



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 •**

2º ENCONTRO:
A depressão e suas
causas –
O SENTIMENTO DE
CULPA

Objetivo – refletir sobre o sentimento de culpa como uma das causas mais recorrentes da depressão.

No livro Receita de Paz, Joanna de Ângelis ensina que: “A depressão tem a sua **gênese no Espírito**, que **reencarna com alta dose de culpa**, quando renteando no processo da evolução sob fatores negativos que lhe assinalam a marcha e de que **não se resolveu por liberar-se em definitivo**.”

“Com a consciência culpada, sofrendo os gravames que lhe dilaceram a alegria íntima, imprime nas células os elementos que as desconectam, propiciando, em largo prazo, o desencadeamento dessa neurose que domina uma centena de milhões de criaturas na atualidade.

- “Se desejarmos examinar as causas psicológicas, genéticas e orgânicas, bem estudadas pelas ciências que se encarregam de penetrar o problema, temos que levar em conta o **Espírito imortal**, gerador dos quadros emocionais e físicos de que necessita, para crescer na direção de Deus.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “A depressão instala-se, pouco a pouco, porque as correntes psíquicas desconexas que a desencadeiam, desarticulam, vagarosamente, o equilíbrio mental.
- “Quando irrompe, exteriorizando-se, dominadora, suas raízes estão fixadas nos painéis da alma rebelde ou receosa de prosseguir nos compromissos redentores abraçados.”

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- No livro *Vitória sobre a depressão* a mentora ensina que:
- “Vive a sociedade terrestre grave momento na área da saúde emocional e comportamental.
- “Apresentando-se em caráter pandêmico, a depressão avassala os mais variados segmentos sociais, arrastando verdadeiras multidões ao terrível distúrbio de conduta.

- “Pode-se afirmar que a depressão é ocorrência que se manifesta como um distúrbio do todo orgânico e resulta de **problemas do quimismo neuronal**, com a falta de alguns neurocomunicadores responsáveis pela alegria, o bem estar, o afeto, tais como a **dopamina**, a **serotonina** e a **noradrenalina**.

- “Aprofundando-se, porém, a sonda investigadora a respeito desse cruel distúrbio comportamental da área da afetividade, a doença se exterioriza em razão do doente, que é sempre o Espírito reencarnado em processo de reequilíbrio dos delitos anteriormente praticados.

- “A depressão é doença da alma que se **sente culpada** e, não poucas vezes, carrega esse sentimento no inconsciente, em decorrência de comportamentos infelizes praticados na esteira das reencarnações, devendo em consequência, ser tratada no cerne da sua origem.

- “O Espírito é um viajor incansável da imensa estrada das reencarnações, avançando das trevas para a luz, do instinto para a inteligência, e dessa para a razão, logo mais para a intuição. O seu comportamento esteve adstrito aos impositivos do primarismo por onde jornadaeu longamente.”

- **Conflitos Existenciais** – Joanna de Ângelis adverte que “Duas são as causas psicológicas da culpa: a que **procede das sombras escuras do passado, da consciência que se sente responsável por males que haja praticado em relação a outrem e a que tem sua origem na infância, como decorrência da educação que é ministrada.**

- “A culpa é resultado da raiva que alguém sente contra si mesmo, voltada para dentro, em forma de sensação de algo que foi feito erradamente.
- “Este procedimento preexiste à vida física, porque originário, na sua proposta, como gravame cometido contra o próximo, que gerou **conflito de consciência**.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “Quando a ação foi desencadeada, a raiva, o ódio ou o desejo de vingança, ou mesmo a inconsequência moral, não se permitiram avaliação do desatino, atendendo ao impulso nascido na mesquinhez ou no primarismo pessoal. Lentamente, porém, o **remorso** gerou o fenômeno de **identificação do erro**, mas não se fez acompanhar da **coragem para a conveniente reparação**, transferindo para os **arquivos do Espírito o conflito em forma de culpa**, que ressuma facilmente ante o desencadear de qualquer ocorrência produzida pela associação de ideias condutora de lembrança inconsciente.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “Quando isso ocorre, o indivíduo experimenta **insopitável angústia**, e procura recurso de **autopunição** como **mecanismo libertador** para a consciência responsável pelo delito que ninguém conhece, mas se lhe encontra ínsito no mapa das realizações pessoais, portanto, intransferível.
- “Apresenta-se como uma forte impregnação emocional, em forma de representação ou ideias (lembranças inconscientes), parcial ou totalmente reprimidas, que ressurgem no comportamento, nos sonhos, com fortes tintas de **conflito psicológico**.”

