DEPRESSÃO E TERAPIA NA VISÃO ESPÍRITA

**ORGANIZADO POR:
WALDIR JESUS BARBOSA
E
FABIANA WILBERT TERRA**

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
O CONCEITO DE SAÚDE	4
MELANCOLIA E NOSTALGIA	5
ANSIEDADE	8
DEPRESSÃO	12
TERAPIA ESPÍRITA	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS – VIVER COM ALEGRIA	44
BIBLIOGRAFIA	47

INTRODUÇÃO

A prática do atendimento fraterno vem sendo realizada pelas Casas Espíritas, muitas delas seguindo orientação de órgãos federativos. Entretanto, que, conforme nos relata o estudioso Jorge Andréa, na sua obra, “Segredos do Espírito” temos consciência que:

- O psiquismo humano com seu intenso e quase desconhecido funcionamento, continua sendo gleba a ser devassada, estudada e apreciada em parâmetros científicos adequados.
- O centro do psiquismo abriga o grande comando, o impulso, o direcionamento de toda a organização, a fim de que as correções sempre se façam dentro de ações-reações precisas, num equilíbrio de forças em constante dinamismo, de modo a obedecer sempre um positivo avanço.

Na experiência desta prática do atendimento fraterno, venho observando que muitos dos atendidos relatam os mesmos sintomas. O Espírito Manoel Philomeno de Miranda nos traz na obra, “Tormentos da Obsessão”, no capítulo “Distúrbios Depressivos”, como transtorno depressivo sendo fator preponderante como distúrbio, causador de males orgânicos e de grande influência nos casos de suicídio.

O objetivo desta obra, é organizar informações contidas em diversas obras espíritas, por diversos Espíritos, para que o **“atendente fraterno”**, possa ampliar seus conhecimentos, aprofundando seus estudos a respeito deste cruel distúrbio comportamental, e, assim possa, instruir, incentivar, acompanhar, e integrar o **“atendido”** na Casa Espírita, apresentando os valores das **terapias oficiais**; no qual a psicóloga FABIANA WILBERT TERRA, contribui com seu conhecimento técnico, e também como complemento a **terapia espírita**.

Waldir Jesus Barbosa

agosto /2020

✓ **“Sede, pois, vós outros, perfeitos, como perfeito é o vosso Pai celestial” Jesus (S. Mateus, cap. V, v. 48)**

L.E. 933. *Se o homem é, quase sempre, o artífice de seus sofrimentos materiais, também será o causador de seus sofrimentos morais?*

- “Mais ainda, porque os sofrimentos materiais algumas vezes independem da vontade; mas o orgulho ferido, a ambição frustrada, a ansiedade da avareza, a inveja, o ciúme, todas as paixões, em suma, são torturas da alma”. (...) (Obra, “O Livro dos Espíritos”)

Allan Kardec publica na Revista Espírita de junho 1860, com o título “Uma Semente de Loucura”, uma notícia publicada no jornal de La Haute-Saône, que relata o caso de um proprietário de Saint-Loup, no qual foi notificado que uma de suas quintas seria expropriada, no dia 14 de maio, pela Companhia de Estradas de Ferro do Leste. A informação o afetou vivamente. Não podendo suportar a separação de suas terras, deu sinais de alienação mental. No dia dois de maio saiu de sua casa às três horas da manhã e afogou-se no rio de Combeauté. Allan Kardec, faz várias observações nas quais destacamos:

- “A loucura tem como causa primeira uma fraqueza moral relativa, que torna o indivíduo incapaz de suportar o choque de certas impressões, no número das quais figura, ao menos em três quartas parte, a mágoa, o desespero, o desapontamento e todas as tribulações da vida. **Dar ao homem a força necessária para ver tais coisas com indiferença, é atenuar a causa frequente que o leva à loucura e ao suicídio**”. (...)
- “Podemos dizer, um dos benefícios do Espiritismo – é o de dar à alma a força que lhe falta em muitas circunstâncias, e é nisto que ele pode reduzir as causas da loucura e do suicídio”. (...) (Obra, “Revista Espírita”, junho de 1860, Uma Semente de Loucura)

O CONCEITO DE SAÚDE

Saúde significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental.

Além da boa disposição do corpo e da mente, a OMS (**Organização Mundial da Saúde**) inclui na definição de saúde, o bem-estar social entre os indivíduos.

O Espírito Joanna de Ângelis, através de suas obras, amplia o conceito de saúde, conforme observamos abaixo:

- Saúde é o estado do que é são, do que tem as funções orgânicas regulares. A Organização Mundial de Saúde elucida que a falta de doença não significa necessariamente um estado de saúde, antes, porém, esta resulta da harmonia de três fatores essenciais, a saber:
 - Bem estar psicológico,
 - Equilíbrio orgânico e
 - Satisfação econômica.
 Assim contribuindo para uma situação saudável do indivíduo. (Obra, “O Homem Integral”, cap. 5, Doenças Contemporâneas)

- Num estado saudável, o indivíduo sente-se bem, experimentando também dor, tristeza, nostalgia, ansiedade, já que esse oscilar da normalidade é característica dela mesma. (Obra, “Amor, Imbatível Amor”, cap. Mecanismos Conflitivos, item Nostalgia e Depressão)

- A conquista da saúde integral é a meta ambicionada pela criatura humana. Conseguir a harmonia entre o equilíbrio orgânico, o emocional e o psíquico, num quadro geral de bem-estar, constitui um grande desafio para a inteligência humana que, milenarmente, vem recorrendo às mais variadas quão complexas experiências, que têm resultado em admiráveis e valiosas conquistas. (...)

À medida que a criatura se autodescobre e se autopenetra com os equipamentos do amor, **constata que a saúde é uma conquista interior, que se reflete no corpo como resultado da harmonia íntima.** (...)

Em razão disso, torna-se imprescindível o estabelecimento de uma era de nova consciência da responsabilidade, a fim de que, lúcido e equilibrado, o indivíduo defina os paradigmas de uma conduta moral e mental harmônicas, para a aquisição do valioso patrimônio da saúde. (Obra, “Momentos de Saúde”, cap. Momentos de saúde) (grifo nosso).

MELANCOLIA E NOSTALGIA

Encontramos a seguinte definição para a melancolia e nostalgia, no dicionário web:

- **Melancolia - Psicopatologia psiquiátrica:** Estado mórbido caracterizado pelo abatimento mental e físico que pode ser manifestação de vários problemas psiquiátricos. Estado de grande tristeza e desencanto geral; depressão.

- **Nostalgia:** Melancolia profunda causada pelo afastamento da terra natal.

- **Psicologia:** distúrbios comportamentais e/ou sintomas somáticos provocados pelo afastamento do país natal, do seio da família e pelo anseio extremo de a eles retornar.

Destacamos abaixo a contribuição técnica da **psicóloga FABIANA WILBERT TERRA**, para este trabalho:

LUTO E MELANCOLIA

Freud em seu texto, Luto e Melancolia (1915), um de seus textos mais conhecidos, relata que luto e melancolia são semelhantes na presença de perturbações na autoestima e todos os sintomas característicos do que hoje em dia nos leva a fazer o diagnóstico de depressão.

Para Freud, o luto é o momento em que o princípio de realidade vence o nosso ego, sendo o luto, a perda de um ente querido, a perda de um ideal, a perda de uma abstração, de uma idéia, é quando paramos de associar a nossa libido aquele objeto, percebendo que aquilo que se perdeu, não será mais para nós uma fonte de libido, tendo a partir de então, um processo de aceitação e a elaboração deste luto. Uma vitória da realidade sobre o nosso ego. Quando o luto termina, nós podemos de novo viver, buscando novas coisas e novos elementos. Essa seria a forma saudável de lidar com as perdas.

A melancolia, para Freud, é quando não se aceita uma perda, quando não se aceita as tantas mortes que fazem parte de nossas vidas. O melancólico é àquele que se enterra vivo naquilo que perdeu, àquele que não aceitando o processo de luto, não consegue realizar essa elaboração de forma saudável, fixando-se naquilo que foi perdido. Na melancolia, não se aceita as perdas. Essa seria a forma patológica de encarar as perdas, levando a chamada hoje, depressão.

O Espírito de François de Genève, na cidade de Bordeaux, dita uma mensagem sobre a melancolia, que Allan Kardec, inclui na obra “O Evangelho Segundo o Espiritismo”:

- Sabeis por que, às vezes, uma vaga tristeza se apodera dos vossos corações e vos leva a considerar amarga a vida? É que vosso Espírito, aspirando à felicidade e à liberdade, se esgota, jungido ao corpo que lhe serve de prisão, em vão esforços para sair dele. Reconhecendo inúteis esses esforços, cai no desânimo e, como o corpo lhe sofre a influência, toma-vos a lassidão, o abatimento, uma espécie de apatia, e vos julgais infelizes.
- Crede-me, resisti com energia a essas impressões que vos enfraquecem a vontade. São inatas no espírito de todos os homens as aspirações por uma

vida melhor; mas não as busqueis neste mundo e, agora, quando Deus vos envia os Espíritos que lhe pertencem, para vos instruírem acerca da felicidade que Ele vos reserva, aguardai pacientemente o anjo da libertação, para vos ajudar a romper os liames que vos mantêm cativo o Espírito. Lembrai-vos de que, durante o vosso degredo na Terra, tendes de desempenhar uma missão de que não suspeitais, quer dedicando-vos à vossa família, quer cumprindo as diversas obrigações que Deus vos confiou. Se, no curso desse degredo–provação, exonerando-vos dos vossos encargos, sobre vós desabarem os cuidados, as inquietações e tribulações, sede fortes e corajosos para os suportar. Afrontai-os resolutos. Duram pouco e vos conduzirão à companhia dos amigos por quem chorais e que, jubilosos por ver-vos de novo entre eles, vos estenderão os braços, a fim de guiar-vos a uma região inacessível às aflições da Terra. – François de Genève. (Bordeaux.) (Obra, “O Evangelho Segundo o Espiritismo”, capítulo V, item 25, A Melancolia)

Sobre nostalgia e melancolia, destacamos também a mensagem do Espírito Joanna de Ângelis:

- Toda perda de bens e de dádivas de prazer, de júbilos, que já não retornam, produzem estados nostálgicos. Não obstante, essa apresentação inicial é saudável, porque expressa equilíbrio, oscilar das emoções dentro de parâmetros perfeitamente naturais. Quando, porém, se incorpora ao dia-a-dia, gerando tristeza e pessimismo, torna-se distúrbio que se agrava na razão direta em que reincide no comportamento emocional.
A depressão é sempre uma forma patológica do estado nostálgico. (Obra, “Amor, Imbatível Amor”, cap. Mecanismos Conflitivos, item Nostalgia e Depressão).

Em outra obra “Espírito e Vida”:

- Expulsa a melancolia da tua alma, essa hóspede teimosa que te envolve no dossel de mil amarguras, segredando desânimo e desassossego. Ninguém está a sós na sua dor.
Melancolia é também enfermidade ou síndrome de obsessão. Olhos vigilantes contemplam tua aflição; ouvidos discretos registram os apelos da tua soledade. Há muitos que, acompanhados, caminham em indescritível solidão e há solitários que, seguindo, recebem a contribuição de acompanhantes afervorados. Não suponhas que as lágrimas estanques em teus olhos afoguem todas as tuas esperanças, considerando que muitos olhos incapazes de filtrar o raio luminoso se apagam, experimentando nas lágrimas o doce banho de refazimento. (...) Estuga o passo na desabalada jornada do desespero.

Detém o corcel das tuas aflições e faze a viagem de volta ao oásis da confiança divina. (...)

Longe da tua dor há dores salmodiando sinfonias inarticuladas de resignação. (...)

Espera mais, alenta o bom ânimo. (...) (Obra, “Espírito e Vida”, cap. 58 Melancolia).

ANSIEDADE

Existem vários tipos de ansiedade e de maneiras de lidar com ela, conforme os dados da Organização Mundial de Saúde, cerca 33% da população mundial sofre de ansiedade.

Destacamos abaixo a contribuição técnica da **psicóloga FABIANA WILBERT TERRA**, para este trabalho:

É importante ressaltar que existe a ansiedade normal e a ansiedade patológica.

Na ansiedade patológica, a ansiedade eleva-se acima do baixo nível de intensidade característico, tendo várias subcategorias.

O CID 10 é a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde. O CID de ansiedade será abordado neste artigo através do F41 que se refere a Outros transtornos ansiosos.

Este CID F41 se subdivide em outros 6 CIDs que abordam questões mais específicas para ansiedade. São eles:

- CID F41.0 – Transtorno de pânico [ansiedade paroxística episódica];
- CID F41.1 – Ansiedade generalizada;
- CID F41.2 – Transtorno misto ansioso e depressivo;
- CID F41.3 – Outros transtornos ansiosos mistos;
- CID F41.8 – Outros transtornos ansiosos especificados;
- CID F41.9 – Transtorno ansioso não especificado.

