

DEPRESIÓN:

Causas, Consecuencias y Tratamiento

Izaias Claro
Traducción: Juan Antonio Durante

DEPRESIÓN:

Causas, Consecuencias y Tratamiento

***Depresión:
Causas, Consecuencias y Tratamiento***

Agradecimientos:

Del Autor:

Prof. María Eduviges Barbosa Contieri y
Prof. Irene Masue Ikeda Sekine – Proyecto Tapa

Claudio Borro
Tela especialmente creada para la confección de la tapa

Ángelo Luis Belchior Antonini – digitación del texto

José Francisco Pardo de Freitas y Teresiña de las Gracias Rocha
de Freitas – (Teca) – conferencia del texto

De la Editora:

Dr. Alberto de Souza Rocha

Equipo de funcionarios de la Casa Editora El Clarín

ÍNDICE

• Prefacio	15
• Capítulo I: Primeras anotaciones	
Sumario	19
Enfermedad de todos los tiempos	21
¿Cuántos son los depresivos?	23
¿Quién podrá contraer la depresión?	24
¿Cuánto tiempo podrá durar una depresión?	25
La mujer y la depresión	27
¿Qué es la depresión?	30
Grados de la depresión	31
Perfil del comportamiento del depresivo	33
Contribución del Espiritismo y de los Buenos Espíritus	35
• Capítulo II: Síntesis de la Doctrina Espírita. El hombre, en el concepto espírita	
Sumario	37
Síntesis de la Doctrina Espírita	39
El hombre, en el concepto espírita	46
• Capítulo III: En la intimidad de la casa mental	
Sumario	53
Subconsciente, consciente e superconsciente	55
Subconsciente: un archivo	57
Fijación en el pasado	62
Consciente: comando actual	63
Fijación en el presente	65
Somos lo que pensamos ser	66
• Capítulo IV: Causas	
Sumario	69
El propio depresivo	71

Inmadures psicológica	74
Comportamiento materialista.....	76
Sentimiento de pérdida	79
Resentimiento	86
Sentimiento de culpa.....	91
Obsesión	97
Otras causas: psico-sociales, psico-afectivas, socio-económicas, enfermedades orgánicas, sustancias entorpecientes, alcoholismo y psicológico-espirituales	104

• **Capítulo V: Consecuencias**

Sumario	111
Compromiso del sistema inmunológico	113
Enfermedades orgánicas	114
Suicidio	117
Factor destructivo de la mente y de la personalidad	119
Tragedias varias	121

• **Capítulo VI: Cura**

Sumario	125
Cúrese a sí mismo (el propio depresivo)	127
Tórnese maduro emocionalmente (inmadurez psicológica)	132
Espiritualícese (comportamiento materialista)	136
Desapéguese de los bienes transitorios (sentimiento de pérdida)	140
Perdone siempre (resentimiento)	147
Perdónese y recomience (sentimiento de culpa)	155
Libértese (obsesión)	166
Cura para las causas diversas (otras causas)	172

• **Otras recomendaciones para la cura**

Higienícese mentalmente	179
Polarice el pensamiento	181
Confíe en Dios	185

Confíe en Jesús	189
Ore fervorosamente	191
Ame siempre	193
Busque el Espiritismo	196
Encuentre un Centro Espírita	199
Ampárese en la familia	201
Tenga buenos y estructurados amigos	204
Trabaje y transpire también	206
Vigile siempre	207
Comprenda y trabaje el dolor	209
Cultive la alegría íntima	214
Sea racional	216
• Breve página a la mujer	218
• Veinte años después (dos oraciones)	222
• Bibliografía	227

PREFACIO

Jesucristo, en Su Amor sin dimensiones, vino al encuentro de todos nosotros, Sus hermanos *menores*, con el *Divino* propósito de auxiliarnos en la ascensión espiritual que debemos realizar.

Afable, así se expresó: **en el mundo tendréis aflicciones...** previniéndonos cuanto a las luchas que serían trabadas hasta que alcanzásemos el punto culminante de nuestra evolución.

No hay excepción para esta regla: todos los que nos encontramos vinculados al Orbe terrenal, padecemos aflicciones. *Sin embargo, esto no significa, como se verá oportunamente, que todos estemos en el estado de depresión propiamente dicho.*

Considerando la complejidad de la vida moderna, sus luchas e incertidumbres, es muy natural que no se consiga mantener un estado psíquico positivo inalterable; es comprensible que una vez u otra presentemos algunas tristezas, amarguras, aborrecimientos que, en un cierto grado, y *siempre que este estado sea pasajero*, no puede ser calificado como depresión clínica. Y, en muchas situaciones, sobre todo en las especialmente traumáticas, llega a ser *normal o caer* en depresión, ya que en tal coyuntura no se puede esperar otra reacción.

Dice el Dr. John Bowlby: **la tristeza es una reacción normal y saludable a cualquier infortunio.** (28)

.....

Se llega a ser normal o se cae en depresión, en algunas situaciones, y esto, de modo alguno, justifica que el ser permanezca indefinidamente en ese estado, y debe, con toda rapidez, esforzarse por recuperar *cuanto antes* el anterior estado emocional de alegría, de seguridad íntima, de entusiasmo...

Desde hace dos décadas convivo intensamente con personas depresivas, sensibilizándome, profundamente, con los hechos por ellos sufridos.

Favorecido por el conocimiento de la Doctrina Espírita, y percibiendo cuánto la Doctrina puede beneficiar efectivamente a las criaturas afligidas, sentí el deseo de elaborar este trabajo que, en su simpleza, guarda sin ninguna pretensión, el objetivo de contribuir.

Indudablemente, la cooperación de la Doctrina Espírita es inmensa, también en este *campo*, el de las *enfermedades emocionales/espirituales*.

Restaurando el pensamiento puro de Jesús, el Espiritismo, en un lenguaje actual, demuestra el origen, la naturaleza y el destino de los Espíritus, comprobando a través de la mediumnidad bien orientada y conducida, que el alma, que preexistía con relación al cuerpo en formación en la cavidad uterina, sobrevivirá a la muerte, retornando al mundo espiritual, donde se encontraba antes de esta última inmersión en el cuerpo.

Con esta *seguridad*, la Vida asume su real dimensión, en cuanto la criatura adquiere una más profunda y verdadera comprensión de las cosas.

Comprobando la inmortalidad del alma y presentándola ya no como una esperanza, sino como una realidad, la Doctrina de los Espíritus mucho contribuye para la comprensión y *aceptación dinámica* del sufrimiento, estructurando bien a la criatura para su enfrentamiento con todas las situaciones aflictivas.

Con el Espiritismo, constatamos que los Espíritus, aquellos que verdadera y sabiamente nos aman y se dedican en nuestro favor, (por lo tanto, los Buenos), nos acompañan, nos asisten y nos fortalecen para el éxito imprescindible. Y ellos, siempre amorosos, se valen de muchas y variadas técnicas para prodigarnos el bien que necesitamos.

.....

A partir de las próximas líneas, presento algunos estudios y reflexiones con respecto de este tema, aún actual: la depresión.

Ruego, humildemente, la comprensión generosa de los doctos y académicos. No es mi intención excluir o no considerar a la *Ciencia Psicológica*, que prosigue contribuyendo con eficacia en el trato de las aflicciones humanas. Solamente deseo ofrecer una modesta contribución a la luz del Espiritismo Cristiano. Los errores, así lo espero, habrán de ser relevados por nuestros sabios y doctos hermanos, comprendiendo que encaro el tema especialmente desde la óptica del corazón, tocado por el sincero deseo de servir desinteresadamente...

Ofrezco este humilde esfuerzo a los afligidos, destinatarios de esta inversión, que es el resultado de varios años de estudios y de investigaciones silenciosas, en el recogimiento de muchas noches y días, y en el trato con los superlativos dolores humanos.

¡Alma querida!

Guardo la convicción de la simpleza de este trabajo.

Ten la certeza de que me animé a realizarlo, pensado en ti y en tus aflicciones.

¡Que él pueda ayudar de algún modo! – es la sentida oración, recompensa máxima a que aspira

EL AUTOR

CAPÍTULO I

PRIMERAS ANOTACIONES

Sumario: enfermedad de todos los tiempos; ¿cuántos son los depresivos? ¿Quién podrá contraer la depresión? ¿Cuánto tiempo podrá durar una depresión? La mujer y la depresión; ¿qué es la depresión? Grados de la depresión; perfil del comportamiento del depresivo; contribución del Espiritismo y de los Buenos Espíritus.

Enfermedad de todos los tiempos

¿La depresión es una dolencia solamente de nuestros tiempos?

No. La depresión es una enfermedad tan antigua como el hombre. Si recorremos algunas páginas de la historia encontraremos, en todas las épocas, hermanos nuestros presentando un comportamiento típico de los depresivos.

A la luz de la reencarnación, nosotros podremos ser los depresivos de la historia, ahora inmersos en un nuevo cuerpo, para una nueva experiencia, en busca de la liberación definitiva, como además, consta expresamente en la pregunta 132 de El Libro de los Espíritus.

Job, uno de los tantos personajes bíblicos, es uno de los ejemplos más clásicos.

Poseía esposa, hijos y empleados, así como amigos y respetabilidad, y muchos bienes materiales, tales como bueyes, asnos, ovejas, camellos, y en una cierta altura de su existencia, los *perdió* prácticamente a todos.

Más allá de esa *pérdida* - que puede ser una de las causas de la depresión -, Job enfrentó adversidades, enfermedades e incontables aflicciones. Cuenta la historia de este personaje que él, que resistió por cierto período, terminó abatiéndose, para *caer* en una profunda depresión, maldiciendo a la vida y deseando la muerte, conducta ésta que, como se verá en un capítulo apropiado (V: consecuencias), es muy común entre los portadores de tal enfermedad.

En el capítulo tres de su libro, versículos 20 al 22, Job llega a exclamar: **¿porqué se da luz al miserable, y vida a los amargados de ánimo, que esperan la muerte, y ella no viene: y cavan en procura de ella más que de tesoros ocultos; que saltan de alegría y se entusiasman encontrando la sepultura?(1)**

También en el colegio apostólico de Jesús encontraremos dos personajes que presentan, en algunas circunstancias, un comportamiento típicamente depresivo. Ellos son: Pedro y Judas Iscariotes.

Pedro, como narran las Escrituras, negó que conociese a la persona del Maestro, cuando éste era juzgado.

Este apóstol presenta otra causa de depresión cual es el *sentimiento de culpa* a causa del error practicado, negando que conociese al Amigo. Mateo, narrando el episodio, comenta la actitud de Pedro: **y al salir de allí, lloró amargamente.** (1a)

Aislarse y llorar *amargamente*, por lo común, es típico del depresivo.

Judas, a su vez, y según las narraciones evangélicas, habría *vendido al Amigo*. Como resultado del error (la misma causa de Pedro), que lo llevó al remordimiento, Judas presenta una de las más graves consecuencias de la depresión: el suicidio, como es narrado por Mateo. (1b)

Por ser una enfermedad de todos los tiempos, la depresión está presente en los días actuales, y se puede afirmar que son muchos los depresivos célebres y se suman, por millones, los enfermos que yacen en el anonimato. Son tantos los depresivos en los tiempos modernos, que algunos llegan a afirmar que la depresión es *la dolencia del siglo*.

¿cuántos son los depresivos?

Algunas estadísticas refieren que los depresivos serían alrededor del 10% de la población mundial. Otras, indican que por lo menos el 15% de esa misma población, en un momento cualquiera de sus vidas, podrán contraer ese mal. El Espíritu Juana de Angelis, a través de la psicografía de Divaldo Pereira Franco, asevera que la Humanidad posee, por lo menos, 100 millones padeciendo la enfermedad que estamos tratando.

Si consideramos las poblaciones *encarnada y desencarnada*, llegaremos a un número aún mayor. La Espiritualidad Superior afirma que la Tierra posee, considerando los dos planos, una población que supera los veinte billones de espíritus. Si se hace una proyección de las estadísticas, que involucre a los encarnados y a los desencarnados, se concluye que el número de depresivos alcanza cifras alarmantes. Esto es así, porque el alma podrá proseguir enferma después de la desencarnación o *muerte*.

¿quién podrá contraer la depresión?

En principio, personas de todas y cualquier condición, pueden contraer tal molestia.

De esta forma, esta enfermedad puede afectar a niños, adolescentes, jóvenes, personas en la madurez de la vida y también ancianos.

Asimismo, puede también afectar a ricos y pobres, cultos e ignorantes, encarnados y desencarnados, blancos, negros, amarillos; en suma: hijos de todas las naciones.

De este modo y en principio, ninguna persona, sea cual fuera su condición, está libre de padecer este terrible mal.

¿cuánto tiempo puede durar una depresión?

La depresión puede perdurar por toda la encarnación y acompañar al espíritu desencarnado en su retorno al mundo espiritual y aún es posible que el espíritu desencarnado y con depresión, retorne para una nueva experiencia en la Tierra, portador de la enfermedad.

Demostrando que la depresión puede acompañar al espíritu por un largo período, vale la pena ilustrar con una historia, aquí resumida, narrada por Divaldo Pereira Franco en una de sus notables conferencias.

Un hombre casado, se enamoró, profundamente, de una joven *vendedora de ilusiones*, que frecuentaba la noche de Buenos Aires.

A pesar de ser dedicado a su esposa, por algún tiempo mantuvo esa relación afectiva-sexual con la joven, hasta que varias circunstancias la impulsaron a buscar una ruptura. Con ese propósito, la joven dispone un largo viaje, fuera del propio país.

Todas las noches, -siempre los miércoles, que era el día en que ellos se encontraban, durante meses consecutivos-, el personaje de nuestra historia iba regularmente a la casa nocturna, en la esperanza, siempre frustrada, de reencontrar a la mujer amada. A medida que el tiempo pasaba y la joven no retornaba, él entró en una profunda depresión, enfermándose rápidamente y debilitándose, al punto de desencarnar prematuramente.

Posteriormente, la joven retornó a Buenos Aires y se enteró del fallecimiento de su amado. Buscando una reacción y una readaptación a la nueva situación, ella traba contacto con el Espiritismo. Se *convierte* a esta Doctrina y se transforma sobremanera, y pasa a ser adoptada por un matrimonio ilustre y respetable de la Argentina.

Años más tarde, perfectamente integrada ya a la conducta ética, ella se enamoró de un muchacho, casándose con él. No

muchos años después, *gana* su primer hijo, un lindo y *triste* niño. Este niño, no obstante todo el empeño de los amorosos padres y abuelos dedicados, era un ser invariablemente triste, raramente alegrándose profundamente. Era el *amado* de otrora que retornaba por los lazos sacrosantos de la paternidad, porque había sido incapaz de permanecer por más tiempo en el mundo espiritual. Como desease y necesitase reencarnar para lograr el reequilibrio, así como retomar el vínculo afectivo, que ahora tendría como objetivo la sublimación, él retorna, sin haberse recuperado de la depresión que lo había llevado a la desencarnación, reencarnando deprimido.

Juana de Angelis le informa a Divaldo que el niño no resistiría muchos años en el cuerpo, que desencarnaría relativamente joven, como consecuencia de la depresión alimentada intensamente en los últimos años de su existencia anterior, sumándose los períodos de esa experiencia, de desencarnado y otra vez encarnado.

Se nota, pues, que la depresión es un estado emocional que puede acompañar al ser a donde quiera que él se encuentre, en el cuerpo o fuera de él, pudiendo reencarnar con depresión después de haber desencarnado en ese estado.

Finalmente, registremos que los estudiosos afirman que si una tristeza profunda persiste por dos semanas, sin indicio de recuperación, ya puede ser diagnosticada como una depresión clínica.

la mujer y la depresión

Sexo, edad, condición cultural, condición social o condición económica, por sí solos, no excluyen a persona alguna de la aflicción que estamos examinando.

Sin embargo, la mujer está mucho más expuesta a esta enfermedad. Las investigaciones revelan que las tasas de depresión para las mujeres son mayores que para los hombres.

Anticipándome al capítulo que trata específicamente de las *causas* (IV), indago:

¿Y cuáles son las causas que conducen a la mujer a quedar más expuesta que el hombre?

Se puede decir que hay causas biológicas, causas psicológicas y causas psicosociales-económicas-espirituales, que responden a esta cuestión.

La mujer, periódicamente –ciclo mensual-, presenta una situación orgánica que le es peculiar, este hecho puede conducirla a un estado depresivo. También es llamada TPM (tensión premenstrual.)

Con la menopausia, la mujer está expuesta a la depresión, especialmente la mujer de *una sola actividad*, esto es, aquella que durante toda su vida o buena parte de ella se aferró solo al marido, a los hijos, a la casa. Con las dificultades y los desencantos domésticos, *perdiendo* la capacidad de procreación – función esencial para este *tipo* de mujer -, desilusionada y cansada, sin otras motivaciones para vivir, la mujer, con alguna facilidad puede deprimirse. Nótese que en ese período, comúnmente, los hijos *salen* de casa, se van, adicionando un *sentimiento de pérdida* muy grande.

Los estudiosos recuerdan que las mujeres tienen tendencia a afligirse mucho por los sentimientos, introvertidas u opri-

medidas que son, lo que también contribuye para aumentar este índice.

Acostumbramos a decir que la mujer, sobre todo en la intimidad doméstica, acaba por ser una especie de *antena parabólica*, captando todo cuanto pasa a su alrededor, involucrando al marido, hijos y demás familiares. Absorbiendo los problemas de todos, se sobrecarga -estrés-, terminando por deprimirse. Es tan dramática la situación que, muchas veces terminan la existencia de forma extremadamente neurótica, no-realizadas, inclusive sexualmente. Los estudios informan que el treinta por ciento de las mujeres *¡fingen el orgasmo!*

Los hombres, al *salir* y estar más expuestos, disfrazarían el estado íntimo, ocultándolo o manifestándolo de formas variadas, algunas falsas y equivocadas, como por ejemplo, el alcohol, el tabaco, otros tóxicos, el sexo sin control, el juego, los *compañeros*...

Las mujeres, particularmente en los países pobres, sufren limitaciones profesionales, económico-financieras y limitaciones de poder, lo que las tornan dependientes, muchas veces humilladas, conduciéndolas a una crisis de auto-estima muy grande, de consecuencias, arrastrándolas a la depresión.

De acuerdo con observaciones hechas en todos esos años de atención a los afligidos, y también de acuerdo con los estudios elaborados, éstas son algunas de las tantas causas que desencadenarían la depresión en la mujer: (29)

- malos tratos o agresiones físicas y psicológicas;
- los salarios menores;
- ocuparse de una sola tarea (sea de la casa o de la familia);
- el complejo de inferioridad;
- el abuso sexual;
- el tedio;
- los conflictos domésticos;
- la envidia (sea por dinero, el status y la seguridad del hombre);
- el exceso de consumismo que conduce a la carencia;
- el estrés;

- el rechazo del propio cuerpo;
- la sensación de abandono;
- la carencia afectiva;
- la excesiva preocupación con todo;
- la ansiedad;
- la competencia de los tiempos actuales;
- el perfeccionismo;
- la vejez;
- el pensar que sufre demasiado...

¿qué es la depresión?

En pocas palabras: depresión es una tristeza profunda y prolongada. Aurelio Buarque de Holanda Ferreira define a la depresión como: "...disminución del nivel, resultante de presión o de peso; baja de terreno o aún, desaliento moral o físico, letargía." (22)

Los aspectos o significados presentados por el ilustre autor de diccionarios sirven, admirablemente, al estudio propuesto, pese a que el objetivo sea el detenernos en el último referido, aquel que caracteriza el estado moral de abatimiento, de tristeza.

Realmente, cuando una mente se presenta en estado de depresión, ella se asemeja a un terreno cuyo desnivel, formando un agujero, recibe un cúmulo de miasmas pestilentes, deterioros, impurezas, - ¡¡desperdicios!!! - en una palabra, dando lugar a los más variados problemas de salud, de desequilibrio.

El Dr. William Stiron, profesor-clínico adjunto de psiquiatría de la Universidad de Chicago, en los Estados Unidos, observa lo siguiente:

La neblina cenicienta del horror inducido por la depresión asume la calidad del dolor físico, pero – él advierte – no es un dolor inmediatamente identificable como el de un hueso quebrado.

Y el estudioso complementa, afirmando:

...tal vez sea mejor decir que la desesperación... acaba por asemejarse al diabólico malestar de encontrarse aprisionado en un aposento súper calentado. Y como no sopla ninguna brisa en ese caldero, como no hay salida de ese confinamiento sofocante – agrega él – es enteramente natural que la víctima comience a pensar incesantemente en el olvido. (2)

Resumiendo el concepto, podríamos decir lo siguiente: la depresión es un estado de espíritu de melancolía, tristeza o desesperación. La intensidad y la duración de este estado dependen de la personalidad, de los factores que desencadenan el proceso y de la situación actual de la vida del paciente.

grados de la depresión

¿La depresión, presenta siempre la misma intensidad o duración?

No. Como ya fue dicho en el ítem anterior, la intensidad y la duración de este estado dependen de la personalidad, de los factores que desencadenan el proceso y de la situación actual de la vida del paciente.

De ese modo, la depresión presenta o puede presentar varios grados o niveles.

Todo depresivo, por lo menos esta es la regla general, se presenta triste; pero no toda persona triste está clínicamente depresiva.

Dice Jesús: **en el mundo tendréis aflicciones...**

No hay excepción para esta regla: todos nosotros padecemos aflicciones, lo que no significa que todos estemos en estado de depresión propiamente dicho.

Considerando la complejidad de la vida moderna, sus luchas e inseguridades, es muy natural que no se consiga mantener un estado psíquico positivo inalterable; es comprensible que una vez u otra presentemos algunas tristezas, amargas, aborrecimientos que, en un cierto grado *y siempre que este estado sea pasajero*, no puede ser calificado como depresión clínica. Y en muchas situaciones, sobre todo en las especialmente traumáticas, llega a ser *normal* el hecho de *caer* en depresión, por lo tanto, no se puede esperar en tal coyuntura otra reacción.

Dice el Dr. John Bowlby: **la tristeza es una reacción normal y saludable frente a cualquier infortunio.** (28)

Dos expresiones un tanto antiguas y bastante incorporadas al lenguaje de uso general brasileño, definen muy bien este estado del alma. Cuando alguien se presenta triste, comúnmente se dice que él está en el *pozo* o en el *bajo astral* – si es pasajero -, no llega a ser una depresión patológica y es, repito, muy natural en los días presentes, de tanto aturdimiento.

En la actualidad, otra expresión vino a incorporarse al fraseo popular para definir el *pozo*; se dice, entonces, que la persona está *depre* y algunos hasta se sienten *en la moda* y con *status*, usando esa curiosa expresión, diciendo, satisfechos: ...*¡Ah! ¡Yo estoy depre! Y usted, ¿también está depre?*

La depresión perdura por semanas, meses y hasta años, si no es tratada convenientemente (ya vimos que puede perdurar por toda una encarnación). Un *pozo* o cualquier contrariedad no dura más que algunos momentos u horas y basta un hecho positivo para que la persona se sienta nuevamente dispuesta, alegre y motivada para el enfrentamiento de la lucha.

No obstante, observo que el autor del diccionario Aurelio, ya citado, considera sinónimos las expresiones *pozo* y *depresión*.

Es interesante anotar que puede haber una ligación entre la melancolía, la auto-estima baja, la falta de actividad y la introversión del comportamiento depresivo, por un lado, y la exaltación, la manía de grandeza, la locuacidad y la agitación del comportamiento maniaco, por el otro. Esta alternancia entre *altos* y *bajos* del comportamiento, puede muy bien caracterizar la llamada *Psicosis Maníaco-Depresiva* (*trastorno* es el término más utilizado en el presente) o la depresión bi-polar. También este aspecto del comportamiento debe merecer un atento seguimiento.

Para concluir este tópico, solamente recuerdo que la llamada *tristeza del domingo* y la melancolía común en algunas personas en los períodos del otoño e invierno o en los días lluviosos, cuando disminuye el tiempo de luz solar y el día es más corto, no son consideradas depresión en su sentido técnico, científico.

perfil del comportamiento del depresivo

Usted, tal vez, se esté preguntando: *¿cómo identificar las señales características de la depresión o del depresivo o en otras palabras, cómo se comporta alguien que es víctima de la depresión?*

Seguidamente, le menciono, ampliándolas al máximo, quince señales o características, que pueden estar presentes en el depresivo. Es evidente que no hay necesidad de que las quince señales estén presentes, para que la depresión sea considerada como tal; algunas señales, principalmente las más graves e importantes, bastarán para que se identifique al depresivo. Las características que comúnmente están presentes en el enfermo son:

- Apariencia triste y abatida;
- Los movimientos se tornan más lentos, disminuye la gesticulación que acompaña al habla y el andar;
- La persona habla poco y el tono de voz es bajo; tiene pocos asuntos para conversar;
- Preocupaciones constantes con enfermedades físicas;
- Pérdida o ganancia significativa de peso, fuera de los períodos de dieta. O aún, aumento o disminución del apetito, casi todos los días. Considérese, empero, que portadores de graves enfermedades podrán perder peso sin que estén en depresión, pudiendo ocurrir lo mismo con los niños, quienes, en determinados períodos, presentan alguna incapacidad para aumentar de peso;
- La persona pasa muchas horas por día sentada o acostada;
- Reducción marcada del interés o placer en todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días. En los niños y en los adolescentes, este comportamiento depresivo podrá presentarse como irritación constante, permanente;
- El deprimido no reconoce que lo está;
- La persona no tiene la capacidad de recuperar por sí sola las actividades normales, de ahí la importancia del apoyo y de la

comprensión de la familia, de los amigos, del apoyo profesional especializado, del Centro Espírita y de otras Instituciones;

- Insomnio o hiper-somnio; gran dificultad para dormir o lo opuesto: exceso de sueño, casi todos los días;

- Fatiga o pérdida de energías, casi a diario;

- Sensaciones de desvalorización o culpa excesiva o inadecuada, exagerada. La persona se siente sin valor alguno y pasa a nutrir este tipo de sentimiento;

- Disminución de la capacidad de pensar o de concentrarse o aún, indecisión casi todos los días;

Por último, esta señal sirve para identificar al portador de la depresión;

- Voluntad de morir (pensamientos de muerte). O aún, pensamientos en torno del suicidio, ideas suicidas recurrentes (que surgen, que desaparecen y que vuelven a surgir en la mente de la persona). La tentativa de suicidios también sirve para identificar al depresivo.

