



**FEEMT**

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO  
ESTADO DE MATO GROSSO

APRESENTA:

# **DIRETRIZES SEGURAS**

## **PARA LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA**

- **UM ESTUDO REFLEXIVO BASEADO NAS OBRAS DA  
SÉRIE PSICOLÓGICA DE JOANNA DE ÂNGELIS •**

5º ENCONTRO:

**A BUSCA DA REALIZAÇÃO  
COMO INSTRUMENTO  
PARA A LIBERTAÇÃO DA  
DEPRESSÃO**

Objetivo – refletir sobre a busca da realização como um instrumento para libertação da depressão.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- No livro *Amor, Imbatível, Amor*, capítulo 15 – *A busca da realização*, Joanna de Ângelis ensina que “A busca da **realização pessoal** deve iniciar-se na **autossuperação**, mediante **vigorosa autoanálise** das necessidades reais relacionadas com as aparentes, aquelas que são dominadoras no ego e não têm valor real, quase nunca ultrapassando exigências e caprichos da imaturidade psicológica.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Para o cometimento, são necessárias as progressivas regressões aos diferentes períodos vividos da juventude e da infância, até mesmo à fase de recém-nascido, quando o **Self verdadeiro foi substituído pelo ego artificial e dominador**. Foi nessa fase que a **inocência infantil foi substituída pelo sentimento de culpa**, em razão da natural imposição dos pais, no lar, e, por extensão dos adultos em geral em toda parte. Mais tarde, **identificando-se errada**, em razão de não haver conseguido modificar os pais, nem vencer a teimosia dos adultos, **mascara-se de feliz**, de **virtuosa**, **perdendo a integridade interior**, a **pureza**, **aprendendo a parecer** o que a todos agrada ao invés de ser aquilo que realmente é no seu mundo interior.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Esse trabalho de progressão regressiva que se pode lograr mediante conveniente terapia é muito doloroso, porque o paciente se recusa inconscientemente a aceitar os erros, como forma de **defesa do ego** e, por outro lado, por **medo do enfrentamento com todos esses medos aparentemente adormecidos**. O seu despertar assusta, porque conduz a **novas vivências desagradáveis**. O ego, no seu castelo, conseguiu mecanismos de defesa e domina soberano, **reprimindo os sentimentos e disfarçando os conflitos**, porquanto sabe que a **liberação desses estados interiores pode levar à agressividade ou ao mergulho nas fugas espetaculares da depressão**.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Todos os indivíduos, de alguma forma, sentem-se desamparados em relação aos fatores que regem a vida: os fenômenos do automatismo fisiológico, o medo da doença insuspeita, da morte, do desaparecimento de pessoas queridas, as incertezas do destino, os fatores mesológicos, como tempestades, terremotos, erupções vulcânicas, acidentes, guerras... De algum modo, essa sensação de **insegurança**, de **desamparo provém da infância** — ou de **outras existências** —, quando se sentiu dominado, sem opção, sujeito aos impositivos que lhe eram apresentados, fazendo que **o amor fosse retirado do cardápio existencial**.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Tal sentimento contribui para a análise do **problema da sobrevivência**, que é o mais importante, ainda não solucionado no inconsciente.
- “Eis porque é necessário **liberar esses conflitos perturbadores, reprimidos**, para que **a criança inocente, pura**, no sentido psicológico, bem se depreende, **volte a viver integralmente**.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Inicia-se, então, o maravilhoso processo de **terapia para a busca da realização**. Sob o controle do terapeuta, esse direcionamento se orienta para a **criatividade**, através da qual o paciente **expressa um tipo de sentimento mas vive noutra situação**. Essas emoções antagônicas devem ser trabalhadas pelo técnico, para depois serem **vividas pelo indivíduo**, que passa a permitir que tudo aconteça naturalmente sem novas pressões, nem castrações, nem dissimulações. Passa a eliminar a raiva reprimida; a angústia pode expressar-se, porque sabe estar sob assistência e contar com alguém que ouve e entende o conflito.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Posteriormente, o **paciente se transforma no seu próprio terapeuta**, no dia a dia, por ser quem **controlará os sentimentos desordenados** e mediante a **criatividade**, começa a **substituir o que sente no momento pelo que gostaria de conquistar**, transferindo-se de **patamar mental-emocional até alcançar a realização pessoal**.