Existe um limite considerado aceitável do nível de ansiedade até que os sintomas se intensifiquem, necessitando de ajuda especializada, no caso de um psiquiatra, para avaliação e acompanhamento.

- *“Em alguns pacientes, a ansiedade manifesta-se sob a forma de crises intermitentes, com a eclosão de vários sintomas ansiosos, em número e intensidade significativos. Associados às crises agudas e intensas de*

ansiedade, pode ou não haver uma sintomatologia basal e constante de ansiedade generalizada.” (Dalgalarrondo, 2000)

Segundo Dalgalarrondo (2000), a síndrome de ansiedade generalizada (hoje chamada TAG – transtorno de ansiedade generalizada), caracteriza-se pela presença de sintomas ansiosos excessivos, na maior parte dos dias, por pelo menos seis meses. A pessoa vive irritada, nervosa, angustiada, preocupada, tensa, com frequentes quadros de insônia, uma angústia constante, dificuldades para relaxar, com nível de irritabilidade elevada, dificuldades de concentração. Existem também os sintomas físicos, os mais comuns são: dor de cabeça, taquicardia, tontura, dores musculares, epigastralgias, sudorese fria, formigamentos: geralmente são usados termos como “gastura”, “cabeça ruim”, “repuxamento dos nervos” para explicar alguns dos sintomas. Geralmente esses sintomas prejudicam a vida social do indivíduo, causando prejuízos e sofrimentos.

Síndrome Mista de Ansiedade e Depressão

Quando os sintomas de ansiedade e depressão são apresentados pelo paciente e não se tem a predominância de nenhum deles especificamente, o diagnóstico é feito como síndrome mista de ansiedade e depressão.

Temos o quadro de ansiedade de origem orgânica que “é constituído por uma síndrome ansiosa (em crises ou generalizada) que é claramente conseqüente a uma doença ou condição orgânica.” (Dalgalarrondo, 2000). Nestes casos a síndrome ansiosa se apresenta a partir de uma doença orgânica, tais como: lúpus eritematoso sistêmico, hipertireoidismo, assim como condição orgânica a partir de uso de alguns medicamentos como corticóides ou substâncias tóxicas. A síndrome ansiosa também está ligada a casos associados ao período pré-menstrual, apresentando irritabilidade e labilidade de humor.

(Livro: Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais – Paulo Dalgalarrondo, 2000, Cap. 26, Síndromes Ansiosas)

Nestes casos, a OMS classifica o transtorno misto de ansiedade e depressão através da Classificação Internacional de Doenças (CID 10) pelo código F41.2, já citado acima.

Ansiedade e Emoções

“O indivíduo ansioso está ciente dos sentimentos interiores de medo ou pavor antecipatórios desagradáveis e difusos. Seu funcionamento cognitivo está prejudicado, e possivelmente ele está preocupado com fantasias de proteção mágica, retaliação ou fuga. Seu comportamento manifesto é dominado por sua própria resposta característica de perigo – luta, fuga ou entrega ao desamparo.” Ocorrendo assim os sintomas já descritos anteriormente.

Ansiedade e Estrutura da Patologia Neurótica

“A ansiedade que resulta de um conflito entre um desejo e um medo inconscientes é um dos sintomas mais comuns de sofrimento psicológico. É a característica dominante do clássico transtorno de ansiedade, sendo também observada em muitas das neuroses sintomáticas. Os pacientes podem tornar-se ansiosos em relação à possibilidade da ansiedade futura – isto é, “ansiedade antecipatória”, especialmente típica dos transtornos fóbicos. Eles também podem experimentar episódios breves, circunscritos, de ansiedade grave, “pânico”, sem precipitante ou conteúdo mental conscientes. Muitos investigadores acreditam que isso sugere um limiar neurobiológico alterado da ansiedade, e ambas as intervenções, farmacológica e psicológica, são eficazes nesse tratamento.”

(Livro: A entrevista psiquiátrica na prática clínica – Mackinnon, Michels & Buckley – 2018, cap.2)

O Espírito Joanna de Ângelis faz várias análises a respeito desde desequilíbrio emocional em suas obras. Destacamos:

Na Obra “O Homem Integral”:

- A ansiedade é uma das características mais habituais da conduta contemporânea. [...]

A ansiedade tem manifestações e limites naturais, perfeitamente aceitáveis. Quando se aguarda uma notícia, uma presença, uma resposta, uma conclusão, é perfeitamente compreensível uma atitude de equilibrada expectativa.

Ao extrapolar para os distúrbios respiratórios, o colapso periférico, a sudorese, a perturbação gástrica, a insônia, o clima de ansiedade torna-se um estado patológico a caminho da somatização física em graves danos para a vida. [...]

A ansiedade trabalha contra a estabilidade do corpo e da emoção.
- A ansiedade comedida é fenômeno perfeitamente natural, resultante da expectativa ante o inusitado, em face do trabalho a ser desenvolvido, diante da ação que deve ser aplicada como investimento de conquista, sem que isto provoque desarmonia interior com reflexos físicos negativos.

(Obra “O Homem Integral”, 1990, caps.1 e 2)

Na obra “No Rumo da Felicidade”:

- A expectativa em torno de qualquer sucesso que se aguarda produz ansiedade, cujo conteúdo se caracteriza pela natural incerteza de como acontecerá. Todavia, quando essa se transforma em fator de perturbação, defronta-se um transtorno que necessita ser corrigido.

A ansiedade é resultado da falta de segurança nos desígnios divinos, levando o indivíduo à necessidade de precipitar a ocorrência, dessa forma sofrendo antecipadamente.

Esse estado altera o sistema nervoso, gerando tensão contínua, que desgasta as próprias energias e produz distúrbios psicológicos e orgânicos... (Obra, “No Rumo da Felicidade”, cap. Sem Ansiedade).

Em outra obra “Otimismo”:

- Littré, o eminente pensador positivista, afirmava que a “inquietação, a ansiedade e a angústia são manifestações de um mesmo estado”. A ansiedade traduz desarmonia interior, insegurança e insatisfação. É a crença no inconformismo, do qual decorre a incerteza em torno das ocorrências do cotidiano.

O ansioso perturba-se e perturba.

A ansiedade pode ser considerada como um fenômeno de desequilíbrio emocional. (Obra, “Otimismo”, cap. 49, Ansiedade).

Psicogênese da ansiedade

A psicogênese é a origem e desenvolvimento dos processos mentais ou psicológicos, da mente ou da personalidade. O Espírito Joanna de Ângelis, traz nesta mensagem sobre ansiedade, no qual destacamos alguns pontos:

- São muitos os fatores predisponentes e preponderantes que desencadeiam a ansiedade.
Além das conjunturas ancestrais defluentes dos conflitos trazidos de existências transatas, a criança pode apresentar, desde cedo, os primeiros sintomas de ansiedade no medo inato do desconhecido. (...)
O paciente apresenta um medo exagerado, e porque não sabe de quê, fica ainda com mais medo, formando um círculo vicioso.
Certamente, o fenômeno tem as suas raízes profundas na necessidade de reparação da afetividade conflitiva que vem de outras existências espirituais...
A busca do amor faz-se-lhe, então, tormentosa e desesperadora, como se pudesse, através desse recurso, amortecer a ansiedade. No íntimo, porém, evita envolvimento emocional verdadeiro por medo de os perder e vir a sofrer-lhes as consequências. (...)

No inconsciente do indivíduo inseguro existe uma necessidade de autorealização que, não conseguida, favorece-lhe a fuga pela ansiedade... Processos enfermícios no organismo físico igualmente respondem pelo fenômeno da ansiedade, ...

O medo de piorar, (...) receio da falta de recursos para atender as necessidades, (...) o temor dos comentários maliciosos, (...) o pavor da morte favorecem o distúrbio de ansiedade. ...

A ansiedade é, na conjuntura social da atualidade, um grave fator de perturbação e de desequilíbrio, que merece cuidados especiais, observação profunda e terapia especializada. (...) (Obra, “Conflitos Existenciais”, cap. 8, Ansiedade).

DEPRESSÃO

Vamos encontrar no dicionário, uma definição de depressão:- “ato ou efeito de deprimir(se)”, mas é tratado pela OMS, como um problema médico grave, situando em 4º lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupando o 1º lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%).

Destacamos abaixo a contribuição técnica da **psicóloga FABIANA WILBERT TERRA**, para este trabalho:

Existe uma diferença entre a tristeza transitória e a tristeza patológica.

A tristeza transitória é provocada por acontecimentos desagradáveis, difíceis, mas que fazem parte da vida, como por ex. a perda de um ente querido, a perda de um emprego, o fim de um relacionamento, uma decepção amorosa, dificuldades econômicas, desavenças familiares, etc. Diante destas situações, é normal que as pessoas se sintam tristes e sofram por um tempo, mas busquem formas para poder superá-las. Neste caso a tristeza é considerada normal e não uma doença.

Na tristeza patológica e nos chamados quadros de depressão, essa tristeza é persistente, por vezes até sem causa aparente. O humor permanece constantemente deprimido, por vários dias, se prolongando, levando a pessoa a perder o interesse por atividades que antes tinha interesse, a pessoa vai perdendo o significado da vida e alegria de viver.

Segundo a OMS, Organização Mundial de Saúde, a saúde seria um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade ou invalidez.”

- *“As síndromes depressivas são, atualmente reconhecidas como um problema prioritário de saúde pública sendo considerada a primeira causa de incapacidade entre todos os problemas de saúde (incapacidade definida como uma variável composta por duração do transtorno e uma série de 22 indicadores de disfunção e sofrimento) (Murray e Lopez, 1996)” (Dalgalarrodo, 2000).*

Do ponto de vista psicopatológico, os quadros depressivos têm como elemento central o humor triste. Entretanto, elas caracterizam-se por uma multiplicidade de sintomas afetivos, instintivos e neurovegetativos, ideativos e cognitivos, relativos à autoavaliação, à volição e à psicomotricidade. Também podem estar presentes sintomas psicóticos, entre outros.

SINTOMAS AFETIVOS – *temos tristeza, melancolia, choro fácil e/ou frequente, apatia, sentimento de falta de sentimento, sentimento de tédio, de aborrecimento crônico, irritabilidade aumentada (a ruídos, pessoas, vozes, etc.), angústia ou ansiedade, desespero, desesperança.*

ALTERAÇÕES DA ESFERA INSTINTIVA E NEUROVEGETATIVA – *fadiga, cansaço fácil e constante (sente o corpo pesado), desânimo, diminuição da vontade, insônia ou hipersonia, perda ou aumento de apetite, constipação, palidez, pele fria com diminuição do turgor, diminuição da libido (do desejo sexual), diminuição da resposta sexual (disfunção erétil, orgasmo retardado ou anorgasmia), anedonia (incapacidade de sentir prazer em várias esferas da vida)*

ALTERAÇÕES IDEATIVAS – *ideação negativa, pessimismo em relação a tudo, ideias de arrependimento e de culpa, ruminação com mágoas antigas, visão do mundo marcada pelo tédio (“a vida é vazia, sem sentido, nada vale a pena”), ideias de morte, desejo de desaparecer, dormir para sempre, ideação, planos ou atos suicidas.*

ALTERAÇÕES COGNITIVAS – *déficit de atenção e concentração, déficit secundário de memória, dificuldade de tomar decisões, pseudodemência depressiva.*

ALTERAÇÕES DA AUTOVALORAÇÃO – *sentimento de baixa autoestima, sentimento de insuficiência, de incapacidade, sentimentos de vergonha e autodepreciação.*

ALTERAÇÕES DA VOLIÇÃO E DA PSICOMOTRICIDADE – *tendência a permanecer na cama por todo o dia (com o quarto escuro, recusando visitas, etc.), aumento na latência entre as perguntas e as respostas, estupor hipertônico ou hipotônico, diminuição da fala, redução da voz, fala muito lentificada, mutismo*

(negativismo verbal), negativismo (recusa à alimentação, à interação pessoal, etc.)

SINTOMAS PSICÓTICOS – ideias delirantes de conteúdo negativo, delírio de ruína ou miséria, delírio de culpa, delírio hipocondríaco e/ou de negação dos órgãos, delírio de existência (de si e/ou do mundo), alucinações, geralmente auditivas, com conteúdos depressivos, ilusões auditivas ou visuais, ideação paranoide e outros sintomas psicóticos humor incongruentes.

(Livro: *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais* – Paulo Dalgalarondo – 2000.)

Vale ressaltar que existem vários fatores que podem causar e desencadear as síndromes depressivas, tais como fatores genéticos, biológicos e neuroquímicos, tendo grande peso nas avaliações dos quadros depressivos.

- “Do ponto de vista psicológico, as síndromes depressivas tem uma relação fundamental com as experiências de perda (Hofer, 1996). As síndromes e reações depressivas surgem com muita frequência após perdas significativas: de uma pessoa muito querida, de um emprego, de um local de moradia, do status econômico, ou de algo puramente simbólico.” (Dalgalarondo, 2000)

Dentro da Síndrome depressiva, existem vários subtipos de síndromes depressivas.

