

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## De la crisis a la autorrealización: una jornada de la vida

La consciencia de ser un Espíritu inmortal promueve un gran desafío al ser humano. Tiene él que ir en busca del sentido y significado de su existencia más allá de encontrar

esencia divina. Piensa en la felicidad, pero no sabe de hecho como alcanzarla, viviendo una vida externa sin sentido y sin norte espiritual. Gracias a la Misericordia Divina,

grandeza lo coloca como legítimo representante de Dios.

**Adenauer Novaes**

**Psicólogo Clínico**



su Designación Personal. Como aún se ocupa de su sobrevivencia física, teniendo que aprender a lidiar mejor con su prójimo a fin de conocerle, destina poquísimo tiempo para la búsqueda mayor, que lo llevaría, de hecho, al entendimiento al respecto de Dios. Vive de crisis en crisis, no obstante, en la realidad, sin entender que su gran crisis tiene como principal tema la explicación de quien es y por qué existe. Su jornada ha sido realizada para conquistar su estabilidad económico-financiera en el mundo, despreciando, muchas veces, experiencias espirituales que le serían importantes y que darían respuestas significativas para sus principales interrogantes. Confundiendo éxito con autorrealización, se ocupa más con actividades superfluas, en que su vanidad y su egoísmo sobresalen, que con las ricas experiencias de contacto con su propio mundo íntimo, en el que puede encontrar su

que le reserva siempre algo de mejor en su jornada ascensional, sus crisis lo llevarán de nuevo, al sorprendente y al maravilloso encuentro consigo mismo y, consecuentemente, con el Creador. En su jornada, deberá contar con auxilios diversos, tanto cuanto será instado a ofrecer ayuda a todos aquellos que se encuentre en su camino, a fin de que la solidaridad lo enseñe a conocer el amor, razón última de la existencia humana. Cuanto más se conciente de su inmortalidad, integrando todo cuanto se diga al respecto de la condición de Espíritu, más avanzará y experimentará nuevas, increíbles y complejas dimensiones de realidad. Por lo tanto, en las crisis, debe aprovechar para renovarse, transformarse y acordarse de su condición divina, sin la cual permanecerá preso a las lamentaciones, victimizándose. Debe siempre recordar su luminosidad y su destino espiritual, cuya

“Las modernas constataciones de la Psicopatología vienen a demostrar que los sucesos patológicos, en las áreas psíquica y emocional, fácilmente se transfieren para la orgánica, buscando campo para la instalación de dolencias de génesis variada. Perturbado el equilibrio energético de sustentación de las células, los factores inmunológicos, bajo bombardeo de descargas mentales destructivas, se alteran, facultando la instalación y desarrollo de los agentes mortíferos, que producen la degeneración del organismo.

En razón de eso, se torna imprescindible el establecimiento de una era de nueva consciencia de la responsabilidad, a fin de que, lúcido y equilibrado, el individuo defina los paradigmas de una adquisición del valioso patrimonio de la salud.

Jesús, en todo el Evangelio, exalta la armonía moral y emocional de la criatura delante de la Vida...

Psicoterapeuta muy raro, propone el autoexamen en forma de receta para la adquisición de la paz, como resultado de las propuestas del amor a Dios por encima de todas las cosas y al prójimo como a sí mismo.

Modernamente, diversas ciencias son acordes con esos programas (...) invitando al autoencuentro, a la liberación del amontonado mental y moral, del yo espiritual eterno, en su inevitable proceso de crecimiento.”

**Libro: Momentos de Salud**

**Joanna de Angelis**

## Psicopatología del miedo

En la condición de una de las emociones básicas del ser humano, el miedo tiene la función esencial de garantizar nuestra supervivencia, funcionando como una señal de alerta para que el cuerpo y la psique estén preparados para lidiar con alguna situación de riesgo. El pro-

blema empieza a surgir cuando la emoción ocurre sin situaciones efectivas que justifiquen su presencia o la intensidad presentada, lo que puede ser resultado de varios factores: traumas, falta de madurez, reminiscencias, etc.



blema empieza a surgir cuando la emoción ocurre sin situaciones efectivas que justifiquen su presencia o la intensidad presentada, lo que puede ser resultado de varios factores: traumas, falta de madurez, reminiscencias, etc.

La educación infantil, muchas veces pautada en la agresividad e imposición, también es responsable por incitar el miedo excesivo en los críos, lo que normalmente interfiere en la fase adulta y puede fragilizar el ego, que queda sin preparación para lidiar con los embates naturales de la existencia.