A los que leen estas páginas, les recuerdo que no basta sentir – es bueno resaltarlo – uno o más síntomas para sacar la conclusión, apresurada, que la persona esté con depresión.

Basado en los estudiosos y en las observaciones largamente elaboradas en la atención a los sufrientes, puedo decir que la depresión comienza a ser identificada cuando el cuadro o estas señales aquí mencionadas, se mantienen, por lo menos, durante algunas semanas, sin lo que no se podrá aún, hablar de depresión patológica.

De esta forma, más allá del cuidadoso examen del caso, se debe verificar siempre si las señales observadas no son reflejos de enfermedades orgánicas, sin que el alma haya sido realmente afectada.

De cualquier manera, las señales relacionadas son un serio indicio de depresión ya instalada o en vías de instalarse. También puede ocurrir que la persona presente uno u otro disturbio y esté con depresión, sin que el comportamiento depresivo, de forma ostensiva, se haya verificado.

contribución del Espiritismo y de los Buenos Espíritus

Deseo demostrar, en todo el libro, la excelente contribución y auxilio que el Espiritismo y los Buenos Espíritus pueden dar a propósito del tema. Y ¿por qué?

Allan Kardec, el insigne Codificador del Espiritismo, escribió sobre esta Doctrina:

El Espiritismo es la ciencia nueva que viene a revelar a los hombres, por medio de pruebas irrecusables, la existencia y la naturaleza del mundo espiritual y sus relaciones con el mundo corpóreo. Él nos lo muestra, no ya como una cosa sobrenatural, sino al contrario, como una de las fuerzas vivas y sin cesar actuantes en la Naturaleza, como la fuente de una inmensidad de fenómenos hasta hoy incomprensidos y por eso, relegados al dominio de lo fantástico y de lo maravilloso. Es a esas relaciones que el Cristo alude en muchas circunstancias y de ahí viene que mucho de lo que él dijo permaneció ininteligible o falsamente interpretado. El Espiritismo es la llave con el auxilio de la cual todo se explica de modo fácil. (3)

Restaurando el pensamiento puro de Jesús, el Espiritismo, en un lenguaje actual, señala el origen, la naturaleza y el destino de los Espíritus, demostrando a través de la mediumnidad bien orientada y conducida, que el alma, que preexistía con relación al cuerpo en formación en la cavidad uterina, sobrevivirá a la muerte, retornando al mundo espiritual, donde se encontraba antes de esta última inmersión en el cuerpo.

Con esta *seguridad*, la Vida adquiere su real dimensión, en cuanto la criatura logra una más profunda y verdadera comprensión de las cosas.

El Espiritismo es, sin duda, la Doctrina resucitada de Jesús.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

En su inolvidable pasaje por la Tierra, consciente de las limitaciones humanas, Jesús sabía que los hombres no serían capaces de comprender plenamente su Doctrina o en el caso que la comprendiesen, no tendrían fuerzas para mantenerla en su pureza primitiva. Por esta razón, Él prometió que oportunamente enviaría el Consolador, Consolador éste que habría de recordarnos todo cuanto Él nos dijo, ampliando un tanto más Su mensaje, enseñándonos muchas otras cosas.

En el siglo XIX, la criatura humana fue agradablemente sorprendida con la Tercera gran Revelación para el mundo occidental, cual es, la Doctrina elaborada por los Espíritus. En el Espiritismo, el ser encuentra el *Cristianismo del Cristo*, sin adulteraciones indebidas y o perjudiciales.

Con la Doctrina Espírita se tiene la *seguridad* de que las Leyes de Justicia y de Causa y Efecto, acompañan a la criatura en el cuerpo y fuera de él, en ésta o en próximas encarnaciones, que la muerte no elimina de inmediato los problemas no superados en cuanto estaba en el cuerpo, *y que es el alma* – muy especialmente – *quien se presenta depresiva o no*.

Comprobando la inmortalidad del alma y presentándola ya no más como una esperanza, sino como una realidad, la Doctrina de los Espíritus mucho contribuyó para la comprensión *y aceptación dinámica* del sufrimiento, estructurando bien a la criatura para el enfrentamiento de todas las situaciones aflictivas.

Los Espíritus, aquellos que verdadera y sabiamente nos aman y se dedican a favorecernos - por lo tanto, los Buenos -, nos acompañan, nos asisten y nos fortalecen para alcanzar el éxito imprescindible. Y ellos, siempre amorosos, se valen de muchas y variadas técnicas para proporcionarnos el bien que necesitamos.

Por lo tanto, todo deprimido encontrará en el Espiritismo y en los Buenos Espíritus, un excelente concurso para la recuperación de la salud y de la alegría.

En los capítulos subsiguientes, retornaré a todos estos aspectos.

CAPÍTULO II

SÍNTESIS DE LA DOCTRINA ESPÍRITA EL HOMBRE, EN EL CONCEPTO ESPÍRITA

Sumario: síntesis de la Doctrina Espírita; el hombre, en el concepto espírita.

Síntesis de la Doctrina Espírita

En el capítulo anterior se habló algo con respecto a la excelente contribución que la Doctrina de los Espíritus da a propósito del tema depresión.

Creo que es oportuno presentar un resumen del Espiritismo sobre el cual se apoya todo el conjunto de esta obra. Allan Kardec, en *El Libro de los Espíritus*, que es la obra que contiene la síntesis de la Doctrina, en su Introducción, ítem VI, trae una sinopsis que vale la pena ser anotada aquí. Este es el resumen que nos es ofrecido por el sabio Codificador.

- **Dios es eterno, inmutable, inmaterial, único, omnipotente, soberanamente justo y bueno.**

- **Creó el Universo, que abarca a todos los seres animados e inanimados, materiales e inmateriales.**

- **Los seres materiales constituyen el mundo visible o corpóreo, y los seres inmateriales, el mundo invisible o espírita, esto es, de los Espíritus.**

- **El mundo espírita es el mundo normal, primitivo, eterno, preexistente y superviviente a todo.**

- **El mundo corporal es secundario; podría dejar de existir, o no haber existido jamás, sin que por eso se alterase la esencia del mundo espírita.**

- **Los Espíritus revisten temporalmente un envoltorio material percedero, cuya destrucción por medio de la muerte les restituye la libertad.**

- **Entre las diferentes especies de seres corpóreos, Dios escogió la especie humana para la encarnación de los Espíritus que llegaron a cierto grado de desarrollo, dándole superioridad moral e intelectual sobre las otras.**

- **El alma es un Espíritu encarnado, y el cuerpo es apenas su envoltorio.**

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

• En el hombre hay tres cosas: 1°, el cuerpo o ser material análogo al de los animales y animado por el mismo principio vital; 2°, el alma o ser inmaterial, Espíritu encarnado en el cuerpo; 3° el lazo que prende al alma al cuerpo, principio intermediario entre la materia y el Espíritu.

• El hombre tiene así dos naturalezas: por el cuerpo, participa de la naturaleza de los animales, cuyos instintos le son comunes; por el alma, participa de la naturaleza de los Espíritus.

• El lazo o *periespíritu*, que prende al cuerpo el Espíritu, es una especie de envoltorio semi-material. La muerte es la destrucción de la envoltura más grosera. El Espíritu conserva el segundo, que le constituye un cuerpo etéreo, invisible para nosotros en estado normal, pero que puede accidentalmente tornarse visible y también tangible, como sucede en el fenómeno de las apariciones.

• El Espíritu no es, pues, un ser abstracto, indefinido, sólo posible de ser concebido por el pensamiento. Es un ser real, circunscrito, que, en ciertos casos, se torna apreciable *por la vista, por el oído y por el tacto*.

• Los Espíritus pertenecen a diferentes clases y no son iguales ni en poder ni en inteligencia ni en saber ni en moralidad. Los del primer orden son los Espíritus superiores, que se distinguen de los otros por su perfección, sus conocimientos, su proximidad a Dios, por la pureza de sus sentimientos y por su amor al bien: son los ángeles o Espíritus puros. Los de las otras clases se encuentran cada vez más distanciados de esa perfección, mostrándose los de las categorías inferiores, en su mayoría, contaminados con nuestras pasiones: el odio, la envidia, los celos, el orgullo, etc. Se complacen en el mal. También están los inferiores, los que no son ni muy buenos ni muy malos, más perturbadores o enredadores, que perversos. La malicia y la inconsecuencia parece ser lo que en ellos predomina. Son los Espíritus traviesos o livianos.

• Los Espíritus no ocupan perpetuamente la misma categoría. Todos mejoran pasando por los diferentes grados de la jerarquía espírita. Esta mejora se efectúa por medio de la encarnación, que es impuesta a unos como expiación, a otros como misión. La vida material es una prueba que les cabe sufrir repetidamente, hasta que hayan alcanzado la absoluta perfección moral.

• Al dejar el cuerpo, el alma vuelve al mundo de los Espíritus, de donde salió, para pasar por una nueva existencia material, después de un lapso de tiempo más o menos largo, durante el cual permanece en estado de Espíritu errante.

• Como el Espíritu tiene que pasar por muchas encarnaciones, se desprende de ahí que todos ya tuviéramos muchas existencias y que aún tendremos otras, más o menos perfeccionadas, ya sea en la Tierra o en otros mundos.

• La encarnación de los Espíritus se da siempre en la especie humana; sería un error creer que el alma o Espíritu pueda encarnar en el cuerpo de un animal.

• Las diferentes existencias corpóreas del Espíritu son siempre progresivas y nunca regresivas; pero, la rapidez de su progreso depende de los esfuerzos que haga para llegar a la perfección.

• Las cualidades del alma son las del Espíritu que está encarnado en nosotros; de este modo, el hombre de bien es la reencarnación de un buen Espíritu, en cuanto que un hombre perverso lo es de un Espíritu impuro.

• El alma poseía su individualidad antes de encarnar; y la conserva después de haberse separado del cuerpo.

• A su regreso al mundo de los Espíritus, el alma encuentra a todos aquellos que conoció en la Tierra, y todas sus existencias anteriores surgen en su memoria, con el recuerdo de todo el bien y de todo el mal que hizo.

• El Espíritu encarnado se encuentra bajo la influencia de la materia; el hombre que vence esa influencia, por la elevación y depuración de su alma, se aproxima a los buenos Espíritus,

en cuya compañía estará un día. Aquel que se deja dominar por las malas pasiones, y pone todas sus alegrías en la satisfacción de los apetitos groseros, se aproxima a los Espíritus impuros, dando preponderancia a su naturaleza animal.

- Los Espíritus encarnados habitan los diferentes globos del Universo.

- Los no encarnados o errantes no ocupan una región determinada y circunscrita; están por todas partes en el espacio y a nuestro lado, viéndonos y codeándose continuamente con nosotros. Es toda una población invisible, que se moviliza en torno a nosotros.

- Los Espíritus ejercen una incesante acción sobre el mundo moral y también sobre el mundo físico. Actúan sobre la materia y sobre el pensamiento y constituyen una de las potencias de la Naturaleza, causa eficiente de una multitud de fenómenos hasta entonces inexplicados o mal explicados y que no encuentra explicación racional sino en el Espiritismo.

- Las relaciones de los Espíritus con los hombres son constantes. Los buenos Espíritus nos atraen hacia el bien, nos sostienen en las pruebas de la vida y nos ayudan a soportarlas con coraje y resignación. Los malos nos impulsan hacia el mal; para ellos, el vernos sucumbir es un gozo, porque eso nos asemeja a ellos.

- Las comunicaciones de los Espíritus con los hombres son ocultas u ostensivas. Las ocultas se verifican por la influencia buena o mala que ejercen sobre nosotros, pese a nuestra rebeldía. Cabe a nuestro juicio discernir sobre las buenas o malas inspiraciones. Las comunicaciones ostensivas se dan por medio de la escritura, de la palabra o de otras manifestaciones materiales, casi siempre por los médium que les sirven de instrumentos.

- Los Espíritus se manifiestan espontáneamente o mediante la evocación.

• Pueden evocarse a todos los Espíritus: los que animaron a los hombres oscuros, así como a los personajes más ilustres, sea cual fuere la época en que hayan vivido; nuestros parientes, amigos o enemigos, y obtener de ellos, por comunicaciones escritas o verbales, consejos, informaciones sobre la situación en que se encuentran en el Más Allá, sobre lo que piensan a nuestro respecto, así como a las revelaciones que les sean permitidas hacernos.

• Los Espíritus son atraídos en razón de la simpatía que les inspire la naturaleza moral del medio que los evoca. Los Espíritus superiores se complacen en las reuniones serias, donde predominan el amor del bien y el deseo sincero, por parte de los que la componen, de instruirse y mejorarse. La presencia de ellos aparta a los Espíritus inferiores que, en sentido contrario, encuentran libre acceso y pueden obrar con toda la libertad entre personas frívolas o impulsadas únicamente por la curiosidad y donde quiera que existan malos instintos. Lejos de obtener buenos consejos o informaciones útiles, de ellos sólo se deben esperar futilidades, mentiras, humoradas de mal gusto o mistificaciones, puesto que muchas veces utilizan nombres venerados, a fin de mejor inducir al error.

• Distinguir a los buenos de los malos Espíritus es extremadamente fácil. Los Espíritus superiores usan constantemente un lenguaje digno, importante, pleno de alta moralidad, liberado de cualquier pasión inferior; la más pura sabiduría se desprende de sus consejos, que siempre tienen por objetivo nuestro mejoramiento y el bien de la Humanidad. La de los Espíritus inferiores, al contrario, es inconsecuente, a menudo trivial y hasta grosera. Si algunas veces, dicen alguna cosa buena y verdadera, muchas más veces dicen falsedades y absurdos, por malicia o ignorancia. Se burlan de la credulidad de los hombres y se divierten a costa de los que los interrogan, lisonjeándoles la vanidad, alimentándoles los deseos con falaces

esperanzas. En resumen, las comunicaciones serias, en la más amplia acepción del término, son dadas en los centros serios, donde reine una íntima comunión de pensamientos, y se tiene en vista el bien.

- La moral de los Espíritus superiores se resume, como la del Cristo, en esta máxima evangélica: Hacer a los otros lo que querríamos que los otros nos hiciesen, esto es, hacer el bien y no el mal. En este principio, el hombre encuentra una regla universal de procedimiento, aun para sus menores acciones.

- Nos enseñan que el egoísmo, el orgullo, la sensualidad, son pasiones que nos aproximan a la naturaleza animal, atándonos a la materia; que el hombre que, ya en este mundo, se desliga de la materia, despreciando las futilidades mundanas y amando al prójimo, se avecina a la naturaleza espiritual; que cada uno debe tornarse útil, de acuerdo con sus facultades y los medios que Dios le puso en las manos para experimentarlo; que el Fuerte y el Poderoso deben amparo y protección al Débil, por cuanto transgrede la Ley de Dios aquel que abusa de la fuerza y del poder para oprimir a su semejante. Finalmente, enseñan que, en el mundo de los Espíritus, no pudiendo estar nada oculto, el hipócrita será desenmascarado y evidenciadas todas sus torpezas; que la presencia inevitable y en todos los instantes, de aquellos para los cuales hubiéramos procedido mal constituye uno de los castigos que nos están reservados; que al estado de inferioridad y superioridad de los Espíritus corresponden penas y gozos que son desconocidos en la Tierra.

- Pero, enseñan también que no hay faltas irremisibles, que la expiación no pueda borrar. El medio de conseguirlo, el hombre lo encuentra en las diferentes existencias que le permiten avanzar, de acuerdo con sus deseos y esfuerzos, en la senda del progreso, hacia la perfección, que es su destino final. (4)

Por lo que se observa en el resumen, estos son algunos de los principios básicos de la Doctrina:

Izaias Claro

- Dios;
- Espíritu o Alma;
- Preexistencia del Alma con relación a la concepción;
- Inmortalidad del Alma;
- Comunicabilidad de los Espíritus;
- Reencarnación;
- Pluralidad de mundos habitados;
- Ley de Causa y Efecto o de Acción y Reacción;
- Ley de Justicia, Amor y Caridad;
- Ley de Progreso;
- Periespíritu.

Kardec, como hombre de ciencia, tuvo el cuidado de establecer con claridad el sentido de determinadas palabras, evitando con ello los perjuicios consecuentes de una mala interpretación. De este modo, repitiendo al maestro de Lyon, *queda entendido que llamaremos **alma** al principio espiritual cuando está encarnado, y llamaremos **espíritu** cuando este mismo principio se encuentre desencarnado.*

el hombre, en el concepto espírita

El hombre, en el concepto espírita, presenta contornos no encontrados en el pensamiento materialista.

Para el materialismo el espíritu no es más que una forma de actividad de la materia que, en determinada fase de su evolución, de la forma simple hacia otras más complejas, adquirió la conciencia... (5)

No desconozco que para la psicología organicista, que aún se encuentra presa a la visión materialista, el ser humano es compuesto solamente de materia, no poseyendo alma o espíritu. Para los defensores de este pensamiento, la depresión sería algo relacionado, en parte, con el organismo de la persona enferma y por otra parte, con la influencia del medio al que ella fue llevada a vivir.

Por lo que se puede percibir del resumen presentado por Kardec, el hombre está compuesto por estos elementos:

- Cuerpo;
- Bio-soma o fluido vital;
- Periespíritu;
- Espíritu.

¿Existe o no el Espíritu o Alma?

Para aquel que no cree en su existencia, esta obra se tornará pueril. Sin embargo, la existencia del Espíritu, hoy está comprobada científicamente.

No solamente las religiones afirman su existencia, así como también los investigadores y científicos, liberados de preconceptos, consiguen demostrar su realidad.

En el presente, el Espíritu deja de ser un asunto exclusivo de teólogos y pastores, religiosos y filósofos, para tornarse algo perfectamente demostrable en el laboratorio.

En este sentido, véase la extraordinaria contribución de los llamados *trans-comunicadores* los que, a través de grabadores, teléfonos, fax, fotos, filmaciones, computadores y otros recursos, graban las voces de los Espíritus, otros sonidos e imágenes del mundo espiritual.

La Física viene hablando abiertamente de los *universos paralelos*.

La Mediumnidad, en todos los tiempos, a través de sus variadas manifestaciones, tales como la videncia, la audiencia, la psicografía, la psicofonía, la xenoglosía, viene demostrando y documentando la existencia del alma, su supervivencia a la muerte y consecuente comunicabilidad con los hombres.

Las materializaciones ocurridas en todas las épocas corroboran las afirmaciones hechas por teólogos e investigadores despojados de pasión, verdaderos sacerdotes que, por la intuición y por la comprobación, guardaron siempre la certeza de la existencia del alma.

La Psicología Transpersonal acepta, defiende y comprueba, con seguridad, la existencia del principio espiritual en la criatura.

Al establecer contacto con los Espíritus, Kardec preguntó: **¿Qué es el Espíritu?**

Recibió esta respuesta: **El principio inteligente del Universo.** (4a)

Más adelante, también indagó: **¿Qué es el alma?**

Y obtuvo la siguiente respuesta: **un Espíritu encarnado.** (4b)

Tenemos, pues, lo que ya se registró poco antes: el Alma es un espíritu encarnado y el Espíritu es un alma desencarnada.

El sabio León Denis, en su respetable obra *Después de la Muerte*, anotó:

El estudio del Universo nos conduce al estudio del alma, a la investigación del principio que nos anima y dirige nuestros actos.

Ya lo dijimos: la inteligencia no puede provenir de la materia. La Fisiología nos enseña que las diferentes partes del cuerpo humano se renuevan en un lapso de tiempo que no va más allá de algunos meses. Bajo la acción de dos grandes corrientes vitales, se produce en nosotros una permuta perpetua de moléculas.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

Aquellas que desaparecen del organismo son substituidas, una a una, por otras, provenientes de la alimentación. Desde las sustancias blandas del cerebro hasta las partes más duras de la estructura ósea, todo en nuestro ser físico está sometido a continuas mutaciones. El cuerpo se disuelve y numerosas veces durante la vida, se reforma. Mientras tanto, a pesar de esas transformaciones constantes, y a las modificaciones del cuerpo material, siempre somos la misma persona. La materia del cerebro puede renovarse, pero el pensamiento es siempre idéntico a sí mismo, y con él subsiste la memoria, el recuerdo de un pasado del que no participó el cuerpo actual. Hay, pues, en nosotros un principio distinto de la materia, una fuerza indivisible que persiste y se mantiene entre esas perpetuas substituciones.

Sabemos que por sí misma, la materia no puede organizarse y producir la vida. Desprovista de unidad, ella se disgrega y se divide al infinito. En nosotros, al contrario, todas las facultades, todas las potencias intelectuales y morales se agrupan en una unidad central que las abraza, une y esclarece, y esta unidad es la conciencia, la personalidad, el Yo o el Alma. (06)

El Alma o Espíritu, posee varios atributos. Dentro de ellos destacamos:

- Pensamiento;
- Sentimiento;
- Libre albedrío;
- Memoria;
- Voluntad.

El Espíritu tiene por destino la perfección relativa. Para alcanzar esta meta, se vale del esfuerzo, del estudio, del trabajo, del desarrollo de todas sus potencialidades, empeñándose en el despertar y crecimiento de su *Cristo interno*, lo que hace a través de varias etapas evolutivas o *reencarnaciones*.

Procedamos a leer juntos esta interesante pregunta del ya mencionado *El Libro de los Espíritus*:

Izaias Claro

El Espíritu, propiamente dicho, ¿no tiene ninguna cobertura o como pretenden algunos, está siempre envuelto en una sustancia cualquiera?

Lo envuelve una sustancia, vaporosa para tus ojos, pero aún bastante grosera para nosotros; no obstante, suficientemente vaporosa, para poder elevarse en la atmósfera y transportarse a donde quiera.

Envolviendo el germen de un fruto, está el perisperma; del mismo modo, una sustancia que, por comparación, se puede llamar *periespíritu*, sirve de envoltorio al Espíritu propiamente dicho. (4c)

De este modo se puede concluir que el Espíritu, cuando está en la Tierra, presenta un envoltorio por el periespíritu y otro por el cuerpo orgánico. Al producirse la muerte, el Espíritu se deshace de la vestimenta orgánica, manteniéndose vivo y envuelto por este cuerpo semi-material, que le permite entrar en contacto con los hombres.

Ese cuerpo espiritual permanece con el Espíritu durante todo el tiempo. Cuando desencarna, lo conservará en cuanto permanezca en el mundo espiritual y al retornar para una nueva encarnación y en otro cuerpo especialmente preparado para él, el Espíritu traerá consigo la vestimenta periespiritual.

La memoria no es algo simplemente orgánico. Además de ser uno de los atributos del Espíritu, también se encuentra presente en el periespíritu.

El periespíritu es, por consiguiente, el repositorio natural de todas las experiencias y conquistas acumuladas por el Espíritu, constituyendo para él una forma de archivo.

Cuanto el Espíritu reencarna trae consigo, de forma latente, todos los recuerdos de sus vidas anteriores, recuerdos esos que podrán ser evocados en circunstancias especiales.

Si la memoria estuviese radicada solamente en el cerebro físico, nada sobreviviría a la muerte. Por lo tanto, en el periespíritu

encontraremos los registros de todas las experiencias vividas, porque él tiene, entre otras, la función de conservar las adquisiciones.

Gabriel Delanne, en su obra *La Reencarnación*, escribe lo siguiente:

El alma humana está asociada a una sustancia infinitamente sutil, a la cual Allan Kardec dio el nombre de periespíritu. Ese cuerpo espiritual existe durante la vida y sobrevive a la muerte. Él es el molde en el cual la materia física se incorpora o más exactamente, el plano ideal que contiene las leyes orgánicas del ser humano. El periespíritu está ligado al cuerpo por intermedio del sistema nervioso; toda sensación, que conmueve a la masa nerviosa, desprende esa especie de energía, a la cual se dieron diversos nombres: fluido nervioso, fluido magnético, fuerza ecténica, fuerza psíquica, fuerza biológica... Esa energía actúa sobre el periespíritu, para comunicarle el movimiento vibratorio particular, según el territorio nervioso que fue excitado (vibración visual, auditiva, táctil, muscular, etc.), de manera que la atención del alma sea despertada y que se produzca el fenómeno de la percepción; desde ese momento, esa vibración forma parte, para siempre, del organismo periespiritual, porque, en virtud de la ley de conservación de la energía, ella es indestructible. Sin duda, podrá desaparecer del campo de la conciencia, pero, como vimos, persiste inalterada en las profundidades de esa memoria latente a la que hoy se llama inconsciente. Fueron las experiencias espíritas que establecieron la seguridad absoluta de ese cuerpo espiritual, que se torna visible durante el desdoblamiento del ser humano y que demuestra su persistencia después de la muerte, por las apariciones, y sobre todo, por las materializaciones.

Porque el periespíritu es indestructible, después de la muerte, conservamos la integridad de todas nuestras adquisiciones terrestres, y entonces la memoria despierta, plena, en los seres

suficientemente desarrollados, de manera que podemos abrazar el panorama de nuestra pasada existencia. (7)

Djalma Motta Argollo, a su vez, así se expresa:

El periespíritu es el vehículo donde son grabados los resultados del proceso evolutivo del hombre, esto es, el fruto de las interacciones de los seres con el medio ambiente en su globalidad. Las experiencias existenciales, repetidas *ad nauseam*, son fijadas en él como reflejos condicionados psicósomáticos, tornándose en substratos conductores de los procesos mentales y fisiológicos.