Os sintomas depressivos evidentes, nos casos do episódio depressivo “devem estar presentes por pelo menos duas semanas, e não mais do que por dois anos de forma ininterrupta.” (Dalgalarondo, 2000)

De acordo com o CID 10, o episódio depressivo é classificado como: leve, moderado ou grave, sendo assim, de acordo com o número, intensidade e a importância clínica dos sintomas.

Na depressão temos alterações em importantes neurotransmissores, como a dopamina, serotonina e noradrenalina, que são os responsáveis pela alegria, bem-estar e afeto.

Os transtornos do humor (afetivos) incluindo os transtornos depressivos são classificados pela OMS através da Classificação Internacional de Doenças (CID 10), da seguinte forma:

F30- Episódio Maníaco.

F31 – Transtorno Afetivo Bipolar.

F32- Episódios Depressivos (usado para episódio depressivo único). São classificados como leve, moderado ou grave. Podem ser subdivididos em casos de presença ou não de sintomas somáticos e de sintomas psicóticos.

F33- Transtorno depressivo recorrente. (Com as mesmas subdivisões citadas anteriormente)

F34- Transtornos de humor (afetivos) persistentes.

F38- Outros transtornos do humor.

F39- Transtornos de humor (afetivos) não identificados.

Vale ressaltar, que por vezes ouvimos algumas frases prontas a respeito da depressão, consideradas mitos. Faz-se necessário o esclarecimento, a busca pela ajuda e o seu tratamento em todos os seus aspectos, físico, psicológico e espiritual.

Os mitos mais comuns:

- Depressão não é doença e não precisa de tratamento.*
- A pessoa deprimida permanece assim ou está assim porque quer.*
- Depressão é para quem não tem o que fazer.*
- Os antidepressivos causam dependência.*
- A pessoa religiosa não pode ficar deprimida (alegando somente a religião como tratamento e “cura”).*

Joanna de Ângelis na introdução de seu livro “Vitória sobre a depressão” (2010), nos traz a seguinte informação:

- *“A depressão é uma 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”.*

Assim como em seu livro “Entrega-te a Deus” (2010), Joanna de Ângelis traz a seguinte advertência:

- *“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 distímia passe a*

caracterizar-te; quando a irritação ou o desejo de isolamento social comecem a dominar-te, tem cuidado, pois estás em processo depressivo”.

Depressão e suicídio

*Encontramos no manual intitulado *Prevenção do suicídio: manual dirigido a profissionais de saúde do Brasil*, a seguinte informação, “os transtornos mentais (especialmente a depressão), abalos psicológicos (perdas recentes) e restrições impostas pela perda da saúde (doenças incapacitantes e outras) são fatores de risco importantes.*

A depressão é considerada o maior fator de risco para o suicídio. Os suicidólogos dizem que não é possível atribuir a uma única causa os motivos que levam o indivíduo ao suicídio.

A partir de literaturas sobre este assunto, podemos constatar que as principais causas de tentativas de suicídio, apresentam os sintomas do transtorno depressivo, além das suas comorbidades, doenças mentais e transtornos de personalidade.

Quando deprimido, o indivíduo começa a não ver mais sentido na sua existência, perdendo a alegria de viver, começa a se sentir um peso para a família e para a sociedade. São frequentemente povoados por ideias de autoextermínio (suicídio), sendo muito comum, sentimentos de culpa, entrando em um sofrimento psíquico tão profundo que pensam apenas em terminar com aquela dor.

Os pesquisadores e estudiosos nesta área encontram várias causas para estes sofrimentos, tais como:

Uso de substâncias, mudanças abruptas, decepções amorosas, traumas de infância, traições, desamor, fragilidade psíquica e emocional, pessoas hospitalizadas por muito tempo, a notícia de uma doença grave considerada terminal, estresse, desesperança, dívidas, falência, excesso de críticas e de autocríticas levando a uma baixa autoestima, medos de diferentes ordens, insegurança, desamparo diante das mudanças e perdas, etc.

Dados estatísticos nos trazem a informação que a facilidade ao acesso a armas de fogo elevam os casos de suicídio, devido à impulsividade nos momentos de crise e desespero.

Percebemos a demora, a recusa e por vezes a vergonha, das pessoas buscarem ajuda de profissionais especializados e até mesmo de pessoas amigas e familiares. Devido às graves consequências e a proporção dos altos índices de suicídio que temos hoje em dia no Brasil e no mundo, desta patologia de ordem

mental que pode ser diagnosticada e tratada, precisamos ter um olhar e uma escuta diferenciada para todas as pessoas que nos cercam e principalmente para aquelas que se encontram em sofrimento.

Precisamos auxiliar com informações a respeito do que é a depressão, orientar os tratamentos possíveis e disponíveis.

É extremamente importante alertar aos familiares e amigos deste indivíduo quanto aos riscos do suicídio.

- *“Se imaginarmos uma alma de ferro que se desgasta de dor e enferruja com a depressão leve, então a depressão severa é o assustador colapso de uma estrutura inteira.” (Livro: O Demônio do meio-dia – Andrew Solomon)*

OBS: *Como tratamentos disponíveis, além da terapia espírita, que será abordado com mais detalhes ao longo da apostila, é de extrema importância a busca de atendimento de profissionais especializados, tais como psicólogos e/ou psiquiatras.*

Entre os serviços públicos que podem oferecer essa ajuda, temos: o CAPS, CAPS AD, CAPSI, Pronto Socorro com o leito de 72 horas e os Ambulatórios de Saúde Mental.

Quando não for possível realizar esses atendimentos de forma presencial, procurar a disponibilidade dos profissionais que oferecem esses atendimentos de forma online.

Temos também diversos apoios pelo telefone, oferecendo uma escuta amiga e acolhedora, como no caso do CVV (188), além de alguns centros espíritas que oferecem atendimentos fraternos por telefone, de forma totalmente gratuita.

DEPRESSÃO - HISTÓRICO E SUA CAUSALIDADE

Existem muitas obras espíritas tratando deste transtorno, que pela sua história é milenar.

O Espírito Manoel Philomeno de Miranda, na obra “Tormentos da Obsessão”, traz informações muito ricas a respeito dos distúrbios depressivos. Sobre a história deste distúrbio, faz pequeno relato:

- A depressão, também identificada anteriormente como melancolia, é conhecida na Humanidade desde recuados tempos, por estar associada ao comportamento psicológico do ser humano.

A Bíblia, especialmente no Livro de Jó, dentre outros, nos apresenta vários exemplos desse distúrbio (...)

Podemos identificá-la na Grécia antiga, considerada como sendo uma

punição infligida pelos deuses (...)

Também presente no século IV a. C., com diversas referências feitas por Hipócrates.

No século II a. C. Galeno estudou esse transtorno como sendo resultado do desequilíbrio dos quatro humores: sangue, bílis amarela, bílis negra e fleuma, que seriam responsáveis pelo bem-estar e pela saúde ou não dos indivíduos.

Aristóteles assevera que Sócrates e Platão, como muitos outros filósofos, artistas, combatentes gregos, foram portadores de melancolia...

A Igreja romana, a partir do século IV, também passou a considerá-la e defini-la, ligando-a à tristeza (...)

Com o Renascimento (aproximadamente entre fins do século XIV e início do século XVII), porém, esse transtorno passou a ser tido como uma forma de insanidade mental (...)

A partir do século XVII, que a tese de Galeno começou a ser superada e lentamente substituída por definições que abrangiam a natureza química e mecânica do cérebro.

No século XIX, foi associada à hipocondria, responsável pela ansiedade mórbida (...). Logo depois, passou à condição de uma perturbação mental, de um estado emocional deprimido (...)

A Depressão é hoje classificada como sendo uma perturbação do humor, uma perturbação afetiva, um estado de mal-estar que se pode prolongar por tempo indeterminado (...) (Obra, “Tormentos da Obsessão”, cap. Distúrbios Depressivos)

NOTA: Embora a associação dos temperamentos com fluidos corporais seja obsoleta, a teoria dos quatro humores foi adaptada por outros pesquisadores, muitos sem usar os nomes originais, e muitos acrescentaram a extroversão como um novo fator, que determinaria os relacionamentos interpessoais. (Web, Wikipédia, a enciclopédia livre, teoria humoral moderna)

Algumas informações do Dr. Jorge Andréa, e dos Espíritos, Joanna de Ângelis, Manoel Philomeno de Miranda e André Luiz, analisam a gravidade do assunto, demonstrando como a Doutrina Espírita pode contribuir para amenizar este angustiante distúrbio que tantos danos causam ao paciente.

Dr. Jorge Andréa dos Santos, médico, psiquiatra, retrata esse distúrbio em suas diversas obras, as quais destacamos:

- As depressões podem apresentar-se sob forma de pequenas fadigas, (...)
A ansiedade é a resposta imediata das distonias, seguindo-se a reação depressiva (...)
As reações podem ser mais profundas, não entendendo o paciente o

porquê do seu cansaço que vai evoluindo, em casos mais sérios, para tristeza e a melancolia (...)

Nas reações depressivas é muito comum o indivíduo ter flutuações de humor (instabilidade emocional) (...)

Toda reação depressiva merece estudo, avaliação, tratamento e orientação médica (Obra, “Psicologia Espírita”, item, Reação Depressiva).

O Espírito Joanna de Ângelis, em suas obras, analisa o distúrbio em diversas situações. Destacamos as seguintes:

- (...) Em diversas ocasiões, portadores de alienação mental apresentam-se, também, como deprimidos, em razão de serem melhor aceitos, fugindo à realidade do problema que os atormenta.

A depressão, no entanto, é um transtorno mais profundo, no qual diversos fatores contribuem para a perda da afetividade, da alegria e para o mergulho no ensimesmamento, num total desinteresse pela existência. (...)

Considerando-se a criatura como um Espírito encarnado, nele encontra-se toda a historiografia do seu processo de evolução, suas conquistas e prejuízos ao largo das reencarnações, exigindo atenção. (...)

Mesmo em se considerando os fatores da hereditariedade e os de natureza exógena, **é o Espírito o desencadeador do transtorno martirizante (...)** (Obra, “Iluminação Interior”, cap. 17, Tormentos da Obsessão).

Em outra obra “Amor Imbatível Amor”:

- **A depressão é sempre uma forma patológica do estado nostálgico. A depressão é acompanhada, quase sempre, da perda da fé em si mesmo, nas demais pessoas e em Deus (...)**

Num estado saudável, o indivíduo sente-se bem, experimentando também dor, tristeza, nostalgia, ansiedade, já que esse oscilar da normalidade é característica dela mesma. Todavia, quando tais ocorrências produzem infelicidade, apresentando-se como verdadeiras desgraças, eis que a depressão se está fixando, tomando corpo lentamente, em forma de reação ao mundo e a todos os seus elementos.

Nem sempre a depressão se expressará de forma autodestrutiva, mas com estado de **coração pesado** ou **preso**, disfarçando o esforço que se faz para a rotina cotidiana, ante as **correntes** que prostram no leito e ali retêm.

Ainda podemos relacionar como psicogênese de alguns estados depressivos com impulsos suicidas, (...) (Obra, “Amor, Imbatível Amor”, cap. Mecanismos Conflitivos, item Nostalgia e Depressão).

- **Seja, porém, qual for a gênese desses distúrbios, é de relevante importância para o enfermo considerar que não é doente, mas que se encontra em fase de doença, trabalhando-se sem autocomiseração, nem autopunição para reencontrar os objetivos da existência. ...** (Obra, “Amor, Imbatível Amor”, cap. Mecanismos Conflitivos, item Nostalgia e Depressão).

Em outra obra “Triunfo Pessoal”:

- Na raiz psicológica do transtorno depressivo ou de comportamento efetivo, encontra-se uma insatisfação do ser em relação a si mesmo, que não foi solucionada. (...)
Incurso a sua consciência em culpa de qualquer natureza, elabora clima psíquico para a sintonia com outras fora do corpo somático, que se sentem dilapidadas, e sendo incapazes de perdoar ou de refazer o próprio caminho, aspiram pelo desforço covarde e insano, atirando-se em litígio feroz no campo de batalha mental, produzindo sórdidos processos de parasitose espiritual, de obsessões perversas. (Obra, “Triunfo Pessoal”, cap. 6, Transtornos Profundos, item Depressão)

Em outra obra “Rumo da Felicidade”:

- Na área dos pensamentos depressivos a loucura se instala, preparando terreno para mais graves cometimentos infelizes, dentre os quais se destaca o suicídio....
É também suicida aquele que se não renova para o bem, entregando-se aos excessos de qualquer natureza, exorbitando das suas possibilidades vitais. (Obra, “No Rumo da Felicidade”, cap. Suicídio e Loucura).

