

Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Sieg über die Depression

In dem Maße, in dem die Menschheit die Störungen, von denen sie geplagt wird, besser versteht, ist das Phänomen der Depression zu einem Untersuchungsgegenstand geworden, angesichts der ansteigenden Fallzahlen aufgrund organischer Störungen und Veränderungen in der Gehirnchemie, insbesondere in den für Freude und



Wohlbefinden verantwortlichen Neurokommunikatoren.

Dabei sollte man berücksichtigen, dass nostalgische Gefühle und Traurigkeit, die aus unbewussten Erinnerungen an längst vergangene Zeiten, aus Unsicherheit und Groll über frühere Entscheidungen oder aus Erinnerungen an glückliche und freudige Momente herrühren, welche nicht mehr Teil des aktuellen Geschehens sind, keine Depression sind, sondern zyklische und natürliche Emotionen des komplexen Gefüges des menschlichen Organismus. Werden diese Zustände jedoch ohne die erforderliche Aufmerksamkeit in das tägliche Leben integriert, spürt das Individuum eine Welle der Traurigkeit und des Pessimismus anwachsen, die, wenn sie derart kultiviert wird, in einen pathologischen Zustand übergeht, in dem der Glaube an sich selbst, der Glaube an das Leben, der Glaube an die Zukunft und der Glaube an Gott schwinden.

Im Anfangsstadium zeigt sich die Depression als Desinteresse am Leben, an den Dingen und Menschen, die dem Leben einst seinen existenziellen Sinn gaben. Mit fortschreitender Verschlechterung des Zustands entfremdet sich der Patient, wie Joanna de Ângelis in

ihrem Buch *Amor, Imbatível Amor (Liebe, unbesiegbare Liebe)* es immer wieder beschreibt, von dem Ort, an dem er sich befindet, mit abwesendem Blick, ohne die natürlichen Reaktionen anderer Zeiten, bemitleidet sich selbst und glaubt nicht, dass er in der Lage ist, diesen Zustand zu überwinden. Diese Veränderungen sind nicht immer sofort spürbar, wenn man bedenkt, dass die depressive Person, wie die Wohltäterin schildert, die Routine des Lebens aufrechterhalten kann, wobei er sich hierzu sehr anstrengen muss.

Andererseits, als weitere Psychogenese depressiver Zustände, die sogar Suizidgedanken auslösen können, ist es die Lebensphase, in der sich der Einzelne als Versager betrachtet, weil er nicht erreicht hat, was er wollte und sich mit anderen vergleicht, die erfolgreich waren und so in einen Zustand der Selbstbestrafung gerät, verschlimmert durch Aggression oder Zurückweisung in der Kindheit, die als Gespenster und Ideoplastiken mit autoaggressiven Suggestionen als einzige Alternative wieder auftreten.

In diesem Zusammenhang fügt Joanna de Ângelis in ihrem Buch *Vitória Sobre a Depressão (Sieg über die Depression)* eine Sichtweise auf das Problem hinzu, indem sie auf den reinkarnierten Geist als Ursache für die Ungleichgewichte hinweist, der bei der Rückkehr in die Materie ein schuldbeladenes Gewissen aufgrund von früher begangenen Vergehen mitbringt und aus diesem Grund auf einer Ebene des Leidens schwingt, ähnlich jenen, die noch nicht in der Lage sind ihm zu vergeben und gegen seinen Frieden ankämpfen, indem sie ihn in jeder Hinsicht stören.

Somit gibt es einen Zusammenhang zwischen Depression und Besessenheit, der so beträchtlich ist, dass die Wohltäterin bekräftigt, dass "bei den meisten depressiven Störungen die Ursache spiritueller Natur ist, oder

nachdem sie durch organische Phänomene - psychologische oder physiologische - ausgelöst wurde, wird sie durch den schädlichen Einfluss dieser desinkarnierten Persönlichkeiten noch komplexer".

Hierfür bietet Joanna de Ângelis Richtlinien zur unmittelbaren Änderung des Verhaltens, wobei man dort beginnt, wo man sich befindet, und sich bemüht, Schritt für Schritt wirksame Transformationen zu erreichen. Ein Beispiel dafür ist die Änderung unwürdiger, leichtsinniger und unehrlicher Verhaltensweisen, welche der nun reinkarnierte Mensch unbedingt fortsetzen möchte, weil er glaubt, dadurch einen Vorteil gegenüber anderen zu erlangen, ohne zu merken, dass die Lüge gegen seine Brüder und Schwestern auf dem Weg in einem Feuer resultiert, das irgendwann über seinem eigenen Kopf brennen wird.

