



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 ÁNGELIS •

1º ENCONTRO:
A depressão e suas
causas –
A FISSÃO DO EIXO
EGO/SELF

Objetivo – refletir sobre o processo psicológico denominado de fissão do eixo *ego/Self* como uma das causas da depressão e do suicídio.

No livro *Entrega-te a Deus*, Joanna de Ângelis adverte que: “Quando sintas o **desânimo** agravar-se no teu currículo de ações; quando fores vítima de contínuos **episódios de insônia** com **pensamentos conflitivos**; quando experimentares **indiferença afetiva** em relação às pessoas queridas; quando o **mau humor** em forma de **distimia** passe a caracterizar-te; quando a **irritação** ou o **desejo de isolamento social** comecem a dominar-te, tem cuidado, pois estás em **processo depressivo**.”

Na obra Triunfo Pessoal Joanna de Ângelis diz:

“Na raiz psicológica do **transtorno depressivo** ou de **comportamento afetivo**, encontra-se uma **insatisfação do ser em relação a si mesmo**, que não foi solucionada.

Predomina no Ser um conflito resultante da **frustração de desejos não realizados**, nos quais **impulsos agressivos** se rebelaram **ferindo as estruturas do ego** que imerge em **surda revolta**, silenciando os anseios e ignorando a realidade.

“Os seus **anelos e prazeres** disso resultantes, porque **não atendidos**, convertem-se em **melancolia** que se expressa em forma de **desinteresse pela vida e pelos seus valiosos contributos**, experienciando **gozos masoquistas**, a que se permite em **fuga** espetacular **do mundo que considera hostil**, por lhe **não haver atendido as exigências**.

[...]

“Pode-se viver de alguma forma sem a afeição de outrem, sem alguns relacionamentos mais excitantes, no entanto, **quando degenera o intercâmbio entre o Self e o ego** o indivíduo **perde o direcionamento das suas aspirações e entrega-se às injunções conflitivas**, tombando, não poucas vezes, no **transtorno depressivo**.

“Esse ressumar de arquétipos profundos, em forma de imagens arquetípicas **punitivas**, aguarda os fatores que se apresentam nos eventos de vida para manifestar-se, **amargurando o ser**, que se sente **desprotegido e infeliz.**”

MENSAGEM O TORMENTO DO EGOÍSMO

“Desde o momento da **fissão do Self com o ego**, que **o eixo do equilíbrio** ficou fragmentado.

“O **esforço de crescimento intelecto-moral** do ser humano deve ser o logro da **perfeita identificação** desses dois arquétipos com a sua conseqüente **fusão harmônica** proporcionadora do **equilíbrio emocional**.

“Infelizmente, porém, remanescendo os instintos agressivos em **predomínio** na psique humana, o **ego assume a diretriz do comportamento**, trazendo sempre à tona os **conflitos de insegurança**, de **insatisfação**, de **morbidez**, que são decorrência dos períodos ancestrais percorridos antes do surgimento das emoções superiores.

“Em razão dessa **governança perturbadora o ego** está sempre vigilante e **dominador**, em **luta contínua** para **manter-se**, dominado pelo **medo de perder a posição de que desfruta**.

“Disfarçando-se com habilidade, torna-se agressivo, porque é receoso, exhibe as qualidades que não possui, exatamente para superar o complexo de inferioridade para voos mais altos no conhecimento e na emoção, atribuindo-se direitos e privilégios que teme lhe sejam retirados, pouco, no entanto, preocupando-se com os deveres que lhe dizem respeito.

“É o ego que se cerca de presunção e de avareza, de ciúme e de desfaçatez, de suspeitas constantes e de censuras aos outros, de forma que não se torne conhecido, permanecendo na obscuridade dos seus propósitos enfermiços.

“Pode **manifestar-se gentil** com certa autenticidade, ocultando, porém, **interesses mesquinhos**, quais os de **autopromoção** e de **exibicionismo**, **reagindo** sempre quando não recebendo a resposta a que aspira nas suas artimanhas. Faz-se, então, **adversário soez e persistente** de todos aqueles que lhe não **concedem o valor que se atribui**, podendo tornar-se **violento e insano**.”

PSICOLOGIA DA GRATIDÃO

“Quando o processo de **crescimento emocional liberta o Espírito da sombra** em que se aturde, nele se **apresenta a luz da verdade**, que é o **discernimento** em torno dos **valores significativos** que o integram no concerto harmônico do Cosmo.

“Buscando a **perfeita identidade**, na **fusão equilibrada do eixo ego/Self**, dá-se conta que viver é **experienciar gratidão** por tudo quanto lhe sucede e tem oportunidade de vivenciar.

“A **gratidão**, dessa maneira, é a **força** que logra desintegrar os aranzéis da degradação do sentido existencial.

“Filha da **maturidade** alcançada mediante a **razão**, sobrepõe-se ao instinto, é conquista de **elevada magnitude** pelo propiciar de **equilíbrio** que faculta àquele que a sabe ofertar.

“Todo aquele que é **grato**, que compreende o **significado da gratidão real**, goza de **saúde física, emocional e psíquica**, porque sente **alegria de viver**, compartilha de todas as coisas, é **membro atuante na organização social**, é **criativo e jubiloso**.

“Predomina, porém, nas massas, **que** infelizmente diluem a identidade do indivíduo, confundindo os valores éticos e comportamentais, a **ingratidão**, filha inditosa da soberba, quando **não do orgulho ou da prepotência**, esses remanescentes do instinto, transformados em sombra perturbadora.

“Essa estranha conduta é responsável por alguns mitos que remanesçam no inconsciente, e esses arquétipos desculpistas constituem-lhes recursos de autoapaziguamento, dessa forma tentando conciliar a consciência que exige lucidez com o ego que prefere a ilusão.

“O *Self* imaturo sofre o efeito do ego dominador e atribui-se méritos que não possui, acreditando-se credor de todas as benesses que lhe são concedidas, sempre anelando por mais recursos que lamentavelmente não o plenificam.

“O **sentido existencial** é de **conquistas internas**, aplicadas em favor da **gratificação**.

“A **gratidão** é uma **bênção** de valor desconhecido, porque sempre tem sido considerada na sua forma simplista e primária, sem o conteúdo **psicoterapêutico** de que se reveste.

“Quando se reflexiona em torno da **gratidão**, quase imediatamente se pensa em **devolver parte do que foi recebido**, o que a torna insignificante e destituída de valor.

“Permanece aí a visão material imediatista, sem os conteúdos psicológicos renovadores.

“Quando o **Espírito** alcança o **objetivo do seu significado imortal** e entende-o com **discernimento lúcido**, abençoa tudo e todos, agradecendo-lhes a oportunidade por fazer parte do seu conglomerado.

“A **gratidão** deve ser um **estado interior** que se agiganta e mimetiza com as **dádivas da alegria e da paz**.

“Aquele que sempre espera receber, que faz e anela pela resposta gratulatória, que se movimenta e realiza atos nobres, mas conta com o **alheio reconhecimento, imaturo, negocia, permanecendo instável, neurastênico, em inquietação**.

“Quando se é grato, nunca se experimenta nenhum tipo de decepção ou queixa, porque nada espera em resposta ao que realiza.

“A busca, portanto, da autorrealização é alcançada a partir do momento em que a gratidão exerce o seu predomínio no Self, sem nenhuma sombra perturbadora, constituindo-se uma sublime bênção de Deus.”

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 depressão? Caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre uma das causas mais profundas da depressão, que é a fissão do eixo ego/Self. Como é isso para você? Como é para você realizar os esforços para realizar a integração do eixo ego/Self?



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO