

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Dalla crisi all'autorealizzazione: una giornata della vita

La consapevolezza di essere uno Spirito immortale promuove una sfida maggiore per l'essere umano. Lui deve andare alla ricerca del

trovare la sua essenza divina. Pensa nella felicità ma non sa come di fatto raggiungerla, vivendo una vita esterna senza senso e senza un

cui grandezza lo pone come legittimo rappresentante di Dio.

Adenáuer Novaes

Psicologo Clínico



sensò e del significato della sua esistenza oltre a dover trovare la sua Designazione Personale. Ma siccome ancora si occupa della sua sopravvivenza física, dovendo imparare a rapportarsi con il prossimo al fine di conoscersi, riserva pochissimo tempo alla sua ricerca maggiore che lo porterebbe, di fatto, alla comprensione circa Dio. Passa da una crisi all'altra, però, in realtà, senza capire che la sua grande crisi abbia come tema principale la spiegazione di chi lui di fatto sia e per quale fine esista. La sua giornata è stata realizzata per conquistare la sua stabilità economico-finanziaria nel mondo, disprezzando spesso le esperienze spirituali che sarebbero importanti e che darebbero risposte significative ai suoi principali interrogativi. Confondendo successo con autorealizzazione, si occupa maggiormente di attività superflue, nelle quali la sua vanità ed egoismo si evidenziano, che delle ricche esperienze di contatto con il suo proprio mondo intimo, dove può

orientamento spirituale. Grazie alla Misericordia Divina, che gli riserva sempre qualcosa di meglio nel suo viaggio ascensionale, le sue crisi lo porteranno verso il nuovo, verso il sorprendente e meraviglioso incontro con se stesso e conseguentemente con il Creatore. Nella sua giornata, dovrà contare con diversi aiuti, tanti quanti saranno stati gli aiuti offerti a tutti quelli che gli attraverseranno la strada in modo che la solidarietà gli insegni a conoscere l'amore, l'ultimo motivo dell'esistenza umana. Tanto più consapevole della sua immortalità, integrando tutto quanto abbia a che fare con la sua condizione di Spirito, più avanzerà e proverà nuove, incredibili e complesse dimensioni della realtà. Pertanto, nelle crisi, dovrà approfittare per rinnovarsi, trasformarsi e ricordarsi della sua condizione divina senza la quale rimarrebbe intrappolato alle lamentele, vittimizandosi. Deve sempre ricordarsi della sua luminosità e destinazione spirituale la

"Le moderne constatazioni della Psicosomatica vengono a dimostrare che le occorrenze patologiche, nelle aree psichiche ed emotive, si trasferiscono facilmente verso quella organica, permettendo l'instaurarsi di malattie con una genesi diversa. Una volta che l'equilibrio energetico per sostenere le cellule viene disturbato, i fattori immunologici, bombardati da cariche mentalmente distruttive, vengono alterati, permettendo l'instaurarsi e sviluppo di agenti mortiferi che producono la degenerazione dell'organismo.

Per questo motivo, diventa imprescindibile l'instaurazione di un'era con una nuova consapevolezza della responsabilità in modo che l'individuo, lucido ed equilibrato, stabilisca i paradigmi di un'acquisizione del valioso patrimonio della salute.

Gesù, nel Vangelo, esalta l'armonia morale ed emotiva della creatura dinanzi alla Vita...

Psicoterapeuta insolito, ha proposto l'autoesame come ricetta per l'ottenimento della pace, come conseguenza delle proposte dell'amore verso Dio sopra tutte le cose e verso il prossimo come se stesso.

Varie scienze sono concordanti su questi programmi (...) che incitano all'autoincontro, alla liberazione del detrito mentale e morale, dell'io spirituale eterno, nel suo processo di crescita inevitabile."

Libro: Momenti di Salute, Joanna de Ângelis

Psicopatologia della Paura

Come una delle emozioni di base dell'essere umano, la paura ha una funzione essenziale di garantire la nostra sopravvivenza, funzionando come un segnale di avvertimento affinché il corpo e la psiche siano preparati per gestire una situazione di rischio. Il problema inizia a sorgere

Quando i sintomi fisici - tremori, sudorazione, palpitazioni, soffocamento, ecc. - cominciano a estrapolare la normalità e avvenire con maggior intensità, segnalano il rischio delle psicopatologie associate: fobie, panico, DOC, stress post-traumatico, tra gli altri. Spesso



quando l'emozione si verifica senza situazioni effettive che giustifichino la sua presenza o l'intensità presentata, il che può essere il risultato di vari fattori: traumi, immaturità, reminiscenze, ecc.

L'educazione infantile, spesso fondata sull'aggressività e sull'imposizione, è anche responsabile per incutere paura eccessiva ai bambini che viene poi estesa alla fase adulta perché indebolisce l'ego, che rimane impreparato per gestire i conflitti naturali dell'esistenza.

A parte questo, i media finiscono per fomentare l'ansia e la paura, dando enfasi eccessiva alla violenza e ai disastri naturali. Per il psichiatra Geraldo Ballone, paura e ansia camminano uno vicino all'altro e *"la differenza tra paura e ansia si trova nell'oggetto temuto; la paura è specifica (paura di a, b oppure c) e l'ansia è generalizzata (paura di cosa?)"*.

Superando Ostacoli

Nei tempi in cui viviamo, l'ansia sembra prevalere sulle nostre aspettative di un futuro migliore per noi e i nostri parenti; tante coppie decidono di non avere dei figli dovuto alle incertezze causate dal disincanto, dal disimpegno e negatività vigenti; da un'altra parte le "guerre e i rumori delle guerre" disturbano, creando sdegno e minimizzano le nostre speranze. Questioni personali e sfide professionali sempre più intense possono assumere la forma di vere muraglie invalicabili.

Aspettare che gli altri risolvano le nostre questioni o vengano incontro alle nostre necessità sarebbe avere un'atteggiamento accomodante che in verità non avrebbe contribuito allo sviluppo delle nostre capacità. Presa alla lettera, l'espressione "vincere" presuppone superare gli altri in uno squilibrio di forze antagonistiche e talvolta aggressive. Guardare la vita da un'altra angolazione, cambiando significati, trascendendo il presente e visualizzando ottimisticamente i momenti futuri, ci assicura aspettative salutari ed armoniose. Vivere un momento alla volta, aspettare che il giorno sia il migliore possibile e contribuire effettivamente per fare in modo che così sia; riconoscendosi come un viandante della vita, nel dire di Plotino: riconoscere che "tutto passa", come consiglia Pietro, dai momenti tristi fino ai momenti felici; lavorare per la nostra evoluzione morale ed etica così preconizzata dallo Spiritismo, sono occasioni per la crescita e, invece di ostacoli e disfattismo, vedremo opportunità da approfittare per la nostra crescita, sempre ascendente. Ciò significa avere fede.

Sonia Theodora da Silva

Colunista



Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Adenauer Novaes

Maria A de Mattos - Revisore

Maria Novelli - Traduzione in Inglese

Cricieli Zanesco - Traduzione in Inglese

Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco

Maria M Bonsaver - Traduzione in Spagnolo

Lenéa Bonsaver - Traduzione in Spagnolo

Valle G Bermejo - Traduzione in Spagnolo

Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano

Sophie Giusti - Traduzione in Francese

Andrei Latinnik - Traduzione in Russo

Natalia Latinnik - Traduzione in Russo

Spartak Severin - Traduzione in Russo

In Redazione

Adenauer Novaes

Cláudio Sinoti

Sonia Theodoro da Silva

Iris Sinoti

Manuel Portásio Filho

Evanise M Zwirtes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Stampa

Tiratura:

2500 copie - Portoghese

1000 copie - Inglese

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00

Lunedì - Ore 19.00 - 21.00

Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.20

Reunioni Privata

Giovedì - Ore 09:00 - 10.30

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH - London

Per informazioni: 0207 371 1730

E-mail: spiritisttps@spiritisttps.org

<http://www.spiritisttps.org>

Società Registrata sotto il No. 07280490.

Organizzazione caritativa Registrata

sotto il No. 1137238

Frustrazioni

Normalmente non ci piace quando qualcosa "va male" e i nostri desideri e obiettivi non vengono raggiunti. Tuttavia, gestire le frustrazioni è qualcosa di importante e necessario per la conquista della maturità psicologica, e come dice il Psichiatra Junguiano Carlos Byington: "ego maturo è quello in grado di elaborare le proprie frustrazioni."

Non possiamo dimenticare che la percezione dell'ego è spesso superficiale, e ciò che giudichiamo necessario sono capricci del nostro ego infantile che crede che tutte le sue volontà devono essere soddisfatte. Frustrare l'ego sorge come una risposta della vita per mostrarci che siamo in una strada sbagliata.

