzję o najbardziej sprawiedliwym wymiarze.

Czy jednak znamy ten proces? Osądzamy, aby ustanowić etykę, ponieważ musimy wiedzieć, co jest dobre, a co złe, sprawiedliwe, a co niesprawiedliwe, i w tym celu musimy osądzać. Nie możemy jednak potępiać nikogo, nawet samych siebie, ponieważ nie znamy wszystkich czynników, które wywołały motywację do podjęcia danego działania. Nie znamy swojej własnej przeszłości, nie mówiąc już o przeszłości innych.

Davidson Lemela

Neuropsycholog



że "jesteśmy jednym" byłoby celem podróży Duszy, która przez kolejne reinkarnacje, ma połączyć Ego z Jaźnią.

W swojej książce *Em busca da Verdade* "W poszukiwaniu prawdy", autorka tłumaczy tę podróż, rozważając przypowieść o synu marnotrawnym, w której najmłodszy syn, uzbrojony w dziedzictwo pochodzące od Ojca, musi stawić czoła wielu sytuacjom, dopóki nie opamięta się i nie powróci do Pana.

### Expediente

#### Jornalista

Rita de Cássia Escobar

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Rita de Cássia Escobar - Revisora  
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais  
Karen Dittrich - Traduction en allemand  
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand  
Clarivel D. Gimenez - Traduction en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Tłumaczenie na język polski

#### Reportagem

Adriane Vila Bacarín  
Lusiane Bahia  
Davidson Lemela  
Cláudio Sinoti  
Evanise M Zwirtes  
Livia C. Poli

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Reuniões de Estudos (Em Português)

**Sábados:** 05.00pm - 07.30pm

**Domingos:** 08.00pm - 09.00pm

**Segundas:** 08.00pm - 09.00pm

**Quartas:** 08.00pm - 09.00pm

#### 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: spiritistps@gmail.com  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Ucieczka przez poczucie winy!

Wśród egzystencjalnych wyzwania, nauka radzenia sobie z poczuciem winy wyróżnia się jako niezwykle ważna. W powszechnym rozumieniu jest to uczucie generowane przez niewłaściwą postawę, gdy ego zdaje sobie sprawę, że przekroczyło granice lub działało niewłaściwie. Niemniej jednak należy zauważyć, że ocena ta opiera się na osobistym systemie przekonań jednostki. W związku z tym wiele uczuć winy może być związanych z normami rodzinnymi, religijnymi lub społecznymi, które zostały zaprzeczone, niekoniecznie wiążąc się z niewłaściwą postawą. W innym sensie jednostka może popełniać czyny, które są nawet akceptowane przez te systemy przekonań, ale jej głęboka indywidualność wskazuje, że naruszono ważną dla niej wartość.

W każdym razie poczucie winy jest funkcją związaną z sumieniem, wskazującą, że postąpiliśmy wbrew pewnemu systemowi wartości. Ważną rzeczą jest świadomość tego, który system wartości został naruszony i co można i należy z tym zrobić. W psychologii głębi poczucie winy musi zostać przekształcone w odpowiedzialność, gdy dana osoba przyjmuje na siebie swoje działania i jest gotowa podjąć ścieżkę rewizji postawy, uznania i naprawienia błędów, na ile to możliwe.

Jezus, zdając sobie sprawę z obecności winy w ludzkim zachowaniu, nie działał w sposób potępiający, ale zaproponował terapię wyzwalającą: "A teraz idź i nie grzesz więcej".

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Jungowski*

## Motywacja i chęć do samoopieki

We wszystkich działaniach związanych z projektami rozwoju człowieka, zaangażowana osoba musi szukać w sobie motywacji, wykorzystując swoją wolność wyboru. Dobra, zdobywając entuzjazm, determinację i odwagę. Cnoty te są niezbędne do osiągnięcia sukcesu, który urzeczywistnia się, gdy jednostka wykazuje zainteresowanie rozwojem, ewolucją i pokonywaniem wewnętrznych i zewnętrznych wyzwań, wykonując wysiłek własny, wolną wolę i promując troskę o siebie jako nieśmiertelną Duszę.