Außerdem, so Joanna de Ângelis in ihrem Buch *Amor Imbatível Amor*, muss sich der Patient, unabhängig von der Genese der Störung, als jemand betrachten, der krank ist, aber kein Dauerpatient ist. Dies verändert sein Denken über sich selbst, indem er von Selbstmitleid, Selbstbestrafung und Fixierung auf die depressive Idee ablässt und existenzielle Ziele, geistige Erneuerung wiederentdeckt, denn ohne persönliche Anstrengung kann er das Gleichgewicht nicht wiederherstellen, auch nicht mit Hilfe von Neuroleptika.

Um den depressiven Zustand zu überwinden, sind schließlich neben einer Änderung der Lebenseinstellung die Anwendung der spirituellen Bioenergietherapie, das Gebet und eine spezialisierte Psychotherapie unerlässlich, um eine gesunde Psychosphäre sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz und vor allem in der inneren Welt des Patienten zu schaffen.

Adriana Viola Bacarin

Jungsche Psychologin

Der Mensch in der existenziellen Krise

Im Johannesevangelium (10,30) heißt es: "Ich und der Vater sind eins". Diese Passage ist eine Einladung an den Menschen, den Sinn des Lebens zu erkennen.

In ihrer psychologischen Serie lehrt Joanna de Ângelis, dass das



"Ich" und der "Vater" als das Ego bzw. das Selbst, aber auch als die Persönlichkeit und der Geist verstanden werden können, und dass "wir sind eins" das Ziel der Reise des Geistes durch aufeinanderfolgende Reinkarnationen, d. h. die Verschmelzung von Ego und Selbst sei.

In ihrem Buch *Em busca da Verdade (Auf der Suche nach der Wahrheit)* erläutert die Wohltäterin diesen Weg, indem sie über das Gleichnis vom verlorenen Sohn reflektiert, in dem der jüngste Sohn, ausgestattet mit dem Erbe des Vaters, mit verschiedenen Situationen konfrontiert wird, bis er zur Vernunft kommt und sich auf den Weg zurück zum Herrn macht.

Joanna führt aus, dass sich der Geist gemäß dem Gesetz aus der Einfachheit und Unwissenheit heraus aufmacht, um Wissen und Moral zu erlangen und sich bewusst

auf den Weg zurück zu Gott zu begeben. Auflehnung und Missachtung des Vaters sind völlig unnötig, denn selbst wenn der Geist in das ferne Land des Wachstums geht, hindert ihn nichts daran, in ständiger Verbindung mit Gott zu sein. Die Ablenkungen auf der Reise bringen den Pilger vom Fokus und dem zu erreichenden Ziel ab.

Indem sie über die Missstände des menschlichen Verhaltens reflektiert, die durch das Übermaß an Virtualität im Alltag, die Präsenz der Gewalt, die soziale Gleichgültigkeit und die emotionalen Missverhältnisse veranschaulicht werden, kommt Joanna zu dem Schluss, dass "der Mensch sich zweifellos in einer existenziellen Krise befindet".

Sie erklärt die Ursache: "Die fehlende Identifikation zwischen dem Ego und dem Selbst führt zu einem Mangel an Unterscheidungsvermögen in Bezug auf das Existieren und die Vorgehensweise im Alltag, was die Dominanz des ignorierten Schattens in jedem Verhalten zur Folge hat."

Der Pilger sieht sich verloren, wie der verlorene Sohn, weil er Gott, den Geist, die Unsterblichkeit und die wahren Schätze vernachlässigt hat.

Wie kann man zum Vater zurückkehren? Jede Krise ist ein Zeichen dafür, dass das Wesentliche fehlt. Sich Gott zu nähern bedeutet, im Gebet und in der Wachsamkeit zu gehen, es bedeutet selbstlose Nächstenliebe, es bedeutet, den eigenen Weg in Einheit mit Gott zu leben. Der Vater und ich sind eins.

Lusiane Bahia

Rechtsanwältin

Moralische Fragmente

"Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet! Denn wie ihr richtet, so werdet ihr gerichtet werden, und nach dem Maß, mit dem ihr messt, werdet ihr gemessen werden." (Matthäus 7,1-5).

