

CURA ESPIRITUAL DE LA DEPRESION

PROYECTO
ESPIRITIZAR



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

A stylized sunburst graphic in a light blue color, centered in the background. It features a central circle with radiating lines and a larger, multi-pointed starburst shape below it.

PERDIDAS

Y

DEPRESION

PÉRDIDAS Y DEPRESION

Las pérdidas, en nuestra cultura, son factores íntimamente ligados a la depresión. La psiquiatría clasifica la depresión motivada por las pérdidas como *reactiva* o *secundaria* debido a factores externos, diferente a las de la depresión *primaria*, donde los factores son endógenos.

PÉRDIDAS Y DEPRESION

- Tipos de pérdidas que pueden generar depresión:

De un ser querido, pérdidas financieras, de posición social, frustraciones amorosas, desempleo, divorcio, jubilación, la menopausia etc.; situaciones en las cuales la persona es convidada a un cambio en relación al estado anterior.

PÉRDIDAS Y DEPRESION

- Esas pérdidas son pruebas que invitan al desapego, más que, debido a la falta de preparación frente a la vida da prioridad a los valores materiales en detrimento de los valores esenciales y trascendentales, llevando a la persona a experimentar una situación bastante común y frecuente: La No aceptación de aquella perdida, movido por la rebeldia

PÉRDIDAS Y DEPRESION

- Los factores externos (las perdidas) no son nada más que los factores desencadenantes de la rebeldia ya existente en el espíritu, y que aumenta de intensidad en ese momento, efecto que generara la depression reactiva.

PERDIDAS

```
graph TD; A[PERDIDAS] --> B[NEGACION]; A --> C[ACEPTACION]; B --> D["APEGO  
DESESPERO  
DEPRESION"]; C --> E["DESAPEGO  
AUTOCONFIANZA  
CONFIANZA EN DIOS"]
```

NEGACION

ACEPTACION

**APEGO
DESESPERO
DEPRESION**

**DESAPEGO
AUTOCONFIANZA
CONFIANZA EN
DIOS**

PÉRDIDAS Y DEPRESION

- Actitudes delante de las “perdidas” de seres queridos:
 - Ignorancia de no- saber
 - Ignorancia de no-sentir
 - Ignorancia de no-vivenciar

PROYECTO
ESPIRITIZAR

PÉRDIDAS Y DEPRESION

- La misma reflexión sirve para otras perdidas como la financiera, la de posición social etc. Si las recibimos con rebeldia, nos vamos a desesperar y fatalmente entraremos en depresión. Si las encaramos como invitación para la reflexión y la transformación, pasaremos por el dolor natural de la perdida, pero después la superaremos ,pues estaremos ejercitando el amor a la vida y los aspectos esenciales de la vida.



CULPA Y DEPRESION

PROJETO
ESPIRITIZAR

CULPA Y DEPRESION

La persona deprimida es casi siempre atormentado por un sentimiento de culpa muy grande. Originado en un hecho bastante objetivo

- Por ejemplo: un aborto cometido, una traición, un asesinato, etc.,
- Originado de algo subjetivo.

La persona se siente culpable sin saber por qué. Ese sentimiento de culpa tiene como raíz Situaciones criminales cometidas en el pasado Espiritual de la persona

CULPA Y DEPRESION

- La persona con tendencia depresiva quiere que ella misma y el Universo estén de acuerdo a lo que ella quiere. Ella cree ser perfecta, resultado de un sentimiento de omnipotencia que le gustaría poseer, movida por su orgullo, Para hacer que todo lo que ella desearía que fuese diferente, así fuera

CULPA Y DEPRESION

• Aquí es donde nace el sentimiento de culpa, pues las imperfecciones que ella trae, las que adquiere a su regreso, las personas con quien convive y su mundo; no son aceptadas por ella, y acaba rebelándose contra esas imperfecciones, tanto las reales como las imaginarias.

CULPA Y DEPRESION

Las imperfecciones que generan los errores en uno mismo, en los demás y en el mundo, al regresar son grandes productores de conflictos para las personas.

Ella no las acepta, pues su deseo es que no existiera un conflicto causado por las imperfecciones.

Entonces como no puede cambiar las circunstancias internas y externas apenas basadas en su deseo, cae en una posición de impotencia en proceso depresivo.

CULPA Y DEPRESION

Qué tan importante es el conflicto en el Proceso depresivo?

Cada conflicto es una invitación a el crecimiento de la criatura. Ella todavía no Sabe lo que quiere, pero ya sabe lo que NO quiere. Sabe que esas imperfecciones productoras de grandes conflictos, no son adecuadas.

La persona no quiere todavía pagar el precio del cambio, pero ya es un grande avance, no desearlo para si mismo.