Francuski filozof Léon Denis, w swojej książce *O Problema do Ser, do Destino e da Dor* "Problem Bytu", Przeznaczenia i Bólu", naucza, że "życie świadomej istoty jest życiem solidarności i wolności. Wolny w granicach określonych przez odwieczne prawa, staje się architektem swojego przeznaczenia. Jego postępek jest jego dziełem." Dalej pisze, że "poprzez skumulowany wysiłek, wytrwałość myśli i pragnień, pomimo rozczarowań i wad w trakcie odnowionych egzystencji, duszy udaje się rozwinąć swoje podwyższone zdolności".

Niezbędne jest uświadomienie sobie, że duchowa motywacja jest konsekwencją woli służenia, ustanawiając stałość, trwałość i kierunek intymnych aspiracji. Dusza kroczy ku światłu, pokojowi i miłości, ale ważne jest, by kroczyć w sposób etyczny. Nikt nie może wykonać pożytecznego działania bez motywacji i woli.

Ludzie zmotywowani to ci, którzy jasno definiują swoje cele w każdym działaniu, wykorzystując siłę woli. Motywacja jest intymną decyzją, mentalną i emocjonalną inicjatywą skoncentrowaną na samorealizacji.

W procesie samoopieki istotne jest rozróżnienie między motywacją przez wycofanie a motywacją przez przybliżenie. Motywacja przez wycofanie

opiera się na negatywności, koncentruje się na trudnościach egoistycznych, napędzana jest przez wtórne korzyści psychicznego przystosowania, inercji i wiktylizacji. Motywacja przez przybliżenie występuje, gdy osoba zmusza się do podjęcia działania w celu usunięcia problemu.

Podejście motywacyjne koncentruje się na rozwiązywaniu problemów. Skupia się na



pożądanych rezultatach, a nie na pracy związanej z ich osiągnięciem. Działania te, wyrażające troskę o siebie, są wynikiem ustanowienia przez jednostkę skutecznej i afektywnej relacji z samym sobą, swoją pracą, rodziną i społeczeństwem.

Dusza ma kontrolę nad wolną wolą, która kieruje ją w tym lub innym kierunku, ustanawiając przyczyny, które dowodzą problemami i rozwiązaniami jej przeznaczenia. Kochanie siebie i bycie szczęśliwym, ćwiczenie działania woli, motywownie się miłością, jest wielkim aktem miłości do Boga, do Życia i do bliźniego.

**Evanise M Zwirtes**

*Psychoterapeuta transpersonalny*





## Wolna wola i odpowiedzialność sumienia

W czasach tak wielu wymagań, tak wielkiego bólu, tak wielu trudności, tak wielu presji, aby osiągnąć doskonałość, często używamy powiedzenia "każdemu według jego uczynków" jako sposobu wskazywania i wydawania osądu, który nie należy do nas, zapominawszy o głównym nauczaniu, które pozostawił nam Jezus: "Miłujcie się wzajemnie tak, jak Ja was umiłowałem".

Sieci społecznościowe łączą nas ze sobą w sposób, w jaki nigdy wcześniej tego nie robiliśmy, zwiększając ekspozycję życia innych ludzi, a przynajmniej jego części, zwiększając pojawienie się "niedoszłych sędziów życia innych ludzi", którzy są niczym więcej niż ludźmi z ogromnymi trudnościami we własnym życiu, którzy poprzez mechanizm projekcji starają się dostrzec w innych to, co sami starają się ukryć, a następnie w okrutny sposób atakują swoich braci i siostry w Chrystusie, podczas gdy w rzeczywistość Jezus nauczył nas aby wyciągać rękę i pomagać.