Fuera eso, la medida termina por alimentar la ansiedad y el miedo, dando demasiado énfasis a la violencia y a los desastres naturales. Para el psiquiatra Geraldo Ballone, miedo y ansiedad caminan muy próximos, y *"la diferencia entre miedo y ansiedad está solamente en el objeto temido; el miedo es específico (miedo de a, b o c) y la ansiedad es generalizada (¿miedo de qué?)".*

Cuando los síntomas físicos – temblores, sudores, palpitaciones, asfixia etc. – empiezan a extrapolar la normalidad y a ocurrir con mayor intensidad, señalan el riesgo de las psicopatologías asociadas: fobias, pánico, TOC, estrés pos-traumático, entre otras. Muchas veces el fenó-

meno obsesivo también se hace presente, intensificando la patología y tornando más complejo el diagnóstico.

"El valor de mantener contacto con los propios miedos" es un importante paso para su erradicación, resalta Joanna de Ángelis. El tratamiento psiquiátrico, psicológico y espiritual, actuando conjuntamente, posibilitarán que se trabajen las diversas instancias afectadas por el miedo, con mayor oportunidad de éxito. Al mismo tiempo, jamás olvidar la excelencia terapéutica del amor, que, comenzando por nosotros mismos, en la forma del cuidado que tenemos con nuestra salud, en todas las instancias, nos lleva a encontrarnos con el prójimo, en el direccionamiento de la afectividad. Al fin, ¿será que existe un miedo más destructivo y peligroso que el miedo de amar?

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Junguiano*

## Venciendo obstáculos

En los tiempos en que vivimos, la ansiedad parece prevalecer sobre nuestras expectativas de un futuro mejor para nosotros y nuestros familiares; muchos matrimonios dejan de tener hijos debido a las incertidumbres causadas por el desencanto, por la falta de compromiso y negatividad vigentes; a su vez, las "guerras y rumores de guerras" intranquilizan, revuelven y merman nuestras esperanzas. Cuestiones personales y desafíos profesionales cada vez más intensos pueden tomar la forma de verdaderas murallas insuperables.

Esperar que otros resuelvan nuestras cuestiones o vengan al encuentro de nuestras necesidades sería tomar una actitud acomodada que, en verdad, en nada colaboraría para el desenvolvimiento de nuestras capacidades. Tomada al pie de letra, la expresión "vencer" presupone sobrepujar al otro en un desequilibrio de fuerzas antagónicas y, muchas veces, agresivas. Mirar la vida desde otro ángulo, cambiando significados, trascendiendo el presente y visualizando con optimismo los momentos futuros, nos garantiza expectativas saludables y armoniosas. Vivir un momento cada vez, esperar que el día sea el mejor posible y contribuir efectivamente para que lo sea; reconocerse como un viajante en la vida, al decir de Plotino; reconocer que "todo pasa", como aconseja Pedro, desde los momentos tristes hasta los momentos felices; trabajar por nuestra evolución moral y ética como preconiza el Espiritismo son incentivos para el crecimiento y, al revés de obstáculos y derrotismo, veremos oportunidades a ser aprovechadas para nuestro crecimiento, siempre ascendente. Esto significa tener fe.

**Sonia Theodora da Silva**

*Columnista*



### Expediente

#### Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

#### Edición

Evanise M Zwirtes

#### Colaboración

Adenauer Novaes  
 Maria A de Mattos - Crítico  
 Maria Novelli - Traducción Inglés  
 Cricieli Zanesco - Traducción Inglés  
 Karen Dittrich - Traducción al Alemán  
 Maria M Bonsaver - Traducción Español  
 Lenéa Bonsaver - Traducción Español  
 Valle G Bermejo - Traducción Español  
 Nicola Pcolameo - Traducción Italiano  
 Sophie Giusti - Traducción al Francés  
 Andrei Latinnik - Traducción Ruso  
 Natalia Latinnik - Traducción Ruso  
 Spartak Severin - Traducción Ruso

#### Reportage

Adenauer Novaes  
 Cláudio Sinoti  
 Sonia Theodoro da Silva  
 Iris Sinoti  
 Manuel Portásio Filho  
 Evanise M Zwirtes

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Impresión

Ejemplares:  
 2500 - Portugués  
 1000 - Inglés

#### Reuniones de Estudios em los (Em Portugués)

**Domingos** - 05.45pm - 09.00pm  
**Lunes** - 07.00pm - 09.00pm  
**Miércoles** - 07.00pm - 09.30pm

#### Reuniones de Estudios em los (Em Inglês)

**Miércoles** - 05.20pm - 06.20pm

#### Reunión Mediuinidad (Privada)

**Jueves** - 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
 Informaciones: 0207 371 1730  
 E-mail: spiritistps@spiritistps.org  
**www.spiritistps.org**  
 Registered Charity Nº 1137238  
 Registered Company Nº 07280490

## Frustraciones

Normalmente no nos gusta cuando algo "sale mal" y nuestros deseos y objetivos no alcanzan lo deseado. Mientras tanto, lidiar con las frustraciones es algo importante y necesario para la conquista de la madurez psicológica, y como habla el Psiquiatra Junguiano Carlos Byington: "ego maduro es aquel capaz de elaborar las propias frustraciones."