Ist Dir jemals aufgefallen, wie schwierig es ist, nicht zu urteilen? Man könnte sogar sagen, es ist unmöglich. Wenn wir urteilen, üben wir das Recht aus, Entscheidungen über uns, unser Leben, andere und die Zukunft zu treffen. Wir urteilen, wenn wir eine Bluse aus dem Schaufenster eines Geschäfts auswählen, wenn wir entscheiden, welches der beste Weg für uns ist oder wenn wir unsere Freundschaften auswählen. Urteilen ist die Ausübung unseres freien Willens, es ist das Maß unserer Freiheit, es ist, wenn wir letztlich entscheiden können, ob es klüger ist, "ja" oder "nein" zu sagen.

Wie können wir also unser Recht und unsere Freiheit zu urteilen und zu entscheiden, mit der Idee des Evangeliums in Einklang bringen?

In der Tat sollte ich nicht über Menschen urteilen, sondern über ihr Handeln nach Werten und Ethik. Leider urteilen wir in der Regel über andere und verurteilen sie, und genau davor warnt der Apostel.

Ein Richter hat zum Beispiel das Recht, zu urteilen und ein Urteil gegen einen Angeklagten zu fällen, das in einem Freispruch oder einer Verurteilung bestehen kann. Er studiert die Akte, analysiert den Fall, hört Zeugen und Anwälte an und entscheidet dann, welche Strafe am gerechtesten ist.

Wir jedoch, kennen wir den Prozess? Wir urteilen, um eine Ethik zu schaffen, denn wir müssen wissen, was richtig und falsch, gerecht und ungerecht ist, und dafür müssen wir urteilen. Aber wir können niemanden verurteilen, nicht einmal uns selbst, weil wir nicht alle Faktoren kennen, die die Motivation zu dieser Handlung ausgelöst haben. Wir kennen unsere eigene Vorgeschichte nicht, geschweige denn die der anderen.

Davidson Lemela

Neuropsychologe

Redaktion

Journalistin:
Rita de Cássia Escobar

Redakteurin:
Evanise M Zwirtes

Mitarbeiter

Rita de Cássia Escobar - Revision
Cintia C. dos Santos - Englische Übersetzung
Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung
Hannelore P. Ribeiro-Deutsche Übersetzung
Clarivel D. Gimenez- Spanische Übersetzung
Nicola P Colameo Italienische Übersetzung
Seweryna Akpabio-klementowska -
Polnische Übersetzung

Berichterstattung

Adriana Viola Bacarin
Lusiane Bahia
Davidson Lemela
Cláudio Sinoti
Evanise M Zwirtes
Lívia C. Poli

Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

Studententreffen (auf Portugiesisch)

Samstags: 17.00 - 19.30 Uhr
Sonntags: 20.00 - 21.00 Uhr
Montags: 20.00 - 21.00 Uhr
Mittwochs: 20.00 - 21.00 Uhr

Studententreffen (auf Englisch)

Mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informationen: + 44 0778484 0671
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

Flucht aufgrund von Schuld

Unter den existenziellen Herausforderungen sticht folgendes als äußerst wichtig hervor: den Umgang mit Schuldgefühl zu erlernen. Nach dem allgemeinen Verständnis ist es ein Gefühl, das aus einer falschen Einstellung entsteht, wenn das Ego merkt, dass es Grenzen überschritten oder unangemessen gehandelt hat. Man muss jedoch beachten, dass diese Einschätzung auf dem Glaubenssystem des Individuums selbst beruht. So können viele der Schuldgefühle mit familiären, religiösen oder gesellschaftlichen Normen zusammenhängen, die verletzt wurden, ohne dass dies unbedingt mit einer unangemessenen Haltung einhergeht. Andererseits kann die Person Handlungen begehen, die von diesen Glaubenssystemen sogar akzeptiert werden, aber in ihrer tiefen Individualität zur Erkenntnis kommen mag, dass ein wichtiger Wert verletzt worden ist.

In jedem Fall ist Schuld letztlich eine Funktion, die mit dem Gewissen verbunden ist und uns darauf hinweist, dass wir gegen ein Wertesystem verstoßen haben. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, welches Wertesystem betroffen ist, und was man entsprechend tun kann und sollte. Aus Sicht der Tiefenpsychologie sollte Schuld in Verantwortung umgewandelt werden, wenn die Person ihre Handlungen annimmt und bereit ist, den Weg der Überprüfung von Haltungen, der Anerkennung und der Wiedergutmachung zu gehen, im Rahmen der Möglichkeiten, die sich ihr bieten.

Jesus, der das Vorhandensein von Schuld im menschlichen Verhalten erkannte, handelte nicht verurteilend, sondern bot eine befreiende Therapie an: "Geh hin und sündige nicht mehr".

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut



Motivation und Wille zur Selbstfürsorge

Bei allen Aktivitäten im Rahmen des Projekts zur Erhebung des Menschen muss die betreffende Person die Motivation in sich selbst suchen, indem sie ihre Freiheit nutzt, das Gute zu wählen, und Enthusiasmus, Entschlossenheit und Mut an den Tag legt. Diese Tugenden sind notwendig für den Erfolg, der sich einstellt, wenn das Individuum Interesse daran zeigt, zu wachsen, sich zu entwickeln und innere sowie äußere Herausforderungen zu überwinden, indem es sich anstrengt, seinen freien Willen ausübt und als unsterblicher Geist die Selbstfürsorge fördert.

Der französische Philosoph Léon Denis lehrt in seinem Buch *Le Problème de l'Être et de la Destinée (Das Problem des Seins und des Schicksals)*, dass "das Leben des bewussten Wesens ein Leben der Solidarität und der Freiheit ist. Frei innerhalb der Grenzen, die die ewigen Gesetzen bestimmen, wird er zum Architekten seines Schicksals. Sein Vorankommen ist sein Werk." Weiter sagt er, dass "die Seele es schafft, durch akkumulierte Anstrengung, Beharrlichkeit der Gedanken und Wünsche, trotz der Enttäuschungen und Fehler im Laufe erneuter Existenzen, ihre hohen Fähigkeiten zu entwickeln."

Es ist wichtig zu verstehen, dass die spirituelle Motivation eine Folge des Willens zu Dienen ist, der die Beständigkeit, Dauerhaftigkeit und Richtung des inneren Strebens aufbaut. Der Geist wandelt in Richtung Licht, Frieden und Liebe, aber es ist wichtig, von der Ethik geleitet zu werden. Ohne Motivation und Willen kann niemand eine wirksame Handlung vollbringen.

Selbstmotivierte Menschen sind diejenigen, die bei jeder Tätigkeit ihre Ziele klar definieren und dabei die Kraft des Willens einsetzen. Motivation ist eine innere Entscheidung, eine geistige und emotionale Initiative, die auf Selbstverwirklichung ausgerichtet ist.

Im Prozess der Selbstfürsorge ist es grundlegend, zwischen der Motivation durch Rückzug und der Motivation durch Annäherung zu unterscheiden. Die Motivation durch Rückzug basiert auf Negativität,

konzentriert sich auf egoische Schwierigkeiten und wird durch die sekundären Vorteile der psychischen Anpassung, Trägheit und Viktimisierung genährt. Motivation durch Rückzug liegt vor, wenn eine Person sich selbst zu einer Handlung zwingt, um ein Problem zu beseitigen.

Die Motivation durch Annäherung ist auf die Lösung von Problemen ausgerichtet. Der Fokus



liegt auf den gewünschten Ergebnissen und nicht auf der Arbeit, die mit dem Erreichen dieser Ergebnisse verbunden ist. Diese Handlungen, die Ausdruck der Selbstliebe sind und die Selbstfürsorge ausdrücken, sind das Ergebnis einer effektiven und affektiven Beziehung des Einzelnen zu sich selbst, seiner Arbeit, seiner Familie und der Gesellschaft.

Im Willen hat der Geist die Kontrolle, die ihn in diese oder jene Richtung lenkt, indem er Ursachen schafft, die die Probleme und Lösungen seines Schicksals bestimmen. Sich selbst zu lieben und glücklich zu sein, die Tätigkeit des Willens auszuüben, sich aus Liebe zu motivieren, ist ein großer Akt der Liebe zu Gott, zum Leben und zum Nächsten.

Evanise M Zwirtes

Transpersonale Psychotherapeutin



Freier Wille und Verantwortung des Gewissens

In einer Zeit, in der es so viele Anforderungen, so viel Schmerz, so viele Schwierigkeiten und so viel Druck gibt, um die Perfektion zu erreichen, benutzen wir häufig die Devise "Einem jeden nach seinen Werken", um auf etwas hinzuweisen, um ein Urteil zu fällen, das uns nicht zusteht, und wir vergessen die wichtigste Lehre, die Jesus uns hinterlassen hat: "Liebet einander, wie ich euch geliebt habe".

Die sozialen Netzwerke verbinden uns auf eine Weise miteinander, die wir zuvor nie hatten, wodurch das Leben eines jeden, oder zumindest ein Teil davon, stärker exponiert wird und immer mehr "Möchtegern-Richter über das Leben anderer" auftreten, die nicht mehr sind als Menschen mit immensen Schwierigkeiten in ihrem eigenen Leben und die durch einen Projektionsmechanismus versuchen, in anderen das zu sehen, was sie in sich selbst zu verbergen suchen, und die dann ihre Brüder und Schwestern in Christus auf grausame Weise angreifen, während Jesus uns in Wirklichkeit gelehrt hat, die Hand auszustrecken und zu helfen.