O Espírito de Manoel Philomeno de Miranda, também aborda este distúrbio. Destacamos:

- A depressão, seja como for considerada, é sempre um distúrbio muito angustiante pelos danos que proporciona ao paciente:
Dores físicas,
Taquicardias,
Problemas gástricos,
Inapetência, (ausência de apetite, de vontade de comer; anorexia)
Cefalalgia, (dor cuja intensidade pode ser variável)
Sentimento de inutilidade,
Vazio existencial desespero,
Isolamento,
Ausência total de esperança,

Pensamentos negativos,
 Ansiedade,
 Tendência ao suicídio (...)

O enfermo tem a sensação de que todas as suas energias se encontram em desfalecimento e as forças morais se diluem ante a sua injunção dolorosa.

Nunca será demasiado repetir que, na raiz de todo processo de desequilíbrio mental e emocional, nas psicopatologias variadas, as causas dos distúrbios são os valores morais negativos do enfermo em processo de reeducação, como decorrência das ações pretéritas ou atuais praticadas. Não existindo efeito sem causa, é compreensível que toda ocorrência infeliz de hoje resulte de atividade agressiva e destrutiva anterior.

Não poucas vezes, também se pode identificar na gênese da depressão o fator responsável pelo funcionamento sexual deficiente, receoso, frustrante, que induz o paciente ao desinteresse pela vida, à fuga da realidade...

Desse modo, a depressão, mesmo quando decorra de uma psicogênese bem delineada, seja pela hereditariedade ou pelos fatores psicossociais e outros, **sua causa profunda se encontra sempre no espírito endividado que renasce para libertar-se da injunção penosa a que se entregou.** (Obra, “Tormentos da Obsessão”, cap. Distúrbios Depressivos).

O Espírito André Luiz, aborda os transtornos que são transferidos de uma encarnação para outra. Destacamos a obra abaixo:

- **Essas inquietações de energias profundas, no imo de nossa alma, expressando as chamadas dívidas cármicas, por se filiarem a causas infelizes que nós mesmos plasmamos na senda do destino, são perfeitamente transferíveis de uma existência para outra...** (Obra, “Evolução em Dois Mundos”, segunda parte, cap. 19, Predisposições Mórbidas).

O Espírito Emmanuel, retrata esse distúrbio, em uma página que transcrevemos abaixo:

Depressões

- Se trazes o espírito agoniado por sensações depressivas, concede ligeira pausa a ti mesmo, no capítulo das próprias aflições, a fim de raciocinar. Se alguém te ofendeu, desculpa. Se feriste alguém, reconsidera a própria atitude. Contratempos do mundo estarão constantemente no mundo, onde estiveres.

Parentes difíceis repontam de todo núcleo familiar.

Trabalho é a lei do Universo.

Disciplina é alicerce da educação.

Circunstâncias constrangedoras assemelham-se a nuvens que aparecem no firmamento de qualquer clima.

Incompreensões com relação a caminho e decisões que se adotem são empecos e desafios, na experiência de quantos desejem equilíbrio e trabalho.

Agradar a todos, ao mesmo tempo, é realização impossível.

Separações e renovações representam imperativos inevitáveis do progresso espiritual.

Mudanças equivalem a tratamento da alma, para os ajustes e reajustes necessários à vida.

Conflitos íntimos marcam toda criatura que aspire a elevar-se.

Fracassos de hoje são lições para os acertos de amanhã.

Problemas enxameiam a existência de todos aqueles que não se acomodam com estagnação.

Compreendendo a realidade de toda a pessoa que anseie por felicidade e paz, aperfeiçoamento e renovação, toda vez que sugestões de desânimo nos visitem a alma, retifiquemos em nós o que deva ser corrigido e, abraçando o trabalho que a vida nos deu a realizar, prossigamos à frente.

(Espírito Emmanuel, página recebida pelo médium Francisco Cândido Xavier em reunião pública da Comunhão Espírita Cristã na noite de 31/7/70, em Uberaba, Minas. Fonte: Reformador de Junho de 1971).

Em outra obra “Livro da Esperança”:

- Nos dias em que a experiência terrestre se faça amargosa e difícil, não convertas a depressão em veneno. Quando a aflição te ronda o caminho, anuncias trazer o espírito carregado de sombras, como quem se encontra ausente do lar, ansiando regresso, entretanto, isso não é motivo para que te precipites no desânimo arrasador. (...) (Obra “Livro da Esperança”, cap. 11, Espírito Emmanuel)

Concluimos que:

Os diversos distúrbios tem uma origem e **“sua causa profunda se encontra sempre no Espírito endividado que renasce para libertar-se da injunção penosa a que se entregou”**, - muito importante que podemos entender, para que tenhamos condições de transmitir: - **“o enfermo considerar que não é doente, mas que se encontra em fase de doença”**, - Além disso que compreenda que: - **“as causas dos distúrbios são os valores morais**

negativos do enfermo em processo de reeducação, como decorrência das ações pretéritas ou atuais praticadas”.

“Na raiz psicológica do transtorno depressivo ou de comportamento efetivo, encontra-se uma insatisfação do ser em relação a si mesmo, que não foi solucionada” e que, “A depressão é sempre uma forma patológica do estado nostálgico” e “acompanhada, quase sempre, da perda da fé em si mesmo, nas demais pessoas e em Deus”.

“Toda reação depressiva merece estudo, avaliação, tratamento e orientação médica” e a Doutrina Espírita pode e deve complementar o tratamento, ajudando a compreender, fortalecendo e renovando, através da TERAPIA ESPÍRITA. “A depressão é rude prova para o Espírito, que a deve enfrentar com galhardia, recorrendo ao arsenal terapêutico da Medicina e do Espiritismo”

TERAPIA ESPÍRITA

- ***“A fé é uma posse antecipada do que se espera, um meio de demonstrar as realidades que não se veem.”*** (Paulo – Hebreus cap. 11; 1)

NOTA: (Muitos tópicos abaixo foram extraídos das apostilas, “Atendimento Fraternal na Doutrina Espírita” e “Obsessão, Auto-obsessão e Terapia Espírita” de Miguel Tavares de Gouveia)

A terapia espírita se baseia preponderantemente na reforma íntima, uma vez que, à proporção que a reforma vai se processando, alterando a faixa mental da criatura, reestruturando para melhor a constituição íntima do perispírito, modificando, obviamente, a qualidade das vibrações que emanam da aura. Para melhor compreender o fenômeno da terapia espírita, devemos inicialmente considerar que o perispírito ou corpo espiritual é uma condensação individualizada do fluido cósmico em torno de um foco da inteligência ou Espírito.

Ora, as camadas dos fluidos espirituais de cada mundo são variáveis, conseqüentemente, os que rodeiam a Terra são diferenciados assim como em nossa atmosfera há camadas também diferenciadas, isto é, superiores, medianas e inferiores.

Conforme seja o Espírito mais ou menos purificado, seu perispírito se forma de partes mais puras ou mais grosseiras do fluido próprio do mundo em que encarna. Daí resultar que a constituição íntima do perispírito não seja idêntica em todos os Espíritos encarnados ou desencarnados que estão na Terra. Há alguns cujo perispírito é tão grosseiro que, quando desencarnados, confundem-no com o

corpo carnal, razão por que muitos deles se julgam vivos após a desencarnação, acreditando-se ainda ocupados com o que estão acostumados a fazer.

Sabemos também que a estrutura íntima do perispírito se modifica à proporção que ele progride, passando a ter os fluidos perispiríticos, natureza e propriedades mais elevadas. **Ora, nas ocorrências aflitivas, geradoras da depressão, podemos ter a questão da obsessão**, o verdugo espiritual "envolve a vítima, por assim dizer, no seu perispírito, como se fosse um manto", fazendo interpenetrarem os fluidos de ambos, razão pela qual a vontade dos dois se confunde, e o Espírito, então, "serve-se do corpo do obsidiado como o seu fosse", agindo sobre sua vontade, interferindo no seu comportamento, isto é, nos atos, nas emissões mentais, no falar, no escrever, etc,

Ocorre, portanto, uma invasão de fluidos deletérios no perispírito da vítima e, como o perispírito do encarnado é de natureza idêntica a dos fluidos espirituais, ele os assimila do mesmo modo como uma esponja se embebe de um líquido. Atuando esses fluidos sobre o perispírito, esse, a seu turno, reage sobre o organismo material com que se acha em contato molecular. Se são permanentes e enérgicos, como ocorre no fenômeno de obsessão, afetam o campo fisiológico acumulando-se, sobretudo, nas regiões mais frágeis do organismo, justamente nos pontos correspondentes às "predisposições mórbidas".

Daí a causa dos efeitos também sobre a saúde física nos processos obsessivos. Suponhamos, porém, que a vítima deseje desembaraçar-se do envoltório fluídico que penetra o seu. "Esse desejo nem sempre bastará". **A própria vontade nem sempre é suficiente; aí, principalmente, "é que a intervenção de terceiros é necessária, quer por meio de prece, quer pela ação magnética".**

Como o obsidiado está impregnado de fluidos perniciosos, a penetração dos fluidos salutareos através dos passes expelle os fluidos malsãos. Entretanto, não é suficiente, embora alivie o seu estado geral e fortaleça sua vontade. **Se não alterar os clichês mentais, através da mudança de hábitos, volta novamente o seu perispírito a se impregnar de fluidos deletérios**, sendo comum, na vida prática, entrar-se naquele conhecido "círculo vicioso": "carrega, descarrega", volta a "carregar e descarregar", rotativamente.

Eis porque Allan Kardec nos recomenda que:

- À invasão, pois, dos maus fluidos, cumpre se oponham os fluidos bons e, como cada um tem no seu perispírito uma fonte fluídica permanente, todos trazem consigo o remédio aplicável. Trata-se apenas de purificar essa fonte e lhe dar qualidades tais, que se constitua para as más influências um repulsor, em vez de ser uma força atrativa. O perispírito, portanto, é uma

couraça a que se deve dar a melhor tmpera possvel. (...) (Obra, “A Gnese”, captulo XIV, item 21, Qualidades dos Fluidos).

E como a natureza do perisprito est diretamente proporcional ao estado moral da criatura, a melhoria desta tmpera se processa com o aperfeiçoamento do indivduo, ou seja, melhorando a forma de pensar, agir e sentir, quer dizer, pela reforma ntima e tambm pelo exerccio caritativo atravs do qual opera o ressarcimento perante conscincia universal, desarticulando os condicionamentos malsos do perisprito provenientes das dvidas do passado.

Entretanto, com a vontade enfraquecida, a organizao fisiopsquica e perispiritual destrambelhada no se pode simplesmente teorizar, dizendo ao depressivo: modifique-se e ficar bom. No começo, como diz o Codificador, ele necessita da ajuda de terceiros, seja atravs de reforço energtico (fluidoterapia), seja por outros recursos estimulantes e purificadores que o ajudem a fortalecer a vontade e a reagir.

Providencial o uso de teraputica esprita que basicamente se apoia no uso dos recursos a seguir indicados, devendo-se esclarecer que o xito do trabalho depender sobretudo da boa e fiel administrao dos mesmos.

O homem que cr, tem muito mais possibilidades, nos vrios compromissos existenciais, do que aquele que vive atormentado pela dvida ou que simplesmente no cr. O Esprito Joana de ngelis nos diz que:

- **A presença da religio no seu mundo ntimo, que o ampara e o estimula ao Bem e sua prtica, produz-lhe um efeito teraputico superior (...)**

 necessrio que a proposta religiosa se expresse no trabalho em favor do homem lcido, ao invs da represso daquele ser inferior que nele vigie, ajudando-o a melhorar-se (...). (Obra, “Trinfo Pessoal”, cap. 10, Reintegrao na Religiosidade, item Apoio Teraputico Pela Religiosidade)

E na obra “Rumo da Felicidade”:

- **Indispensvel despertares para a responsabilidade e conscientizar-te do que podes fazer, para aceitar o que no podes alterar, modificar o que seja possvel de transformado e dispor de sabedoria para distinguir uma de outra coisa (...)**
Ama-te, porquanto esses clichs pessimistas so decorrncia do descuido que te permites, do desamor a que te relegas. (Obra, “No Rumo da Felicidade”, cap. Suicdio e Loucura)

E na obra “Iluminação Interior”:

- Toda vez, portanto, quando sintas uma tristeza angustiante sem um motivo que a justifique, reage, retomando a disposição da alegria ou **renovando-te pela prece e pelo trabalho do bem.**

Quando pensamentos insidiosos e insistentes predominarem em tuas paisagens mentais, convidando-te à fuga dos relacionamentos, dos compromissos de qualquer ordem, **vigia e age**, porque estás sob as garras perversas do transtorno perigoso.

A depressão é rude prova para o Espírito, que a deve enfrentar com galhardia, recorrendo ao arsenal terapêutico da **Medicina e do**

Espiritismo. (Obra, “Iluminação Interior”, cap. 17, Tormentos da Obsessão)

1 - REFORMA ÍNTIMA

Entende-se reformar por "reformulação" ou "forma nova". A reforma íntima seria a reformulação, a forma nova de nosso modo de ser, trocando nossas tendências e hábitos negativos por outros enobrecedores.