- Entregue-te a Deus – capítulo 22 – “Nos painéis mentais do ser deambulante pelo corpo físico, muito facilmente se inscreve a **culpa** como resultado das atitudes que vão contra a ética do comportamento, as saudáveis leis do equilíbrio, podendo, porém, transformar-se, ao longo do tempo, em terrível látego que o aflige cruelmente.

- “Estando as **Leis de Deus ínsitas na consciência**, conforme acentuaram os Mentores da humanidade ao sábio codificador do Espiritismo Allan Kardec, é natural que tudo quanto lhe **viola a harmonia** ou a dilata, passa a gravitar-lhe em **órbita com os efeitos defluentes da qualidade de que se reveste.**”

- Amor, Imbatível Amor – capítulo 9 –
“Trazendo insculpida no inconsciente profundo a **culpa**, após um **despertar doloroso para a realidade**, o Espírito, que se reconhece **indigno de autoestima**, mergulha no abismo da **autopunição** sem dar-se conta, tornando-se **angustiado** e, sobretudo, **magoado em relação a todos e a tudo**.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “A **culpa não diluída é terrível flagício** que dilacera o ser, seja conscientemente ou não, impondo a necessidade da **reparação** do dano causado. Por isso mesmo, o perdão ao mal de que se foi objeto ou àquele que o infligiu é de relevante importância. Não porém, apenas a quem agride, acusa ou malsina, mas também, e principalmente, a si mesmo. É indispensável que o indivíduo se **permita o direito do erro**, considerando, entretanto, o **dever da reparação**, mediante cujo **esforço supera o constrangimento que a consciência do equívoco lhe impõe**.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “Não se trata de uma atitude permissiva para novos equívocos, e sim, de um direito de ser humano que é, de lograr sucesso ou desacerto nos empreendimentos que se permite, aprendendo mediante a experimentação, que nem sempre se faz coroar de êxito. Não obstante, quando se tem consciência do gravame, com habilidade e interesse, é possível transformá-lo em bênção, porquanto, através dele, se **aprende como não mais agir.**

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “Não sendo assim conduzida, a ação tomba, em algum tipo de **processo perturbador**, como o de natureza **angustiante**.
- “A óptica do paciente angustiado é **distorcida em relação à realidade**, porque as suas lentes estão embaçadas pelas **manchas morais dos prejuízos causados a outras vidas**, tanto quanto em **razão das injunções dolorosas a que se sentiu relegado**.

- “Somente através do **esforço bem direcionado em favor do reequilíbrio** e utilizando-se de terapia específica, é que se torna possível a **libertação do estertor da angústia**, restabelecendo o **comportamento saudável**, recuperando os objetivos existenciais perdidos em razão do estabelecimento de **novos programas de vida**.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “Acostumado à rejeição, e somando sempre os valores negativos que defronta pela jornada, o indivíduo enfermo estabelece o **falso conceito da irreversibilidade do processo, negando-se o direito de ser feliz**, felicidade essa que lhe parece utópica.
- “Adaptado emocionalmente ao **cilício do sofrimento interno**, qualquer aspiração libertadora assume proporções difíceis de serem ultrapassadas. Não obstante, o **amor** desempenha papel fundamental nesse contubérnio, transformando-se em **terapia eficiente para o conflito desesperador**.

- “O amor preenche qualquer vazio existencial, por despertar emoções inusitadas, capazes de alterar a estrutura do ser.
- “Quando asfixiado, continua vibrando até o momento em que irrompe como força motriz indispensável ao crescimento interior que faculta amadurecimento e visão correta das metas a serem alcançadas.

A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

- “O **esforço pessoal**, no entanto, é fator preponderante para o sucesso da busca da saúde psicológica.
- “Toda fixação que se torna **monoideísta**, eliminando a polivalência dos inúmeros fenômenos que fazem parte do mecanismo da evolução, transforma-se em transtorno do comportamento, que conduz a patologias variadas, dentre as quais, a **amargura**, que se expressa como força autopunitiva, mecanismo **psicótico-maníaco-depressivo** que, não cuidado no devido tempo, sempre culmina em mal de consequências irreversíveis.”

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 culpa e a autopunição. Como é isso para você? Como é para você realizar os esforços para liberar-se da culpa?