No podemos olvidar que la percepción del ego es, muchas veces, superficial, y aquello que juzgamos necesario es capricho de nuestro ego infantilizado, que cree que todas sus voluntades deben ser satisfechas. Frustrar el ego surge como respuesta de la vida para mostrar que estamos en un camino equivocado.

En el aprendizaje para lidiar con las frustraciones, debemos hacer la distinción entre deseo y necesidad. Tenemos necesidad de lo que es indispensable al cuerpo, al alma, a la vida como un todo. Ya que los deseos provienen muchas veces de la carencia e ilusión de los sentidos, no se torna necesario negarlos, pero es un aprendizaje importante saber conducirlos, para que no se vuelvan destructivos.

El propio Maslow, autor de la famosa Pirámide de las Necesidades, estableció que lo más importante para el individuo no sería satisfacer deseos y caprichos, sino buscar transformarse en una persona "autorrealizadora", entendiéndose como aquella que percibe los deseos del alma y aprende a lidiar con todas las frustraciones que la vida coloca en el camino, pues como nos enseñó el Maestro: "¿De qué valdrá ganar el mundo y perder el alma?".

**Iris Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**



## Factores causantes de la pereza

"La pereza camina tan despacio, que la pobreza fácilmente la alcanza", sentenció el filósofo chino Confucio en el siglo VI a.C.

La Iglesia la tiene entre "los siete pecados capitales", al lado de la gula, soberbia, lujuria, avaricia, ira e envidia.

"La pereza es la madre del progreso. Si el hombre no tuviera pereza de caminar, no hubiera inventado la rueda", escribe el gran poeta brasileño Mario Quintana.

El Dr. Drauzio Varella añade que "la pereza para el movimiento

del esqueleto no es privilegio de nuestra especie: ningún animal adulto malgasta energía."

Cuáles son sus factores determinantes, entonces, entendiéndose la pereza como la propensión para la inactividad, aversión al trabajo, lentitud para ejecutar cualquier tarea, negligencia, indolencia, morosidad y torpeza.

Caracterizada como un desvío de conducta, según Joanna de Ángelis, en la obra *Conflictos Existenciales*, la pereza puede expresarse de varias maneras: permanencia en la cama, aun después de haber dormido bastante; mecanismo de autodestrucción; pérdida del entusiasmo por la vida; falta de horizontes mentales más amplios; como resultante de algún choque emocional no digerido conscientemente; o una forma de aislamiento, como venganza contra la sociedad que no atiende las

expectativas del perezoso. Desde el punto de vista espiritual, todavía, el perezoso estaría fijado en una faja primaria de desenvolvimiento. Algunos de ellos podrían intentar justificarse diciendo que no estarían haciendo mal a nadie. Pero, respondiendo a la pregunta 642 del



*El Libro de los Espíritus*, los instructores espirituales afirman que no basta no hacer el mal; es imperioso hacer el bien, en la medida de las fuerzas de cada uno.

Y aun, cuando la pereza se presenta como efecto del cansancio o necesidad de reposo del individuo, para recuperar sus energías, esta no puede prolongarse indefinidamente, pues consubstanciaría un "fenómeno anómalo de conducta", completa Joanna de Ángelis.

A final, como dijo el Dr. Roberto Brólio, en *Dolencias del Alma*, "la pereza física y mental" es nociva al alma, "que no puede mantenerse estancada en base de las leyes a las cuales está vinculada".

**Manuel Portásio Filho**

**Abogado**



## Psicogenesis de la Ansiedad

Según el Mini-diccionario Sacconi, de la Lengua Portuguesa, ansiedad significa "inquietud o dolor del espíritu causado por impaciencia o incertidumbre; nostalgia, aflicción."

El hombre terreno se acerca a la Era del Espíritu. En la actualidad, la ansiedad es un grave factor de perturbación y desequilibrio, siendo producto de conflictos íntimos entre tendencias y deseos inferiores (poder, hostilidad, agresividad, codicia, avaricia, envidia) que, al llegar a la consciencia para entrar en actividad, chocan con las nociones que proponen el buen sentido moral. No habiendo éste, la persona es insensible, fría, indiferente. Son los sentimientos de altruismo y deber, las aspiraciones de elevación espiritual y otros los que dan origen a la inquietud interior. La ansiedad, siendo producto de conducta errónea, es una reacción saludable que, como forma de aflicción, estimula a buscar solución para el mal espiritual, retransmitiendo las desobediencias a la Ley Divina, en el curso de las cuales otras personas fueran seriamente perjudicadas.