Każdy z nas jest ewoluującą istotą, z własnymi zaletami i problemami, z wewnętrzną walką, która nie może być oceniana przez tych, którzy nie znają wszystkiego, co ją poprzedzało. Dlatego zadajemy sobie pytanie, jeśli mamy trudności z zapamiętywaniem faktów z naszej własnej egzystencji, czy mamy niezbędny bagaż do oceny postaw innych ludzi? Tak, możemy obserwować i rozeznawać, unikając popełniania tych samych błędów, ale pewne jest to, że wszyscy jesteśmy na ścieżce ewolucji, kierując się od mniej do więcej, i na tej ścieżce potykamy się, upadamy, wstajemy, ponownie

obliczamy naszą trasę i kontynuujemy naszą drogę.

Prawdą jest, że na tej drodze do ewolucji otrzymamy zgodnie z czynami, których dokonaliśmy w naszym życiu, "siew jest wolny, ale żniwo obowiązkowe" (Galacjan 6:8-9), "każdemu według jego uczynków" (Mateusza 16: 27), ale musimy zrozumieć, że to "prawo życia" nie dotyczy "Boskiej kary", ale raczej mądrego mechanizmu, który pozwala nam odczuwać konsekwencje naszych działań, modyfikując nasze uczucia, rzeźbiąc szorstki kamień, którym wciąż jesteśmy, i powoli przekształcając nas, na każdym etapie naszego istnienia, w przyszły lśniący diament, który będzie odzwierciedlał boską wspaniałość.

Allan Kardec, w książce Niebo i piekło, uczy nas, że "zgodnie z zasadami sprawiedliwości, dusze muszą być odpowiedzialne za swoje czyny, ale aby ta odpowiedzialność istniała, muszą mieć swobodę wyboru dobra lub zła; bez wolnej woli istnieje fatalizm, a z fatalizmem odpowiedzialność nie mogłaby współistnieć".

Uświadamiamy sobie wtedy, jak ważne jest dokonywanie własnych wyborów i przyjmowanie ich konsekwencji z otwartym sercem, nawet jeśli przybierają one formę bólu. Koniec z karaniem za wybory, które są uważane za złe, ale raczej naucznie, która uczy nas wyborów. Nie ma już złych wyborów, są tylko wybory, ale od każdego wyboru otrzymamy rezultat, który przyniesie nam to, czego potrzebujemy, by ewoluować.

Dzięki temu zrozumieniu zdajemy sobie sprawę, że mamy w

naszych rękach możliwość kierowania wieloma z tych wyborów, przyciągając bardziej szczęśliwe konsekwencje dla naszego życia. Podróżnicy nieskończoności, z każdym krokiem przeprojektowujemy naszą historię i tworzymy nowe możliwości. Zawsze pod boskim spojrzeniem, które poprzez ten modus operandi pozwala nam zrozumieć, że żadna owca nie zostanie utracona ze stada dobrego pasterza, ponieważ każda owca na swój sposób zostanie sprowadzona z powrotem na ścieżkę, która doprowadzi ją do celu, do ewolucji.

Po osiągnięciu świadomości, zdolności do ciągłego myślenia, która charakteryzuje gatunek ludzki, rozumiemy odpowiedzialność, jaką każdy z nas ponosi za własne życie i, na szerszym poziomie, za wpływ, jaki nasze życie ma na nasze rodziny, naszą społeczność, nasze kraje i ludzkość jako całość.

Zdaliśmy sobie sprawę, że nie ma sensu narzekać na otaczające nas wydarzenia, jeśli nie przyjmujemy proaktywnej postawy, zmieniając sposób, w jaki działamy, a tym samym modyfikując otaczający nas świat. Względna wolna wola, do której jesteśmy uprawnieni jako narzędzie ewolucji, gdy jest używana odpowiedzialnie i zgodnie z sumieniem, z pewnością pomoże nam otworzyć drzwi do zregenerowanego świata, w którym chcemy żyć.

Dr Livia C. Poli

Doctor