Y el mismo autor, prosigue:

A través de los estudios mediúmnicos contemporáneos, así como de las reflexiones de notables investigadores y pensadores espiritistas de ayer y de hoy, constatamos que las actividades del periespíritu abarcan, inclusive, la dimensión psicológica por lo que es no sólo responsable por el control del automatismo fisiológico, sino que es igualmente la sede del registro de los hechos de orden psíquica, como la memoria, el inconsciente pasado y actual, en fin, todos los fenómenos mentales. Esto es así porque el periespíritu se organiza en diversos niveles de energía, que se responsabilizan por los matices de la manifestación fisio-psicológica de los individuos. Sin embargo, como el periespíritu es un complejo orgánico, el verdadero responsable por la existencia y funcionamiento del ser es el *Principio Inteligente* o Espíritu propiamente dicho, *Centella Divina, Rayo Consciente del Pensamiento de Dios*. (8)

En el desdoblamiento de la obra, volveremos a los tópicos Espíritu y Periespíritu, asociándolos al tema examinado.

Por ahora, que quede registrado: sobre todo es el Espíritu quien efectivamente podrá caer en depresión, como consecuencia y por extensión, podrá afectar al periespíritu y al cuerpo orgánico.

Cuando se analiza la cuestión de la prevención o cura de la depresión, es imperioso atender a la esencia espiritual del ser y a su vehículo periespiritual, bajo pena de abordarla de forma miope y superficial, por lo tanto, incompleta.

No se deja de considerar la influencia del cuerpo sobre la mente o Espíritu y bien puede darse el caso de que un problema fisiológico presente reflejos en la psiquis, no obstante, aun en las llamadas *causas orgánicas de la depresión*, la atención al Espíritu es de capital importancia para el tratamiento.

El Espíritu André Luiz, estudiando al Hombre de acuerdo con el Espiritismo establece que él está compuesto de:

- Cuerpo;
- Fluido vital individualizado o biosoma;
- Psicósoma;
- Cuerpo mental;
- Espíritu.

Djalma Motta Argollo, a su vez, así ve a la composición del Hombre:

- Espíritu;
- Niveles energético súper mentales;
- Nivel mental que se divide en súper-consciente, consciente y sub-consciente;
- Psicósoma o periespíritu;
- Bio-soma o doble;
- Cuerpo.

Jorge Andrea dos Santos, médico y también renombrado escritor espírita, entiende que el Hombre está compuesto por:

- Inconsciente Puro o Espíritu;
- Inconsciente Pasado o Arcaico;
- Inconsciente Actual;
- Cuerpo Mental;
- Periespíritu o Psicósoma;
- Doble Etérico;
- Cuerpo Físico. (8ª)

Porque escapa al propósito de la obra, no comentaré sobre todos estos aspectos. En el capítulo siguiente, por estar más íntimamente vinculado al asunto, se aborda sobre la *intimidación de la casa mental*.

CAPÍTULO III

EN LA INTIMIDAD DE LA CASA MENTAL

Sumario: subconsciente, consciente y súper consciente; sub-consciente: un archivo; fijación en el pasado; consciente: comando actual; fijación en el presente; somos lo que pensamos ser.

Subconsciente, consciente y súper consciente

André Luiz, en su obra *En el Mundo Mayor* (9) hace comentarios excelentes sobre la *Casa Mental*, diciendo que poseemos apenas un cerebro, que se divide en tres regiones distintas, que son: el *subconsciente*, el *consciente* y el *súper consciente*. Él compara la *Casa Mental* a un castillo constituido de tres pisos. En el primer piso, está situado el *subconsciente*; en el segundo, el *consciente*; y en el tercer piso, se encuentra el *súper consciente*.

En el sistema nervioso, dice el querido médico espiritual, tenemos el cerebro inicial, o subconsciente. El *subconsciente* representa y o contiene:

- El repositorio de los movimientos instintivos;
- Lo profundo de la individualidad;
- El archivo de las experiencias;
- El registro de los pequeños hechos de la vida;
- La residencia de nuestros impulsos automáticos;
- El sumario vivo de los servicios realizados;
- El hábito y el automatismo, que viven en él;
- Representa y contiene el pasado, de ésta o de las anteriores reencarnaciones.

El *consciente*, prosigue explicando André Luiz, se localiza en la región del córtex motor y también en la zona intermediaria entre los lóbulos frontales y los nervios. El *consciente* identifica:

- Las energías motoras para las manifestaciones imprescindibles en el actual momento evolutivo de nuestro modo de ser;
- Representa el domicilio de las conquistas actuales;
- En él se yerguen y consolidan las cualidades nobles que estamos edificando;
- En él residen el esfuerzo y la voluntad.

- Representa el presente.

En el tercer piso de ese castillo, se localiza el *súper consciente*, que se encuentra en los planos de los lóbulos frontales; este *superconsciente*, aún silencioso para la investigación científica del mundo, que:

- Guarda materiales de orden sublime, que la criatura humana conquistará gradualmente;

- Representa la parte más noble de nuestro organismo divino en evolución;

- Representa la casa de las nociones superiores, indicando las excelencias que nos cabe alcanzar;

- En él, permanece el ideal y la meta superior a ser lograda;

- Representa el futuro.

Subconsciente: un archivo

Como ya hemos anotado, el subconsciente representa lo oculto de la individualidad, el archivo de las experiencias y el registro de los menores hechos de la vida. Estos aspectos son de fundamental importancia para la comprensión del tema *depresión* y de los motivos por los cuales muchas de las criaturas humanas, nuestras hermanas, sufren de este terrible mal.

El depresivo, en regla general, es alguien que a través del tiempo viene archivando experiencias negativas, y es oportuno decir que en ese archivo *todas* las informaciones son allí colocadas o sea, el subconsciente registra tanto los mayores cuantas los menores *hechos* de la vida, pero no sólo éstos, sino también, las *emociones* sentidas cuando se vivenciaron esos hechos.

El subconsciente se puede comparar a una placa fotográfica, que registra fielmente el cuadro o también, con una cinta magnética que registra con autenticidad lo que en ella es grabado o proyectado. Aún se puede comparar el subconsciente a un desván, muchas veces un cuarto oscuro repleto de miasmas pestíferos, de *residuos* de variada condición y procedencia.

Los computadores modernos nos dan una idea excelente de cómo funciona la Casa Mental. Estos aparatos poseen la capacidad de almacenar muchos datos, almacenamiento éste que se da a través de una palabra clave, de una letra que pueda facilitar el acceso al archivo. Nuevos archivos pueden ser introducidos, sin perjuicio de los que ya se encuentran allá, respetada la capacidad de almacenamiento de la máquina.

Así también se da con la casa mental. A cada momento, nuevos archivos son elaborados preservando a la criatura los que ya fueron objeto de almacenamiento, con la diferencia fundamental de que la casa mental posee una capacidad infinitamente mayor de registro de las situaciones y emociones.

Esas informaciones o esos hechos y sentimientos archivados son, en un primer momento, registrados por el consciente; después, descienden hacia lo profundo. Los pensamientos, las ideas, los conceptos, los hechos archivados y registrados van formando el carácter de la persona, elaborando su modo de ver, de sentir, de proceder; en una palabra, su *personalidad*.

Para reforzar todo cuanto estamos estudiando, y para que se tenga una idea de la impresionante capacidad de registro del subconsciente, anoto, para las reflexiones del lector, dos situaciones presentadas por el inolvidable Carlos Toledo Rizzini, una de ellas extraídas de la obra de André Luiz:

Cierta mujer no sólo sentía dolor en el curso del acto genético, sino también tenía verdadero horror al mismo; y además de eso, comúnmente se despertaba de madrugada con cólicos abdominales; síntomas, por lo tanto, físicos y psíquicos, a los cuales se debe agregar una infección vaginal crónica rebelde al tratamiento ginecológico.

La regresión de la memoria semi-inconsciente, conservando el recuerdo posterior de los acontecimientos evocados, reveló que en una existencia muy anterior -en una “civilización primitiva”-, luego de haber practicado el adulterio, el marido mandó encerrarla en una jaula baja, donde sólo cabía agachada; tal posición le originó, entonces, fuertes y continuos dolores en el vientre. Días después, por orden de él, un médico le seccionó el clítoris, que le provocó, en esa ocasión, un dolor lacerante; era su intuición usarla sexualmente sin que ella pudiese corresponderle. Y así fue anulada la actividad erótica. En una vida subsiguiente, se describe como una joven prostituta que atraviesa un triste episodio: enamorada de cierto hombre, éste, logrando el propio orgasmo, la deja en el momento en que ella iba alcanzando el clímax; entonces, la ofende con palabras gruesas. Confusa y frustrada, cayó de lo alto de una escalera y no fue socorrida hasta morir. De esta experiencia procede su desconfianza de los hombres y de la

anterior el temor de las relaciones carnales; los dolores son aún consecuencia de la jaula en que estuvo encerrada y de la cruenta operación. La vaginitis, resultado de la complicación del acto quirúrgico infectivo.

Observen. ¡Cosas muy antiguas y aún vigentes! ¡Es que detrás de ellas hay un error moral (sobre esto conversaremos en los capítulos siguientes), ya combatido en los Diez Mandamientos! Pero, mucha gente manifiesta que los tiempos han cambiado y que el mundo es diferente... ¡El pasado, grabado en las profundidades del alma no sabe de eso y emerge bajo la forma de disturbios psico-somáticos y de síntomas neuróticos! Tal mujer - nuestra hermana, no más equivocada de lo que somos en general - se curó enteramente: digamos, se cancelaron los débitos mediante los sufrimientos que enfrentó hasta 1970. Y naturalmente, cambió la condición íntima, al mismo tiempo.

Es bueno recordar que André Luiz cuenta la historia de dos espíritus bastante depurados que, no obstante, permanecían en el plano inferior. Al querer saber por qué no conseguían ascender, el análisis del pasado de ambos reveló que, *cinco siglos antes*, habían lanzado a dos compañeros desde lo alto de una muralla, liquidándolos sumariamente. Tuvieron que renacer, como pilotos de prueba, para dar la vida por el progreso de la aviación, y cayeron en el momento debido... Pueden consultar *Acción y Reacción*, la obra en la cual el querido instructor menciona casos de débitos pendientes hace más de 1.000 años, confirmando los encontrados en la regresión de la memoria... (10)

De mi trabajo en la atención fraternal a depresivos, recuerdo una experiencia vivida por una cierta hermana, que ilustra bien la fiel capacidad de registro del subconsciente que, si no es atendido convenientemente, a través de los años pasa a *gobernar* nuestra vida.

Esta hermana, informada de que podría conversar conmigo en particular, con el objetivo de buscar respuestas y posibles orientaciones para su caso, vino hasta mi gabinete de atención. Estaba

con depresión y este cuadro se debía a resentimientos archivados desde hacía mucho, como posteriormente se pudo percibir.

Para mi extrañeza, en el diálogo, ella daba la impresión de que todo estaba bien en su vida, lo que tornaba inexplicable aquel estado depresivo. Indagada sobre su salud orgánica, su casamiento, sus hijos y las variadas situaciones posibles, ella informaba que todo corría bien. Intuido, comencé a insistir en el tópico *casamiento*. Y le pregunté, entre otras cosas: ¿usted ama a su marido? ¿su marido la ama? ¿la relación entre ambos es buena? ¿él la trata con respeto y cariño? ¿él la ofende o la agrade? A lo que ella respondía:

¡Yo amo a mi marido! ¡Mi marido me ama! ¡Nuestra relación es excelente! ¡Él me respeta y es cariñoso conmigo, y por lo general me rodea de atenciones y me convida a cenas y paseos! (¡que ella nunca aceptaba!) ¡Mi marido no me ofende ni me agrade!

Como en el presente (consciente) de aquella hermana todo parecía fluir bien, necesitando ahondar un poco más para detectar la causa de aquella evidente depresión, le pregunté entonces: ¿cómo fue la relación de ambos al *principio del casamiento*?

La mujer, sorprendida tal vez por la pregunta, se desajustó emocionalmente aún más. Muy nerviosa y agitada, con el rostro ahora alterado, en un *rictus de amargura y dolor*, comenzó a decir:

¡Ah! ¡Por el amor de Dios! ¡No me haga recordar de ese triste y doloroso pasado! ¡El inicio de nuestro casamiento fue terrible, muy difícil! ¡Mi marido era muy violento y agresivo, y muchas veces me hirió moral y físicamente! ¡Sólo yo sé cuánto tuve que soportar para no ver la ruina completa de mi casamiento...!

Y por mucho tiempo, abriendo las compuertas del subconsciente, con los recuerdos emergiendo hacia el consciente, nuestra hermana se entregó a las confidencias amargas, narrando *detalles* que yacían en lo profundo de los recuerdos. Finalmente, ella admitió que traía amarguras no superadas hacía más de 30 años (¡) y ésta era la

causa de su profunda depresión. El marido se modificó para mejor; sin embargo, ella, aún no lo perdonó por la conducta de la juventud distante, y ahora no deseaba (subconsciente o inconscientemente) concederle el perdón y la posibilidad de ser felices.

Esta hermana fue orientada cuanto a la excelencia del amor y del perdón, y se dispuso a colaborar y hoy vive *realmente* feliz con su marido, superadas las dificultades que yacían archivadas.

fijación en el pasado

El depresivo, por regla general, es alguien que trae la mente fija en el pasado triste y sombrío, complaciéndose en recordar las experiencias menos felices, las situaciones que más lo afligieron. Pero, en la hipótesis de que usted se encuentre en depresión, le pregunto: ¿por qué se fijará solamente en el lado peor, en aquel que le trajo el descontento? **¿Por qué la elección de la amargura, en detrimento de los júbilos?**

No hay nadie en el mundo que pase incólume ante las experiencias alegres o tristes. (13)

De este modo, alma hermana, en la hipótesis de que esté enferma, procure liberarse de la amargura, de la queja, y del pesimismo, recordando las horas buenas y reviviéndolas, lo que le dará estímulo y fuerzas para proseguir.

Detenerse en el pasado, es desperdiciar la oportunidad presente, con el compromiso del futuro.

El hombre es sus memorias, la suma de las experiencias que se almacenaron en su inconsciente, estableciendo las líneas de su comportamiento moral, social, educacional.

Esas memorias constituyen para él lo que le conviene y lo que no es lícito realizar. Convergen para la liberación o la sumisión a los códigos establecidos, que proponen lo que es correcto y lo que es equivocado, lo moral, lo legal, lo conveniente y lo perjudicial. (14)

consciente: comando actual

Como escribió Germano de Novais, *el consciente lúcido como el cristal es una buena semilla. El subconsciente es la tierra fértil*, apta para recibir la semilla. El consciente comanda. El subconsciente es como la tierra que no sabe si la simiente es de buena, mala o hasta de pésima calidad. El subconsciente tampoco distingue si el pensamiento que acoge es bueno o es malo, positivo o negativo, optimista o pesimista. *La función de la tierra es que nazca lo que en ella se deposita, como la función del subconsciente es desarrollar los pensamientos y sentimientos que en él penetran*. Si colocamos en la tierra una semilla de calabaza va a nacer una planta de calabaza. Si sembramos una pequeñita semilla de mostaza brotará una planta de mostaza. Si ponemos un grano de maíz nacerá una planta de maíz. Así sucede con la mente humana. Cuando plantamos un pensamiento de amor en el subconsciente, brotan actitudes impregnadas de amor. Cuando plantamos pensamientos de angustia y preocupación, puede hasta surgir una úlcera gástrica... *La función de la mente consciente es pensar, dirigir, plantar ideas correctas en la época correcta. La función del subconsciente es hacer brotar o realizar lo que la mente consciente le ordenó o entregó*. El pensamiento es una gran energía, una semilla poderosa. La mente consciente la emite y transmite al subconsciente, que es su receptor. (11)

Consideremos al subconsciente como parte del inconsciente, que puede aflorar a la conciencia, con sus contenidos, alterando el comportamiento del individuo. Él es el archivo próximo de las experiencias, por lo tanto, automático, destituido de raciocinio, estático, que mantiene fuertes vinculaciones con la personalidad del ser. Él es quien se manifiesta en los sueños,

en los disturbios neuróticos, en los lapsos orales y de la escritura – *actos fallidos* – tornándose, después de Freud y sus discípulos, más tarde disidentes, Jung y Adler, responsable también por la conducta moral y social.

Los pensamientos y actos – después de ser archivados en el subconsciente programan las actitudes de las personas. De este modo, cuando se toma conocimiento de tal posibilidad, se elige a cuales de aquellos deben ser accionados – en el campo moral y social – para organizar o programar la existencia. (12)

fijación en el presente

Son muchas las criaturas que, malbaratando el presente y no invirtiendo en el futuro, se gastan y desgastan en la *posocupación*. La *posocupación* es la ocupación vana, porque retiene la mente fija en algo ya ocurrido en el pasado y que podría estar superado. Es una actitud típica del depresivo que se complace, de manera enfermiza, en fijarse en las experiencias negativas pasadas, desperdiciando tiempo, energía y oportunidad.

Otras veces, el ser se desgasta en una actitud de *preocupación*. *Preocuparse*, como indica la propia palabra, es el ocuparse *antes* con el hecho que *imagina* ocurrirá más tarde. Con eso, la persona *se ocupa* por lo menos *dos* veces, antes de que ocurra y en cuanto eso se da. En la hipótesis de *posocuparse* con el problema, la criatura se habrá ocupado *tres* veces, esto es, durante y después.

Pensar y reflexionar con serenidad y confianza en la problemática, es positivo y necesario. Preocuparse en exceso es inútil y nada de bueno agrega.

Lo ideal para la existencia humana es que la criatura procure vivir sin tristeza por el pasado y sin ansiedad negativa por el futuro, en un interminable y bienaventurado presente, para vivir cada instante totalmente, no *preocupándose* de manera estéril con lo que vendrá, y también no *posocupándose* con lo que de negativo sucedió.

La hora es ahora.

Como enseña una vieja canción, **quien sabe hacer ahora, no espera que acontezca...**

Emmanuel, por las manos queridas de Francisco Cándido Xavier, asevera que **hoy es el día más importante de nuestras vidas**; ni el ayer que ya lo vivimos con sus experiencias, ni el mañana que podrá surgir modificado...

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

somos lo que pensamos ser

El subconsciente es para el alma, lo que el desván es para la dueña de casa o como las gavetas de un archivo lo son para un ejecutivo u otro profesional.

Nuestro pasado, de ésta o de otras encarnaciones, todas nuestras conquistas, experiencias y emociones están archivados en ese subconsciente, ese archivo, interfiriendo de manera decisiva en lo que somos en el presente.

Por lo tanto, somos hoy, en el momento en que nos ocupamos con la lectura de esta obra, lo que hicimos de nosotros en los siglos pasados y en la existencia actual. Yo soy lo que hice de mí, a través de múltiples encarnaciones, experiencias, vivencias y emociones. Y el pensamiento, como artífice, está en la base de esa larga realización.

La materia inerte, las plantas, los insectos, las aves y los animales están sometidas a un determinismo absoluto. Los últimos, no mantienen un pensamiento *continuo*, no deliberan conscientemente, y es necesario que las leyes de la naturaleza y otras inteligencias se ocupen de ellos, de modo de tener provistas sus necesidades.

Los insectos, las aves y los animales, pueden, por medio del automatismo de la especie, realizar determinadas cosas, pero dentro de límites extremadamente estrechos. Consiguen movilizarse de un lugar hacia otro, *cazar*, procrear, y hasta por el condicionamiento, construir su *hábitat*.

Sin embargo, es el hombre y solamente el hombre, el ser que tiene capacidad para realizarse a sí mismo. Consecuentemente, hoy somos lo que hicimos de nosotros. El *hoy* representa el *futuro* de un *pasado* próximo o remoto ya vivido por nosotros, cuando idealizamos y realizamos lo que somos. En el *mañana* del alma, seremos lo que nos dispusimos ser, conquista ésta que se inicia en el pensamiento. En ese día, nos enfrentaremos con nuestra propia

realidad. Y esto se da, porque ya estamos en el estadio del pensamiento *continuo*, una conquista del espíritu inmortal.

Los insectos, las aves y los animales piensan, pero de manera discontinua o intermitente, lo que no les permite grandes realizaciones. El hombre piensa siempre, salvo en los casos de psicopatologías graves en las que, por la perturbación del cerebro o del espíritu encarnado, no consiga mantener un pensamiento continuo. Pero, hecha la reserva de las psicopatologías graves, el hombre común, aunque sea el ignorante, el inculto, el salvaje, el bárbaro, así como los hombres más cultos y civilizados están siempre pensando.

Con el Espiritismo tenemos condiciones de comprender bien eso, porque el alma es un ser distinto del cuerpo, que sobrevive a la muerte. Aun cuando se da el sueño fisiológico, el alma, que vive siempre, se emancipa del cuerpo y continua pensando y realizando.

Oportunamente, alguien escribió: **hay una tendencia muy grande de materializar aquello en que la persona piensa continuamente...**

Otro dice: **imaginar es crear**, aunque sea una creación fugaz, momentánea.

Considerando que nadie vive sin pensar, se concluye que el pensamiento, por su capacidad creadora, ha sido el responsable por nuestra *desgracia*, así como también, por nuestra ventura.

Podríamos hacer una *proyección* hacia el *exterior* y culpar a las circunstancias, personas o acontecimientos, no obstante, en el pensamiento está la base de la felicidad o de la infelicidad individual o colectiva, porque los hechos de afuera podrán encontrar la defensa del pensamiento correcto, del pensamiento saludable, del pensamiento positivo, y la persona permanece relativamente bien íntimamente a pesar de las adversidades exteriores.

El depresivo es alguien que, insistentemente y de manera enfermiza, se complace en pensar en lo que es negativo, perjudicial. El pensamiento negativo, *largamente abrigado*, termina por conducirlo a la tristeza profunda...

CAPÍTULO IV

CAUSAS

Sumario: el propio depresivo; inmadurez psicológica; comportamiento materialista; sentimiento de pérdida; resentimiento; sentimiento de culpa; obsesión; otras causas: psicosociales, psico-afectivas, socio-económicas, enfermedades orgánicas, sustancias entorpecientes, alcoholismo y psicológico-espirituales.

el propio depresivo

Ciertamente, factores externos y orgánicos, podrán contribuir decisivamente para que alguien sufra de depresión. Sin embargo, éste o aquel factor concurrirá *más o menos*, dependiendo del *estado de espíritu* en que se encuentra la criatura. Tanto es así, que la misma circunstancia o acontecimiento que arrastra a alguien a la depresión, en otro podrá producir un efecto menor o ningún efecto. Lo que afecta a uno, no siempre afectará, necesariamente a otro, lo que demuestra que es el propio depresivo o Espíritu el primer factor decisivo para que él caiga o no en depresión.

Algunos ejemplos:

Hay personas que detestan la soledad, afirmando que ésta les produce depresión y angustia, sensación de abandono y de infelicidad.

Sin embargo, otras la buscan como terapia indispensable al resarcimiento de las fuerzas agotadas, camino seguro para reexaminar actitudes, para la reflexión en torno de los acontecimientos de la vida.

No obstante, la soledad no es buena ni mala. Los valores que de ella surgen son sentidos de acuerdo con el estado de espíritu de cada ser.

En algunos individuos, el silencio les produce melancolía y miedo. Parece sugerirles un abismo que da temor, amenazante.

En otras personas, les facilita la paz, el proceso de readaptación al equilibrio, abriendo espacios para el auto-conocimiento.

Mientras tanto, el silencio no es positivo o negativo. Conforme al estado íntimo de cada uno, él propicia lo que es necesario para la paz, la alegría.

Muchos hombres se arrojan afanosamente a la conquista del dinero, colocando en él todas las aspiraciones de la vida como que es la única meta a alcanzar. Hasta se convierten en mercenarios.

DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento*

Innumerables otros, empero, no le dan mayor valor, desperdiciándolo con frivolidad, derrochándolo, sin consideración. De ese modo, terminan en la disipación, en la miseria económica.

Sin embargo, el dinero no es esencial o secundario en la vida. Vale por lo que puede adquirir y según la consideración de que se reviste transitoriamente. (14a)

De este modo, se observa que la condición íntima del Espíritu, en principio, es quien determinará si esto o aquello lo arrastrará o no al estado de tristeza.

Entonces, cabe preguntarse: ¿por qué hay una cantidad tan grande de depresivos en la Tierra?

Juana de Angelis, responde a esta indagación, diciendo:

Una importante mayoría de individuos solamente abriga ideas negativas, elucubra pesimismo, sustenta malestar. Como resultado, se debilitan sus resistencias morales, debilitándose también los valores espirituales y se alimenta de la propia insania. (15)

Sin duda, aflicciones de variada naturaleza podrán ocurrir en la vida del individuo, marcándolo considerablemente. No obstante, como ella depende de la estructura íntima de la criatura, no se permitirá dejarse influenciar por el hecho o si es por él influenciado, sabrá conducirse de modo de no permitir estados emocionales más graves o dañinos.

Indiscutiblemente, la depresión tiene su matriz o génesis en el Espíritu.

Si deseamos examinar las causas psicológicas, genéticas y orgánicas, tan bien estudiadas por las ciencias que se encargan de penetrar en el problema, es necesario tener en cuenta al Espíritu inmortal, generador de los cuadros emocionales y físicos de que necesita, para crecer en la dirección de Dios.

La depresión se instala poco a poco, porque las corrientes psíquicas inconexas que la desencadenan, desarticulan también, lentamente, el equilibrio mental.

