

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Vitória sobre a depressão

Conforme a humanidade caminhou acerca da compreensão sobre os transtornos que a aturdem, o fenômeno da depressão tornou-se objeto de estudos, haja vista o aumento de ocorrências constatadas, por conta dos distúrbios orgânicos e alterações na química cerebral, sobretudo nos neurocomunicadores responsáveis pela alegria e bem estar.



Vale discernir que os sentimentos nostálgicos e de tristeza que derivam das evocações inconscientes de períodos remotos, fruto da insegurança e ressentimento diante das escolhas do passado ou lembranças de momentos felizes e jubilosos que não mais fazem parte das ocorrências atuais, não se tratam de depressão, mas emoções cíclicas e naturais do composto complexo do organismo humano, porém sendo esses estados incorporados ao dia a dia sem o devido zelo, o indivíduo sente potencializar uma onda de tristeza e pessimismo, que assim cultivada adentra em estado patológico em que esmorece a fé em si mesmo, a fé na vida, a fé no futuro e em Deus.

Em seu estágio inicial, a depressão se mostra como desinteresse pela vida, pelas coisas

e pessoas que antes lhe eram seu sentido existencial, à medida que se agrava, o paciente, como Joanna de Ângelis costuma se referir, no livro *Amor, Imbatível Amor*, aliena-se do lugar onde se encontra, mantendo o olhar distante, sem as reações naturais de outros tempos, sentindo pena de si mesmo, não acreditando ser capaz de sair dessa condição. Tais mudanças nem sempre são percebidas de imediato, considerando que, conforme traz a benfeitora, o depressivo pode conservar a rotina da vida, embora necessitando esforçar-se muito para executá-la.

De outra feita, ainda como psicogênese dos estados depressivos, os quais podem inclusive desencadear ideação suicida, a etapa da vida em que o indivíduo se considera um fracasso, por não ter conquistado o que desejava, comparando-se à outros que conseguiram, adentrando num estado autopunitivo, agravado por agressões ou rejeições vivenciadas na infância, ressurgem como fantasmas e ideoplastias com sugestões autoagressivas como sendo a única alternativa.

Neste quesito Joanna de Ângelis, no livro *Vitória Sobre a Depressão*, acrescenta um olhar sobre a problemática, indicando o Espírito reencarnado como a causa dos desequilíbrios onde no retorno à carne, traz a consciência culpada por conta dos delitos praticados noutras oportunidades e que por essa razão, vibra em faixa de sofrimento equivalente àqueles que ainda não tiveram condições de perdôá-lo e investem contra sua paz, perturbando-o em todos os sentidos.

Desta forma, há uma relação entre depressão e obsessão, tão importante que a benfeitora, afirma que "na maioria dos transtornos depressivos, a causa apresenta-se

como de natureza espiritual, ou após desencadeada pelos fenômenos orgânicos – psicológicos ou fisiológicos – torna-se mais complexa em razão da influência perniciosa dessas personalidades desencarnadas".

Para tanto, Joanna de Ângelis, propõe diretrizes para modificação de conduta imediata, partindo do lugar onde se encontra e envidando esforços para que as transformações efetivas ocorram passo a passo. Um exemplo disso é a alteração dos comportamentos indignos, levianos e mentirosos que o indivíduo ora reencarnado insiste em continuar acreditando que, agindo assim, leva vantagens em relação aos demais não percebendo que a mentira direcionada aos seus irmãos de caminhada, resulta em braseiro que queimará sobre a própria cabeça em algum momento.

Ademais, para Joanna de Ângelis, no livro *Amor Imbatível Amor*, independentemente da gênese do distúrbio, o paciente deve considerar-se como quem está na condição adoecida, mas que não é um doente em definitivo, o que altera seu pensamento sobre si mesmo, deixando de aplicar-se a autocomiseração, a autopunição, a fixação da ideia depressiva e reencontrar os objetivos existenciais, a renovação mental, pois sem o esforço pessoal, não consegue restabelecer o equilíbrio mesmo que com o uso de neurólépticos.

Por fim, para a superação do estado depressivo, além da mudança de postura de vida, o uso da terapia da bioenergia espírita, da oração e psicoterapia especializada se fazem indispensáveis para criação de uma psicofera saudável tanto no lar, quanto no ambiente do trabalho e, sobretudo, no mundo interior do paciente.

Adriane V. Bacarin

Psicóloga Junguiana

O Ser humano em crise existencial

No Evangelho de João (10:30), encontra-se: "Eu e o Pai somos um". Esse trecho é um convite ao ser humano para identificar o sentido da vida.

Em sua série psicológica, Joanna de Ângelis ensina que o "Eu" e o "Pai" podem ser entendidos como o ego e o self, respectivamente, mas também a personalidade e o

moralidade, e, consciente, fazer o caminho de volta a Deus. Mas que desnecessários são a revolta, o descaso em relação ao Pai, pois mesmo indo para o país longínquo do crescimento, nada impediria que estivesse em conexão permanente com Deus. As distrações da jornada retiram o peregrino do foco e do objetivo a ser alcançado.

Refletindo sobre os abusos do comportamento humano, exemplificando com o excesso da virtualidade na imersão do cotidiano, a presença da violência, a indiferença social, as desproporções emocionais, conclui Joanna que, "indiscutivelmente, o ser humano encontra-se em crise existencial".

Ela esclarece sobre a causa: "A falta de identificação entre o ego e o Self produz a ausência de discernimento a respeito do existir e de como proceder, dando lugar à dominação da sombra ignorada em todos os comportamentos".

O peregrino vê-se perdido, qual o filho pródigo, pois desconsiderou Deus, o Espírito, a imortalidade, os verdadeiros tesouros.

Como voltar ao Pai? Toda crise sinaliza a falta do essencial. Aproximar-se de Deus, é caminhar na oração e na vigilância, é a caridade desinteressada, é viver a própria jornada unido a Deus. Eu e o Pai somos um.

Fragmentos morais

"Não julgue para não ser julgados, pois da mesma forma que você julgar, você será julgado e a mesma medida que usar, também será usada para medir você." (Mateus 7:1-5).

Você já percebeu como é difícil não julgar? Poderíamos até afirmar que é impossível. Quando julgamos, exercemos o direito de decidir e fazer escolhas sobre nós mesmos, a nossa vida, os outros e o futuro. Julgamos quando escolhemos uma blusa no mostruário da loja, quando decidimos qual melhor caminho seguir ou quando elegemos nossas amizades. Julgar é exercer nosso livre arbítrio, é a medida de nossa liberdade, é quando, enfim, podemos decidir se é mais prudente dizer "sim" ou "não".

Então como conciliar nosso direito e liberdade em julgar e decidir com a proposta evangélica?

Na verdade, eu não devo julgar as pessoas, mas, sim, suas ações de acordo com os valores e a ética. Infelizmente, o que, de regra, fazemos é julgar os outros e condená-los e é nesse ponto que o apóstolo adverte.

Um magistrado, por exemplo, possui a prerrogativa de julgar e estabelecer uma sanção a um réu, que pode ser de absolvição ou condenação. Ele irá estudar os autos, analisar o processo, ouvir as testemunhas, os advogados, para depois decidir qual é a pena mais justa.

Mas e nós, conhecemos o processo? Julgamos para estabelecer a ética, pois precisamos conhecer o que é certo e errado, justo e injusto e para isso precisamos julgar. Mas não podemos condenar ninguém, nem a nós mesmos, pois não sabemos todos os fatores que desencadearam a motivação para tomar aquela atitude. Desconhecemos a nossa história passada e muito menos a dos outros.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Lusiane Bahia

Advogada



Espírito, e que "somos um" seria o objetivo da caminhada do Espírito, através das sucessivas reencarnações; a fusão do ego e do self.

No livro *Em busca da Verdade*, a Benfeitora esclarece este périplo, refletindo sobre a Parábola do Filho Pródigo, em que o filho mais moço, munido da herança que advém do Pai, enfrenta múltiplas situações, até cair em si, e fazer o caminho de volta ao Senhor.