Ora, de acordo com a psicologia, as tendências e inclinações não seriam resultantes de aprendizagem propriamente dita, mas de natureza original, isto é, inatas, inconscientes.

Segundo a Doutrina Espírita, as tendências têm sua origem nas experiências do passado, isto é, nos atos e comportamentos repetidos nas vidas pregressas. Isso não é difícil de entender. Na área física, por exemplo, a habitualidade, a repetição dos atos culmina no automatismo. Assim é que, de tanto repetir o ato no período do aprendizado, o pianista ou o datilógrafo, incorporam-no, para depois fazê-lo maquinalmente; não necessitam mais pensar no ato em si, uma vez que passam a executá-lo automaticamente, algumas vezes até na forma de reflexo condicionado, como é o caso do motorista de carro.

No início, ele pensa conscientemente na execução de cada gesto; porém depois, pela repetição, adquirido o automatismo, ele já o faz maquinalmente, de tal modo que quando ele viaja de carona e ocorre uma situação perigosa a exigir um freio imediato, ele, nestas circunstâncias, automaticamente impulsiona a perna procurando o freio, embora não esteja dirigindo o veículo.

Da mesma forma que no caso físico, a repetição habitual na área psíquica automatiza emocionalmente as reações. Diz-nos André Luiz que:

- Temos milhões de pessoas irascíveis que, pelo hábito de se encolerizarem facilmente, viciam os centros nervosos fundamentais pelo excesso da

mente sem disciplina, convertendo-se em portadores de “pequeno mal”, em dementes precoces, em neurastênicos de tipos diversos (...) (Obra, “No Mundo Maior”, capítulo 8, no Santuário da Alma).

O alcoólatra, o sexólatra, o temperamental, etc., enfim, os que têm tendência a paixões inferiores, geraram tal situação pela habitualidade da repetição em vidas passadas. Por isso é que Allan Kardec nos diz que:

- (...) o homem traz, ao renascer, o germe de suas imperfeições, os defeitos de que se não corrigiu e que se traduzem pelos instintos naturais, e pelos pendores para tal ou tal vício. (...) Pela mesma razão, aquele que progrediu moralmente traz, ao renascer, qualidades naturais, como o que progrediu intelectualmente traz as idéias inatas (...). (Obra, “A Gênese”, capítulo I, item 38)

Ora, embora a psicologia afirme que as tendências são inatas, inconscientes, reconhece, por outro lado, que o homem pode trabalhar sobre elas, utilizando o **esforço e a vontade**, estruturando novos hábitos, condicionando-se a outros tipos de comportamento, constituindo aquilo que se chama de "tendências adquiridas".

Reforma íntima implica em educar-se, no sentido de adquirir hábitos elevados. Eis porque Allan Kardec define a educação como "**um conjunto de hábitos adquiridos**" (Obra, “O Livro dos Espíritos”, questão 685-A Nota de Kardec).

Reportando-nos ao que foi anteriormente colocado sobre a incorporação dos hábitos em nosso modo de ser, lembramo-nos de um copo contendo água suja, essa água é composta de toda série de impurezas, porém à medida que vamos adicionando água limpa ela vai clareando sucessivamente. De modo similar, nossos atos equilibrados, positivos e enobrecedores, se repetidos sucessivamente, são incorporados em nosso psiquismo, operando como que "uma limpeza" em nossas tendências negativas, melhorando-as.

É claro que, de início, a criatura terá dificuldade em atingir esse objetivo. Poderá, no entanto, começar com o esforço de mudança de seus hábitos grosseiros, como: linguagem chula, o uso de piadas chocantes, sexualidade extravagante, conversação de baixo nível, grosseria no trato com os semelhantes, enfim, tudo que diz respeito às vulgaridades do "terra-a-terra". Em uma segunda fase, tentar seguir as sugestões da mensagem "Reforma Espírita", constante na obra, “Sol das Almas”, capítulo 38, onde, entre outras coisas, destacamos.

- Criar disciplinas pessoais contra o egoísmo.
 Reduzir o teor da sensibilidade relativa aos melindres e queixas.
 Verificar criteriosamente a extensão de nossas solicitações e exigências diante dos outros e limitá-las ao estritamente necessário.
 Empenhar atenção e diligenciar em aumentar prestações de serviço.
 Extinção de práticas indesejáveis.
 Diminuição gradual ou erradicação imediata dos costumes sem utilidade, de qualquer natureza.
 Preocupação: auxiliar-se, alijando aflições desnecessárias.

Paralelamente, vai-se esforçando e se exercitando, ajudado pela própria experiência e vivência cristã, a conquistar rudimentos de humildade, tolerância, resignação, espírito de renúncia e amor.

O Espírito Joanna de Ângelis, através de sua obra “Libertação do Sofrimento”, fala sobre os mecanismos do sofrimento, bem como os recursos de que dispomos para evitá-los, trazendo a questão dos nossos hábitos mentais:

Hábitos Mentais

- O comportamento é sempre resultado de um hábito que se fixa no inconsciente, passando a expressar-se automaticamente, tornando-se uma das características da personalidade de cada indivíduo.
 Transferindo-se de uma para outra existência, esses hábitos fortalecem-se cada vez mais...
 Quanto mais fixados no inconsciente, mais difíceis fazem-se de ser erradicados...
 Em face do hábito mental, não raro crê-se que se está pensando, quando, em realidade, se está sendo induzido pelos registros existentes no inconsciente, que ressumam automaticamente.
 Pensar, portanto, de maneira correta, torna-se uma necessidade básica para a evolução.
 Cuida de avaliar a faixa mental em que te encontras, verificando quais os pensamentos que te agradam e aqueles que te afligem.
 Aprende a selecionar os pensamentos portadores de propostas de alegria de viver, estribada no raciocínio lúcido e edificante. (...) (Obra, “Libertação do Sofrimento” cap. 8 Hábitos Mentais)

2 - HÁBITO DA PRECE

- **A prece é, em tudo, um poderoso auxílio.** (Obra, “O Livro dos Espíritos”, questão 479).

- A prece é uma invocação, mediante a qual o homem entra, pelo pensamento, em comunicação com o ser a quem se dirige (...). As preces feitas a Deus escutam-nas os Espíritos incumbidos da execução de suas vontades; (...) O Espiritismo torna compreensível a ação da prece, explicando o modo de transmissão do pensamento, (...). (Obra, "O Evangelho Segundo o Espiritismo", capítulo XXVII, item 9 e 10, Ação da Prece – Transmissão de Pensamento).
- A prece, que é um pensamento, quando é fervorosa, ardente e feita com fé, produz o efeito de uma magnetização, não só chamando o concurso dos bons Espíritos, mas dirigindo sobre o doente uma corrente fluídica salutar. (Obra, "Revista Espírita", setembro 1865, Da Mediunidade Curadora, item 11).

O vigor, e a qualidade da corrente fluídica é proporcional à intensidade da vontade e a pureza da intenção. É assim que os Espíritos captam a solicitação, acorrendo para sustentar a criatura em suas boas resoluções e inspirar-lhe ideias sãs, ajudando a vencer os percalços do caminho e sustentando nas provas e expiações.

A prece não só proporciona o auxílio de outro ser, mas também funciona como "uma espécie de magnetização mental". Elabora ideoplastias nobres, destruindo as deletérias, libertando a mente dos clichês perniciosos, como também se abre para a captação de energias edificantes.

- **O Passe nem sempre é uma oração. A oração, porém, é sempre um passe, um autopasse.** (Obra, "Passe e Passista", Roque Jacintho).

Entretanto, é preciso alertar que o importante é adquirir o hábito da prece e não orar apenas nos momentos de crises, num clima de agitação, medo ou desespero, eis que, nessas circunstâncias, a impulsão mental é, na maioria das vezes, fraca e apagada, não sintonizando com os planos espirituais elevados, muito menos alcançando os Núcleos Espirituais captadores de rogativas.

O recurso habitual da prece é tão significativo que o autor espiritual Manoel Philomeno de Miranda, na obra "**Painéis da Obsessão**" esclarece que "**(...) representa a psicoterapia antiobsessiva mais relevante que está ao alcance de toda e qualquer pessoa responsável, de boa vontade**" (capítulo 31, Gravames da obsessão).

Na obra "Instruções Psicofônicas", o Espírito Francisco Meneses Dias da Cruz, vem nos colocando sobre a terapêutica da prece:

- (...) recorramos à prece como elemento de ligação com os Planos Superiores, exorando o amparo dos Mensageiros Divinos, cujo pensamento sublimado pode criar, de improviso, novos motivos mentais em nosso favor ou em favor daqueles que nos propomos socorrer.

Não nos esqueçamos de que possuímos na oração a nossa mais alta fonte de poder, em razão de facilitar-nos o acesso ao Poder Maior da Vida. (Obra “Instruções Psicofônicas”, capítulo 62- Terapêutica da Prece)

Assim sendo, em qualquer emergência na tarefa assistencial, em nosso benefício e dos outros, não olvidemos o valor da prece como terapia, recordando a sábia conceituação do Apóstolo Tiago, 5:16, em sua Epístola Universal:

- “Orai uns pelos outros, para que sejais curados. A oração fervorosa do justo tem grande poder”.

3 - CULTO CRISTÃO NO LAR

- "**Porque onde estiverem reunidos em meu nome, lá estarei presente.**" Jesus. (Mateus, 18:20.)

Escolha, na semana, um dia e horário em que a família possa se reunir durante mais ou menos trinta minutos. Crianças também podem fazer parte da reunião. Pode ocorrer a presença de visitantes ocasionais e, neste caso, podem ser convidados a participar; caso não sejam espíritas, devem ser esclarecidos sobre a finalidade da reunião. Há inclusive a possibilidade de que a reunião ser realizada por uma só pessoa. Em casos graves recomenda-se o culto diariamente.

Estudar o Evangelho de Jesus possibilita compreender os ensinamentos cristãos, cuja prática nos conduz ao aprimoramento moral.

Criar em todos os lares o hábito de se reunir em família, para despertar e acentuar nos familiares o sentimento de fraternidade.

Pelo momento de paz que o Evangelho proporciona ao Lar, pela união das criaturas, propiciando a cada um uma vivência tranquila e equilibrada.

Higienizar o Lar por pensamentos e sentimentos elevados e favorecer a influência dos Mensageiros do Bem.

Facilitar no Lar e fora dele o amparo necessário diante das dificuldades materiais e espirituais, mantendo operantes os princípios da vigilância e da oração.

Elevar o padrão vibratório dos componentes do Lar e contribuir com o Plano Espiritual na obtenção de um mundo melhor.

Tornar o Evangelho conhecido, compreendido, sentido e exemplificado em todos os ambientes.

Roteiro da Reunião:

1. Início da reunião – leitura de uma mensagem e prece simples e espontânea.
2. Leitura de “O Evangelho Segundo o Espiritismo” – começar desde o prefácio, lendo um item ou dois sempre em sequência.
3. Comentários sobre o texto lido – devem ser breves e contando com a participação dos presentes, evidenciando o ensino moral aplicado às situações do dia-a-dia.
4. Vibrações – Pela fraternidade, paz e equilíbrio de toda a Humanidade, por todos os governantes e por aqueles que têm sob a sua responsabilidade crianças, jovens, adultos e idosos; pela implantação e vivência do Evangelho em todos os lares; pelo próprio lar dos participantes, mentalizando paz, harmonia e saúde para o corpo e para o espírito.
5. Pedidos – Pode-se pedir pelos parentes, amigos, por pessoas que não participem do círculo de amizades e por toda Humanidade.
6. Prece de encerramento – Simples, sincera e espontânea, agradecendo a Deus, a Jesus e aos Bons Espíritos.

Recomendações:

- O tempo da Reunião deve ser, no máximo, 30 minutos;
- Evitar a manifestação mediúnica de Espíritos;
- Pode-se colocar água para ser beneficiada pelos Protetores Espirituais e, após, repartida entre os participantes;
- A presença de visita, não deve ser motivo para suprimir a reunião.
- No caso de se perder o dia da reunião em determinada semana, pode-se continuar na próxima;
- Quando toda a família participa e acontecer de ter uma só pessoa no dia marcado, a reunião deve acontecer normalmente;
- No caso de viagem, a família pode realizar a reunião onde estiver;
- Com crianças, adaptar o Evangelho utilizando obras infantis.
- Pode ser feito um culto para as crianças e outro somente com os adultos.

Culto Cristão no Lar

- O culto do Evangelho no lar não é uma inovação. É uma necessidade em toda parte onde o Cristianismo lance raízes de aperfeiçoamento e

sublimação. A Boa-Nova seguiu da Manjedoura para as praças públicas e avançou da casa humilde de Simão Pedro para a glorificação no Pentecostes. A palavra do Senhor soou, primeiramente, sob o teto simples de Nazaré e, certo, se fará ouvir, de novo, por nosso intermédio, antes de tudo, no círculo dos nossos familiares e afeiçoados, com os quais devemos atender às obrigações que nos competem no tempo. (...) (Obra, “Luz no Lar”, Esp. Emmanuel, cap. 1)

4- FREQUÊNCIA ÀS REUNIÕES PÚBLICAS

É de suma importância para o atendido a frequência assídua às reuniões públicas da Casa Espírita.