Jeder von uns ist ein Wesen in Evolution, mit seinen eigenen Tugenden und Schwierigkeiten, mit einem inneren Kampf, der von niemandem bewertet werden kann, der nicht alles kennt, was ihm vorausgeht. Und so fragen wir uns, wenn wir Schwierigkeiten haben, uns an Fakten aus unserer eigenen Existenz zu erinnern, haben wir dann das nötige Rüstzeug, um die Haltungen anderer Menschen zu bewerten? Ja, wir können beobachten und unterscheiden und dabei vermeiden, in dieselben Fehler zu verfallen, aber richtig ist, dass wir uns alle auf dem Weg der Evolution befinden, der vom Weniger

zum Mehr führt, und auf diesem Weg stolpern wir, fallen, stehen auf, berechnen unseren Weg neu und setzen ihn fort.

Auf diesem Weg der Evolution werden wir gewiss entsprechend den Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen, empfangen werden, "die Aussaat ist frei, aber die Ernte ist Pflicht" (Galater 6:8-9), "Einem jedem nach seinen Werken" (Matthäus 16:27), aber wir müssen verstehen, dass es sich bei diesem "Gesetz des Lebens" nicht um eine "göttliche Strafe" handelt, sondern um einen weisen Mechanismus, der es uns ermöglicht, die Folgen unseres Handelns zu spüren, unsere Gefühle zu verändern, den rohen Stein, der wir noch sind, zu meißeln und uns bei jedem Schritt unserer Existenz langsam in den zukünftigen glänzenden Diamanten zu verwandeln, der die göttliche Größe widerspiegeln wird.

Allan Kardec lehrt uns in seinem Buch *Himmel und Hölle*, dass "nach den Prinzipien der Gerechtigkeit die Seelen für ihre Handlungen verantwortlich sein müssen, aber damit diese Verantwortung besteht, müssen sie die Freiheit haben, sich für das Gute oder das Böse zu entscheiden; ohne den freien Willen gibt es eine Fatalität, und neben der Fatalität würde es keine Verantwortung geben".

Wir erkennen dann, wie wichtig es ist, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und ihre Konsequenzen mit offenem Herzen zu akzeptieren, selbst wenn sie in Form von Schmerz kommen. Es gibt keine Bestrafung mehr für Entscheidungen, die als schlecht angesehen werden, sondern eine Schule, die uns den Weg lehrt, unabhängig von den Entscheidungen, die wir treffen. Es gibt keine schlechten Entscheidungen mehr, nur noch

Entscheidungen, aber für jede Entscheidung ein Ergebnis, das uns das bringt, was wir brauchen, um uns weiterzuentwickeln.

Mit diesem Verständnis erkennen wir, dass wir es in der Hand haben, viele dieser Entscheidungen zu lenken und glücklichere Konsequenzen für unser Leben anzuziehen. Als Reisende in die Unendlichkeit gestalten wir mit jedem Schritt unsere Geschichte neu und schaffen neue Möglichkeiten, die auf uns warten. Immer unter dem göttlichen Blick, der uns durch diesen Modus Operandi verstehen lässt, dass kein Schaf der Herde des guten Hirten verloren geht, da jedes Schaf auf seine Weise auf den Weg zurückgeführt wird, der es zu seinem Ziel, seiner Evolution, führt.

Wenn wir das Bewusstsein erlangt haben, die Fähigkeit zum kontinuierlichen Denken, die die menschliche Spezies charakterisiert, verstehen wir die Verantwortung, die jeder von uns für sein eigenes Leben trägt, und, auf einer höheren Ebene, für die Auswirkungen, die unser Leben auf unsere Familie, unsere Gemeinschaft, unser Land und die Menschheit als Ganzes hat.

Wir erkennen, dass es sinnlos ist, sich über die Ereignisse um uns herum zu beschweren, wenn wir nicht selbst proaktiv sind, unser Verhalten ändern und damit die Welt um uns herum verändern. Der relativ freie Wille, der uns als evolutionäres Werkzeug zusteht, wird uns, wenn wir ihn verantwortungsbewusst einsetzen, sicher helfen, die Türen zu der erneuerten Welt zu öffnen, in der wir leben wollen.

Dr. Lívia Poli

Ärztin