Cuando irrumpe, exteriorizándose dominante, sus raíces están fijadas en los paneles del alma rebelde o recelosa de proseguir en los compromisos redentores abrazados. (16)

Todos los males que hacen infeliz al hombre proceden del Espíritu que él es, en el cual se encuentran estructuradas las conquistas y las caídas, en el amplio mecanismo de la evolución inevitable. (16a)

Del alma proceden las realizaciones edificantes y los procesos degenerativos que se manifiestan en el cuerpo. (16b)

El depresivo, por lo que queda expuesto, al mismo tiempo que examinará las otras causas para su decaimiento moral, se examinará a sí mismo, su estado de alma, su estructura íntima, su capacitación para el enfrentamiento de la vida, porque fundamentalmente, en él se encuentra la causa primera de la molestia y el factor preponderante para la cura.

inmadurez psicológica

Muchos admiran que en la Tierra haya tanta maldad y tantas pasiones groseras, tantas miserias y enfermedades de toda naturaleza, y de ahí concluyen que la especie humana es una cosa bien triste. Ese juicio proviene del estrecho punto de vista en el que se colocan los que lo emiten y que les da una falsa idea del conjunto. Se debe considerar que en la Tierra no está toda la Humanidad, sino apenas una pequeña fracción de ésta. En efecto, la especie humana abarca a todos los seres dotados de razón que pueblan las innumerables orbes del Universo. (3a)

En un capítulo anterior, el número II, se presentó una síntesis de la enseñanza del Espiritismo, donde se puede ver que la vida no está toda en la Tierra y que la pluralidad de mundos habitados es uno de los principios básicos de esta Doctrina.

Pues bien.

Con la Doctrina de los Espíritus, aprendemos que, si tomamos como referencia a la Tierra, se puede decir que hay mundos inferiores y mundos superiores a ella, y que nuestro planeta es habitado, en su gran mayoría, por espíritus muy cercanos a la animalidad ancestral. La angelitud o la plenitud espiritual están aún muy distantes de un importante porcentaje de los espíritus vinculados al Orbe.

Consonante con una de las clasificaciones de la ciencia psicológica, podemos decir que la mayoría de la humanidad está compuesta por criaturas que, por ahora, se encuentran en el estadio de la llamada *conciencia del sueño*. Son, en el decir de Juana de Angelis, los hombres *fisiológicos*, viviendo exclusivamente para la atención de las necesidades orgánicas. Según otra definición, son criaturas *subdiafragmáticas* o sea, criaturas que tienen como objetivo tan solo la atención de las necesidades del estómago y del sexo.

Por lo expuesto, se percibe que la humanidad vinculada a la Tierra está compuesta de seres sin una gran estructura psicológica, y son, en consecuencia, seres inmediateistas y o utilitaristas, viviendo para las necesidades orgánicas/materiales del *hoy* y del *ahora* sin ninguna o poca reflexión filosófico-religiosa, desatentas de las características espirituales de la vida, sin ocuparse con el aspecto inmortal del alma, consecuentemente, sin valores morales y espirituales para enfrentar las variadas situaciones.

Debido a su inmadurez psicológica, la criatura se tornará egoísta y al ser egoísta, se convertirá en una persona exigente, ingrata y rebelde, sobre todo cuando es contrariada en sus pasiones infantiles. Actuará, pues, de forma semejante a los niños caprichosos. Con tal comportamiento, las *enfermedades psicológicas* se instalarán por fuerza de las consecuencias.

El inmaduro psicológico es alguien que presenta una gran preocupación con la máscara de la virtud, ocultando por medio de la apariencia barnizada, la realidad íntima. Se comporta de manera desequilibrada y excéntrica, y además es inestable. Dominado por esa inestabilidad, el inmaduro presenta un comportamiento alterado, **en el que el júbilo y la tristeza, la confianza y la sospecha, el amor y la animosidad se confunden...** (y por eso elabora) **estados de inestabilidad, de desdicha,** (que lo conducirán) **a enfermedades emocionales que son somatizadas, reapareciendo en el área orgánica con carácter destructor.** (15a)

¿Y qué sucede con los inmaduros psicológicos?

Sin resistencias morales para enfrentar las vicisitudes naturales del proceso evolutivo, tales personas se dejan consumir por la rebeldía o sucumben bajo el peso de la depresión y de la amargura. (17)

comportamiento materialista

Toda y cualquier criatura humana, por menos dotada que sea de inteligencia, sabiduría y cultura, vive en función de algo o de alguien, y no es posible concebir a esta misma criatura sin algunas metas que puedan justificar su esfuerzo, su trabajo, su lucha...

De este modo, todos poseemos una determinada escala de valores, por medio de la cual elegimos lo que consideramos esencial o secundario.

La formación de esa escala de valores dependerá de la óptica en la que se coloca la criatura humana. Dependiendo del punto de vista que adopte, tendrá éste o aquel interés, ésta o aquella motivación para vivir.

Ya hice referencia a los hombres *fisiológicos*, aquellos que por ahora se encuentran en estado de *conciencia de sueño*. En estos **hay una total ausencia de idealismo y las actividades del ser están reducidas, prácticamente a los automatismos de naturaleza fisiológica: manifestaciones instintivas, respiración, asimilación sin el real conocimiento de los hechos. El individuo duerme, come, procrea, ausente de los procedimientos de la lógica, de la razón. Podríamos denominar a este estado como de *sueño sin sueños*. (18)**

Como consecuencia de la influencia de ese nivel evolutivo, se encuentra en el mundo una cultura materialista, que prima por la masificación, llevando a la criatura a permanecer con una identidad desnaturalizada.

Masificado y con su identidad desnaturalizada, el hombre *vivirá* así: sin objetivos nobles; aferrado a metas inmediatas; preocupado con las necesidades comunes; acondicionado a los patrones absorbentes de lo cotidiano; sin encontrar solución para los estados conflictivos de la personalidad, convirtiéndose en un hombre vacío, sin vivir las emociones que dan belleza y significado a la

dignidad del ser consciente; se agrupará con otros que sufren de la misma enfermedad; se complacerá con conversaciones banales y promiscuas...

El *hombre-vacío* no consigue amar, porque no aprendió a vivir esta facultad, base del comportamiento de ser libre. Se adaptó a ser amado o disputado, sin preocupación de retribuir.

Los *hombres-vacíos* disputan homenajes y pelean entre sonrisas, en el desfile del lujo y del exhibicionismo, en los cuales esconden los conflictos, cuando así lo hacen, y las profundas necesidades afectivas.

Tal conducta los lleva a la melancolía y a la depresión, o a lamentables estados de irritabilidad, de mal humor, que los tornan rudos, insoportables en la intimidad, a pesar de ser considerados sociables y educados.

Esa ambigüedad en el comportamiento culmina con la instalación de neurosis que se agravan, destruyendo su estructura a mediano plazo.

El hombre acumula enfado o aburrimiento, porque se siente impotente para alcanzar la plenitud.

Acostumbrándose a competir en los negocios, en las relaciones espera ser el primero, el más considerado. Si lo logra, se recompone de inmediato. Cuando no lo consigue, se frustra, perdiéndose de la misma forma. (19)

.....

La *Cruz del Cristo*, con sus maderos horizontal y vertical, es portadora de muchos mensajes, algunos evidentes y otros más sutiles. Me parece que entre tantos mensajes *silenciosos* de la Cruz, encontramos también éste:

El madero horizontal bien puede representar los intereses materiales de la criatura humana, en cuanto que el vertical puede representar los intereses espirituales o eternos del alma.

Eso significa que el hombre precisará dar mayor énfasis a los intereses del alma inmortal – el madero vertical que apunta hacia

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

lo alto -, con menor énfasis hacia los intereses de la vida material – el madero menor, el horizontal.

Cuando el ser invierte su escala de valores, atribuyéndole a la vida material una importancia mayor, es como si él construyese una cruz con el madero horizontal más grande, en consecuencia, colocando el de tamaño menor el madero perpendicular. Con esto, el ser sufrirá la inestabilidad dado que el madero más pequeño a la perpendicular, no le dará equilibrio suficiente al más grande que es la horizontal.

Si se considera la necesidad de enterrar una parte del ya disminuido madero vertical, en caso de que sea una cruz *plantada* en el suelo, el madero horizontal quedará colocado casi al ras del piso, llevando con esto a la criatura a fijarse únicamente en los intereses inmediatos.

La criatura no puede dejar de considerar sus deberes delante del cuerpo, la familia, el trabajo, el estudio y la sociedad – el madero horizontal. No obstante, despreciar los intereses espirituales y eternos – el madero vertical – es grave, lo que le acarreará una perturbación íntima y la consecuente desestructuración emocional.

sentimiento de pérdida

¡En todos estos años de atención a los dolores humanos, a cuántas situaciones de pérdidas *importantes* pude atender! ¡Cuántos otros vinieron a mi conocimiento!

Entre tantas, recuerdo especialmente una.

Deseando aprovechar un fin de semana prolongado, una familia, compuesta por el matrimonio y tres hijos, salió para un paseo. En pleno viaje, de manera imprevista, la familia se vio involucrada en un lamentable accidente.

Días después, al despertar del coma profundo, la mujer solicitó la presencia del marido. Para su dolorosa sorpresa, se enteró que él había desencarnado en el accidente. Buscando atender a las justas ansias del corazón, ella pidió, entonces, la presencia de la hija mayor, y supo que también, ella había desencarnado en el mismo accidente. Deseó entonces, ver a la segunda hija, y para su sorpresa dolorosa, recibió la información de que ella *también* había desencarnado. Finalmente, le restaba una esperanza: la de ver al hijo más pequeño. Y una vez más, su resistencia fue puesta a prueba: *¡también* el niño había desencarnado en el accidente!

Es comprensible que esta esposa y madre, en tan dolorosa coyuntura, *cayese* en profunda depresión.

.....

El sentimiento de pérdida es, indudablemente, una de las causas más frecuentes y más marcantes de la depresión.

¿Y cuáles son los tipos de pérdida que podemos sufrir? O preguntando de otro modo, *¿la pérdida de qué* podrá llevarnos a la depresión?

Como ya afirmamos en otro lugar, todos poseemos una escala de valores y dependiendo de lo que fuere más o menos importante

para la persona en esta escala de valores, si llegara a perder lo que considera esencial, esa criatura podrá contraer la depresión.

De este modo y en principio, cualquier situación de pérdida podrá encausar a la depresión, dependiendo de la importancia que el ser atribuya a la *cosa* perdida o a la situación o aún, a la persona. Un niño que pierda una muñeca o una pelota, en la hipótesis de que uno u otro juguete le sea de importancia vital dentro de su escala de valores, podrá sufrir una profunda y prolongada tristeza por aquella pérdida.

Considerando esto, también a la luz de la reencarnación, se puede imaginar cuántas *pérdidas* nuestros espíritus vienen experimentando o acumulando a lo largo de los milenios...

Cuántos espíritus reencarnan y traen ya, en lo profundo del subconsciente, *pérdidas* significativas, que originan una tristeza muy honda desde la más tierna edad. Cuántos son los espíritus que sienten una abismal nostalgia o melancolía por haber dejado, a la distancia, en el mundo espiritual, afectos muy queridos, obligados por la necesidad de la reencarnación. Solamente las pérdidas de este pasado más lejano, las muchas pérdidas de la actual existencia, desde la pérdida del bienestar del útero, del amparo y seno maternos hacia el hermano más joven, hasta pérdidas más importantes, y esto en todas las fases de la existencia humana, culminando en la vejez!

Entre tantas situaciones, recordemos que la persona podrá, entonces, contraer la depresión por la *pérdida*:

- en vista de la pérdida de alguien muy querido, como ejemplo: un cónyuge, un hijo, el padre, la madre, un amigo, un enamorado...;
- de la salud;
- del coraje;
- del entusiasmo;
- de objetos;
- de otras personas;
- de estatus social, económico, financiero;
- ante la separación entre cónyuges o divorcio;
- de hijos que parten para ciudades distantes;

- de amigos e familiares que se mudan;
- de la infancia;
- de la vida simple;
- del empleo;
- de algún factor que contribuía para la seguridad;
- de la creencia, que en determinado momento ya no satisface;
- de la juventud;
- de la madurez, cuando la persona se aproxima a la vejez (y en la propia vejez, cuando la persona presiente el *fin* próximo);
 - de la oportunidad en la edificación de la felicidad. Ocurren con muchos sentimientos de pérdida *hasta* por haber malbaratado las anteriores oportunidades de ser felices. También, personas infelices *hoy*, por no haber aprovechado el *ayer* de la existencia para la construcción de la felicidad.

Sí, porque como lo anotó Juana de Angelis, **hay quien establezca en qué edad irá a ser feliz, perdiendo todas oportunidades de serlo a cada momento. Más tarde, pasará a sufrir de neurosis depresiva, en razón de no haberla disfrutado suficientemente, dejándose consumir por el conflicto de que ya no puede disfrutar lo que perdió o no disponer más de fuerzas para repetir la hazaña...**

Entonces, acumula recuerdos tristes y se niega a nuevas alegrías, anulando los valores que posee, en cuanto desarrolla conflictos cada vez más destructivos.

.....

En parte, la depresión por el sentimiento de pérdida, surge del *apego*.

¿Y cuales son las causas del apego?

No agotando el rol de las causas desencadenantes del apego, digo que éste es consecuencia:

- del sentimiento de posesión;
- de la fragilidad humana;

- de la dependencia, que lleva a alguien a tener *necesidad* de los otros, de las cosas, de las circunstancias que lo involucran, de todo;
- de la inseguridad, ante las incertidumbres de la vida;
- de lo inmediato, que lleva a la criatura a detenerse en los intereses materiales que constituyen su única razón de existir;
- de la duda o de la negación de la inmortalidad del alma, conduciendo a la persona a un excesivo apego al cuerpo y a todo cuanto a él se refiere;
- de las vinculaciones espirituales y afectivas que la persona desarrolló en otras vidas y lo sigue haciendo en la presente encarnación, lo que puede ocurrir desde el vientre materno, en plena gestación;
- de los muchos peligros que todos enfrentamos en la travesía carnal;
- de los miedos, inclusive el de la separación o pérdida;
- de la educación, en el medio social en que la persona fue llevada a vivir;
- del orgullo;
- del egoísmo, condicionando a la persona a vivir *concentrada* en sí misma...

.....

El sentimiento de pérdida, como ya fue mencionado puede surgir de dos condiciones del alma, muy presentes en las causas de la infelicidad humana, a saber: el egoísmo y el orgullo.

El egoísmo conduce a la criatura a fijarse en sí solamente, a querer todas las ventajas y beneficios exclusivamente para sí o primordialmente para sí, sin ninguna reflexión para con las necesidades del prójimo. Los egoístas, colocan la felicidad en lo que poseen o retienen, y delante de la *pérdida* o de la simple posibilidad de perder el objeto amado, son arrastrados a la desesperación.

El orgullo, a su vez, despierta en la persona un amor propio exacerbado, conduciéndola a considerarse más importante de lo que efectivamente es y no considerando a sus semejantes, piensa que estos deben vivir en función de sus caprichos y voluntades.

El egoísmo despierta en las criaturas el apego a las personas, a los bienes materiales, a las cosas, a las situaciones.

El egoísta se apega y **el apego responde por la inestabilidad emocional, elaborando su ganancia, su soberbia y la ilusión de la posesión, que concede la falsa impresión de situarse por encima de su prójimo.**

El orgullo – en el hombre imprevisor o inmaduro – **lo intoxica, llevándolo a la presuposición de que está acreditado por la vida para ocupar una situación privilegiada y ser alguien especial, merecedor de homenajes y honras, en detrimento de los demás.**

Ante cualquier hecho que se presente contradictorio a esos engaños generados por el ego insano, se instalan las emociones perturbadoras, (en el egoísta y en el orgulloso), **proporcionándole desequilibrios de largo porte... (14b)**

El apego a las posesiones, bajo el disfraz de la necesidad de seguridad, es uno de los más temibles adversarios del individuo, porque responde por el miedo a la pérdida, por la sistemática desconfianza con relación a los amigos y conocidos, y finalmente, por la insatisfacción que siempre se instala en quien posee, atormentado por el deseo irrefrenable de ampliar sus recursos. (19a)

De ese modo, se comprende que el orgullo y el egoísmo generan el sentimiento de posesión y apego. Dominada por estos sentimientos, y ante la pérdida del objeto o ser *poseído*, la persona podrá, sin estructura íntima, padecer de depresión. La posesión y el apego, generan un eslabón de esclavitud, porque la persona termina *poseída* por aquello que juzga *poseer*.

Allan Kardec, oportunamente, le preguntó a los Espíritus responsables por la Codificación:

¿Entre los vicios, cual puede ser considerado radical?

Lo hemos dicho muchas veces: el egoísmo. De ahí deriva todo el mal. Estudiad todos los vicios – y muchas enfermedades del alma, agrego – y veréis que en el fondo de todos está el egoísmo. Por más que les deis combate, no llegaréis a extirparlos, en

cuanto no atacareis el mal por la raíz, en cuanto no hubiereis destruido su causa. Tiendan, pues, todos los esfuerzos para ese efecto, por cuanto ahí es que está la verdadera llaga de la sociedad. Quien quisiere, desde esta vida, ir aproximándose de la perfección moral, debe expurgar su corazón de todo sentimiento de egoísmo, considerando que el egoísmo es incompatible con la justicia, el amor y la caridad. Él neutraliza todas las otras cualidades. (4d)

Cuando se dice que el egoísmo está en la raíz del sentimiento de posesión o de pérdida, no se pretende decir que la persona sea malévolamente egoísta. ¡No! Lo que se desea enfatizar es que a medida en que el ser trabaje su estructura íntima para amar más y ocuparse de la felicidad ajena en cuanto se ocupa de la propia, sea menos esclavo de sus pasiones y más libre de sus caprichos, menos él se apegará de forma negativa a personas, bienes materiales, *cosas* y situaciones.

Sin embargo, si hay pérdidas oriundas del egoísmo más exacerbado, existen otras pérdidas que surgen de otros factores, sobre los cuales es necesaria una comprensión más amplia del alma humana. Como en la historia narrada al iniciar este tópico, no se puede decir que el dolor profundo de nuestra hermana, involucrada en un grave accidente que segó la vida de cuatro preciosos afectos, haya sido generado por un *egoísmo enfermizo*.

Evidentemente, no se podrá atribuir, a esa hermana, la calidad de egoísta. ¡No! El razonamiento presentado más arriba, se refiere al egoísmo aplicado a las situaciones que, bajo un análisis más profundo de la vida, no deberían arrastrar a ninguna criatura a la depresión. Hay *pérdidas y pérdidas*. Pérdidas importantes, sin duda, por más desprendida que sea la persona, no dejarán de exponerla en dolores agudos.

.....

Al ocurrir una *pérdida*, dependiendo de su naturaleza y del estado emocional en que se encuentra, la persona podrá sentir estas aflicciones:

Izaias Claro

- Dolor por la separación;
- Dificultad de adaptación a la situación nueva, muchas veces sin predisposición íntima o interés en esa adaptación.
- Inseguridad;
- Nostalgias;
- Desesperación, no creyendo (o desconociendo) que la Vida aún le proporcionará cosas buenas y positivas;
- Rabia;
- Odio;
- Muerte (cuántas personas, inclusive niños, que no sobreviven mucho tiempo después de pérdidas importantes!);
- Apatía;
- Trauma;
- Salud alterada;
- Soledad;
- Depresión...

resentimiento

Rostro congestionado, ella era la expresión del propio dolor.

Su aspecto exterior, los ojos tristes, cabellos desgreñados, ropa mal cuidada, todo *hablaba* de su inmenso dolor, de su desencanto con la vida, con las personas.

Al ser atendida, mal conteniéndose en la silla, me dijo, en tono desesperado:

**¡Hijo mío, por el amor de Dios, ayúdeme! ¡No soporto más!
¡Si prosigo así voy a enloquecer!**

Profundamente sensibilizado, tocado por aquel cuadro melancólico, procuré escuchar a mi interlocutora, evitando interrumpirla y brindándole con esto la oportunidad del desahogo, la catarsis, el alivio.

Al percibir mi intención, y utilizando la oportunidad largamente abrigada, la *triste* mujer prosiguió:

Estoy casada hace 45 años (!) y hace 45 años que vengo soportando sufrimientos terribles. En la primera semana de nuestro casamiento, cuando mi marido y yo estábamos cuidando cerdos (vivían y trabajaban en la zona rural), para mi sorpresa y dolor, apuntándome con una escopeta, y bajo amenaza de muerte, me obligó a desnudarme y a acostarme en el barro. Desnuda, enlodazada, él me *poseyó* sexualmente, *estuprándome* allí mismo. Terminada la *breve* relación sexual, se levantó, siempre con el arma apuntando a mi cabeza, él pasó a ofenderme gravemente, diciendo: si tu fueses una mujer honesta, jamás permitirías una relación sexual en esta situación!

Sin embargo - prosiguió nuestro personaje -, esta no fue la única vez que el estupro cruel ocurrió. En estos 45 años, a veces incontables, la escena se viene repitiendo. Ora en el chiquero, ora en el piso frío de la casa modesta, o en medio de las plantaciones, siempre apuntándome con el arma y obligándome a

— Izaías Claro —

desvestirme, él me *posee* sexualmente, *matando* mi propia alegría, el encanto, la esperanza. Nunca supe lo que es la realización sexual, jamás pude sentir ninguna emoción, cualquier placer. Siempre le sugerí que hiciese un tratamiento psicológico, que fuese al médico, que se medicase... Empero, todo en vano. Sordo e indiferente a mis sugerencias, él prosigue violándome, lo que consigue gracias a su personalidad truculenta y a las amenazas ejercidas siempre con el arma en el puño...

Y finalizando, con la apelación vehemente y triste, me dijo:

Doctor, por el amor de Dios, ¡ayúdeme!

Era imposible no emocionarse, no enternecerse delante de aquella coyuntura tan dolorosa, porque la mujer, narrando su historia, lloraba convulsivamente, descontroladamente.

Me levanté de donde estaba y aproximarme a ella, y traté de calmarla de algún modo, ofreciéndole un vaso de agua, diciéndole algunas tiernas palabras que pudiesen aplacar aquel incendio devorador, sensibilizándose ella con la ayuda que recibía.

En aquella tarde, que jamás olvidaré, conversamos demoradamente...

.....

El resentimiento es una de las causas más frecuentes de la depresión.

La Humanidad, en el grado de evolución en que se encuentra, está masivamente compuesta por criaturas extremadamente frágiles en sí mismas, aún sin estructuras desde el punto de vista emocional, psicológico y o espiritual.

En lo que respecta al perdón, tal vez podamos clasificar a la Humanidad en tres grandes grupos: el primero, compuesto por las criaturas que, al ser ofendidas, no perdonan *nunca*. El segundo, compuesto por personas que, al ser ofendidas, si bien no consiguen disculpar en el primer momento, logran perdonar después. Y finalmente, el tercer grupo compuesto por seres indemnes a las

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

ofensas, a las provocaciones, que ya no las amargan, no dejándose influenciar o herir por los acontecimientos de afuera.

Por los muchos conflictos existentes, se puede constatar que la Humanidad, por ahora, presenta un número muy pequeño de personas que ya consiguen sobreponerse a imposiciones exteriores, porque ya se encuentran estructuradas por dentro. La Humanidad, en su gran mayoría, está constituida por personas que, al sentirse ofendidas, no perdonan *jamás* o por personas que, al ser ofendidas, consiguen perdonar, aunque con grandes dificultades.

.....

Debemos reconocer, con sinceridad, que en el actual nivel de evolución de las criaturas, es muy difícil la concesión de misericordia a los agresores. Hay situaciones, como la vivida por el personaje de la historia narrada, en que le será muy difícil a la persona no resentirse.

Afirma el Espíritu Emmanuel que **el perdón sincero es hijo espontáneo del amor.** (31)

De este modo, se comprende la dificultad de conceder el perdón que tiene una importante parcela de la Humanidad. ¿Es que el perdón estará en la dependencia del amor? ¿Quién aún no ama, cómo podrá perdonar?

.....

El resentido es alguien inseguro, que *acepta* los petardos de la ignorancia o de la maldad ajena, que se permite influir por medio de observaciones infelices, por palabras ácidas, por discusiones que desgastan, rebelándose contra las personas y contra las situaciones que no correspondan a sus expectativas. Algunos se resienten hasta con la *Vida*, con *Dios*.

El resentido es alguien que se mortifica (se destruye, se mata, se tortura) por un hecho infeliz.

La expresión *resentimiento* recuerda el verbo *resentir*, que significa *sentir nuevamente*, lo que equivale a decir que el resentido

es alguien que se complace, de manera mórbida, en rumiar (remorder) el acontecimiento desagradable. Al verse involucrado por una situación que considera infeliz, se permite sensibilizarse por el hecho, fija el cuadro en la mente y pasa a alimentar y realimentar los sentimientos de amargura o de rabia, vitalizándolos y revitalizándolos.

El resentido, por lo tanto, difiere del *otro* agresor por la característica de optar por archivar la amargura o la rabia que pasó a nutrir, esto es, en cuanto uno opta por exteriorizar su agresividad, el resentido prefiere refrenar el sentimiento negativo que alimenta, sintiendo una, dos o muchas veces el mismo dolor, la misma aflicción, la misma tristeza, la misma amargura...

Considerando la característica del resentido de realimentar la rabia, se puede crear un neologismo en sustitución de *resentir*, diciendo, entonces, la expresión *milsentir* o sea, la persona *sentirá mil* veces el mismo dolor, la misma aflicción.

Ya escuchamos a muchas personas diciendo que harían *esto o aquello* (matar, estuprar, calumniar, etc.) *contra fulano*, mil veces, si fuese posible?

Y en este *milsentir*, se incluye, muchas veces, las muchas amarguras y odios acumulados desde otras encarnaciones, el recuerdo parcial o pleno de lo negativo sucedido en el *ayer* del ser que, al reencarnar y reencontrar al desafecto de otrora, se deja consumir por el incendio del pasado... que aún no pasó...

.....

Se debe considerar que el resentimiento es, ante todo, un *problema*, una característica del propio resentido. O sea, él se resiente con las situaciones, más aún por ser él como es, y menos por lo que le sucedió. Tanto es así que el resentido vive resintiéndose con todo y con todos.

Por no poseer aún una estructura psicológica ideal, el resentido, frágil en sí mismo, se permite influenciar por lo que le sucede de desagradable. Y esto ocurre, porque la reacción de la criatura

humana es de acuerdo con su nivel de conciencia, con su grado de estructuración, y consecuente con el estado emocional en que se encuentra. Como enseña Juana de Angelis, **cada uno actúa de acuerdo con sus resistencias y conquistas.**

Por estar el ser en un nivel inferior de evolución, dominado por la predominancia de la naturaleza animal, se deja arrastrar e involucrar por las celadas, por la competencia, por el atrevimiento de los más osados. Y sometido por la animalidad ancestral, permite que la rebeldía se vitalice, se revitalice ante la agresión sufrida, sin comprender que los episodios conflictivos y las dificultades forman parte de las relaciones interpersonales, por falta de madurez psicológica de las criaturas, y porque éstas aún no se percibieron de la importancia de aplicar una *transacción psicológica*, en términos de bienestar para todos.