- Na Instituição em que atuamos, recebemos certa ocasião, uma mensagem de um Mentor Espiritual, exortando-nos a não relaxar relativamente à frequência assídua às reuniões públicas. Esclareceu ele, “que todos os Benfeitores Espirituais da casa estão ali presentes”. Enfatizou, ainda, “que são usados variados aparelhos fluídicos para descongestionar o campo mental atormentado de muitos assistentes, além de ali ocorrer o trabalho de tratamento fluídico de variadas enfermidades”. (Miguel Tavares de Gouveia)

Os benefícios decorrentes da reunião pública não se circunscrevem apenas aos encarnados, mas se estendem a muitos desencarnados que para a reunião são encaminhados. Diz-nos André Luiz que:

- Os expositores da boa palavra podem ser comparados a técnicos eletricitas, desligando “tomadas mentais”, através dos princípios libertadores que distribuem na esfera do pensamento. (Obra, “Nos Domínios da Mediunidade”, capítulo 4, Ante o Serviço)

Muitas entidades enfermas, vampirizadoras que acompanham alguns frequentadores, destes são desligadas pela operação da fluidoterapia, notadamente quando os encarnados

- (...) se deixam renovar pelas ideias salvadoras, expressas na palavra dos que veiculam o ensinamento doutrinário. (Obra, “Nos Domínios da Mediunidade”, capítulo 4, Ante o Serviço).

Com a modificação do campo mental do atendido influenciado, as entidades

- (...) veem-se como que despejadas de casa, porquanto alterada a elaboração do pensamento naqueles a quem se afeiçoam, experimentam súbitas reviravoltas nas posições em que falsamente se equilibram (...) outras, de algum modo, tocadas pelas lições ouvidas, demoram-se no local

das predicações, em ansiosa expectativa, famintas de mais esclarecimento. (Obra, “Nos Domínios da Mediunidade”, capítulo 4, Ante o serviço).

Entretanto, uma advertência deve ser aqui colocada. Refiro-me ao estado de desinteresse de alguns atendidos pelo assunto exposto, notadamente do sono que se apodera de muitos deles, bem como das inquietações ou ansiedades injustificáveis.

Tudo isso é, na maior parte das vezes, provocado por entidades que os acompanham, notadamente por aquelas que, impedidas de entrarem na Instituição, agem à distância, telepaticamente, operação facilitada pelo estado das mentes desatentas ou fixadas fora do ambiente espiritual do recinto.

Relativamente ao sono provocado, o fenômeno é qualificado na obra "Além da Morte", cap. 26, como hipnose à distância.

É certo que a sonolência do atendido pode ocorrer por cansaço de um dia estafante ou pela exposição desmotivada, monótona ou complexa do expositor. Entretanto, na maioria dos casos, a origem do adormecimento nas reuniões espíritas se prende a uma ação espiritual inferior. A entidade provoca o sono com o objetivo de o atendido não se ligar, não prestar atenção ao tema edificante exposto e assim não se beneficiar, adiando-lhe a renovação.

O fenômeno acima reportado reveste-se de maior gravidade quando o sono, ao invés de ser ocasional, ocorre habitualmente, o que pode caracterizar uma obsessão em curso. Eis porque o Espírito Marco Prisco, nos adverte nos seguintes termos:

- Se irrefreável torpor lhe domina a lucidez, quando convocado ao serviço do bem geral, observe o sinal vermelho de alarme chamando-lhe atenção. Pode ser cansaço, talvez seja sono mesmo (...). Se, porém, é habitual essa situação, ou você está doente de narcolepsia ou insidiosa obsessão está assenhoreando-se de suas forças. (Obra, “Sementeira da Fraternidade”, capítulo 37, Cansaço e Sono).

Com base nas orientações dos Espíritos benfeitores, damos, a seguir, algumas sugestões para evitar situações predisponentes ao torpor, ao adormecimento nas reuniões espíritas em geral:

a) Antes de sair de casa, proceda a um relax físico, sobretudo espiritual, preparando-se interiormente, através da leitura edificante, meditação e prece, ligando as tomadas mentais em direção à Espiritualidade Superior.

b) Ao alimentar-se, horas antes da reunião, limitar-se a uma leve refeição, uma vez que, quando exagerada, exige mais esforço de digestão, proporcionando sonolência. Diz-nos André Luiz que: “Estômago cheio, cérebro inábil” (Obra, “Desobsessão”, capítulo 2).

c) Motivar-se para a reunião, conscientizando-se de que ela é um ato nobre, agradável, de refazimento interior, ao invés de encarar como um dever ou obrigação enfadonha.

d) Horas antes da reunião, ter o devido cuidado com o tipo de conversação que possa ocorrer, notadamente depois de adentrar-se a Casa Espírita. A conversação, no caso em foco, deve ser sempre boa e edificante, criando ao seu redor ideoplastias e atmosfera espiritual salutar. Abster-se de temas negativos, como queixas, críticas, azedumes, bem como assuntos de doenças ou comentários políticos ou de natureza policial ou catastróficas;

e) Sentar-se bem, evitando posição de excessivo conforto ou desmazelo, atitudes que podem favorecer o sono;

f) Prestar a devida atenção ao tema exposto, evitando devaneios mentais, onde o pensamento fica fora do ambiente da reunião, tendo o cuidado de não fixar-se na vivência ou ocorrências do dia a dia;

g) Ante os primeiros sintomas de sonolência, entrar em prece, procurando renovar os clichês mentais através de ideações superiores; se persistir a sonolência, apesar do esforço para superar, assista à reunião em pé. Temos certeza de que, empreendendo **esforço e vontade**, o problema será sanado.

NOTA:

1- No caso de impedimentos na participação das reuniões públicas da Casa Espírita, de forma presencial, pode ser utilizados os recursos de multimídia, com palestras doutrinárias gravadas e/ou LIVES.

Observar sempre também os procedimentos acima, colocando-se em posição confortável, esquecendo os outros afazeres, não escutar a palestra andando, concentrar no tema da palestra, evitar sonolência, desligue o telefone celular, não interromper a palestra, ... Mantenha a disciplina como se estivesse na Casa Espírita.

2-A participação na Casa Espírita em grupos de estudos, em grupos de irradiação (sendo estes mesmo de forma “online”, através dos meios de comunicação, com a impossibilidade da forma presencial em alguns casos), em terapia musical, teatro, coral e outras atividades têm apresentado grandes benefícios na terapia da depressão.

Assim como na impossibilidade de participar das atividades na Casa Espírita, de forma presencial, utilizar os recursos de multimídia, com a participação assídua nos grupos de irradiação, grupos de prece, grupos de estudos, assistir a palestras, LIVES, grupos de música, escutar os programas das Rádios Espíritas, no Estado do Rio de Janeiro temos a “Radio Rio de Janeiro”, AM 1400.

5- FLUIDOTERAPIA

No uso da Terapia Espírita, um dos importantes passos é a busca dos benefícios da fluidoterapia, a qual não só desembaraçará a criatura de fluidos malsãos como fortalecerá os órgãos fisiológicos enfraquecidos, além de provocar uma indução moral e desligar entidades. Enfatizamos que os principais efeitos do passe são:

Eliminação de fluidos deletérios.

Vitalização orgânica e dinamização das defesas.

Desligamento das influências perniciosas de entidades.

Efeitos balsâmicos, calmantes, revigorantes, estimulantes, etc.

Indução de uma influência moral qualquer.

É necessário, porém, que a Casa Espírita se empenhe em praticar a fluidoterapia dentro das instruções doutrinárias pertinentes, sobretudo na assistência desobsessiva. Ora, é recomendável, conforme registramos anteriormente, que a criatura frequente a reunião pública, onde ouvirá uma palestra e receberá passes.

Como temos observado, é grande a preocupação por parte de muitos médiuns aplicadores de passe se prendendo a certos detalhes, relaxando o essencial. Pelos motivos abaixo, lembramos os dois fatores para os quais os atendentes médiuns devem dar a máxima atenção:

1- Uma vez que o médium é apenas intermediário, o condutor, devemos ter em conta que os fluidos mais depurados procedem dos benfeitores espirituais, razão pela qual o mais importante é a sintonia do médium aplicador de passe, com os mentores, através das mentalizações superiores, sobretudo da prece. Mas, como nos adverte Kardec, *“para orar e, sobretudo, orar com fervor, é*

preciso fé". Também Joanna de Angelis nos alerta sobre o assunto, esclarecendo que:

- A oração precipitada com que muitos tentam atrair as vibrações salutares, no ato da assistência, raramente consegue criar um clima psíquico no agente ou no paciente que seja favorável ao êxito do empreendimento (Obra, "Dimensões da Verdade", capítulo Passes).

Realmente, muitos de nós, médiuns, diminuimos ou inviabilizamos bons resultados por não conseguirmos um clima adequado à sintonia com os mentores espirituais. É comum alguns chegarem atrasados ou ficarem desatentos à palestra, cochilarem durante a reunião, orarem apressada ou mecanicamente ou manterem o pensamento disperso ou revivendo as atividades do dia, quando não se entregam às conversas de teor negativo. Nessas condições, não se forma um clima mental adequado para sintonizar e absorver as energias da Espiritualidade Superior, doando o médium, nesses casos, no exercício da fluidoterapia, apenas o seu próprio fluido animalizado, razão por que muitos se sentem cansados após a prática magnética.

André Luiz, nas obras "Nos Domínios da Mediunidade" (Capítulos 2 e 17) e "Conduta Espírita" (Capítulo 28), esclarece-nos que o médium aplicador de passe, quando devidamente sintonizado, não deve **"jamaís temer a exaustão de forças magnéticas"**, porquanto ele se coloca na **"posição de simples elo de uma cadeia de socorro"**, ligando-se à Espiritualidade superior, algo semelhante a uma tomada elétrica, dando passagem à energia e luz. Esclarece, ainda que, assimilando as correntes superiores, enriquece os raios vitais de que são dínamos comuns.

Allan Kardec, por sua vez, também registra na obra "O Livro dos Médiuns", item 176, que os Espíritos superiores aumentam a força e a vontade do médium. Outro ângulo altamente relevante que temos a considerar é no que diz respeito à influência moral do médium. ("O Livro dos Médiuns", capítulo XX).

2- O paciente, também, precisa se colocar em clima mental adequado a fim de que a energia aplicada seja absorvida pelo seu organismo fisiopsíquico. A sua desconcentração cria um campo de resistência à penetração das forças curativas. Allan Kardec já advertira que **"muitas vezes o magnetizado resiste à influência do magnetizador"**.

André Luiz, por sua vez, quando em visita a uma sessão de fluidoterapia em um Centro Espírita, observou que **"alguns enfermos não alcançavam a mais leve melhora; as radiações não lhes penetravam o veículo orgânico"**. Faltavam-lhes o adequado estado de sintonia (Obra, "Nos Domínios da Mediunidade", capítulo 17).

Também o clima moral comprometedor do atendido oferece obstáculo à penetração das energias.

Não devemos nos esquecer de que na magnetização de natureza espiritual de que aqui se trata, há transferência de energia entre dois pontos: da Espiritualidade Superior para o médium e deste para o atendido. As resistências que possam ocorrer no "circuito" diminuem ou inviabilizam os resultados; e essas resistências são proporcionais ao clima mental das partes envolvidas. Daí a diferença de resultados que se obtém na prática.

Recomendamos, pois, aos médiuns atendentes darem especial relevância a esses dois fatores que, na realidade, são os fundamentais para o bom êxito da fluidoterapia.

Embora o passe seja o recurso mais utilizado, lembramos que o uso da água magnetizada (fluidificada) também faz parte da técnica da fluidoterapia. O amigo espiritual Lísias, citado por André Luiz na obra "Nosso Lar", esclarece:

- (...) sabemos que a água é veículo dos mais poderosos para os fluidos de qualquer natureza. Aqui (na Colônia Nosso Lar), ela é empregada sobretudo como alimento e remédio. Há repartições no Ministério do Auxílio absolutamente consagradas à manipulação da água pura, com certos princípios suscetíveis de serem captados na luz do sol e no magnetismo espiritual. (obra, "Nosso Lar", cap. 10, No Bosque das Águas)

NOTA: Nos momentos de dificuldades que não pode comparecer na Casa Espírita, lembremos que: "A prece é, em tudo, um poderoso auxílio" e "A oração é sempre um passe".

6 - LEITURA EDIFICANTE

É um eficiente recurso terapêutico. O Espírito Manoel Philomeno de Miranda enfatiza na obra, "Tramas do Destino", capítulo 11, que **"a leitura nobre é a terapêutica inicial"**.