Nell'esperienza per gestire le frustrazioni, dobbiamo fare la distinzione tra desiderio e bisogno. Abbiamo la necessità di ciò che è indispensabile al corpo, all'anima e alla vita in generale. I desideri provengono spesso dalla carenza e illusione dei sensi. Non diventa necessario negarli ma si tratta di una lezione importante saper condurli affinché non diventino distruttivi.

Lo stesso Maslow, autore della famosa Piramide dei Bisogni, ha stabilito che la cosa più importante per l'individuo non sarebbe soddisfare i desideri e i capricci ma cercare di trasformarsi in una persona "autorealizzatrice", intesa come quella che percepisce le speranze dell'anima e impara a gestire tutte le frustrazioni che la vita pone sulla nostra strada poiché come ci ha insegnato il Maestro: "Di cosa varrà guadagnare il mondo e perdere l'anima?".

Iris Sinoti**Terapeuta Junguiana****Fattori causali della pigrizia**

"La pigrizia si muove così lentamente, che la povertà la raggiunge facilmente", ha sentenziato il filosofo cinese Confucio nel secolo VI a.C.

La chiesa la considera come uno dei "sette peccati capitali", accanto alla gola, superbia, lussuria, avarizia, ira e invidia.

"La pigrizia è la madre del progresso. Se l'uomo non avesse la pigrizia di camminare, non avrebbe inventato la ruota", ha scritto il grande poeta gaucho Mario Quintana.

Il Dr. Drauzio Varella aggiunge che "la pigrizia per spostare lo scheletro non è un privilegio della nostra specie: nessun animale adulto spende energia a caso."

Quali sono i fattori determinanti, allora, capendo la pigrizia come la propensione all'inattività, avversione al lavoro, lentezza per eseguire qualsiasi compito, negligenza, indolenza, torpore o sonnolenza.

Caratterizzata come una deviazione della condotta, secondo Joanna de Ângelis nell'opera *Conflitti Esistenziali*, la pigrizia può esprimersi in modi diversi: rimanere al letto anche dopo aver dormito abbastanza; meccanismi di autodistruzione; perdita di entusiasmo per la vita; assenza di orizzonti mentali più ampi; risultato di una scossa emotiva non assimilata coscientemente; o sotto forma di isolamento come vendetta contro la società che non attende alle aspettative del pigro.

Dal punto di vista spirituale, tuttavia, il pigro si troverebbe in un grado primario di sviluppo. Alcuni di loro potrebbero provare a giustificarsi dicendo che non stanno facendo male a nessuno. Ma, rispondendo alla domanda 642 del *Il Libro degli Spiriti*, gli istruttori



spirituali affermano che non basta non fare il male; è indispensabile fare il bene nella misura delle proprie forze.

E anche quando la pigrizia si presenta come effetto della stanchezza o della necessità di riposo dell'individuo, per ricaricare le energie, questo non può estendersi indefinitamente poiché risulterebbe come un "fenomeno anomalo di condotta", conclude Joanna de Ângelis.

Infine, come dice il Dr. Roberto Brólio, in *Malattie dell'Anima*, "la pigrizia fisica e mentale" nuoce all'anima, "che non può rimanere ristagnata dinanzi alle leggi vincolanti".

Manuel Portásio Filho**Avvocato**

Psicogenesi dell'Ansia

Secondo il minidizionario Sacconi della Lingua Portoghese, l'ansia significa "disagio o dolore dello spirito causato dalla impazienza o incertezza; agonia, angoscia."

L'uomo terreno si avvicina all'Era dello Spirito. Attualmente, l'ansia è un grave fattore di disturbo e squilibrio, essendo il prodotto di conflitti interiori tra tendenze e desideri inferiori (potere, ostilità, aggressività, avidità, avarizia, invidia) che, quando raggiungono la coscienza per attivarsi, si scontrano con le nozioni che propongono il senso morale; non avendo ciò, la persona è insensibile, fredda, indifferente. Sono i sentimenti di altruismo e di dovere, le aspirazioni di elevazione spirituale e altri che danno origine all'irrequietezza interiore. L'ansia, essendo il prodotto di una condotta sbagliata, è una reazione salutare che, sotto forma di angoscia, stimola la ricerca della soluzione contro il male spirituale, ritrattando la disobbedienza alla Legge Divina nel corso della quale altre persone sono rimaste seriamente danneggiate.

Il disturbo d'ansia rappresenta una paura di un qualcosa che non si conosce, un pericolo interno, soggettivo. Diversamente dall'ansia da adattamento, che ha un motivo oggettivo, esterno.