# A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- [...]
- “A seguir, identifica a necessidade de **experimental prazeres, sem a consciência de culpa** que as religiões ortodoxas castradoras lhe impuseram, transferindo-se das **províncias da dor — como necessidade de sublimação** — para o **prazer agradável, renovador**, que **não subjuga nem produz ansiedade**. O simples fato de **reconhecer a necessidade que tem de experimentar o prazer sem culpa**, auxilia-o no **amor ao corpo**, na **movimentação dos músculos**, eliminando as tensões físicas, derivadas daquelas de natureza emocional, assim **aprendendo a viver integralmente**, a **conquistar a realização pessoal**.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “É indispensável também **aceitar-se, compreender que os seus sentimentos são resultado das aquisições intelecto-morais do processo evolutivo no qual se encontra situado.** Sem a perfeita **compreensão-aceitação** dos próprios **sentimentos**, é muito difícil, senão improvável, a **conquista da realização.** Naturalmente terá que se empenhar para **superar os sentimentos depressivos, excessivamente emotivos e perturbadores ou indiferentes e frios,** de forma que a **valorização de si mesmo** faça parte do seu **esquema de crescimento interior,** o que lhe facultará **alcançar as metas estabelecidas.**

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Por outro lado, a **identificação da própria fragilidade** leva-o a uma atitude de **humildade perante a vida e a si mesmo**, porque percebe que o ser psicológico está profundamente vinculado ao fisiológico e vice-versa. Misturam-se as funções em determinado momento de consciência, quando percebe que **algumas tensões musculares e diversas dores físicas são consequência daquelas de natureza psicológica**, ou por sua vez, estas últimas têm muito a ver com a couraça que restringe os movimentos e os entorpece.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “De fundamental importância também a **constatação e a aceitação da necessidade da humildade**, que o ajuda a **descobrir-se sem qualquer presunção nem medo dos desafios**, enfrentando os **fatores existenciais com naturalidade e autoconfiança**, não extrapolando o próprio valor nem o subestimando. Essa **humildade dar-lhe-á forças para ampliar o quadro de relacionamento interpessoal**, de **auxiliar na fraternidade**, percebendo que a sua individualidade não pode viver plena sem a comunidade de que faz parte e deve trabalhá-la para auxiliá-la no seu progresso.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “Com a **humildade**, o indivíduo descobre-se criança, e essa verificação representa **conquista de maturidade psicológica**, que lhe faculta liberar esses sentimentos pertencentes ao período mágico da infância.
- “Jesus, na sua condição de Psicoterapeuta por excelência, demonstrou que era necessário **volver a essa fase de pureza, de dependência, no bom sentido, de humildade**, quando enunciou, peremptório: ... **Se não vos fizerdes como crianças, de modo algum entrareis no reino dos céus. Quem, pois, se tomar humilde como uma criança, esse será maior no reino dos céus. (Mateus 18: 3 e 4)**

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “O enunciado, do ponto de vista psicológico, apela para a **autorrealização**, a penetração no **reino dos céus da consciência reta e sem mácula**, assinalada pelos ideais de dignificação humana.
- “A criança é **curiosa, espontânea, alegre, sem aridez, rica de esperanças, motivadora**, razão de outras vidas que nas suas existências se enriquecem e encontram **sentido para viver**.

## A BUSCA DA REALIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERAÇÃO DA DEPRESSÃO

- “A **busca da realização** conduz o indivíduo ao **crescimento moral e espiritual sem culpa** ante as imposições da organização fisiológica, que lhe propõe o **prazer para a própria sobrevivência** e faz parte **ativa da realidade social que deve constituir motivo de estímulo para a vitória sobre o egoísmo e as paixões perturbadoras.**”

Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:

Do conteúdo, o que você entendeu que se aplique à sua vida?

O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a busca da realização? Caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre a busca da realização como antídoto da depressão. Como é isso para você? Você tem se empenhado para efetivar a sua realização pessoal? Como é para você realizar os esforços para isso?



**FEEMT**

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO  
ESTADO DE MATO GROSSO