Realmente, a leitura nobre, sobretudo a evangélica, modifica a paisagem mental da criatura, destruindo ideoplastias malsãs, elaborando novas, edificantes, alterando, em consequência, o padrão vibratório da aura do leitor, abrindo brechas para agasalhar as energias benfazejas.

Nos momentos em que a leitura edificante ocorre na residência do atendido, cria-se uma psicofera elevada no próprio lar, beneficiando a todos os que ali habitam. Além disso, tem o efeito importante de evangelizar qualquer entidade que porventura esteja ligada à corrente mental do leitor, haurindo daí, por via

indireta, o conteúdo da leitura. Eis porque o Espírito Manoel Philomeno de Miranda registra em uma de suas obras, que:

- Providencial como terapêutica inicial, é através da leitura evangélica que o espírito se irriga de esperança e se renova, abrindo verdadeiras clareiras e brechas na psicofera densa que elabora e de que se nutre, a fim de que penetrem outras energias benéficas que o predisporão para o bem, de intervalo a intervalo, até que logrem modificar a paisagem interior, animando-se a investimentos maiores (...) a leitura edificante, evangélica e espírita, é o medicamento eficaz, imprescindível a uma pronta conquista de resultados salutareos. (Obra, "Tramas do Destino", capítulo 11, A terapia da Verdade).

Entretanto, é importante lembrar que muitos atendidos podem, sobretudo no começo, deparar-se com certas dificuldades, tais como sonolência, amolentamento, dificuldade de fixação do texto lido, etc. Alertamos que esses acontecimentos têm preponderantemente duas causas:

a- Falta de hábito da leitura nobre, acionando, inconscientemente, vários mecanismos de fuga para justificar as dificuldades no empreendimento da mesma.

b- Interferência espiritual inferior, atuando na ocasião da leitura, criando obstáculos de várias espécies, tais como sonolência, desinteresse, lembranças insistentes de assuntos materiais a resolver ou mesmo certo mal-estar. O objetivo da entidade que está exercendo influência é evitar que o leitor modifique os clichês mentais deletérios, evitando a renovação espiritual de sua vítima.

- Conveniente, desse modo, insistência e perseverança. Leiam-se pequenos textos e façam-se acompanhar as leituras de subsequente reflexão da parte examinada; tente-se a memorização, a anotação como exercício gráfico, através do que se não conceda, porém, à mente, a ociosidade nem a escusa de nada conseguir nesse capítulo. (Obra, "Tramas do Destino", capítulo 11, A Terapia da Verdade).

Nunca devemos esquecer que, para o bom êxito em qualquer empreendimento, **é imprescindível o esforço e a vontade**. Insista e conseguirá!

7 - CONVÍVIO EM AMBIENTES SADIOS A INFLUÊNCIA DO MEIO

A energia de base do universo foi denominada por Allan Kardec de "fluido cósmico" que representa a matéria elementar primitiva, cujas modificações e transformações constituem a inumerável variedade das energias conhecidas do homem, bem como das coisas da natureza.

O pensamento atua sobre o fluido cósmico operando fenômenos de variadas espécies. Quando se pensa, a mente emite um impulso energético como se fossem flechas ou arremesso de pedrinhas que provocam agitação no fluido cósmico gerando uma ondulação em forma de vibrações, da mesma forma que, ao se tocar um sino, por exemplo, agita-se o ar circundante, resultando na produção de energia vibratória.

Para melhor compreender o fenômeno mencionado, vejamos o que acontece a uma piscina ou a um lago cujas águas estejam paradas, fazendo cair uma pedra ou qualquer outro objeto sobre a superfície da mesma, opera-se imediatamente uma agitação que provoca ondulações.

Ora, essas ondas não são idênticas para todos os objetos que ali se façam cair; ao contrário, são diretamente proporcionais ao tipo de objeto que é lançado na água. Assim é que uma pedra pequena gera uma onda de curta distância, uma pedra maior, uma onda média distância e uma tora, uma onda longa distância. O mesmo ocorre com a agitação do ar que produz os sons; conforme o tipo de agitação, geram-se ondulações variadas, razão pela qual ouvimos sons também variados, isto é, agudos, médios ou graves, de conformidade com a geração de ondas.

Do mesmo modo, quando pensamos, o impulso mental gerado, ao provocar a agitação do fluido cósmico, emite ondas diferenciadas, de conformidade com a natureza do pensamento, assim como ocorre na agitação da água do lago acima reportado. Desta maneira, um pensamento de ódio produzirá no fluido cósmico uma onda muito longa; um pensamento de natureza comum gerará uma onda de comprimento médio e as emoções mais profundas, como o amor, emitirão ondas muito curtas. (Recomendamos a leitura da obra “Mecanismos da Mediunidade”, capítulo IV, Matéria Mental).

Eis porque Allan Kardec assevera que:

- Pode-se, pois, dizer, sem receio de errar, que há, nesses fluidos, ondas e raios de pensamentos, que se cruzam sem se confundirem, como há no ar ondas e raios sonoros. (Obra, “A Gênese”, capítulo XIV, item 15).

O pensamento, portanto, opera efeitos concretos, embora não sejam diretamente captados pelos sentidos físicos do homem, não obstante, sintamos suas consequências em forma de sensações psíquicas de variadas formas. Não é de se estranhar, também, que o pensamento crie fluidicamente objetos, imagens, etc.; basta que se pense uma coisa, para se agitar o fluido cósmico e teremos uma criação fluídica.

Eis porque muita gente ao desencarnar encontra os objetos e adornos que estava acostumada a usar, sobretudo aqueles de estimação, aos quais nos ligamos, mentalmente, com habitualidade. É verdade que muitas criações fluídicas ou formas-pensamento têm duração fugaz, pela falta de persistência na mentalização que as mantenha.

Entretanto, os pensamentos persistentes, sobretudo as fixações, criam formas-pensamento ou ideoplastias duradouras, cuja espécie e qualidade podem gerar criações fluídicas agradáveis e salutares, como desagradáveis e malsãs.

Os ambientes, portanto, ficam impregnados das vibrações e das ideoplastias resultantes das emissões mentais dos encarnados e desencarnados, constituindo o que Allan Kardec denominou de "*Atmosfera Fluídica ou Espiritual*" a que alguns benfeitores espirituais designam de "*Psicosfera*".

A saturação do ambiente fluídico, pois, guarda relação com o pensamento e as emoções que ali predominam. Ora, quem entra em determinado ambiente sente inexoravelmente o efeito das radiações fluídicas que ali prevalecem. Pode alguém, por exemplo, visitar a Torre de Londres e lá não se sentir bem, por captar as radiações e formas-pensamento malsãs resultantes do que ali ocorreu.

Muitos turistas relatam que não se sentem bem quando visitam sítios onde escravos eram punidos. Entretanto, entrando em um templo religioso, onde a maioria das pessoas vai ali para orar, geralmente sentimos paz e bem-estar, devido à assimilação dos fluidos salutares que ali preponderam.

Eis a razão pela qual, na obra, "A Gênese", Allan Kardec nos esclarece que o homem absorve pelos poros perispiríticos os fluidos do ambiente, como uma esponja se embebeda de líquido. Acrescenta, ainda:

- Atuando esses fluidos sobre o perispírito, este, a seu turno, reage sobre o organismo material com que se acha em contato molecular. Se os eflúvios são de boa natureza, o corpo resente uma impressão salutar; se são maus, a impressão é penosa. Se são permanentes e energéticos, os eflúvios maus podem ocasionar desordens físicas; não é outra a causa de certas enfermidades. (Obra, "A Gênese", capítulo XIV, item 18).

Realmente, muitos desequilíbrios são resultantes da habitual emissão fluídica da criatura que, somada com a absorvida dos ambientes que costumeiramente frequenta, gera distúrbios físicos e ou psíquicos.

Pelo exposto, podemos entender por que o meio tem grande influência na nossa saúde física e psíquica.

Por aí se vê a grande influência do meio na terapia de qualquer espécie. Deve a criatura evitar ambientes onde predominam o desequilíbrio e as paixões, para não absorver as energias insalubres que ali preponderam e que irão se refletir na sua saúde física e psíquica.

Muitas vezes observamos piora no estado de certas pessoas depois que elas voltam à companhia de irresponsáveis e a frequentar ambientes comprometedores. Por outro lado, não podemos esquecer que a frequência habitual a esses locais pode estabelecer elos com entidades perversas ou viciadas que ali se situam, podendo se tornar obsessores na qualidade de associação por sintonia.

Na obra, “Missionários da Luz”, temos o relato do caso de um rapaz que tentava o desenvolvimento mediúnico, mas que a ele se vinculavam duas entidades grosseiras. Não eram obsessores ligados à sua vida pretérita. Alexandre, o instrutor espiritual, dá a André Luiz a seguinte explicação:

- Quanto aos dois infelizes, (os desencarnados influenciadores) que se apegam tão fortemente ao rapaz, são dois companheiros, ignorantes e perturbados, que ele adquiriu em contato com o meretrício. (Obra, “Missionários da Luz”, capítulo 5, Influenciação).

Registramos, aqui, por oportuno, que o ambiente do lar exerce um papel muito importante em qualquer terapia. Os tarefeiros do Atendimento Fraterno devem instruir os familiares a esse respeito, pois a absorção dos fluidos malsãos, resultantes de um lar desequilibrado, só irá piorar o estado do atendido.

A habitualidade de pensamentos inferiores, os conflitos e desentendimentos constantes, bem como hábitos de baixo nível, etc., fazem do lar um repositório de vibrações antagônicas, prejudicando bastante qualquer espécie de terapia.

8 - O TRABALHO ALTRUÍSTA - CARITATIVO

Deus criou as leis universais de tal forma que o trabalho é lei da natureza. Os Benfeitores Espirituais enfatizam que o homem é indubitavelmente um ser ativo. Foi criado para a atividade. Ele herdou do Pai a capacidade criativa, é co-criador de Deus.

Há o trabalho comum, caracterizado como obrigação, fundamentalmente ligado à luta pela vida, que podemos nomear de "mero trabalho ação", o qual edifica e transforma o ambiente. Porém, devemos ter em conta o trabalho serviço, altruísta, que dentre outros benefícios, modifica o homem.

Jesus, ante a turba que o acompanhava, lecionando sabedoria e humildade, acentuou com firmeza: **"Meu Pai trabalha até agora e eu também trabalho"** (João, 5:17).

Por isso, um dos lemas fundamentais do Espiritismo é **"fora da caridade não há salvação"**, assunto, aliás, muito bem desenvolvido nos capítulos XIII e XV da obra, "O Evangelho Segundo o Espiritismo".

Muitos religiosos, incluindo alguns espíritas, entendem que basta não fazer o mal para alcançar a libertação ou o Reino dos Céus, na expressão clássica religiosa. Entretanto, não é essa a colocação da Doutrina Espírita. A questão 642 da obra, "O Livro dos Espíritos", não deixa margem a dúvidas:

- Cumpre-lhe fazer o bem, no limite de suas forças, porquanto responderá por todo mal que haja resultado de não haver praticado o bem.

O Espiritismo, portanto, nos instrui, segundo Emmanuel,

- Responderemos não só pelo mal que houvermos feito, mas igualmente pelo mal que decorre do nosso comodismo de não fazer o bem que nos cabe. (Obra, "Livro da Esperança", capítulo 37, Exercício do Bem).

Enquanto as religiões tradicionais enfatizam que o crente poderá ser salvo somente pelo arrependimento, a Doutrina Espírita esclarece que o arrependimento é apenas o primeiro passo, devendo ser seguido pela reparação. Allan Kardec explica que:

- A reparação consiste em fazer o bem àqueles a quem se havia feito o mal. (Obra, "O Céu e o Inferno", 1ª parte, capítulo VII, item 17).
- O único meio de evitar ou atenuar as consequências futuras de uma falta, está no repará-la, desfazendo-a no presente. Quanto mais nos demormos na reparação de uma falta, tanto mais penosas e rigorosas serão, no futuro, as suas consequências. (Obra, "O Céu e o Inferno", 1ª parte, capítulo VII, item 27).

O Espírito André Luiz, esclarece que:

- A ação do bem genuíno, com a quebra voluntária de nossos sentimentos inferiores, produz vigorosos fatores de transformação sobre aqueles que nos observam, notadamente naqueles que se nos agregam à existência, influenciando-nos a atmosfera espiritual, de vez que as nossas demonstrações de fraternidade inspiram, nos outros, pensamentos edificantes e amigos que, em circuitos sucessivos ou contínuas ondulações

de energia renovadora, modificam nos desafetos mais acirrados, qualquer disposição hostil a nosso respeito.

Ninguém necessita, portanto, aguardar reencarnações futuras, entretecidas de dor e lágrimas, em ligações expiatórias, para diligenciar a paz com os inimigos trazidos do pretérito, porque, pelo devotamento ao próximo e pela humildade realmente praticada e sentida, é possível valorizar nossa frase e santificar nossa prece, atraindo simpatias valiosas, com intervenções providenciais em nosso favor.