Joanna explicita o quão é da lei o Espírito lançar-se, saindo da simplicidade e da ignorância, para conquistar conhecimento e

Expediente

Jornalista
Rita de Cássia Escobar

Edição
Evanise M Zwirtes

Colaboração
Rita de Cássia Escobar - 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
Adriane Viola Bacarin
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: spiritisttps@gmail.com
www.spiritisttps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Fugas pela culpa

Dentre os desafios existenciais, aprender a lidar com o sentimento de culpa destaca-se como sendo algo de extrema importância. No senso comum, estabelece-se como sendo um sentimento gerado a partir de uma atitude equivocada, quando o ego se dá conta de que excedeu limites ou agiu de forma inadequada. No entanto, é importante observar que essa avaliação se dá a partir do sistema de crenças do próprio indivíduo. Assim sendo, muitas das culpas que se sente podem estar associadas a padrões familiares, religiosos, sociais que foram contrariados, sem que necessariamente envolva ter uma atitude indevida. Em outro sentido, o indivíduo pode cometer atos que até são aceitos por esses sistemas de crença, mas a sua individualidade profunda apontar que se infringiu um valor importante.

Seja como for, a culpa termina sendo uma função associada à consciência, nos apontando que contrariamos algum sistema de valores. Importante é se ter consciência sobre qual sistema de valores foi confrontado, e o que se pode e deve fazer a respeito. Para a Psicologia Profunda, a culpa deve ser transformada em responsabilidade, quando o ser assume seus atos e se disponibiliza a fazer o caminho de revisão de atitudes, reconhecimento e reparação, dentro das possibilidades.

Jesus, percebendo a presença da culpa no comportamento humano, não agiu de forma condenatória, e propôs a terapêutica libertadora: "agora vá e não torne a pecar."

Cláudio Sinoti**Terapeuta Junguiano****Motivação e vontade no autocuidado**

Em todas as atividades de projetos de elevação humana, a pessoa envolvida, deve procurar dentro de si mesma a motivação, utilizando-se da liberdade de escolher o Bem, conquistando o entusiasmo, determinação e coragem. Virtudes necessárias para o êxito, que se materializa quando o indivíduo mostrar interesse em crescer, evoluir e superar desafios internos e externos, exercitando o esforço próprio, o livre-arbítrio, promovendo o autocuidado, como Espírito imortal.

O Filósofo francês, Léon Denis em seu livro *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*, ensina que "a vida do ser consciente é uma vida de solidariedade e de liberdade. Livre dentro dos limites que as leis eternas determinam, ele se torna o arquiteto de seu destino. Seu adiamento é sua obra." E prossegue, "pelo esforço acumulado, pela persistência dos pensamentos e dos desejos, apesar das decepções, dos defeitos no decurso das existências renovadas, a alma consegue desenvolver suas altas faculdades."

Fundamental compreender que a motivação espiritual é consequência da vontade de servir, estabelecendo a constância, a permanência e o direcionamento da aspiração íntima. O Espírito caminha para a luz, para a paz, para o amor, mas, é importante caminhar com ética. Ninguém consegue realizar uma ação útil se não houver motivação e vontade.

As pessoas automotivadas são aquelas que definem claramente suas metas, em cada atividade, usando o poder da vontade. Motivação é a decisão íntima, uma iniciativa mental e emocional focada na autorrealização.

No processo do autocuidado, fundamental diferenciar a motivação por afastamento e por aproximação. A motivação por afastamento

é baseada no negativismo, focada nas dificuldades egóicas, alimentada pelos ganhos secundários da acomodação psíquica, da inércia e da vitimização. A motivação por afastamento acontece quando a pessoa se obriga a realizar uma ação para afastar um problema.

A motivação por aproximação está direcionada na solução dos problemas. O foco está nos resultados almeçados e não no



trabalho que vai ter para obter os mesmos. Essas ações, expressões do autoamor, evidenciando o autocuidado, são decorrentes dos indivíduos que estabelecem uma relação efetiva e afetiva consigo mesmos, com o seu trabalho, com a família e sociedade.

Na vontade, o Espírito tem o controle que o dirige nessa ou naquela direção, estabelecendo causas que comandam os problemas e soluções do seu destino. Amar-se e ser feliz, exercitando a ação da vontade, motivando-se por amor, é um grande ato de amor a Deus, à Vida e ao próximo.