El trastorno de la ansiedad representa un miedo a no se sabe qué, un peligro interno, subjetivo, diferente de la ansiedad de adaptación, que tiene una razón objetiva, externa.

En el trastorno de la ansiedad, la persona no sabe referenciar porque permanece ansiosa. Innumerables síntomas orgánicos y psíquicos pueden ocurrir simultáneamente. El miedo a no se sabe a qué ocurre porque la persona trae en sí sentimientos contrapuestos, ambiguos, que van a repercutir en el cerebro, presentando síntomas físicos, como dolor en el pecho, aumento de la tensión arterial, taquicardia, mareos, dolor de cabeza, cefaleas, falta de aire, nudo en la garganta, nudo en el estómago, síntomas digestivos (diarreas, dolores estomacales etc.), y psicológicos, como depresión, fobias, insomnio, pérdida de concentración y memoria, despersonalización, falta de realización, trastorno obsesivo compulsivo, hiperestesias (sensibilidad exacerbada a un estímulo recibido).

De cualquiera de los síntomas psíquicos pueden ocurrir otros derivados. Una despersonalización, por

ejemplo, puede evolucionar para una situación anti social, tipo psicosis; una fobia puede manifestarse como trastorno físico, el llamado síndrome del pánico, por ejemplo, que es una exacerbación del síntoma; una pérdida de concentración o memoria, de repente, puede ser diagnosticada como un déficit de atención, que también puede ser derivado de la ansiedad; en las hiperestesias, en la persona queda muy irritada, puede llegar a la violencia, queda con los órganos sensoriales a flor de piel, en un circuito sensitivo, que puede o no avanzar hacia una disociación mental, en la que el individuo estaría caminando para una situación de borderline. Esta hiperestesia ya sería el *status* medúmnico, cuando se dice que la persona está con los nervios a flor de piel, ya que está a merced de la actividad sensorial. Es la hiperestesia la que va hacer con que la persona entre en conexión mediúmnica. Como la sintonía de la persona no es buena, esa conexión no es positiva. ¿Y qué va ocurrir? Pues que esa conexión mediúmnica amplifica los síntomas.

Es fundamental recordar que, cuando una persona tiene un problema psicológico, ella irradia una sintonía mental. El pensamiento tiene una determinada amplitud de onda y frecuencia, que va entrar en fase de acoplamiento con otras mentes que tiene aquel mismo patrón vibratorio. Luego, el problema psíquico inicial pasará a ser mucho mayor, será intensificado debido a las influencias mediúmnicas (espirituales), cuando ocurre un alargamiento de la percepción, captando la realidad metapsíquica. El efecto mediúmnico provoca un efecto superlativo. Amplifica lo que la persona está centrando en ella, pudiendo llegar, en caso negativo, al punto de perder el control. Esa exacerbación puede llegar al extremo, de llevar a situaciones graves, tales como la violencia, el suicidio, homicidio, etc. También es posible considerar, en el caso de la hiperestesia exacerbada, que ella puede derivar en una despersonalización, resultando una fragmentación, un desdoblamiento medúmnico, así como la pérdida de contacto con la realidad, como consecuencia de

la despersonalización. La persona se desconoce a sí misma, teniendo una sensación bastante desagradable, molesta.

Vemos que el trastorno de la ansiedad se presenta en la raíz de numerosas psicopatologías o trastornos psiquiátricos. André Luiz, en *Nuestro Hogar*, elucida que los miedos tienen profundas raíces en el alma. Nos estamos aproximando a una era en que la medicina tendrá dominio sobre las dolencias orgánicas, mientras las molestias psíquicas aumentan, con probabilidad de haber un sobresalto de las tendencias infelices del Espíritu, manifestándose de forma variada. Para muchos, las perturbaciones desaguan en el sistema límbico, generando los disturbios emocionales, que representan la inquietud y la perturbación interior del hombre, comprendiendo la ansiedad patológica, que es siempre la desconexión con el sentido más profundo de la Vida y de las circunstancias.

Es necesario salir de la visión académica y ver el hombre y la vida de una forma fragmentada. Somos seres espirituales, practicando en cuerpo energéticos. La mayoría de las dolencias son señales de la escasez evolutiva del Espíritu, teniendo como origen alguno de los vicios derivados del egoísmo.

El tratamiento de la ansiedad pasa por la espiritualización del ser y, en ese campo, el Espiritismo hace una gran contribución, al elucidar y evidenciar que no somos el cuerpo, y sí almas inmortales en tránsito para la perfección, pues la vida continúa después de la muerte del cuerpo orgánico. Nos propone conocer la verdad, direcciona para la *verdadera transformación*, la que libera y promueve la consciencia para el nivel despierto. La *verdadera consciencia* es resultado de la experiencia con Dios.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta**