É que, em nos reparando transfigurados para o melhor, os nossos adversários igualmente se desarmam para o mal, compreendendo, por fim, que só o bem será, perante Deus, o nosso caminho de liberdade e vida. (Obra, "Evolução em Dois Mundos", 1ª parte, capítulo 15, Vampirismo Espiritual, item Terapêutica do parasitismo da alma).

Ora, no caso do atendido, o compromisso em fazer o bem ainda é maior porque adicionalmente ele tem uma dívida que necessita ser resgatada, seja através da dor ou do amor. Eis porque é comum, nos casos obsessivos, a retirada do obsessor e alguns desequilíbrios prosseguirem, uma vez que o afastamento do verdugo espiritual não quer dizer que a dívida foi ressarcida; ela permanece perante a consciência universal. Neste caso, o paciente, na realidade, deixou de ser obsidiado, mas continuou na auto-obsessão, por permanecerem na consciência os fatores de culpa, de remorso, a se refletirem em marcas neuróticas ou psicóticas do perispírito.

Entretanto, muitos fogem ao trabalho com fertilidade de justificativas, sem desconfiarem de que são vítimas de **"mecanismo inconsciente de fuga"**.

ATENÇÃO: Se a Casa Espírita pretender colocar o atendido no trabalho de suas atividades, deve ter as necessárias precauções e cuidado a respeito, sobretudo na fase inicial do tratamento, quando os fatores de desequilíbrio estão mais acentuados e a conscientização muito precária, a fim de não criar certos problemas no setor para o qual for encaminhado. À proporção, porém, que for melhorando, participando das reuniões públicas, reuniões de estudo... pode ser convidado a participar dos trabalhos da Casa compatível com seu estado.

9 - ESFORÇO E VONTADE

Em tudo na vida, para se lograr êxito, se faz necessário **vontade, sobretudo esforço**. Assim é na vida profissional como na atividade escolar. O mesmo se dá com o trabalho de se conseguir o equilíbrio físico e espiritual.

Indubitavelmente, as pessoas, na Terra, têm plena consciência do empreendimento do esforço e da vontade para lograr êxito material. No trato da

saúde física, por exemplo, todos estão conscientizados de que devem procurar o médico, submeter-se à dieta, tomar os remédios ou entregar-se a uma cirurgia, se necessário.

Na área psíquica e espiritual, infelizmente, a maioria das criaturas não se conscientizou dessa necessidade, enveredando costumeiramente pelo mecanismo de fuga, alegando uma série de pretextos para fugir ao esforço, à vontade e à renúncia, quando não se encaminham pelo campo da autopiedade. Na obra, *Painéis da Obsessão*, o autor espiritual, referindo-se, por exemplo, à influência espiritual inferior, enfatiza que:

- **Nunca se deve esquecer, que sendo o obsidiado o devedor, é muito justo que a sua contribuição maior, como em qualquer problema de reorganização da saúde, seja o esforço pessoal, o mais relevante, assim como o sacrifício do paciente deve constituir a maior quota no processo da própria recuperação.** (Obra, “*Painéis da Obsessão*”, capítulo 31, Gravames na obsessão).

Várias páginas doutrinárias esclarecem que, sem a contribuição do necessitado, que é o devedor, inúteis são os contributos de terceiros a seu favor, sendo o sacrifício, o esforço pessoal dele, a maior quota no trabalho de recuperação. Alguns textos chegam a enfatizar que poucos aceitam essa realidade.

- E mesmo alguns que o entendem nem sempre se conscientizaram do esforço, até a exaustão, se necessário que lhes cumpre desenvolver. Esse comportamento dificulta-lhes a terapêutica lenificadora, fazendo adiar o momento de plenitude. (Obra, “*Painéis da Obsessão*”, capítulo 31, Gravames na obsessão).

É certo que o próprio processo desequilibrante diminui a vontade do paciente. É aí, entretanto, que a casa espírita pode orientá-lo como fortalecer essa vontade (com o uso do passe, da leitura, da prece e da convivência em ambientes com vibrações salutares) e a busca por um profissional especializado para o acompanhamento psicológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Viver Com Alegria

- Saúda o dia nascente com alegria de viver aureolada pela gratidão a Deus.
- Cada novo dia é abençoada oportunidade de crescimento espiritual e de iluminação interior.

- Atravessar o rio dos problemas de uma para a outra margem, onde se encontram as formosas atividades de engrandecimento moral, é a tarefa inteligente da pessoa que anela pela conquista da felicidade.
- Quando se abrem a mente e o coração à alegria, é possível descobri-la em toda parte, bastando olhar-se para a vida, e ei-la jubilosa!
- Quando se adquire a consciência da responsabilidade, de imediato sente-se que se é livre, mas essa liberdade é sempre conquistada pela ação que se converte em bênção de amor.
- Somente através do amor perfeito é que o ser humano pode considerar-se realmente livre de todas as amarras, mesmo que essa aquisição seja lograda, de alguma forma, através do sofrimento.
- O sofrimento faz mal, no entanto, não é um mal, porque oferece os recursos valiosos para a aquisição do bem permanente.
- Eis por que o trabalho de qualquer natureza deve ser realizado com o sentimento de amor, o que equivale a uma postura de liberdade em ação.
- Quando o amor não está presente no sentimento, a alegria não se enfloresce, porque permanece sombreada pelas dúvidas e suspeitas, porquanto somente pelo amor é que se adquire a perfeição, em face dos mecanismos de ação que movimenta.
- Pessoas existem que afirmam não poder amar porque não compreendem o seu próximo, tendo dificuldade em aceitá-lo conforme é. A questão, no entanto, é mais sutil e deve ser formulada nos seguintes termos: porque não ama, torna-se difícil compreender, em razão dos caprichos egoísticos que dificultam a bondade em relação aos outros.
- Quando o amor se instala, a alegria de viver esplende como resultado da própria alegria de ser consciente.
- A alegria não é encontrada em mercados ou farmácias, mas nos recônditos do coração que sente e ama, favorecendo-lhe o surgimento como um contínuo amanhecer. Basta que se lhe ausculte a intimidade, e ei-la triunfante sobre a noite das preocupações.
- Em realidade, viver com alegria não impede a presença dos sofrimentos que fazem parte do processo da evolução. Pelo contrário, é exatamente por serem compreendidos como indispensáveis que proporcionam satisfações e bem-estar.
- Sempre que possível expressa a tua alegria de viver.
- Os sentimentos cultivados transformam-se em estímulos para as ações que se materializarão mais tarde.

- Se permites que a tristeza torne-se companheira frequente das tuas emoções, a melancolia em breve estará instalada nos teus sentimentos, tirando-te a beleza da existência.
- Se te apoias à queixa contumaz, a tua será uma conduta amargurada, fazendo-te indisposto e desagradável.
- Se optas pelo cultivo de ideais enobrecedores de qualquer natureza, o entusiasmo pela sua preservação fará dos teus dias um contínuo encantamento.
- Se tens o hábito de encontrar sempre o melhor, quase invisível ou imperceptível nos acontecimentos menos felizes, desfrutarás de esperança e de júbilos permanentes.
- A existência física não é uma viagem miraculosa ao país da fantasia, mas uma experiência de evolução assinalada por processos de refazimento, uns e outros de conquistas inevitáveis, que geram sofrimento porque têm a finalidade de desbastar os duros metais da ignorância e aquecer o inverno do primarismo...
- É natural, pois, que a dor seja companheira do viajante carnal.
- Quando jovem tudo são expectativas, ansiedades, incertezas...
- Quando na idade madura, a colheita de reflexos da juventude propicia, quase sempre, insatisfações e desencantos.
- Quando na velhice, em face do desgaste, manifesta-se o aborrecimento pela perda da agilidade, da memória, da audição, da visão, da facilidade que era verdadeira bênção...
- Sempre haverá motivo para reclamação, porque cada dia tem a sua própria quota de aflição, que deve ser aceita com bonomia e naturalidade.
- Com a alegria de viver instalada no imo, sempre haverá uma forma de encarar os acontecimentos, concedendo-lhes validade, e deles retirando a melhor parte, como afirmou Jesus, *aquela que não lhe será tirada*, porque representa conquista inalienável para a mente e para o coração.
- Adapta-te, desse modo, às ocorrências existenciais, alegrando-te por estares no corpo, fruindo a oportunidade de corrigir equívocos, de realizar novos tentames, de manter convivências saudáveis, de enriquecimento incessante...
- A vida com alegria é, em si mesma, um hino de louvor a Deus.
- Não te permitas, portanto, a convivência emocional com as manifestações negativas do caminho por onde transitas.
- Observa as margens do teu caminho e rega-as, mesmo que seja com suor e lágrimas, a fim de que as sementes do divino amor que se encontram nelas sepultadas, germinem e transformem-se nas flores que adornarão a tua marcha ascensional.

- Liberta-te, mesmo que te seja exigido um grande esforço, das heranças primárias, filhas da agressividade, do inconformismo, dos impositivos egoístas que te elegem como especial no mundo, e considera que fazes parte da grande família terrestre, sujeito, como todos os demais, às injunções dos mecanismos da evolução.
- Alguém que cultiva a alegria de viver já possui um tesouro. Esparze-o onde te encontres e oferta-o a quem se te acerque, tornando mais belo o dia a dia de todos os seres com o sol do teu júbilo.
- Se já encontraste Jesus, melhor razão tens para a alegria, porque envolto na Luz do mundo, nenhuma sombra te ameaça, nem sequer qualquer transtorno de comportamento, especialmente o depressivo ...
- Serás, ao longo da vilegiatura carnal, o que te faças a cada instante, conforme o és, resultado do que te fizeste.
- Alegra-te com a vida que desfrutas e agradece sempre a Deus a glória de saber e de amar para agir com acerto.
(Obra, “Vitória Sobre a Depressão”, Espírito Joanna de Ângelis, cap. 15, Viver Com Alegria)

BIBLIOGRAFIA

ANDRÉA, Jorge

- Psicologia Espírita, 4ª edição, Editora Fon-Fon

DALGALARRONDO, Paulo

- Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais, 2000

FRANCO, Divaldo Pereira, Espírito Joanna de Ângelis

- Amor, Imbatível Amor, 6ª edição, LEAL
- Conflitos Existenciais, 1ª edição, LEAL
- Dimensões da Verdade, 5ª edição, LEAL
- Espírito e Vida, edição digitalizada
- Iluminação Interior, 1ª edição, LEAL
- Libertação do Sofrimento, 1ª edição, LEAL
- Momentos de Saúde, 3ª edição, LEAL
- No Rumo da Felicidade, 1ª edição, DECE BEZERRA DE MENEZES
- O Homem Integral, 1ª edição, LEAL
- Otimismo, 6ª edição, LEAL
- Triunfo Pessoal, 1ª edição, LEAL
- Vitória Sobre a Depressão, 2ª edição, LEAL

FRANCO, Divaldo Pereira, Espírito Manoel Philomeno de Miranda,

- Painéis da Obsessão, 8ª edição, LEAL
- Tormentos da Obsessão, 1ª edição, LEAL
- Tramas do Destino, 3ª edição, FEB

FRANCO, Divaldo Pereira, Espíritos Diversos

- Sementeira da Fraternidade, 6ª edição, LEAL

GOUVEIA, Miguel Tavares de

- Atendimento Fraternal na Doutrina Espírita
- Obsessão, Auto-Obsessão e Terapia Espírita

JACINTHO, Roque

- Passe e Passista, edição digitalizada

KARDEC, Allan

- A Gênese, tradução Guillon Ribeiro, 52ª edição, FEB
- O Céu e o Inferno, tradução Manuel Justino Quintão, 60ª edição, FEB
- O Evangelho Segundo o Espiritismo, tradução Guillon Ribeiro, 119ª ed. FEB
- O Livro dos Espíritos, tradução Evandro Noleto Bezerra, 1ª edição, FEB
- O Livro dos Médiuns, tradução Guillon Ribeiro, 80ª edição, FEB
- Revista Espírita Jornal de Estudos Psicológicos, tradução Evandro Noleto Bezerra, 1ª edição, FEB

MACKINNON, Michels & Buckley

- A entrevista psiquiátrica na prática clínica 2018

SALOMON, Andrew

- O Demônio do meio-dia

XAVIER, Francisco Cândido, espírito André Luiz

- Missionários da Luz, 1ª edição especial, FEB
- Nosso Lar, 1ª edição especial, FEB
- Nos Domínios da Mediunidade, 1ª edição especial, FEB

XAVIER, Francisco Cândido e VIEIRA, Waldo, espírito André Luiz

- Desobsessão, 19ª edição, FEB
- Evolução em Dois Mundos, 1ª edição especial, FEB

XAVIER, Francisco Cândido, Espíritos Diversos

- Instruções Psicofônicas, edição digitalizada, FEB