Nel disturbo d'ansia la persona non sa riferire il perché è ansiosa. Diversi sintomi organici e psichici possono verificarsi contemporaneamente. Il timore di non sapere da cosa scatti perché la persona porta sentimenti contrapposti, ambigui, che si ripercuotono sul cervello, presentando sintomi fisici come dolore al petto, aumento della pressione arteriosa, tachicardia, raggiramenti di testa, mal di testa, cefalee, mancanza di respiro, nodo alla gola, peso sullo stomaco, sintomi digestivi (diarree, dolori stomacali, ecc) e sintomi psicologici come la depressione, fobie, insonnia, perdita di concentrazione e di memoria, depersonalizzazione, derealizzazione, disturbo ossessivo compulsivo, iperestesia (sensibilità esacerbante ad uno stimolo ricevuto).

Da qualsiasi dei sintomi psichici

possiamo avere dei derivati. Una depersonalizzazione, per esempio, può evolvere verso una situazione di tipo dissociativo, tipo psicosi; una fobia può manifestarsi come disturbo fisico, la cosiddetta sindrome del panico, per esempio, che è un aggravamento del sintomo; una perdita della concentrazione o di memoria può improvvisamente essere diagnosticata come un deficit d'attenzione che può anche essere un derivato dell'ansia; nelle iperestesia, la persona diventa irritabile potendo arrivare fino alla violenza, rimane con gli organi sensoriali a fior di pelle in un circuito sensitivo che può o meno avanzare verso una dissociazione mentale dove l'individuo si indirizza verso una situazione di borderline. Questa iperestesia sarebbe già uno status medianimico, quando una persona si trova com i nervi a fior di pelle, si trova già in balia dell'attività sensoriale. È l'iperestesia che farà in modo che la persona abbia la connessione medianimica. Siccome la sintonia della persona non è buona, questa connessione non è positiva. E cosa succederà? Questa connessione medianimica amplifica i sintomi.

È fondamentale ricordare che quando una persona ha un problema psicologico, essa irradia una sintonia mentale. Il pensiero ha una determinata ampiezza d'onda e frequenza che entra in una fase di accoppiamento con altre menti che hanno lo stesso livello vibratorio. Quindi il problema psichico iniziale sarà più alto, si intensificherà dovuto alle influenze medianimiche (spirituali), quando occorre un'allargamento della percezione, captando la realtà metapsichica. L'effetto medianimico provoca un effetto superlativo. Amplifica ciò che la persona sta focalizzando su se stessa, potendo arrivare, in caso negativo, a perdere il controllo. Questa esacerbazione può arrivare all'estremo, portando a situazioni gravi tali quali la violenza, suicidio, omicidio, ecc. È anche possibile considerare che, nel caso della iperestesia esacerbata, la persona può essere oggetto di una depersonalizzazione, risultato da una frammentazione di un dispiegamento medianimico così come la derealizza-

zione che sarebbe già una conseguenza della depersonalizzazione. La persona ha difficoltà di riconoscersi, avendo una sensazione molto sgradevole, scomoda.

Vediamo che il disturbo d'ansia si presenta alla base di diversi psicopatologie o disturbi psichiatrici. André Luiz, in *Nosso Lar*, chiarisce che le paure hanno radici profonde nell'anima. Ci stiamo avvicinando ad un'era in cui la medicina avrà il dominio sulle malattie organiche, mentre le malattie psichiche aumentano, con un probabile incremento delle tendenze infelici dello Spirito, manifestandosi in diversi modi. Per molti, i disturbi sfociano nel sistema limbico creando i disturbi emotivi che rappresentano l'inquietudine e il disturbo interiore umano, includendo l'ansia patologica che è sempre la disconnessione con il senso più profondo della Vita e delle circostanze.

Allora diventa necessario uscire da una visione accademica di vedere l'uomo e la vita in modo frammentario. Siamo esseri spirituali, maturando in corpi energetici. La maggior parte delle malattie sono un segno della scarsità evolutiva dello Spirito, avendo come origine alcuni dei vizi derivati dall'egoismo.

Il trattamento dell'ansia passa attraverso la spiritualizzazione dell'essere, e in questo campo lo Spiritismo porta una grande contributo nel chiarire ed evidenziare che non siamo il corpo e si anime immortali in transito verso la perfezione poiché la vita continua dopo la morte del corpo organico. Ci propone di conoscere la verità, ci indirizza verso la *verità-trasformazione* che libera e promuove la consapevolezza a livello attivo. La *verità-coscienza* è il risultato della esperienza con Dio.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