Quedemos con el magisterio siempre excelente de Juana de Angelis:

La rabia no manifestada o liberada en el mismo nivel de la agresión recibida, se convierte en un cruel adversario del individuo, tomando la forma hostil de resentimiento.

Herencia de las experiencias mal soportadas, el resentimiento inconsciente se encuentra enclavado en lo íntimo del ser, ramificándose en variadas expresiones y de la misma calidad perturbadora. Siempre resuma en la condición de melancolía o como frustración y desinterés por la existencia física, en un mecanismo de culpa que no logra superar.

El resentido nutre sentimientos de antipatía, que se convierten en animosidad creciente, siempre cultivada con satisfacción, a medida que le concede espacio emocional para su desarrollo.

El resentimiento opaca la razón, perturba la óptica por la cual se observan los acontecimientos, enquistándose como una fuerza destructiva que, al no conseguir alcanzar a aquel que la originó, hiere al ser en el cual se apoya. (12^a)

sentimiento de culpa

Terminada la conferencia, se formó en torno de mí un grupo de compañeros simpáticos y gentiles, que me felicitaban por el tema y por la exposición.

En cuanto conversaba con el grupo que se había formado espontáneamente, percibí que en las proximidades se encontraba una señora aparentando ser septuagenaria, de aspecto cansado y triste, muy triste.

Con el alma dolorida, humildemente, ella me dijo:

Hijo, esperé este momento con el objetivo de conocerlo más de cerca y hablarle un poco. No sé por qué, pero siento que puedo confiarle un secreto. Un secreto que me acompaña desde hace largos y difíciles cincuenta años. Un secreto que nunca lo transfería para otro, por considerar que debía guardarlo conmigo, para no correr riesgos...

La apariencia de la mujer era de profundo abatimiento físico y moral. Discretamente, ella lloraba...

Y allí mismo, sintetizando cuanto le fue posible, narró su historia.

Yo tenía 22 años cuando, después de haber conocido a un cierto joven, me enamoré. Estábamos enamorados. Luego vino el noviazgo y con éste, los aprestos para el casamiento, la mayor intimidad, la alegría de quien en breve estaría realizando un sueño largamente acariciado. En el clima de confianza que se estableció, me entregué. Y con la entrega, tiempo después, percibí que me encontraba grávida.

Y prosiguió la hermana desdichada:

Al constatar que me encontraba grávida, en la primera oportunidad puse en conocimiento del hecho a mi novio. En breves semanas estaríamos realizando nuestro consorcio matrimonial. Sin embargo, para mi dolorosa sorpresa, él tuvo

una reacción dura, cruel, inesperada. En el acto, sin preámbulos, me dijo que el noviazgo estaba roto, que él ya no se casaría conmigo. ¿Y por qué? - indagué. Y escuché su respuesta:

No sé si efectivamente, fui el *primero* en mantener una relación carnal contigo, y aunque haya sido el *primero*. ¿Qué garantía tengo de que este niño sea realmente mío? ¿Quién me garantiza de que después de nuestra mayor intimidad, tu no tuviste una experiencia con *otro* u *otros* jóvenes? Yo, ante la duda, no puedo asumir la paternidad de este hijo, que puede no ser mío...

Él, entonces, se quitó la alianza, me la devolvió, y se marchó, y no retornó jamás. Nunca más lo vi...

..De esta forma, abandonada por el novio amado, solo me restaba una alternativa: contar con la comprensión y amparo de mis padres.

Observe, amigo, – dijo la mujer – que esto pasó en la década del 40, cuando las costumbres y la educación eran muy rígidas, extremadamente severas. ¿Pero, cómo llegar a mis padres y narrarles lo sucedido? Ellos eran de una formación religiosa intransigente y conociéndolos, *sabía* que la posibilidad de encontrar guarida en ellos, era muy remota. Opté por no confienciarlos a ellos, recelosa de las represalias duras que yo no soportaría debido a mi fragilidad, en la distante juventud...

...Sin otras alternativas, *opté* por el aborto. Aborté. Pero, al matar al niño – era un varón –, nunca más fui la misma. En el momento en que expulsaba al niño de mi vientre, me di cuenta que expulsaba también, y para siempre, la alegría y la paz de mi mente, de mi vida.

Hace cincuenta (¡) años que aborté y hace cincuenta años que no soy feliz. Cargo el pesado fardo del arrepentimiento, del sentimiento de culpa. Lloro todos los días, dominada por esta amargura que no cede, que no pasa. Nunca hablé sobre esto con ninguna otra persona; usted es la primero a

Izaias Claro

quien tengo la osadía de entregar este secreto mío, triste y doloroso secreto...

.....

Le sugerí a la hermana que, valiéndose de una cinta magnética (de audio), grabase toda su narración, y que me enviase la misma para que yo pudiese, posteriormente, valiéndome del mismo recurso o sea, de otra cinta, mandarle un mensaje que pudiese permanecer con ella por el tiempo necesario o por el que su criterio estableciese. Y fue lo que esta hermana hizo. Días después, recibí su cinta y le respondí de la misma forma, y nació entre nosotros una amistad perenne, un cariño que las palabras no traducen. En la grabación, ella agregó otros datos de su vida, informándome que nunca se había casado...

.....

Dios, en Sus Infinitas sabiduría, bondad y justicia, desde toda la eternidad, estableció leyes que rigen tanto el mundo material cuanto el mundo moral. De la misma forma que las células, los cuerpos y el universo son regidos por leyes propias, también el alma está sometida a leyes definidas que establecen directrices seguras. Las leyes morales, necesarias para el Espíritu, están grabadas en la *conciencia*.

En un hermoso y oportuno mensaje de Vinicius, nos dice que la consciencia puede ser comparada a un espejo. Él se expresa de esta forma:

Así como el espejo refleja nuestro exterior, la consciencia refleja nuestro interior. Vemos a través de ella la imagen perfecta de nuestra alma, como en el espejo la imagen real de nuestro rostro. El espejo da cuenta de nuestra fisonomía, de nuestro semblante, de nuestra forma.

La consciencia nos revela el espíritu, el carácter, los sentimientos más íntimos y recónditos.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

Ambos – espejo y conciencia – se prestan para el mismo fin: componer las líneas de la armonía, reparar los defectos, corregir, embellecer – el espejo, al cuerpo, la conciencia, al espíritu. Ambos tienen la misma función: reflejar con justicia, poniendo delante de nuestro propio criterio, el aspecto, la figura exacta de nuestro físico y de nuestra moral, la forma externa y la interna de nuestro ser. (20)

La conciencia se encuentra en el hombre en todos los niveles de su proceso evolutivo...

En las fajas primarias se manifiesta como relámpagos de discernimiento, que lo impulsan hacia la conquista de peldaños y niveles más elevados.

Más tarde, a medida que la razón se desarrolla, la capacidad de la conciencia se dilata, y puede ser víctima de los mecanismos escapistas de la astucia y del intelecto, que la adormecen, la confunden o la intoxican con los vapores perniciosos de la frialdad emocional.

Solamente cuando el individuo vence las etapas primarias, y las experiencias se tornan más significativas, mediante la comprensión del sentido elevado de la vida, es que ella se manifiesta con plenitud y pasa a comandar la dirección de la existencia, revelándose victoriosa.

La conciencia es el árbitro interno, que se encarga de establecer las directrices de seguridad para la vida. (21)

Cuando el ser tiene su conciencia más o menos despierta, lúcida, al poseer entonces una comprensión más dilatada de la vida, de su finalidad y de cuales son sus deberes para con ella, cuando se equivoca, la conciencia siempre *grita*, llamándole la atención sobre lo sucedido, invitándolo al arrepentimiento y a la reparación.

.....

La criatura yerra por ignorancia o por flaqueza moral.

En cuanto es ignorante, el ser actuará más o menos arrastrado por impulsos primarios, encontrando en el error la oportunidad de

Izaias Claro

adquirir el conocimiento, la experiencia, el discernimiento, la lucidez.

Y aun cuando adquiere un cierto conocimiento, en cuanto permanece moralmente débil, el ser podrá persistir en el error, cuando entonces, por medio del dolor superlativo que resultará de la conducta equivocada, desarrollará una amplia experiencia. A través de los dolores que seguirán a los sucesivos errores, fijará el aprendizaje para siempre. Percibirá que el dolor es la consecuencia de la actitud infeliz y que de él únicamente depende, hacer que el dolor cese, por medio de una conducta mejor.

.....

Cuando la conciencia comienza a centellear, la criatura que yerra se ve arrastrada hacia varios estados emocionales y espirituales negativos. Ella puede tornarse apática, angustiada, presentando la herida profunda del engaño, ulceraciones dolorosas en el alma, desarrollando, muchas veces, la auto-conmiseración, la piedad de sí misma...

La angustia – a su vez –, entorpece los centros mentales del discernimiento y desarticula los mecanismos nerviosos, transformándose en un factor positivo de alienaciones. Afecta a la psiquis, al cuerpo, a la vida, enfermando al espíritu. (13a.)

Quien yerra tiende a tornarse esclavo del gravamen practicado. Si se dispusiese, por medio del trabajo y de la mejora íntima, a reparar el equívoco, seguramente evitaría tal esclavitud. Empero, por falta de información o flaqueza, *prefiere* la autoflagelación estéril del remordimiento inútil.

La educación religiosa equivocada del pasado le enseñó a la persona a ser excesivamente rigurosa consigo misma. Y en cuanto la conciencia fuere excesivamente severa en el juzgamiento de sí misma, hará un esfuerzo en el sentido de exigir **rudas reparaciones con relación al error practicado** (21a), no permitiéndose la alegría de hallarse digna de ella.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

Aun sufriendo, le sería posible la recuperación más rápida, si su comprensión de la Vida y del error fuese otra.

.....

En la psicogénesis de las alineaciones mentales se encuentra la conciencia de culpa, generadora de los tormentos que se presentan como procesos de reedificación, recomponiendo los paneles del deber mediante los dolorosos mecanismos del desorden mental.

El desajuste de los equipos psíquicos proporciona al espíritu, sufrimientos insospechables, como forma rigurosa de apaciguamiento de la conciencia.

Por ser el hombre el autor de su realidad moral, a través de la conducta que se permite en el curso de las existencias corporales, en cada etapa elabora el método de crecimiento interior por lo que realiza.

Cuando delinque, insculpe a fuego en su estructura profunda los medios reparadores, particularmente en el área mental.

Al ser ignoradas las acciones infelices que la justicia humana no alcanza, la conciencia, que lo sabe, desarticula los complejos mecanismos de la razón desequilibrada, que solamente el dolor expungitivo recompondrá.

En el cuadro de las alineaciones mentales, sea en las psicopatologías conocidas y académicamente estudiadas o en las graves obsesiones, la conciencia culpable es la que facilita la instalación del mal, el que se exterioriza de manera rigurosa en un proceso de reajuste y reequilibrio. (21b)

Y más:

Con la conciencia culpable, sufriendo los gravámenes que dilaceran su alegría íntima, imprime en las células los elementos que las desconectan, propiciando, a largo plazo, el desencadenamiento de esa psicosis que domina a una centena de millones de criaturas en la actualidad. (16c)

obsesión

Después de recorrer varios gabinetes especializados, utilizando la medicación alópata y antidepresivos, así como orientaciones psicológicas, profundamente amargada y con ideas suicidas, una hermana nos procuró en la Comunidad Espírita Juana de Angelis (Osvaldo Cruz, interior de S. Pablo) donde, merced a la Bondad Divina, se lleva a cabo un trabajo de atención a enfermos espirituales de variada condición, algunos en estados obsesivos y depresivos de los más comprometedores. Es un trabajo que se realiza los domingos, a partir de las 19 horas.

La hermana nos buscó, diciendo que aquella sería su *última* alternativa (Dios es, para muchos, la *última* alternativa, cuando debería ser la *Única* o la *Primera*). Si no obtuviese éxito en aquella tentativa, según afirmaba, le restaba la *salida* del suicidio (aclárese que el suicido no es *salida* y sí *entrada* en dolores mayores.)

Convenientemente atendida y encaminada al departamento apropiado, y durante semanas sucesivas, ella se sometió a un tratamiento esencialmente espírita, con sugerencias relativas a la relajación, técnicas de control mental, pases, agua fluidificada y orientación espiritual oriunda de venerable entidad que ha honrado sobre manera nuestra modesta tarea. Al mismo tiempo en que la hermana encarnada era atendida en sus necesidades, dos entidades desencarnadas, que estaban vinculadas al cuadro, eran igualmente atendidas en nuestro trabajo mediúmnico, que se realizaba en otro día de la semana (sin la presencia de los enfermos encarnados.)

Recuerdo bien las experiencias vividas con los personajes de ese caso. El principio de aquel proceso obsesivo databa de 1910. La hermana se comprometió con otras dos personalidades, para aquel entonces, también encarnadas. Las tres desencarnaron a su debido tiempo y la pugna prosiguió ampliándose más allá de la *muerte*. La hermana reencarnó, en tanto que las otras dos perma-

necieron en la *Erraticidad*. La entidad más frágil pasó a ser asediada y explotada por la otra, que era quien comandaba el proceso obsesivo con relación a la encarnada. Esto es, una entidad desencarnada más perversa, abusando de la fragilidad de otra entidad desencarnada, la obligaba a forzar psíquica y físicamente a nuestra hermana, que estaba otra vez en el cuerpo. Las dos entidades, dominadas por sentimientos de odio y de resentimiento, al estar desencarnadas, tuvieron más amplia libertad de acción obsesiva.

En el trabajo mediúmnic, se atendió a ambos espíritus, el explotado-explotador y el explotador en sí quien, al poseer gran ascendencia, dominaba a las víctimas, una encarnada y otra desencarnada. Los espíritus fueron convenientemente atendidos y con el tiempo entraron en otra faja vibratoria y espiritual, liberando a la víctima encarnada. Esta, a su vez, esforzándose también, pudo superar el proceso obsesivo y la depresión de allí consecuente, porque ella traía en el subconsciente un profundo sentimiento de culpa por el crimen no rescatado en la encarnación anterior. Hoy, plenamente restablecida y armonizada, la hermana prosigue tranquila, segura y feliz.

.....

En esas tareas espíritas hemos atendido, igualmente, muchos otros casos de obsesión redundando en depresión, involucrando afectos, vínculos espirituales *consecuentes de sentimientos originariamente buenos*.

Me estoy refiriendo a esos muchos casos de depresión que son consecuencias de la influencia *perniciosa* y prolongada de parientes o amigos que, a pesar de estar desencarnados, prosiguen unidos por afinidad y sintonía con aquellos que quedaron en la costra terrestre, cuando no son los encarnados, melancólicos por la partida del ente querido por la desencarnación, los alcanzan con sus estados mentales deprimentes, afligiéndolos grandemente.

Las nostalgias, sentimiento comprensible ante las pérdidas importantes, si no son atendidas correctamente o controladas bajo

ciertos límites, terminan por establecer un eslabón de unión profunda, culminando por *asediar* al ente cuyo recuerdo es cultivado de manera enfermiza.

.....

¿Finalmente, qué es la obsesión?

No está de más señalar que si giramos el dial de una radio a lo largo de la escala numérica de frecuencia, encontraremos cada estación conforme el número indicativo del tipo de onda. Si fijamos la aguja en el 1400, captaremos la Radio Río de Janeiro. Esto es, en este punto da la escala estableceremos la sintonía con el largo de onda de esta emisora (o con su frecuencia.) Es lo que pasa entre el hombre y el espíritu. Nuestras “vibraciones”, provenientes de nuestros pensamientos, sentimientos, aspiraciones, defectos, vicios, etc., atraen y permiten la aproximación de espíritus semejantes, que puedan sintonizar con nosotros. En el caso de hombres y espíritus, la sintonía, en vez de ser física como en la radio, se basa en la semejanza del *nivel moral*. Podemos ser influenciados, y nuestra conducta modificada, por las sugerencias de espíritus buenos o (por lo común) malos. Estos aprovechan la flaqueza humana, consecuente de nuestras imperfecciones, para llevarnos a fallar, en la misma medida en que ellos mismos fallaron antes, y muchos tienen la intención de alimentar nuestros defectos y vicios pues persiguen el objetivo de prolongar el imperio del mal sobre la costra planetaria. (10a)

El Espiritismo, demostrando a través de la comprobación en el *laboratorio* mediúmnico, que la vida prosigue más allá de la sepultura, demuestra, igualmente, que la desencarnación no presenta o no representa un cambio sustancial para el espíritu, que prosigue por algún tiempo (tiempo variable) tal cual era en cuanto estaba encarnado.

Si desencarna en una condición lamentable, el espíritu, aún ignorante y por consecuencia *malo*, se complace en inquietar,

inspirar desesperación, conducir a estados aflictivos, en un intercambio psíquico constante.

Y eso se da porque el pensamiento, tanto del espíritu encarnado como del desencarnado, se irradia y transita por ondas específicas y al irradiarse el pensamiento, por las leyes de afinidad y sintonía, atraerá respuestas equivalentes. Nuestras mentes, o mejor dicho, las mentes encarnadas buscan a las mentes desencarnadas, así como también éstas, con frecuencia, buscan las mentes de los encarnados, unas y otras pudiendo desarrollar inducciones mentales depresivas.

Es importante observar, pues, que nadie está solo en el Universo, que está poblado de ondas y rayos, que se propagan al Infinito.

El encarnado, muchas veces abatido por los problemas, o debilitado por las imperfecciones morales, facilita la sintonía con espíritus perturbadores y o vengativos, que se introducen en los campos psíquicos, arrastrándolo a estados deprimentes.

El encarnado, por falta de vigilancia o inmadurez, a través de los pensamientos mórbidos, vitaliza al agente perturbador, olvidado de que hay mentes malvadas interesadas en su fracaso y que cuanto más se deprime, por éste o aquel factor, más fuerte será el cerco.

La obsesión se puede dar:

- Entre espíritus desencarnados;
- Entre espíritus encarnados;
- De encarnados hacia desencarnados;
- De desencarnados hacia encarnados;
- En forma de auto-obsesión, cuando el encarnado o desencarnado, en una actitud infeliz, permanece indefinidamente en la fijación mental inferior.

Aún se podría citar, la obsesión por medio de la *contaminación fluidica*, cuando el ser se deja influenciar por los fluidos perniciosos del medio ambiente, fluidos deletéreos oriundos de los circunstantes que van formando, por las emanaciones pestilentes, una atmósfera espiritual enfermiza. En cuanto es influenciado por las emanaciones de los otros, el ser contribuye, a su vez, con sus

fluidos deletéreos, para la perturbación de los que lo rodean, en una terrible reciprocidad.

En la obsesión entre vivos, comúnmente, personas ligadas por sentimientos enfermizos o necesidades neuróticas crean lazos de dependencia que llegan a una persecución de uno hacia el otro. Madres súper solícitas, estimuladas por el impulso de dominio, tanto andan detrás de un hijo, que éste acaba por lo general, casi maniatado; cada cinco minutos lo llaman para saber “si todo está bien...” Personas dominantes y personas mórbidamente dependientes, mantienen relaciones que no discrepan de aquellas existentes entre el obsesor y el obseso; los celos compulsivos no huyen de eso y así sucesivamente. (10a)

.....

Según el respetable Carlos Toledo Rizzini, la obsesión puede ser:

- Intencional o activa;
- Inconsciente o pasiva, sin intención.

En la obsesión intencional, **el malhechor, a veces, desde hace tiempo, observa a la futura víctima aguardando un momento favorable para aproximarse a ella e influenciarla perjudicialmente. No quiere ser obstinado y terco. Lo hace cuando la imprevisión momentánea abre una brecha en las defensas personales. Sin causa aparente, el sujeto comienza a sufrir una depresión mental y dificultades súbitas: no consigue mantenerse alegre, está triste y lleno de aprehensiones, lo domina una sorda irritación y pensamientos deprimentes, no puede leer asuntos edificantes ni orar, se juzga víctima, etc. De ahí pueden surgir desavenencias, fracasos y disgustos variados. Todo pasa enseguida, dejando al individuo lamentándose por sus actitudes “incomprensibles”... Cuando comienza a mostrarse ácido sin motivo manifiesto, cuidado con la obsesión sutil, momentánea. (10c)**

También la obsesión podrá darse por venganza o resentimiento personal, cuando el obsesor pretende “hacer justicia por las

propias manos”. Esta es la *gran causa* de obsesión y de la peor especie. Aquel que fue víctima frágil e indefensa, una vez puesto en libertad por la muerte del cuerpo físico, en la mayoría de los casos emprende una severa persecución contra el antiguo verdugo. Puede durar más de una vida, creando una serie de errores. El propio “justiciero” sufre mucho con la situación y el encarnizamiento contra su enemigo no le trae la alegría que esperaba cosechar. (10d)

En la obsesión inconsciente o pasiva, sin intención, hay una permuta de pensamientos, sentimientos y emociones extraviadas y en desorden, entre encarnados y desencarnados afines. Vibraciones de odio, resentimiento, amargura, desánimo, maledicencia, etc., unen a los espíritus de ambos planos. No hay una intención maléfica, puesto que los desencarnados son generalmente parientes y amigos cuya conciencia está embotada y que pertenecen al mismo nivel mental. (10e)

Carlos Toledo Rizzini, sigue comentando sobre los espíritus inconscientes de su condición, describiendo su perfil: **confusión mental, conciencia obnubilada, oscuridad, dolores físicos, cansancio, apatía, desatención de los circunstantes, falta de madurez u objetivo. Se unen al paciente por afinidad, buscando, inconscientemente, una compañía, con la cual se sienten confortados, etc. Es el resultado de la obsesión pasiva, por ósmosis.** (10f)

El mismo autor, aún se refiere a los espíritus que no intentan perjudicar a la persona, ya que la declaran como un ente querido. Y comenta: **saben lo que hacen, pero están mal orientados en vista de la ignorancia y/o sentimientos posesivos que los impregnan: unos quieren continuar al lado de los amigos y parientes, otros “traer hacia el lado donde se encuentran” a las personas que estiman, algunos a “ayudar” a los entes queridos, etc.** (10g)

.....

¿Y cuales son los efectos de la obsesión? Estos:

- La razón declina;

- La voluntad se debilita;
- Los sentimientos se deterioran;
- Los hábitos cambian;
- Inestabilidad emocional;
- Llanto;
- Rabia;
- Risa;
- Ansiedad;
- Furia;
- Sentimientos de culpa;
- Apatía...

Muchos obsesos se acondicionan a la influencia de sus obsesores y acaban hasta gustando de ella. ¡Cuando éstos son apartados, se muestran inquietos, angustiados y los atraen vigorosamente de nuevo! El obsesor, si no es un enemigo encarnizado que quiere perder a su víctima lo más rápidamente posible, alimenta sus ilusiones, deseos, hábitos, vicios, lo que le causa placer... El resto, poca importancia tiene para ellos: la alienación del yo, la restricción mental. Tal será uno de los *más serios obstáculos* para el tratamiento. (10h)

La obsesión, como fue mencionado más arriba, puede conducir a la persona a la apatía. La apatía, a su vez, puede ser una *brecha* para la obsesión.

otras causas

psico-sociales:

Ninguna criatura humana sería capaz de sobrevivir en un clima de aislamiento absoluto, porque tal aislamiento absoluto le traería consecuencias funestas a quien lo intentase, comprometiendo, inclusive, su salud mental.

El hombre es un ser *naturalmente social*. Necesita de los otros para sobrevivir y mantenerse sano.

Sin embargo, vivir bien en sociedad, requiere del ser un esfuerzo muy grande de comprensión, de adaptación y de cooperación. Influencia al medio y es por él influenciado.

Vivir en un planeta como el nuestro, donde tantos conflictos surgen, interviniendo en la economía emocional de la persona, es comprensible que las presiones de variado orden contribuyan para las perturbaciones del individuo. De este modo, es razonable admitir que una persona, sobre todo cuando no está suficientemente estructurada en sí misma, queda más expuesta y más vulnerable a la influencia del medio, pueda caer en depresión por fuerza de todas estas circunstancias.

psico-afectivas:

Como consecuencia de la relación social mencionada en el tópico anterior, sucederá que algunos conflictos serán prácticamente inevitables. No siempre la criatura conseguirá una convivencia armónica, saludable y productiva con su semejante, exponiéndose a dificultades constantes en las relaciones interpersonales, especialmente con aquellas personas que forman parte de su pequeño *mundo*.

Estas dificultades de integración, sobre todo con las personas de convivencia más íntima o próxima, sin dudas, pueden conllevar

a una depresión. Con las dificultades propias, ampliadas por las dificultades del más próximo, la persona vulnerable, está expuesta a grandes riesgos.

¡Cuántos desencantos y frustraciones en la vida doméstica!

¡Cuántos conflictos de opiniones!

¡Cuántas ofensas, falta de delicadezas, desatenciones y humillaciones!

¡Cuántas enfermedades en el hogar y fuera de él, en el círculo de amigos!

¡Cuántas *amputaciones* emocionales traumáticas, en las separaciones dolorosas!

socio-económicas:

En el momento en que este libro es elaborado, las estadísticas refieren que más de un billón de criaturas viven en condiciones sub-humanas, sin empleo o cuando lo tienen, no *perciben* los valores mínimos indispensables para la manutención de la familia y la propia. Las mismas estadísticas indican que algo en torno de un billón y trescientos millones de seres *sobreviven* con el promedio de un dólar por día, y están obligadas a atender a *todas* sus necesidades con semejante recurso.