Evanise M Zwirtes**Psicoterapeuta Transpessoal**



Livre-arbítrio e responsabilidade de consciência

Em uma época de tantas cobranças, tantas dores, tantas dificuldades, tanta cobrança por se atingir a perfeição, muitas vezes usamos o "a cada um segundo suas obras" como forma de apontamento, de julgamento que não nos cabe, e nos esquecemos do principal ensinamento que Jesus nos deixou "Amai-vos uns aos outros como eu vos amei."

As redes sociais nos conectam uns aos outros de maneira que nunca tivemos antes, aumentando a exposição da vida de cada, ou pelo menos de parte dela, aumentando o surgimento dos "pretendentes a juízes da vida alheia", que nada mais são do que pessoas com dificuldades imensas dentro de sua própria vida e que buscam, através de um mecanismo de projeção, ver nos outros aquilo que buscam esconder em si mesmos, e então atacam, de forma cruel seus irmãos em Cristo, quando na verdade, Jesus nos ensinou estendermos as mãos e auxiliarmos.

Cada um de nós é um ser em evolução, com virtudes e dificuldades próprias, com uma luta interior que não pode ser avaliada por quem não conhece tudo que a antecede. E então nos perguntamos, se temos dificuldades em recordar fatos da nossa própria existência, teremos nós a bagagem necessária para avaliarmos as atitudes alheias? Podemos sim observar e discernir, evitando cair nos mesmos erros, mas o certo é que todos estamos no caminho da evolução, saindo do menos em direção ao mais, e nesse caminho tropeçamos, caímos, levantamos, recalculamos rota e seguimos nossa marcha.

Nesse caminho de evolução, é certo que receberemos conforme as escolhas que fizemos em nossas vidas, "a sementeira é livre, mas a colheita é obrigatória" (Gálatas 6:8-9), "a cada um segundo suas obras" (Mateus 16:27), mas devemos entender que essa "lei da vida" não se trata de "punição Divina", mas sim de um sábio mecanismo que nos permite sentirmos as consequências dos nossos atos, modificando nossos sentimentos, burilando a pedra bruta que ainda somos, e nos transformando lentamente, a cada passo da nossa existência, no futuro diamante reluzente que refletirá a grandeza divina.

Allan Kardec, no livro *O Céu e o Inferno*, nos ensina que "segundo os princípios de justiça, as almas devem ter a responsabilidade dos seus atos, mas para haver essa responsabilidade, preciso é que elas sejam livres na escolha do bem e do mal; sem o livre-arbítrio há fatalidade, e com a fatalidade, não coexistiria a responsabilidade."

Percebemos então a importância de fazermos nossas escolhas e de recebermos de coração aberto as suas consequências, mesmo quando elas nos chegam na forma de dor. Não mais punição por escolhas consideradas malfeitas, mas sim escolha que ensina o caminho, independente das escolhas que fizemos. Não há mais escolhas ruins, apenas escolhas, mas para cada escolha, um resultado que nos trará aquilo que necessitamos para evoluir.

Diante desse entendimento, percebemos que temos em nossas mãos a possibilidade de direcionarmos muitas dessas escolhas, atraindo consequências mais felizes para nossas vidas. Viajores do infinito, a cada passo, redesenhamos nossa história e criamos novas possibilidades a serem trilhadas. Sempre sob o olhar divino que, através desse *modus operandi*, nos permite entender que nenhuma ovelha se perderá do rebanho do bom pastor, já que cada ovelha será, cada uma a seu modo, trazida de volta para o caminho que a levará para o seu objetivo, sua evolução.

Atingida a conquista da consciência, da capacidade de pensamento contínuo que marca a espécie humana, entendemos a responsabilidade que cada um de nós tem sobre a própria vida e, em um nível maior, sobre a repercussão que sua vida gera sobre sua família, sua comunidade, seu país, sobre a humanidade como um todo.

Percebemos que não adianta reclamarmos dos acontecimentos ao nosso redor, se não tivermos uma atitude proativa, modificando nosso modo de agir, modificando dessa forma o mundo ao nosso redor. O livre-arbítrio relativo a que temos direito como ferramenta evolutiva, quando utilizado com responsabilidade de consciência, certamente nos ajudará a abrir as portas do mundo regenerado que desejamos viver.

Dra. Lívia Poli

Médica