CULPA Y DEPRESION

El conflicto trae una tormenta y muchas veces la persona no quiere sentir aquella revolución de pensamientos y emociones desencontradas, por eso busca una zona de confort psicológica.

CULPA Y DEPRESION

La culpa es la zona de confort de los que se rebelan Contra el conflicto.

Los culpables normalmente se transforman en rebelados sordos.

Son los que alimentan una rebeldia oculta, demostrada en forma de culpa.

CULPA Y DEPRESION

- Como el conflicto es un llamado al cambio, para intentar deshacerse de él, entra en el sentimiento de culpa.

Las personas con este movimiento creen que no pueden hacer nada para cambiar sus condiciones de vida, y simplemente les queda culparse a sí mismos por sus imperfecciones y las que existen a su alrededor.

Por eso se deprimen, como una acción de autocastigo por la culpa.

CULPA Y DEPRESION

Las personas que se culpan a sí mismas siguen teniendo las mismas actitudes equivocadas, pensando lo que no deberían haber hecho, y se mortifican con la culpa. Repiten exhaustivamente frases como:

“No debería haberlo hecho...”

“Yo debería haber actuado de otra manera...”

CULPA Y DEPRESION

Están siempre enfocadas en el pasado en aquello que hicieron o que dejaron de hacer.

Todo eso genera conflictos, pero que envés de producir cambios, generan más culpa. Repiten esa conducta de equivocarse, culparse,

Equivocarse nuevamente, en un círculo vicioso

CULPA Y DEPRESION

Es fundamental aceptar el conflicto proveniente de las equivocaciones para no caer en la culpa, en su lugar en el arrepentimiento y la reparación.

El arrepentimiento es benéfico.

El arrepentimiento es el instante de reconocimiento del error generador del conflicto. La persona reconoce que no actuó bien, se arrepiente y pasa a buscar una forma de reparar el error.

CULPA Y DEPRESION

El conflicto es un momento que antecede al arrepentimiento. Es el momento en que nuestra conciencia, en la cual está escrita la Ley de Dios, nos muestra que hay alguna cosa equivocada. Eso sucede para reconocer cual es el error, para arrepentirnos, para que tomemos responsabilidad por el error y lo reparemos, porque somos co-creadores de la Divinidad.

Equivocarnos hace parte de nuestro proceso evolutivo; pero acertar es nuestra meta mayor hasta la completa purificación espiritual.

CULPA Y DEPRESION

Ese mecanismo natural de la vida, esta deteriorado en la persona depresiva, pues su actitud rebelde no se lo permite. Ella quiere ser perfecta YA por autodecreto, y no quiere ir perfeccionandose gradualmente como los demas.

CULPA Y DEPRESION

El depresivo se habitúa a la culpa, que es formada por los movimientos de auto juzgamiento, auto condenación, auto castigo y auto compasión.

La persona siente culpa y se castiga por el hecho cometido consiente o subconscientemente.

CULPA Y DEPRESION

El auto castigo lo lleva a pensar que No merece ser feliz, que tiene que sufrir para pagar el delito cometido. Ese pensamiento lleva a la depresión, que funciona como una sentencia, cuya pena ella misma la impone.

Se victimiza y sufre

CULPA Y DEPRESION

Ella continua haciendo lo mismo y se castiga con la culpa.

Repitiéndolo siempre de manera indefinida hasta caer en si cansándose de esa actividad inútil.

PROJETO

ESPIRITIZAR

CULPA Y DEPRESION

Debido a este constante auto-castigo, surge la autocompasión, pues la persona se siente muy infeliz por la situación, creando compasión de ella misma por estar en esa condición.

Con esa actitud se cree víctima de las circunstancias, como si el mundo conspirara en contra de ella y se siente más infeliz todavía, sintiendo una culpa aún mayor.

Cae en un círculo vicioso de auto-juicio, auto-condenación, auto-castigo y auto compasión.

CULPA Y DEPRESION

Para lograr una salud emocional, liberándonos de la depresión, es necesario liberarnos de la culpa por los errores cometidos. Quien se culpa no asume responsabilidad por su vida. Es un movimiento de fuga, una situación cómoda. Es más fácil sufrir y sentirse desamparado, que tomar en las manos la responsabilidad de construir su propia felicidad, pues eso solo sucede con esfuerzo personal

BIBLIOGRAFIA

**Cura Espiritual de la
depresion**

**Alírio de Cerqueira Filho -
Editora EBM**

PROJETO
ESPIRITIZAR

Conozca el Proyecto
ESPIRITIZAR

Visite nuestro sitio:
www.espiritizar.org

PROYECTO
ESPIRITIZAR