Es evidente que, al faltar *tanto* para *tanta gente*, con la miseria que establece su imperio, la depresión será casi inevitable para todas esas criaturas. ¿Cómo ser feliz, al ver a la familia *morir* por falta de lo necesario? ¿Cómo ser feliz al ver a los hijos privados de atención a sus necesidades *básicas*? ¿Cómo ser *realmente* feliz, estando imposibilitado de atender a los afectos enfermos?

De este modo, el verse privado de lo necesario para la manutención digna de la existencia es, sin respuesta posible, una causa importante de depresión.

El egoísmo es, pues, causa de depresión, en la medida en que provoca graves desniveles y facilita la explotación del débil por el *fuerte*.

enfermedades orgánicas:

Como se verá en el capítulo *Consecuencias*, la depresión, comprometiendo el sistema inmunológico, puede incidir decisivamente para la eclosión de enfermedades orgánicas.

Sin embargo, es innegable que una enfermedad orgánica podrá dar origen al surgimiento de una depresión. ¿Cómo y por qué esto ocurriría?

La llamada *medicina holística* entiende que hay necesidad de un equilibrio razonable entre los varios aspectos de la persona, para que se pueda decir que ella está gozando de efectiva salud. De ahí se deduce que saludable sería todo aquel que orgánica, emocional y espiritualmente estuviese bien. No presentándose bien en uno de los *departamentos* citados, no se podrá decir que la persona esté gozando de *salud*.

Holística viene del griego *Holikós*, que significa *universal*. Esto es, todo el *universo* de la criatura necesita estar bien, para que se diga que ella *efectivamente* está bien.

Es comprensible que alguien, que padece de alguna enfermedad orgánica, sin resistencias espirituales / emocionales para enfrentarla, se deje abatir por el hecho. El alma podrá no sentirse feliz en un cuerpo enfermo, lo que es también comprensible, en vista del actual estadio evolutivo de la humanidad.

Atendí a muchos hermanos nuestros que, presentando una dolencia grave, (cáncer, por ejemplo), cayeron en depresión profunda.

Sin comprender al dolor y su finalidad, el alma podrá permitirse el abatimiento, deprimiéndose.

Solamente la persona que ya consiguió una cierta estructura podría enfrentar bien una situación de enfermedad orgánica, sin adicionar otras aflicciones.

substancias entorpecientes:

Esta es una causa muy frecuente de depresión, especialmente entre los jóvenes. Basta ver el comportamiento psicológico de la

juventud abatida por los estupefacientes, para luego constatar los muchos maleficios de tal dependencia.

Se sabe de los daños profundos de que tales sustancias producen en el organismo dependiente. Orgánicamente abatido, el alma más fácilmente se deprimirá. Aunque el cuerpo resista por un cierto período, la persona, sintiéndose *vencida*, al no encontrar fuerzas para superar el cuadro, emocionalmente debilitada e insegura, podrá deprimirse gravemente.

alcoholismo:

Todo cuanto se señala en el tópico anterior, tiene aquí una entera aplicabilidad, porque el alcohol es, sin duda alguna, una *droga*, cuya ingestión trae enormes perjuicios a la persona, a la familia y a la comunidad.

Si es verdad que el deprimido podrá tornarse un alcohólico, así como también un dependiente de otras sustancias, no es menos verdad que el que tiene el vicio del alcoholismo podrá marchar hacia una depresión, sea por los daños causados al organismo, sea por los daños causados a lo emocional.

Y hay quien pretenda ahogar sus problemas en ese vicio, agravándolos, por lo tanto.

psicológicas/espirituales:

Usted sabe, amigo lector, que esta obra procura un perfil nítidamente espírita-cristiano, no existe, por ello, el propósito de abordar tanto la cuestión bajo la óptica de la Ciencia Psicológica, pese a que no se desdeñe el valor de la contribución académica.

De este modo, *TODO AQUELLO QUE CONTRIBUYA PARA CONSUMIR Y DESGASTAR A LA CRIATURA HUMANA*, en la óptica de la Doctrina Espírita, en principio, podrá ser considerado causa de depresión.

Siguiendo, presentamos otras causas igualmente relevantes, algunas de las cuales son aceptadas por la Academia. Para que la

obra no se torne tediosa, se aborda también, este tópico de manera sucinta, objetiva, siempre en la esperanza de auxiliar a los sufrientes de la carretera redentora.

Este binomio, *psicológicas / espirituales*, para nosotros y en este contexto, tiene una aplicación bastante amplia. Según la visión espírita-cristiana, parte de las depresiones tienen ahí su causa primera.

Cada criatura humana se encuentra en un determinado estadio evolutivo, con una escala de valores y con una estructura compatible con la condición en que se encuentra. De este modo, es comprensible que una persona se permita deprimirse por una circunstancia que a otra en nada afectaría.

Por una comprensión profunda de las aflicciones humanas, es imperioso que el observador se coloque en el lugar y la situación del afligido. Sin esa actitud, ¿cómo conseguirá auxiliarlo con eficiencia, bondad y amor?

Por eso, vamos a encontrar criaturas padeciendo depresión en virtud de:

- amparar y cultivar una tristeza *continua*, a veces inexplicable;
- alimentar una amargura *perseverante*;
- poseer una rebeldía *sistemática*;
- problemas de variada procedencia, aun los *naturales*;
- aflicciones que se agigantan;
- aflicciones no corregidas;
- todo lo que la consume;
- mil pequeñas obligaciones;
- dolores;
- nostalgias;
- errores no corregidos;
- presiones socio-emocionales;
- influencia del grupo familiar;
- auto-obsesión o fijación mental;
- insatisfacción *perseverante*;

- cultivar pensamientos y sentimientos negativos;
- otros extraños estados de alma;
- indisposición íntima o desánimo;
- pesimismo;
- estados negativos o alterados de comportamiento;
- mal humor *sistemático*;
- desencantos y frustraciones;
- abusos sexuales;
- rutina o tedio;
- estrés;
- miedo;
- ansiedad;
- rechazo...

CAPÍTULO V

CONSECUENCIAS

Sumario: **compromiso del sistema inmunológico; enfermedades orgánicas; suicidio; factor destructivo de la mente y de la personalidad; tragedias varias.**

compromiso del sistema inmunológico

Los efectos de una depresión podrán ser extremadamente devastadores para su portador, así como también, para aquellos que formen parte de su *universo*.

Digo que los efectos *podrán* ser extremadamente devastadores, considerando que la depresión posee grados variados, como se mencionó en el capítulo primero, así como también porque los efectos permanecerán siempre más o menos dependientes de la personalidad del depresivo y de los factores que habrán desencadenado el mal, como también del momento por él vivido.

Sin embargo, si la coyuntura vivida por el enfermo es delicada y si es grave el grado de la dolencia, sin dudas que las consecuencias podrán ser funestas.

.....

Con la Ciencia Médica aprendemos que nuestro organismo, fruto de las conquistas multimilenarias, posee un avanzado y eficiente sistema de auto-defensa, que tiene por objetivo preservarlo y o defenderlo de los ataques *externos e internos*, sin lo cual la vida estaría grandemente comprometida.

Con el Espiritismo, se sabe que todo el *cosmos* orgánico es regido por el alma. El estado emocional interfiere directamente en este sistema de autodefensa del organismo. Al enfermar el espíritu, las fuerzas orgánicas quedan desguarnecidas, vulnerables, expuestas a los invasores microbianos, por la pérdida o compromiso de ese sistema que las protege.

enfermedades orgánicas

Al enfermarse el espíritu como ya mencionamos, las fuerzas orgánicas sin resistencias y con las defensas comprometidas, serán dominados por los *invasores*. Vencidas las resistencias orgánicas, el cuerpo terminará por enfermarse también.

Por esta razón, un depresivo, sobre todo si su estado es grave, sufrirá, entre otros males, estos: disturbios digestivos; úlceras (estómago y duodeno), disritmia cardiaca; problemas hepáticos; disfunciones intestinales; manifestaciones cancerígenas; estados degenerativos graves; infecciones lamentables; alergias; oscilación de presión; compromiso del metabolismo en general; agravamiento de los problemas ya existentes, y finalmente, profundo desgaste.

Ocurrirá o podrá ocurrir con el depresivo, la llamada *somatización*, esto es, los disturbios emocionales/espirituales terminarán por proyectarse en el *universo* orgánico. Cuando esto ocurra, no será suficiente el tratamiento orgánico (cuidando solamente de los efectos), puesto que es necesario, sobre todo, socorrer al alma, eliminando así la causa desencadenante del efecto.

Una conocida y querida actriz de la televisión brasileña, en una materia que versaba sobre depresión, narra que pasó a padecer de esta enfermedad por el *sentimiento de pérdida*, oriundo de la *muerte* de su amado progenitor. Tenía con él una relación maravillosa y al verlo partir, como era extremadamente apegada a él y dominada por el sentimiento citado, se dejó arrastrar hacia un grave estado de depresión.

Posteriormente, percibiendo cambios sustanciales en el propio organismo, realizados los estudios correspondientes, dolorosamente sorprendida, supo que estaba con cáncer, enfermedad ésta consecuente del compromiso del sistema inmunológico, afectado por la depresión.

La paciente se entregó afanosamente al tratamiento del problema emocional, y se curó. Obtenida la cura del estado emocional enfermizo, ella terminó por curar igualmente la cura del cáncer de que era portadora.

Este hecho, verdadero, ilustra muy bien como una mente desequilibrada y enferma puede comprometer de manera severa a todo el cosmos orgánico, confirmando las investigaciones modernas, según las cuales, la salud del ser depende de lo emocional, de lo espiritual y de lo fisiológico.

Encontraremos en la obra del Dr. Marco Aurelio Días da Silva, un excelente capítulo tratando de las enfermedades psicosomáticas, esto es, dolencias del cuerpo generadas por un estado enfermizo de la mente. Para ese estudioso, **todas las enfermedades son psicosomáticas, inclusive las infecciosas.** Él anota:

Es que pese a la noción, ya antigua, del papel de los estados emocionales en la génesis de las enfermedades, durante siglos, y aun Freud, se admitía que, con la excepción de los males congénitos y hereditarios, las enfermedades eran causadas por agentes externos, esto es: que vienen de afuera hacia adentro. El advenimiento del psicoanálisis, empero, y su progresiva aceptación revolucionaron ese concepto e introdujeron uno nuevo: el de que, en algunas dolencias, los males del cuerpo constituían una mera expresión de los males del espíritu o sea, provenía de dentro de las personas.

Las primeras dolencias rotuladas como psicosomáticas y aun hoy citadas como “enfermedades clásicas o mayores” incluyen la úlcera, el asma bronquial, la hipertensión arterial, la jaqueca y la artritis reumatoide. Ese universo más tarde se amplió de tal suerte que, ya en 1976, Rees hacía una vasta lista de lo que llamó “disturbios psicosomáticos más comunes”. A su vez, Jhoor, relacionó varios síntomas físicos resultantes de la angustia, relatando el porcentaje en los cuales los encontró y estableció las diferencias entre los sexos.

La observación –prosigue el autor- deja en claro que la amplitud del universo de los disturbios psicosomáticos pasó a abarcar enfermedades en todos los órganos. Al ser así, la idea de que “toda dolencia es psicosomática” pasó a conquistar un número cada vez mayor de adeptos y a ganar contornos de verdad científica... (30d)

suicidio

Indudablemente, esta es la consecuencia más terrible de la depresión: el suicidio.

Cuando él ocurre, deja marcas profundas, difícilmente superables, en los familiares y amigos. Estos, atravesarán un largo período de la existencia preguntándose: *¿qué sucedió para que él / ella hiciese eso? Y ahora, ¿qué será de nuestro ente querido? ¿cómo quedaremos nosotros sin su presencia amada y con este profundo dolor? ¿dónde y cómo hemos fallado para con él / ella?*

El suicidio, consonante con la enseñanza de la Doctrina Espírita, puede ser *directo/indirecto*, o *consciente o inconsciente*.

El suicidio *directo* o *consciente*, como la propia expresión lo indica, es aquel en que la persona, deliberadamente, decide eliminar la propia vida, lo que hace a través de una irreversible auto-agresión, sin tiempo y medios para retroceder en el gesto.

Cierta vez escuché, de un psicólogo amigo, que el depresivo no siempre guarda el propósito deliberado de poner fin a la propia vida. En realidad, presionado por los factores que lo afligen, el enfermo desea poner fin al dolor que lo viene dilacerando. Si le fuese posible – según su óptica – eliminar la problemática aflictiva, seguramente empeñaría esfuerzos para superarla, preservando la vida. El suicida, por lo tanto, no cree o no vislumbra una salida para su problema, y de este modo, dominado por la desesperación a la que considera invencible, *elimina* la vida orgánica, imaginando, con esto, liberarse del dolor.

Terrible y lamentable engaño, éste. El suicida, como lo demuestra la Doctrina Espírita, a través de la mediumnidad bien orientada, no sólo no supera la problemática angustiante, sino que la tendrá grabada, en el más allá, por medio del recrudescimiento de los dolores, al verse impelido a una situación mucho más dolorosa, que exigirá de él un esfuerzo ingente de superación en las próximas

encarnaciones. Y esto, agravado por los sufrimientos de los que permanecerán en la retaguardia, en horrenda situación.

Suicidio *indirecto/inconsciente*, como fácilmente se comprende, es aquel en que la muerte no es buscada deliberadamente, en un gesto precipitado, irreversible. La persona, dominada por una tristeza largamente abrigada (para referirnos solamente a la depresión), poco a poco se va abatiendo, entregándose al desaliento, *consumiendo* las fuerzas psíquicas y físicas, hasta que el cuerpo, perdidas todas las resistencias, no permite más que el alma se mantenga en él, *expulsándola* de la vida. En esa *muerte emocional*, la persona se niega a vivir.

La tristeza demoradamente amparada, la amargura conservada, la rebeldía sistemática, la irritación constante, la desesperación no refrenada, entre otros estados emocionales mórbidos pueden ser considerados suicidios *indirectos/inconscientes*, cuyos efectos, en el más allá de la tumba, serán dañinos para el espíritu. Éste, si no es superada la aflicción en cuanto está en el cuerpo, proseguirá desdichado más allá de la vida física, puede permanecer así, en la *Erraticidad* y hasta reencarnar portando, en la capacidad del subconsciente, la depresión no superada. Recuérdese la historia narrada por Divaldo Pereira Franco (capítulo I).

Por lo tanto, la depresión puede ser comparada a un *suicidio psicológico*, que se da por la ausencia del valor moral para enfrentar las vicisitudes.

El depresivo no opta por sí mismo, y sí por la derrota y ve en el fracaso algo *natural* o *inevitable*.

factor destructivo de la mente y de la personalidad

La depresión, más allá de las consecuencias graves que ya se abordaron, trae aún varias otras, a saber:

- Desarticula el equilibrio mental;
- Provoca angustia;
- Despierta fobias;
- Produce perturbaciones del comportamiento;
- Lleva al ser a reacciones impertinentes;
- Causa fracasos afectivos, financieros y sociales;
- Compromete de forma severa la autoestima, con lo que la criatura se siente desvalorizada y se autodestruye por la conducta mórbida;
- Suscita aflicciones alienantes;
- Arrastra a la criatura a la auto-obsesión;
- Desencadena obsesiones infelices.

Si la obsesión puede dar causa a la depresión, ésta, a su vez, puede dar causa a la obsesión. Espíritus perturbadores, vengativos o necesitados de variada procedencia, pueden establecerse en los campos psíquicos del ser, abatido por las propias descargas mentales perniciosas.

- Puede producir locura. Locura ésta que muchas veces principia en la aflicción mal soportada, cuando la persona se deja consumir por la queja, por la rebeldía sistemática, culminando por desgastarse en el comportamiento psicótico.

- Arrastra a la apatía.

Apatía significa insensibilidad, indiferencia, indolencia y o falta de energía.

El apático es una persona triste, agobiada, solitaria y se siente abandonada, sin estímulo, esclavizada a la rutina, pensando que nada vale la pena.

A su vez, son graves los efectos de la apatía, pudiendo:

- Producir dolencias orgánicas. Por la relajación del espíritu, el cuerpo queda entregado a sí mismo y a los ataques microbianos;
- Retardar el progreso individual y colectivo, conduciendo a su víctima a la comodidad, a la rutina neurotizante;

- Provocar la *muerte* de la esperanza, del trabajo;

- Provocar auto-obsesión;

- Arrastrar a la auto-piedad;

- Producir desánimo, cuyos efectos son de los más perjudiciales;

Al estar desanimada, la persona se torna:

- Más sensible a la advertencia;

- Está más expuesta a la susceptibilidad;

- Es más susceptible a la amargura;

- Huye a la realidad;

- Entorpece la mente y el cuerpo;

- Niega la oportunidad de liberarse a sí misma, para caer bajo las influencia de los vapores mefíticos;

- Desiste de la lucha;

- Es arrastrada al fracaso;

- Estará expuesta a otros males aún no catalogados por la Ciencia.

tragedias varias

En muchos pacientes, la depresión aún es responsable por estas situaciones:

- Soledad mórbida de aquellos que prefieren huir hacia el asilamiento emocional;

- Dominio de los celos íntimos. Temor de nuevas agresiones, del contacto con nuevas personas...

- Sentimiento de injusticia que pasan a nutrir. Como en la experiencia vivida por cierta madre sufriente que, sin información segura ni formación religiosa, se rebela contra la Vida y Dios, considerándose víctima de la injusticia, por la desencarnación de la hija de 44 años de edad;

- Cansancio. Los depresivos se sienten cansados de la *batalla* diaria;

- Indiferencia al amor. Los depresivos cierran la puerta del corazón a la solidaridad;

- Amargura fácilmente instalada;

La amargura, a su vez, trae consecuencias dañinas para la criatura, a saber:

- Desgasta al cuerpo;

- Desgasta la organización psíquica;

- Envenena al pensamiento;

- Impide la recepción de los socorros;

- Torna a la persona despiadada, rencorosa;

- Provoca desesperación;

- Exhala amargura;

- Emite malestar;

- Rechaza a las personas que desean auxiliarle;

- Genera malhumor e irritabilidad;

- Expele cargas vibratorias negativas;

- Produce variadas enfermedades;

- Provoca el contagio pestilente. Así como el cáncer, provoca metástasis en el grupo social;
- Genera *epidemias* como la maledicencia, el odio y la queja;
- Amenaza a la organización social. ¡Considérense los odios y los resentimientos que dominan a comunidades y pueblos enteros!
- Compromiso del desempeño general: familiar, profesional, afectivo, social y hasta sexual.

Para ilustrar cómo la depresión es responsable por variadas tragedias en la vida de muchas criaturas, transcribo un reportaje donde Helena Andrade y Silva narra haber perdido el empleo y al marido, y engordado 40 kilos, además de sufrir el preconcepto de la propia familia. El reportaje dice textualmente:

“Sufro preconcepto de la familia.”

La depresión hizo a Helena Andrade y Silva, de 36 años, ex - asesora de prensa, perder el empleo, al marido, engordar 40 kilos e intentar cuatro veces el suicidio. Después de probar varios tipos de tratamiento, inclusive algunos nada ortodoxos, como electrochoque, Helena dice que no tiene ninguna perspectiva de vida.

“Ya experimenté todos los remedios y hasta hoy tomo las drogas más modernas que existen en el mercado. Pero mi caso es extremo y creo que ni la psiquiatría no sabe qué más hacer conmigo”, afirma Helena.

En 1992, en la esperanza de curarse de la depresión, que en esa ocasión juzgaba ser algo pasajero, Helena llegó a hacer sola un viaje de cinco meses por Europa, realizando un antiguo sueño de su juventud.

Ella gastó u\$. 60.000 en el viaje y volvió con los mismos problemas en el equipaje.

“Llegué a pasar días encerrada en un cuarto de hotel en Suiza, sólo comiendo chocolate”, dice ella.

Helena tuvo su primera crisis depresiva hace cinco años. Ella dice que no sufrió ningún trauma grande en esa ocasión

ni pasó por ninguna triste experiencia que pudiese ser encarada como el detonante de la enfermedad.

Helena cuenta que comenzó a sentirse sin voluntad de hacer nada sin ningún motivo aparente.

Su depresión llegó a tal punto que ella dejó de asistir al escritorio donde trabajaba.

El detalle que asustaba era que el escritorio estaba en su casa y ella no tenía voluntad ni de levantarse de la cama e ir a la sala de al lado.

Hasta hoy, lo que más la irrita es que muchas personas consideran que la depresión no es una enfermedad y sienten placer en dar “pálpitos de cura”.

“Nadie encuentra que la depresión es una dolencia sólo porque ella no hace sangrar. Sufro el preconceito hasta de mi familia”, dice Helena.

“Tengo amigas que piensan que si yo salgo de casa para hacer compras en un shopping o si hiciese una buena dieta, voy a mejorar. Ese tipo de visión de la enfermedad me amarga mucho.” (33)

Aún encontramos en el mismo periódico:

Las enfermedades psiquiátricas y neurológicas, que son responsables por apenas el 1,4% de las muertes en el mundo, provocan el 28% de los casos de incapacidad en el globo.

Cinco de las diez enfermedades o accidentes que más causan alguna forma de incapacidad en el mundo son de origen psiquiátrico.

Los datos forman parte del trabajo de la OMS, Harvard y Banco Mundial, que usó estadísticas globales del año 1990.

Por no figurar en la lista de las diez principales causas de muerte en el mundo, las enfermedades psiquiátricas tienen, en el decir de los especialistas en epidemiología, un “peso oculto” sobre las personas, que muchas veces, no es tenido en cuenta por las autoridades de la salud.

“Lamentablemente, los problemas psiquiátricos aún son vistos como algo de menor importancia. Muchos médicos no saben diagnosticarlos y tienen hasta preconcepto contra los especialistas del área”, afirmó la psiquiatra Doris Hupfeld Moreno, del Gruda (Grupo de Dolencias Afectivas), que trata de pacientes con depresión en el Hospital de las Clínicas de San Pablo.

Causa número uno de la incapacidad, la depresión es responsable por el 10% de los casos en el mundo. Según la psiquiatra Doris, la depresión aumenta de 3 a 4 veces la incidencia de muertes provocadas por otras dolencias...

CAPITULO VI

CURA

Sumario: cúrese a sí mismo (el propio depresivo); tórnese emocionalmente maduro (inmadurez psicológica); espiritualícese (comportamiento materialista); desapéguese (sentimiento de pérdida); perdone siempre (resentimiento); perdónese y recomience (sentimiento de culpa); libértese (obsesión); cura para las causas diversas (otras causas); otras recomendaciones para la cura; higienícese mentalmente; polarice el pensamiento; confíe en Dios; confíe en Jesús; ore fervorosamente; ame siempre; busque el Espiritismo; encuentre un Centro Espírita; ampárese en la familia; tenga buenos y estructurados amigos; trabaje y también transpire; vigile siempre; comprenda y trabaje al dolor; cultive la alegría íntima; sea racional.

cúrese a sí mismo (el propio depresivo)

Alma hermana!

No permanezcas transfiriendo la responsabilidad integral, por lo que te sucede, a los otros o a las circunstancias.

Acepta esta verdad: en ti está la causa principal de tu depresión.

Convéncete de que es tu condición íntima quien determinará si *esto* o *aquello* te arrastrará o no al estado de tristeza. Es por este motivo que las personas tienden a comportarse de forma diferente delante de un mismo acontecimiento.

Si tu comprendes y aceptas ese hecho, más fácilmente conseguirás curarte a ti misma. En cuanto permanezcas en una actitud inmadura o de comodidad de transferir hacia el exterior (a los otros o a las circunstancias) la exclusiva responsabilidad por lo que te sucede, tu mejoría demorará en llegar, porque, no detectada/reconocida la causa profunda, permanecerás en la *periferia*, en la *superficie* del problema.

.....

Cúrese a sí misma. Si usted es la primer responsable por sus dificultades íntimas, esto significa que en sí misma estarán también los recursos para la auto-cura. Usted puede y debe ser su *mejor médico*.

.....

Estructúrese íntimamente, capacitándose para enfrentar las adversidades, no permitiendo abatirse tanto con sus acontecimientos. Asuma el propósito de esforzarse por mantener su salud integral: la del cuerpo, la de las emociones y la del alma.

————— DEPRESIÓN: ***Causas, Consecuencias y Tratamiento*** —————

.....

No condicione al disfrute de alguna felicidad a la cesación completa del sufrimiento. Esto puede ser perjudicial para su paz, en vista de la posibilidad de que el sufrimiento puede prolongarse indefinidamente, lo que indefinidamente, también, retardaría el gozo de la alegría. Sin duda, muchas aflicciones pueden estar dominando su vida, pero usted no está obligada a someterse a ellas. Más bien, debe sobreponerse a ellas.

.....

Reconozca, entonces, que las aflicciones existen y que su fragilidad íntima concurre para su decaimiento moral. Sin embargo, haga el propósito de resistir cuanto le sea posible a las presiones sobre su mente y sobre su vida. Si usted no se sobrepone al *medio*, este podrá dominarla totalmente.

Véngase a sí misma, superándose y venciendo al medio adverso.

.....

Para que usted se ayude con eficiencia, realice su auto-descubrimiento. O sea, auto-examínese para intentar percibir donde están sus puntos débiles y lo que la deprime. Con esto, usted podrá establecer un programa de recuperación íntima, tornándose fuerte en los puntos débiles y dominando a los factores que la afligen.

.....

Sea humilde y decidida en la búsqueda del auto-descubrimiento. La humildad la ayudará a desnudarse delante de sí misma, sin auto-piedad.

La decisión será un factor importante para que usted no se desanime en esa realización. Para que la persona se auto-conozca, es necesario un esfuerzo perseverante, continuo.

— Izaías Claro —

.....

Con el auto-conocimiento, usted conseguirá penetrar en el inconsciente profundo, lo que le posibilitará la eliminación de o de las causas que le vienen afligiendo.

El auto-descubrimiento le permitirá el control de los impulsos y de los hábitos perniciosos. Con ese control vendrá el equilibrio entre el Yo interior y el yo exterior, cuando se producirá la supremacía del primero sobre el segundo

Sin la conscientización de sí misma, usted no conseguirá ayudarse y ayudar a las circunstancias que la rodean.

Con el auto-descubrimiento, usted tendrá el auto-control, controlando así los pensamientos y las emociones, en consecuencia, consiguiendo un control importante de las situaciones que la atormentan.

.....

Discíplinese en el sentido de encontrar tiempo y lugar adecuados para la búsqueda del auto-conocimiento. Es importante que usted aprenda a *estar consigo misma*, sin el atropello de los compromisos y sin el barullo que caracteriza a la vida moderna. Estando en *su propia compañía*, será posible realizar un viaje hacia su interior, lo que le ofrecerá el auto-examen necesario. Con esto, usted obtendrá un seguro conocimiento de sí misma.

Encontrando el tiempo y el lugar más conveniente y agradable, procure acostarse cómodamente, relajando la mente y el cuerpo. De ser posible, escuchando una música que favorezca el recogimiento. Después de la reflexión y del auto-examen, anote en una hoja de papel las preguntas que le vienen afligiendo y *principalmente*, las deliberaciones y previsiones que podrán y *deberán* ser tomadas para la reconquista de su tranquilidad.

En lo posible, diariamente, realice una sesión de relajación. Si tuviere dificultades en realizarla, solicite ayuda y orientación sobre la mejor técnica de hacerlo.

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

Busque, en el esfuerzo de la auto-relajación, la *intimidad* con Dios, Jesús, los Buenos Espíritus y con usted misma. La inspiración vendrá, auxiliándola en sus necesidades. La inspiración es un recurso valioso, que ninguna criatura puede desconsiderar.

Aprenda a *ocuparse* con las situaciones aflictivas, y no a *preocuparse*. Preocuparse es estresarse inútilmente. Ocuparse es buscar y encontrar soluciones para las dificultades existentes.

.....

Aproveche bien el momento actual, sin dudas, el más importante para su vida.

En el capítulo III (en la intimidad de la casa mental) usted tuvo oportunidad de verificar que el *consciente* representa el domicilio de las conquistas actuales y que en él se yerguen y consolidan las cualidades nobles que estamos edificando. Esfuércese y aplique su voluntad, con la máxima energía, en la obtención de la alegría. Como ya hemos mencionado, y según el Espíritu Emmanuel, **hoy es el día más importante de su vida...**

La voluntad tiene que ser orientada mediante la disciplina mental, trabajada con ejercicios de meditación, a través de pensamientos elevados, de forma que generen un condicionamiento nuevo, estableciendo un hábito diferente de lo común. (23)

.....

Usted trae inmensos recursos en su alma, que aguardan la oportunidad del desarrollo.

También en el capítulo III, puede constatar que en el súper consciente la persona guarda materiales de orden sublime, nociones superiores, donde está el ideal noble y las metas elevadas que nos cabe alcanzar.

Invierta en el presente, con los ojos puestos en ese futuro, cuando usted, definitivamente libre del pasado, será alguien auto-realizada y feliz.

.....

Cuanto le sea posible, auxilie a los otros a que la auxilien. Hay personas interesadas en ayudarla. Descúbralas y ayúdela a ayudarla.

.....

Motívese. La alegría, que usted conquistará, merece toda su inversión.

.....

Aproveche bien el tiempo. No lo desperdicie en el cultivo de la tristeza sistemática. El mal uso del tiempo es responsable por muchas aflicciones.

.....

Alma querida:

Auto-sugestiónese positivamente, diciendo:

Seré dueña de mí misma y de las circunstancias que me rodean. Ahora que constato que yo soy la primer responsable de lo desagradable que me sucede, me esforzaré para alcanzar un autodomínio más acentuado, estructurándome de tal modo que las situaciones adversas no me lleven al decaimiento moral profundo. Siempre que el dolor me llegue, recordaré mis posibilidades íntimas y todo haré para no sucumbir delante de las adversidades. Soy hija de Dios y sé que puedo y debo contar con Su ayuda. Con la ayuda de Dios, todo lo puedo vencer; tanto a mí misma como a los acontecimientos desdichados. En Él encontraré siempre la inspiración y las fuerzas que necesito...

tórnese maduro emocionalmente (inmadurez psicológica)

¡Alma hermana!

Si usted aún no encontró la oportunidad o la razón para meditar en torno de la reencarnación, éste es un momento para hacerlo.

Solamente a través de esa *ley de la Naturaleza* usted conseguirá entender las desigualdades que caracterizan a las criaturas humanas encarnadas en la Tierra. Sin la reencarnación, ¿cómo sería posible explicar *racionalmente* la perversidad y la bondad, la sabiduría y la imbecilidad, la inteligencia y la ignorancia, la justicia y la injusticia, la salud y la enfermedad, y todos los contrastes que observamos?

Por ser Dios justo, entienda que Él no hacía distinción alguna entre sus hijos, a los cuales ama con la misma solicitud.

Con la reencarnación, usted comprenderá porque nos enfrentamos con personas de variadas condiciones emocionales y espirituales. Las de mejor condición son las que *se hicieron a sí mismas* a través de los siglos sucesivos, en las variadas encarnaciones. Los menos preparados desde el punto de vista emocional/espiritual, son las almas *más jóvenes*, que no tuvieron las mismas oportunidades en los siglos pasados o son aquellas que no supieron o no quisieron aprovechar bien las circunstancias.

Los espíritus más antiguos o los que mejor aprovecharon las ocasiones, estructurándose, son aquellos que ahora, enfrentados por las dificultades, sienten en sí mismos que reúnen las condiciones para vencer, y se entregan con coraje al trabajo que les propiciará la plenitud.

Los menos evolucionados o menos experimentados, por ser más inmaduros, se desorientan delante de los acontecimientos. Con un bajo nivel de autocontrol y control de los hechos, se afligen, se

desesperan, perdiéndose en el enmarañado de las situaciones. Sin madurez psicológica, de contenido mental infantil, se tornan inestables y se dejan consumir por la rebeldía, por la amargura y por la depresión, oprimidos por el peso de las aflicciones.

El ser humano es la más alta e importante inversión de la vida, monumento grandioso del proceso evolutivo que, para alcanzar su culminación, atraviesa diferentes fases que le permiten la estructuración psicológica, su madurez, su *individualización*, conforme al concepto de Jung.

Al alcanzar la edad adulta debe estar en condiciones de vivir sus responsabilidades y los desafíos existenciales. No obstante, es común percibir, que el desarrollo fisiológico raramente es acompañado por su correspondiente emocional, lo que se transforma en conflicto, cuando un aspecto no es identificado con el otro. En tal caso, el período infantil se prolonga y predomina, tornándose en la característica de una personalidad inestable, atormentada, insegura, depresiva o agresiva, ocultándose bajo varios mecanismos perturbadores. (24)

La madurez psicológica podrá ser alcanzada a través del auto-estudio, que permitirá la elección de lo que conviene y de lo que no conviene ser guardado en la intimidad de la Casa Mental, esforzándose por eliminar de ella todo lo que fuere perjudicial.

.....

Procure verificar a cuál de las categorías evolutivas usted pertenece.

Observe si aún está en la llamada *conciencia del sueño*, si es una criatura *fisiológica, sub-diafragmática*, de conducta inmediatista o utilitarista, viviendo para las necesidades del *hoy* y del *ahora* sin ninguna o poca reflexión filosófico-religiosa.

Esté segura de que el ocuparse con las cuestiones puramente materiales, conducta típica del inmaduro, responde por varias de las aflicciones que usted viene sufriendo.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

Si su perfil es inmediatesta, usted puede estar pautándose por el egoísmo exacerbado, tornándose una persona exigente, ingrata o rebelde.

.....

Asuma el compromiso de superar las emociones infantiles, adueñándose de su conciencia, dominando su vida y creciendo en dirección a las emociones saludables y libertadoras.

Avanzando así, usted conquistará la madurez emocional, por tanto, el dominio propio y el dominio de las situaciones, viviendo tranquila y feliz.

.....

Evite aturdirse delante de los hechos.

Al surgir los problemas, examínelos con serenidad, y tenga por objetivo vislumbrar la o las posibles soluciones. La aflicción por la aflicción, simplemente, no resolverá ningún problema.

.....

Busque la convivencia con personas más sabias y mejor preparadas desde el punto de vista cultural, emocional y espiritual, realizando con ellas tareas y diálogos esclarecedores y estructuradores.

.....

Desarrolle el gusto por la buena lectura. Encontrará buenos *amigos* en los buenos libros y ellos mucho le auxiliarán en el autoconocimiento y en la liberación deseada.

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese a través de la sugestión, diciendo:

Cada día que paso he conseguido dominarme y vencer mis inclinaciones para el abatimiento y la tristeza. Siento en mí, emanadas de lo Más Alto, fuerzas poderosas que me predisponen

Izaias Claro

para la victoria. Soy un espíritu inmortal, que ya almacené muchas experiencias, y siento que puedo tomar el control de mi vida, estableciendo un programa para mi crecimiento. Debo dejar y estoy dejando hacia atrás, todas las cosas de mi período infantil. A partir de ahora, enfrentaré los acontecimientos con determinación, con voluntad, con la certeza de que reúno en mí amplias condiciones para vencer. Dios está conmigo y me auxiliará, como me viene auxiliando, desde siempre, en la conquista suprema de mi estructura íntima y de mi felicidad...

espiritualícese (comportamiento materialista)

La psicología sociológica del pasado recomendaba la posesión como una forma de seguridad. La felicidad era medida en razón de los haberes acumulados y la tranquilidad se presentaba por medio de la falta de preocupación con relación al presente así como al futuro.

Aguardar una vejez descansada, sin problemas financieros, se imponía como una gran meta a conquistar.

La escala de valores mantenía como un nivel más elevado a la fortuna adinerada, como si la vida se restringiese a los negocios, a la compra y venta de cosas, de favores, de posiciones.

Aun las religiones, preconizando la renuncia al mundo y a los bienes terrenos, reverenciaban a los poderosos, a los ricos, en cuanto se adornaban con esmero, y sus templos se transformaban en verdaderos bazares, palacios y museos fríos, en los cuales la solidaridad y el amor pasaban desconocidos. (5a)

Este comportamiento esencialmente materialista del ser, entregado a las cuestiones inmediatas, es uno de los responsables, como ya fue visto, por las depresiones.

.....

¡Alma hermana!

Observe cual ha sido su escala de valores. Es esta escala de valores que la lleva a elegir lo que será considerado esencial o secundario.

Si su escala de valores está centrada en las cuestiones materiales, toda su vida estará, por fuerza de las consecuencias, centrada en los problemas inmediatos, en detrimento de las cuestiones espirituales.

Ocurre que ese comportamiento pragmático contribuye decisivamente para la perturbación espiritual, considerando que el alma estará desatendida en sus necesidades básicas.

Dice Jesús: **no sólo de pan vivirá el hombre, sino también de toda la palabra de Dios**, demostrando con esto que la criatura habrá de atender a las necesidades orgánicas así como también a las necesidades espirituales. Surgen, de esa desatención del alma, muchas de las aflicciones sufridas por el ser.

Porque nuestra alma, si no es atendida en sus necesidades fundamentales, padecerá *hambre y sed* de conocimiento, de fe, de buenos sentimientos (paz, alegría, fuerzas...), conduciendo esto a un distanciamiento o desnivel entre el cuerpo y la vida espiritual.

.....

Recuerde las consideraciones hechas en torno a la *Cruz del Cristo*.

Usted no puede dejar, compréndase bien, de atender a sus necesidades orgánicas, así como también, a las necesidades de aquellos que por ventura, dependen de su esfuerzo. Pero esto no puede constituirse en un impedimento que no haga viable la búsqueda de su espiritualización, de su *crístificación*, simbolizada por la viga vertical de la Cruz del Maestro.

El alma no se satisface y no se torna plena con la sola atención de las necesidades inmediatas de la vida orgánica.

.....

Espiritualícese, espiritualizando su escala de valores, colocando así, en primer plano, los intereses del alma inmortal. Con esa nueva escala de valores, centrada en los intereses inmortales del espíritu, usted conseguirá afirmarse mejor en el crecimiento espiritual que debe realizar.

Con una nueva escala de valores, usted conseguirá transformar el cuadro de sus aspiraciones, considerando la realidad eterna. Adquirirá el conocimiento y el respeto hacia los mecanismos del

funcionamiento de la Vida, alterando substancialmente el modo de pensar y de ser. Con esa transformación, conseguirá sobrepasar el *espíritu* al *cuerpo* y elaborará un programa de comportamiento ideal.

No necesitará descuidar sus deberes ante el cuerpo, la familia, el trabajo, el placer, el estudio, y la sociedad – la viga horizontal. No obstante, despreciar los intereses espirituales y eternos – la viga vertical – es una conducta grave y dañina.

.....

Observe si su conducta no ha sido caracterizada por la búsqueda sistemática de las cuestiones materiales. En caso de que esto ocurra, esté segura de que el vacío, la frustración y el tedio, más tarde estarán dominando su vida.

Comprendiéndolo así, asuma con usted misma el compromiso de buscar atender a las cuestiones espirituales con igual o *mayor* denuedo que ha utilizado en la satisfacción de los intereses inmediatos. Con el alma atendida, pacificada y segura, las cuestiones materiales no la oprimirán tanto y ciertamente, usted no sucumbirá delante de los reveses de la vida.

Renueve, pues, sus conceptos, buscando lo que es *esencial*.

.....

Persiga un ideal ennoblecedor y entréguese a él. Su existencia adquirirá un nuevo sentido.

.....

¡Alma querida!

Si usted reconoce que las observaciones ahora formuladas, son precedentes, auto-sugestiónese, diciendo:

Reconozco que he adoptado un comportamiento eminentemente materialista, centrado en las cuestiones inmediatistas de la existencia carnal. Reconozco que ésta es la causa del gran vacío, del tedio que experimento en mi alma. Sin embargo, a partir de

————— **Izaías Claro** —————

este momento procuraré atender primero a las necesidades de mi espíritu inmortal, estructurándolo y lo muniré con el conocimiento y los sentimientos positivos y elevados que él necesita. Planearé mejor mi existencia, con preponderancia de los valores eternos, y todo haré para alterar para mejor mi escala de valores y consecuentemente, mi conducta con relación a la vida. Soy hija de Dios y debo caminar a Su encuentro, lo me permitirá la plenitud, la salud, la alegría, la paz...

desapéguese de los bienes transitorios (sentimiento de pérdida)

¡Alma hermana!

Le pido retornar al capítulo donde se examinó la pérdida como a una de las causas de la depresión.

En ese capítulo, tuvimos oportunidad de verificar la pérdida de cuáles son los bienes que pueden llevar a la criatura a la depresión, así como también, cuales son las causas más comunes del apego y cuales las demás consecuencias – siempre dolorosas – de la pérdida.

Vimos que la pérdida de cualquier bien o valor que tenga significado para la persona, podrá arrastrarla a la depresión. De este modo, podrán ocurrir pérdidas: en caso de muerte de alguien muy querido, de la salud, de objetos, de *status* social, por la separación de los cónyuges, de hijos, de amigos, del empleo...

Vimos, en resumen, que el apego es una consecuencia: del sentimiento de posesión, de la fragilidad, de la dependencia, de la inseguridad, del inmediatismo, de la duda o de la negación de la inmortalidad, de las vinculaciones espirituales y afectivas, de los muchos peligros que todos enfrentamos en la travesía carnal...

Con la pérdida, vendrán: el dolor de la separación, la dificultad de la readaptación a la nueva situación, la inseguridad, las nostalgias, la desesperación, el odio, la muerte, la apatía...

Digo esto, porque no son pocas las personas que, desconociendo el tema y desconociendo también que las pérdidas acumuladas pueden concurrir para un abatimiento futuro, muchas veces no consiguen hacer *conscientemente* una asociación entre la tristeza del momento y la *pérdida* ocurrida.

.....

Con la desencarnación, el alma será obligada a abandonar todo cuanto se relacione con el cuerpo. Nada de lo que tenga vinculación

Izaias Claro

con la vida orgánica acompañará al ser en su retorno a la Patria Espiritual.

Buda, en su excelente sabiduría, ya comentaba con respecto a la *inestabilidad* de todo cuanto se refiere al cuerpo. Las cosas no son nuestras propiedades definitivas, considerando que no nos acompañarán hacia más allá de la muerte. En verdad, no somos poseedores, sino meros detentores.

En cuanto elaboraba este trabajo, tuve oportunidad de acompañar una ceremonia religiosa de casamiento. Y una vez concluido el ritual, el sacerdote formuló aquella frase bien conocida: *los considero marido y mujer, hasta que la muerte los separe*. Y atento, constaté que el sacerdote, en el acto mismo del casamiento, ya anuncia y anticipa a los novios, que ellos *quedarán viudos*, al decir; *hasta que la muerte los separe*. Nótese que los novios no se casan *engañados*. Ya *saben* que, muy probablemente (ésta es la regla), no deberán llegar juntos al sepulcro. Ahora bien, esto se da en el casamiento y en las otras situaciones de un modo general.

El desapego a los bienes y valores transitorios traerá efectos muy positivos a su vida, entre ellos, permitiéndoles *apegarse* a los bienes imperecederos del alma.

.....

Si su depresión tuviere alguna relación con la pérdida de algo o alguien que usted considere importante, imprescindible, procure percibir con claridad tal situación. En cuanto no se detecte la causa con seguridad, no hay como erradicarla.

.....

Observe en qué consiste su escala de valores, sus motivaciones para vivir.

Si su mente estuviere fija en los valores transitorios, denotando excesivo apego, sepa que usted es candidata en potencia a la depresión por el sentimiento de pérdida. Esto es así por considerar, fatalmente, que será obligada a abandonarlo todo, sino

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

durante la existencia carnal, seguramente cuando se dé la desencarnación.

Por tanto no se olvide de que en cualquier momento, por la desencarnación, por la enfermedad, por la jubilación, o por otros factores, usted podrá encontrarse sin la posesión de lo que hasta entonces constituía su razón de vivir.

.....

Trabaje desde ya, su sentimiento de posesión. Cuanto más disminuya éste, menos apego, menos abatimiento frente a una eventual pérdida.

Es fundamental, para su felicidad, que usted tenga siempre en la mente esta verdad irrefutable, cual es, la de que las cosas no nos pertenecen en forma definitiva. Entendiéndolo así, cuanto le sea posible, evite el sentimiento de posesión al retener éste o aquel bien, procurando no esclavizarse a él. No condicione su felicidad a la manutención definitiva de ese bien.

.....

Ejercite la renuncia, anticipándose así a la pérdida inevitable de los bienes que no podrán permanecer indefinidamente con usted.

.....

Reflexione siempre en la transitoriedad de la posesión de los bienes materiales.

Busque la posesión de los valores espirituales, que son los únicos reales, que siempre acompañarán a su alma, aun después de la desencarnación.

.....

Esfuércese por salir del capullo del egocentrismo, liberándose de las amarras negativas del apego.

.....

No permanezca en los anhelos tormentosos del sentimiento.

Comprenda que la vida impone cambios constantes y que no será posible tenerlo todo y a todos siempre bajo nuestro control.

Comprenda que los compañeros, como los beneficiarios de nuestras acciones positivas, tal vez no puedan permanecer o seguir con nosotros hasta el término de nuestra jornada, o acompañarnos de inmediato, más allá de ella...

.....

De este modo, si usted sufrió alguna pérdida importante, aún oso recomendarle:

Prosiga confiando en la Vida;

Permanezca confiando en Dios;

Confíe más en usted;

Prosiga confiando en el amor, en el bien...

No se fije indefinidamente en el pasado. Si debiésemos vivir siempre mirando para atrás, la Naturaleza habría puesto uno o más ojos en nuestra *nuca* para que nunca perdiésemos de vista lo sucedido anteriormente.

Nuestros vehículos automotores son servidos por espejos retrovisores, no obstante, esos retrovisores apenas sirven para orientar al conductor quien, en caso que pretenda alcanzar el destino que lo aguarda, debe dirigir hacia delante.

Por eso, el alma no debe andar de *marcha atrás*. Debe, sí, marchar *hacia delante y hacia lo Alto!*

.....

Esfuércese por encontrar nuevas motivaciones, nuevos amigos, nuevas conquistas...

Si su pérdida fuere oriunda de una separación o divorcio, manteniéndose fiel a los compromisos anteriormente asumidos, especialmente en la hipótesis de existir hijos, piense en la posibilidad de rehacerse afectivamente. Nadie está prohibido, delante de una experiencia malograda, de intentar otra vez. Empero, que esa búsqueda, en caso de que ocurra, se dé de manera tranquila,

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

para que usted no se deje llevar por la ansiedad *mórbida* en la elección del nuevo compañero / compañera.

Evite la *entrega* precipitada, para que usted no vuelva a herirse delante de las pérdidas en esa área tan importante de la existencia.

Si no le fuere posible retomar, conquistar o reorganizarse en el actual contexto de su vida, transfiera para *después* lo no logrado ahora. Seguramente, conduciéndose bien en el momento que pasa, usted será recompensada después de la desencarnación, estableciendo nuevos eslabones, nuevas emulaciones para la vida.

.....

En este convivir con los muchos dolores humanos, no desconozco que hay pérdidas muy severas, que afligen sobremanera al alma. En el capítulo referente a las causas, relaté sobre la pérdida soportada por aquella hermana, cuyo marido e hijos desencarnaron todos en un mismo accidente. Comprendo que, en tal coyuntura, le es *casi imposible* a la persona no deprimirse.

La Doctrina Espírita demuestra la inmortalidad del alma y la comunicabilidad de ella con los que permanecieron en el cuerpo, contribuyendo en gran forma para el esclarecimiento y el consuelo de las criaturas que padecieron pérdidas importantes.

Puedo aseverarle a usted, que he mantenido contacto con mis afectos ya desencarnados, a través de la mediumnidad segura, lo que me da esta condición de garantizarle que sus afectos, igualmente viven y que podrán en cualquier momento manifestarse o comunicarse.

Tal manifestación/comunicación ocurrirá no solamente en el trabajo mediúmnico. Será posible que usted vuelva a ver a sus amores a través del sueño, cuando el alma se libera parcialmente del cuerpo y retoma la vida espiritual por algunas horas. Y también aquel que desencarnó, pasado el período de readaptación en el mundo espiritual, podrá venir a verla, tocarla, auxiliarla de muchas formas, como, por ejemplo, por la intuición, por la inspiración, por los *sueños*...

Izaias Claro

Disminuyendo la sensación de pérdida con la certeza de la súper vivencia de sus afectos, su nivel de alegría, de motivación, de fuerzas, estará naturalmente mejorando.

Dios es amor, en la definición de Juan, el Evangelista. Y al ser Él Amor, claro está que no nos impondría un sufrimiento eterno en la eterna *separación* de nuestros afectos.

.....

Si su pérdida es la consecuencia de la desencarnación de alguien muy especial, reflexionando en la inmortalidad, usted encontrará apoyo y esperanza para los días difíciles.

Por tanto, fíjese siempre en la inmortalidad del alma.

Comprenda y acepte esta verdad: el alma siempre vive. La *muerte* no es nada más que una *puerta* que se abre en dirección de la vida espiritual. Nuestros afectos, que se nos anticiparon en el viaje de vuelta al Mundo Espiritual, viven y nos aguardan, conservando inalterados los sentimientos nutridos cuando estaban en el cuerpo carnal.

En la hipótesis de que usted haya sufrido esa pérdida a causa de la desencarnación de alguien muy querido, venciendo algún preconcepto religioso que aún eventualmente posea, diríjase a un Centro Espírita organizado en bases seguras y allí tramará contacto con una excelente literatura, con compañeros abnegados y preparados, que sabrán relacionarla con las verdades espirituales, inclusive con la posibilidad de obtener informes respecto del ente querido desencarnado. Pero, cautela también en este particular, para que usted, llevada por la tristeza o la desesperación, no sea traicionada en su buena fe. Infórmese y procure un Centro *realmente* Espírita, evitando equívocos lamentables.

Alimente la *certeza* de la vida después de la muerte. Con esa certeza, usted verá desaparecer o atenuar el sentimiento de pérdida, constatando, feliz, que no ocurrió una pérdida definitiva como suponía, sino que, en realidad, se operó tan solo una separación física y aún así, es momentánea.

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

No dude de Dios, no dude de la Vida. Procediendo así, con la certeza de la supervivencia, su dolor será grandemente atenuado.

.....

¡Alma querida!

Diga con convicción, auto-ayudándose:

¡Revisaré mi actual escala de valores, procurando percibir cuáles han sido mis motivaciones para vivir. Intentaré no fijarme en demasía en los valores transitorios, que fatalmente seré obligada a abandonar. Depositaré mis intereses en la Vida Imperecedera del Espíritu!

¡Estoy de paso por la vida terrena. En cualquier momento podré sufrir cambios radicales en mi existencia. De este modo, viviré de forma de no esclavizarme a los factores externos, siempre transitorios. Siempre tendré en la memoria que los bienes materiales, de naturaleza efímera, pasarán. Continuaré invirtiendo en la adquisición de los valores eternos, reflexionando siempre en la inmortalidad del alma. Y si sufriere una pérdida importante, apoyada siempre en la perennidad de la vida, conservaré la serenidad y la esperanza, hijas de mi irrestricta confianza en Dios.

Y diga más:

¡Yo creo sincera y profundamente en Dios, en la Vida, en el Amor; en la Inmortalidad del alma. Sé y siento que mis afectos desencarnados viven y que a ellos me reuniré cuando, a mi vez, fuere obligada a abandonar el capullo carnal, retomando la convivencia interrumpida, prosiguiendo feliz y motivada. Todo haré por atenuar el vacío y las nostalgias, trabajando incansablemente por la felicidad de todos, en el fiel cumplimiento de mis deberes!

*Informada de que **la muerte no mata la vida**, viviré de modo de merecer el reencuentro con mis amores que me precedieron, a través de la desencarnación, en el viaje de vuelta al mundo espiritual. Guardaré la imbatible confianza en la Vida y en mí misma, siguiendo hacia delante. Con esto, siento y sé que conseguiré superar todas las pérdidas que haya experimentado hasta entonces...*

Izaias Claro

perdone siempre (resentimiento)

Equimosis, según los léxicos, puede ser definida como **mancha proveniente de una contusión; disgusto, amargura, tristeza, sentimiento o impresión desagradable causada por ofensa o desconsideración...** (22a)

El amargado, por tanto, es alguien que presenta *manchas* o *equimosis*, demostrando estar golpeado, machucado. El amargado, como lo indica el concepto de más arriba, es alguien que se dejó *impresionar*, marcar, por algún acontecimiento que considera desagradable.

Más tarde se percibe de la inconveniencia y de los peligros de amparar, por tiempo indefinido, tal *mancha* o *impresión*...

En el capítulo sobre las consecuencias se puede observar cuán dañinos son los maleficios de la amargura.

Ella desgasta el cuerpo y la mente, envenena al ser, torna a la persona despiadada, rencorosa, amargada y provoca desesperación. El amargado es, invariablemente, alguien transportando malhumor, acidez, cargas vibratorias negativas, que con frecuencia se entrega a la maledicencia, a la queja, al odio..

Conclusión, aquel que acumula resentimiento es alguien que transporta un corrosivo, que termina por consumirlo, afectándolo grandemente.

Puede ocurrir que el amargado perturbe, de algún modo, a la persona sobre la cual concentra su animosidad. Pero esto podrá no suceder si la persona, contra la cual alimenta resentimiento, se eleva a un nivel donde los petardos mefíticos no tendrán acceso.

El amargado, que trae consigo, consciente o inconscientemente, una *hostilidad reprimida*, pretende vengarse de aquel que lo hirió, dejándose arrastrar hacia estados negativos. Con tal conducta, este resultado es absolutamente cierto: el amargado siempre será víctima

de sí mismo, *trabajando* en contra de su propia felicidad. Al permitirse acumular miasmas odiosos, el resentido se asemeja al soldado que dirigiese sus armas hacia su propia ciudadela, envenenándose y autodestruyéndose por cuenta propia.

La sustancia tóxica colocada en un frasco, como es comprensible, impregnará ese frasco mucho antes de afectar a otros cuerpos.

El resentido demuestra estar en el mismo nivel moral de su agresor. Se diferencia de éste en la manifestación de la cólera o del odio. En cuanto uno se permite expresar toda su condición íntima, entregándose inerte a la ira, el otro la conserva en su interior, pasando a nutrir una *hostilidad reprimida*. Y ésta, conservada demoradamente, terminará por perturbar la salud de su portador, y puede exponerlo a situaciones más peligrosas, puesto que en cualquier momento esa hostilidad reprimida podrá estallar en una crisis de consecuencias imprevisibles.

Con la psicología se aprende que la persona resentida está dotada de un *perfil* que la impulsa al resentimiento. Tal persona tiene una enfermiza inclinación para dejarse abatir por todo cuanto le suceda de desagradable, lo que lo lleva a vivir en constantes altercados con todos o con casi todos por cuestiones de menor importancia.

Este perfil tanto puede ser fruto de la personalidad trabajada en la presente experiencia carnal, así como también puede darse que el espíritu traiga de sus encarnaciones anteriores, la propensión a la amargura. Es posible que ese espíritu haya ocupado posiciones relevantes, dominantes, oportunidad en la que exacerbó su vanidad, su orgullo, su prepotencia. Ahora, al permitir que esos sentimientos negativos emerjan de lo profundo del subconsciente, él se torna susceptible por cualquier motivo.

La persona muy susceptible, es aquella que se atribuye una importancia exagerada, súper estimándose y subestimando a los demás. Actuando así, no soportará cualquier expresión, gesto, palabra o conducta que pueda alcanzarla de algún modo. Siempre es muy vulnerable.

El Dr. Allan Worsley, en lenguaje simple, tornando accesible la comprensión de la Ciencia Psicológica, en su obra *Venza el Miedo y la Depresión*, escribe:

El resentimiento es la causa de más enfermedades y sufrimientos que cualquier otra cosa de mi conocimiento.

Naturalmente, algunas personas tienen un temperamento resentido: se trata de gruñones, de los tipos impertinentes y de los pendencieros. En otros, el resentimiento está profundamente escondido bajo un exterior jovial. Las personas de ese tipo, en las cuales el resentimiento es totalmente del subconsciente, no lo reconocen; tampoco saben que él es la causa de muchas dificultades.

Hoy en día se sabe que el resentimiento y otros elementos psicológicos están en la raíz de muchas dolencias físicas así como psicológicas.

Médicos y cirujanos sin orientación psicológica, ahora están comenzando a ver que los elementos psicológicos están presentes en muchas enfermedades que no responden al tratamiento médico. Cuanto a mí, sólo puedo mencionar mi propia experiencia, junto con la de muchos de mis colegas psicoterapeutas: una notable mejoría en los síntomas de dolencias orgánicas se instala en cuanto el paciente es sometido a un tratamiento de los nervios. Muchos eczemas incurables, por ejemplo, desaparecerán después de la erradicación de resentimientos subconscientes. (25)

.....

¡Alma hermana!

Es extremadamente negativo y perjudicial para usted: 1. Entregarse a las emociones; 2. permitir que las emociones lo gobiernen. Esto conduce más tarde a la histeria y a las enfermedades nerviosas. 3. fijarse en el incidente que dio origen a la emoción; 4. cultivar el resentimiento contra las personas que lo disgustaron; 5. pensar que el resentimiento es realmente debido a aquella persona o incidente. (25a)

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

.....

El perdón le proporcionará inmensos beneficios.

Elimine la amargura que la viene haciendo infeliz.

Percibirá la ventaja de haber sido aquella que se dejó conducir por el amor, por la compasión, por la piedad, por la comprensión...

El perdón hacia las faltas ajenas ilumina el paisaje íntimo, alumbrando las sombras de la angustia insistente que bloquea la alegría de vivir, produciendo sufrimientos injustificables.

Cerrada la puerta de un afecto, agredido por un amigo o desconocido, siempre se debe seguir hacia delante en el rumbo de las otras innumerables puertas abiertas que nos aguardan, y de la comprensión fraternal para con el rebelde, considerándolo un enfermo ignorante del mal que lo consume... (32)

Perdone al verdugo de su alegría. Y haga más aún: auxílielo en la *cura* de sus desvíos psicológicos y espirituales. Quien así actúa, está adicionando al perdón el amor, sublimándose definitivamente. Aquel que auxilia a su verdugo, después de haberlo perdonado, evidencia un superior nivel de espiritualización.

.....

Tome conciencia de la inconveniencia de preservar, en su casa mental, al resentimiento que poco a poco, minará sus energías, destruyéndole la alegría, la esperanza, la fortaleza moral...

No se ilusione: no es posible preservar la amargura y ser feliz al mismo tiempo. Usted necesitará *escoger* entre el conservar el sentimiento negativo y ser infeliz o expulsar de su vida esos sentimientos mórbidos y reconquistar la alegría, la disposición para vivir.

Por más que le duela esta verdad, no puedo dejar de decirla: todo aquel que se permite impregnarse y conducirse por la amargura es tan infeliz o tan inferior cuanto aquel otro que lo ofendió o lo amargó. Si usted se encuentra en el mismo nivel del otro, pierde todo el *derecho* de criticarlo, de exigir de él un comportamiento mejor. Si usted no actúa correctamente, ¿cómo exigir que el otro lo haga?

— Izaías Claro —

Demuestre que usted está en un nivel superior (no por orgullo, evidentemente), comprendiendo y disculpando al agresor. Esta actitud, seguramente, beneficiará a la criatura perdonada, pero, muy especialmente, usted será la mayor beneficiaria, como el mayor beneficiario será el frasco que contenga un perfume raro.

Ya aseveraba Khrisna: **¡el hombre de bien debe caer bajo los golpes de los malos como el árbol del sándalo que, al ser abatido, perfuma al machete que lo destruyó!**

.....

Observe a cual grupo pertenece: si al grupo de los que se sienten ofendidos y no perdonan *nunca*, al grupo de los que se sienten ofendidos y perdonan o si usted ya se encuentra en el estadio de no ser más alcanzado por el petardo de la maldad ajena, no necesitando, pues, *perdonar*...

Si usted está en el primer grado, esfuércese por alcanzar el segundo, aquel en que la persona, sintiéndose alcanzada, se empeña por comprender y disculpar. Si usted está en este nivel, de sentirse agredida y perdonar, empeñe esfuerzos para elevarse a un nivel aún mejor, no siendo más alcanzada por la maldad ajena.

Por esto, es menester que haya empeño para la estructura íntima, enriqueciendo la mente de informaciones y sentimientos positivos con respecto a todo y a todos, de modo de edificar una redoma que la protegerá de las arremetidas de los malos.

Para que usted se estructure, es necesario trabajar para que ocurra la predominancia del *espíritu* sobre la *materia*, de la *naturaleza espiritual* sobre la *naturaleza animal*.

.....

Usted podrá estar pensando que es muy difícil perdonar siempre. Y *yo sé* que en muchas ocasiones no es nada simple o tan fácil de conducirse superiormente, pero como fue dicho en el párrafo anterior, ponga empeño, esfuércese, hasta conseguir perdonar con naturalidad, con espontaneidad.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

En ese esfuerzo de perdonar a otro, trabaje su mente en el sentido de fijar el lado mejor de él.

Considere que el agresor es alguien tan infeliz o perturbado en sí mismo, que no necesita de su odio, de su amargura.

.....

Con el Espiritismo, entienda que el perdón no implica la desaparición de la falta cometida por su agresor. Él continuará como deudor delante de la Ley y será llamado a rendir cuentas oportunamente. No se transforme en *juez en causa propia*, porque esto podrá arrastrarla a una venganza, lo que sería altamente dañino para el otro y para usted. Venganza no es justicia.

Tenga en la mente que su agresor puede estar enfermo y, por esta razón, actúa de manera equivocada. Él no huirá de sí mismo y de las consecuencias de sus actos, por lo que no es menester que usted asuma la tarea, ingrata y estúpida, de *ajusticiarlo*.

Si su agresor se encuentra enfermo, está necesitando de algún tratamiento psicológico, psiquiátrico o espiritual. Como en la experiencia dolorosa vivida por la hermana, cuya narración consta en las primeras líneas cuando se habló con respecto al resentimiento como causa de la depresión. Un hombre que, cruelmente, *estupra* a la propia esposa, convengamos, es un enfermo grave, necesitando un tratamiento especializado, inclusive espiritual.

.....

Estúdiese, para conocerse mejor. Es bien posible que su resentimiento tenga por *causa primera* su propio perfil psicológico. **El resentimiento está siempre en la mente, y no en el incidente que lo provoca**, enseña el Dr. Allan Worsley, que prosigue diciendo:

Dos hombres contemplan un cuadro. Uno de ellos ve belleza, el otro, fealdad. ¡No obstante, el cuadro es el mismo! Así también sucede con el cine de la vida que diariamente pasa delante de nuestros ojos.

A medida que aprendemos a vernos psicológicamente a nosotros mismos, así también nos capacitamos para readaptarnos a los hombres y a las cosas. Por ejemplo, nos libramos de la vanidad y de la auto-importancia o egoísmo, disminuyendo así, en nosotros, la tendencia para ofendernos por niñerías... (25b)

.....

Reaccione ante la tentativa de alojar a la amargura en su casa mental.

La amargura podrá instalarse de forma tan arraigada que usted podrá en el futuro, tener una gran dificultad de expulsarla de su vida, especialmente las amarguras más antiguas y las más profundas.

Recuerde: si usted está amargada, también está enferma *exigiendo* tratamiento. Ocúpese primero de su *dolencia* para después ocuparse con la *dolencia* de su agresor. Esta es la recomendación evangélica, según la cual debemos sacar la *viga* de nuestro ojo primero, para después ocuparnos de sacar la *paja* en el ojo del prójimo...

.....

Procure enriquecerse de luz, no sumergiendo el corazón en la sombra de los resentimientos.

.....

No permita que el otro perciba que su maldad le alcanzó.

.....

Evite el desgaste que la amargura provoca. Haga esto por amor y respeto a sí misma, a Dios, a la Vida...

.....

Sea usted aquella que perdona y auxilia, amando a su *enfermo*-agresor.

La cura del resentimiento es sinónimo de aprender a perdonar, lo que significa un cambio de actitud frente a la vida; no obstante, ese es un precio que algunas personas no están dispuestas a pagar en retribución de la salud y la felicidad.

No le basta al paciente aprender a controlar el resentimiento o purgarlo de corazón.

El problema es aprender a *amar activamente*. (25c)

.....

¡Alma querida!

Ayúdese, pensando así:

Tengo para con todo y todos un gran y elevado sentimiento de buena voluntad y amor. Dominada por ese gran amor, que todo lo abarca, envuelvo a todos mis hermanos con cariño, comprensión y tolerancia. Si alguien, en un momento infeliz, viniere a actuar mal con relación a mí, no reaccionaré. Me mantendré serena, amable y perdonando, segura de que la crisis pasará. Me esforzaré en el sentido de estructurarme psicológicamente y espiritualmente, no quedando así vulnerable a los acontecimientos cotidianos. ¡Yo me amo y extiendo ese amor a todas las criaturas de Dios! Amando y perdonando, me siento libre de todos los sentimientos negativos, y puedo proseguir tranquila y feliz...

Perdónese y recomience (sentimiento de culpa)

En el capítulo II, donde se presentó una síntesis de la Doctrina Espírita, anotamos que **los Espíritus pertenecen a diferentes clases y no son iguales ni en poder ni en inteligencia ni en saber ni en moralidad.**

Esas diferentes clases existen no por un *capricho* o *equivoco* Divino. No. Dios nos creó a todos iguales, concediéndonos a todos las mismas posibilidades y destino futuro.

Todos nosotros, sin excepción, en las *noches inmemoriales del tiempo*, fuimos creados **simples e ignorantes, esto es, sin sabiduría.** (4e). A través de las reencarnaciones incontables hemos realizado el progreso que nos caracteriza en el presente. A medida en que avanzamos en la senda de la evolución, ingresando en la faja humana, gradualmente, fuimos adquiriendo **consciencia de nosotros mismos** y conquistando el libre albedrío.

Por medio del libre albedrío, el ser conquista la posibilidad de elaborar su propio destino. Semejante posibilidad está asociada a otra Ley Divina, cual es la de *Acción y Reacción* o *Causa y Efecto*.

Toda acción desencadena una reacción o a cada efecto, corresponde una causa. Cuando la criatura actúa equivocadamente (acción/causa) recoge las consecuencias(reacción/efecto) en forma de sufrimiento. Cuando se conduce con acierto (acción/causa) experimenta felicidad (reacción/efecto).

Por lo expuesto, se puede percibir que tanto el error como e acierto, por medio de las consecuencias dañinas o felices, tienen la finalidad de proporcionarnos experiencia, discernimiento, crecimiento y progreso. Como consta en el capítulo II, ya mencionado, **los Espíritus no ocupan perpetuamente la misma categoría. Todos se mejoran pasando por los diferentes grados de**

la jerarquía espírita. Esta mejora se efectúa por medio de la encarnación, que es impuesta a unos como expiación (para los que se equivocaron en el pasado y poseen débitos a resarcir), a otros como misión (para los que ya se mejoraron y reúnen condiciones para realizar algo positivo). La vida material es una prueba que les cabe sufrir repetidamente, hasta que hayan alcanzado la absoluta perfección moral (4).

.....

El error es un excelente método de aprendizaje.

Admir Ramos recomienda que aprendamos a vencer a través de los fracasos, expresándose así:

¿Cuál será el motivo por el cual, al considerar a dos personas que pasaron por las mismas dificultades y derrotas, a una la llamamos “experta” en cuanto a la otra la clasificamos como “fracasada?”

La diferencia reside en el hecho de que la primera hizo uso de los fracasos de forma de aprender con cada uno de ellos, al paso que la segunda se dejó sucumbir ante las derrotas y pasó a huir de las situaciones que la derrotaron.

En el primer caso tenemos a alguien que recibió costosas, pero preciosas lecciones de los errores cometidos.

En el segundo caso, un individuo que, en vez de lecciones, solo extrajo miedo y frustración de sus malogros.

No obstante, difícilmente habrá existido algún gran hombre cuya vida no haya sido marcada por los fracasos. Tales hombres se elevaron sobre los mismos, en vez de dejarse enterrar por ellos.

En verdad, el fracaso es algo perfectamente común en nuestra existencia. Sin embargo, la manera de reaccionar a él, es quien decidirá nuestra caminata.

El fracaso debe ser aceptado como algo natural; empero, jamás la situación de “fracasado”.

Una de las peores consecuencias de aceptar la situación de fracasado es evitar nuevas tentativas. A veces, las grandes

victorias sólo vienen después de repetidos fracasos. Así fue que Edison consiguió fabricar su primera lámpara eléctrica después de experimentar cerca de 5000 materiales diferentes.

La calidad depende mucho de la cantidad. Cuanto mayor sea el número de experiencias que hagamos en determinado sector, mayores oportunidades tendremos de conseguir grandes hechos.

Cualquier persona decidida a vencer tiene que enfrentar el hecho de que, algunas veces, fracasará. No obstante, como escribió Maxwell Maltz, “Un paso en la dirección equivocada es mejor que permanecer en el mismo lugar la vida entera”. El mismo autor agrega: “Tu haces los errores. Los errores no te hacen a ti.”

Por eso, usted no podrá imaginarse a sí mismo como “un fracasado”, sino simplemente, admitir que fracasó una u otra vez, lo que no quiere decir que continuará fracasando indefinidamente. (26)

En el mismo sentido, el magisterio de Juana de Angelis, dice:

La vida es las incesantes oportunidades que surgen delante de nosotros, jamás los fracasos que ocurrieron en el pasado.

De este modo, liberarse del acontecimiento negativo, cual *madera putrefacta* que se lanza en las aguas del *río del olvido*, es una actitud de saludable sabiduría.

Tal comportamiento, hace acreedor al hombre de ser perdonado por su hermano, que lo libera del pago de los momentos infelices, no irradiando contra él pensamientos destructivos – ideas anestésicas – que siempre son asimilados por el fenómeno de la sintonía por medio de la *conciencia de culpa*.

Cuando se libera del *residuo mental*, acumulado por la ignorancia y por la futilidad, comienza su restablecimiento espiritual, y toda una nueva actividad se le presenta favorable, abriéndole espacio para la salud.

En ese grupo de tentativas edificantes está el auto-perdón.

DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento*

Considerando la propia fragilidad, el individuo debe concederse la oportunidad de reparar los males practicados, rehabilitándose delante de sí mismo y de aquellos a quienes haya perjudicado.

La perfecta conciencia del auto-perdón no se apoya en mecanismos de falsa tolerancia para con los propios errores, que sería negligencia moral, connivencia e inmadurez, antes representa una clara identificación de crecimiento mental y moral, que propicia la dirección correcta de los actos para la salud personal y general.

El arrepentimiento, puro y simple, si no es acompañado de la acción reparadora, es tan inocuo y perjudicial cuanto la falta de él.

De este modo, el *complejo de culpa* es igualmente dañino, porque no soluciona el mal practicado, por ser, además, responsable por el agravamiento de sus malos resultados.

El auto-perdón comprende la posición mental correcta con respecto al error y a la satisfacción íntima ante la posibilidad de interrumpir el curso de los males causados, así como arrancar sus raíces enclavadas en quien padece su constricción... (32b)

.....

¡Alma hermana!

Todos nosotros cometemos equívocos.

Si usted acepta humildemente la propia fragilidad, tendrá más facilidad para erguirse de los escombros y reiniciar la marcha ascensional, avanzando hacia delante. El orgulloso, atribuyéndose un valor exagerado, tiene mayor dificultad de administrar el propio fracaso, perdiendo la oportunidad de aprender y mejorar con él.

.....

Dios le ama y le viene proporcionando muchas alternativas de recuperación íntima. Cada minuto que pasa, cada nuevo día, cada

Izaías Claro

nueva experiencia, representan excelentes perspectivas de resarcimiento y de reconstrucción.

Dios perdona, dándole tiempo y concediéndole oportunidades y medios para el rescate, para la liberación. En Su Justicia Perfecta, Dios no podría eximirnos graciosamente de las responsabilidades consecuentes de nuestras faltas, empero, en Su Misericordia y Amor, crea mecanismos y ocasiones para la reparación y el reajuste. En vez de condenarnos al *fuego del infierno eternamente* (como preconizan las religiones superadas), a través de la reencarnación y por la expiación y reparación Él establece los medios de que alcancemos la tranquilidad perdida por la conducta equivocada.

El Iluminado Espíritu Emmanuel afirma que **la reencarnación es el perdón de Dios.**

.....

Procure examinar a la propia conciencia. Este examen necesita, empero, ser realizado con serenidad y sinceridad. Con la serenidad, usted examinará la propia conciencia sin los rigores que solamente perturban. Con la sinceridad, usted evitará la postura de justificar indebidamente el equívoco eventualmente practicado.

.....

No anestesie su conciencia, si su depresión tiene como causa fundamental el sentimiento de culpa.

Anestesia, consonante con los léxicos, significa pérdida total o parcial de la sensibilidad. Pérdida de sensibilidad, empero, no significa la cura del mal.

Si su *conciencia* está *gritando*, llamándole la atención hacia la conducta infeliz, escúchela con serenidad y sinceridad mencionadas en el parágrafo anterior.

.....

No oculte la falta cometida a sus propios ojos.

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

Evite aplaudir el gesto equivocado, *explicándolo* en demasía y *justificándolo* indefinidamente.

Si elabora alguna circunstancia atenuante a su favor, mejor. Ella lo auxiliará oportunamente. Sin embargo, con circunstancia atenuante o sin ella, la recomendación es seguir adelante.

.....

Corríjase cuanto antes y adopte el camino recto tan luego pueda, perseverando en él.

Evite insistir en el error. Error repetido es sufrimiento ampliado.

.....

Si el equívoco practicado se dio por ignorancia, ahora usted está más experimentada y más preparada para la Vida. Agradezca y aproveche la oportunidad de aprender.

Entienda que, con la conducta infeliz proporcionando sufrimiento, usted está aprendiendo cómo actuar a fin de cosechar felicidad.

Si el error se dio en virtud de la fragilidad aún tan común en nuestras vidas, usted saldrá más fortalecida de la experiencia, mejor informada de cómo conducirse en otras situaciones. Muchas veces, el error es repetido hasta la fijación definitiva del aprendizaje. Puede ocurrir de haber personas que no hayan errado lo *suficiente* para la imprescindible e importante adquisición de experiencia y discernimiento.

Aun cuando la conducta infeliz se haya dado por debilidad o condicionamiento, y mismo así, procure reaccionar o actuar positivamente, fortaleciéndose de modo de evitarse mayores dolores en el futuro. Fije en usted la enseñanza evangélica de que quien yerra con conocimiento de causa fatalmente recoge resultados más severos. **Más se pedirá a quien más le fuere dado... Mucho se pedirá a quien mucho le fue dado!**

.....

Recuerde siempre:

Izaias Claro

Rumiar acontecimientos infelices, no ayuda.

Mantenerse en el remordimiento estéril, no trae provecho.

Prenderse al arrepentimiento solamente, no basta para la solución de la problemática aflictiva.

Detenerse en la culpa indefinidamente, nada agrega de útil y positivo.

La auto-flagelación no sirve para nada.

La auto-piedad no ecuaciona ningún problema.

Usted no es una *condenada* irremisible, una criatura indigna de merecer nuevas oportunidades de resarcimiento, de liberación.

En el capítulo I, se comentó algo al respecto de los Apóstoles Pedro y Judas. Vimos que ambos, en determinadas circunstancias, cometieron un grave error. El primero, negando que conociese a Jesús. El segundo, *vendiendo* al Amigo. Pedro, reajustándose emocionalmente, se recuperó del equívoco y se transformó en uno de los mayores sustentáculos de la Causa Cristiana. Judas, más frágil que el compañero del Colegio Apostólico, no encontrando en sí mismo las fuerzas para la necesaria recuperación moral, *optó* por suicidarse.

Inspírese en el excelente ejemplo de Pedro y entréguese a la tarea de la recuperación íntima.

.....

Perdónese.

Guarde estas recomendaciones en su mente:

Sin que te acondiciones a la propia flaqueza, usa también de indulgencia para contigo.

No permanezcas rumiando el acontecimiento en el cual ma-lograste, ni vitalices el error a través de su incesante recuerdo.

Descubriéndote en falta, reconsidera la situación, exami-nando con serenidad lo que te aconteció, y regulariza el hecho.

Eres discípulo de la vida en constante crecimiento.

Cada peldaño conquistado se torna una base para un nuevo logro.

Si te contentas, estacionándote, pierdes oportunidades excelentes de liberación.

Si te deprimes y te amargas porque erraste, igualmente atrasas la marcha.

Aceptando tus límites y perdonándote tus errores, más fácilmente te entrenarás en el perdón con referencia a los demás.

Cuando aciertes, avanza, eliminado recelos.

Cuando yerres, perdónate y rompe las cadenas con la retaguardia, prosiguiendo.

El hombre que ama, se ama así mismo, tolerándose y estimulándose para nuevos y constantes emprendimientos, cada vez más amplios y audaces en el bien. (27)

.....

Yérquete. Tu tienes condiciones para esto. No permanezcas indefinidamente en la bajada donde tu te has arrojado.

Permanecer en depresión implicará en: pérdida de tiempo y de oportunidad, parálisis, apatía, fijación mental, odio, obsesión, y correr el riesgo de caer aún más en el precipicio de la conciencia ultrajada, de la locura, con el consecuente compromiso de la autoestima, que puede melancólicamente arrastrarse al suicidio, directo o indirecto.

.....

Agradezca a Dios por tantos valores y bendiciones que usted posee. Aproveche todas las oportunidades, rescatando y creciendo.

.....

Ame y perdónese, procurando: comprenderse, tolerarse, perdonar a quien haya contribuido de algún modo para su caída.

.....

Recomience otra vez.

Juana de Angelis, enseña:

Izaias Claro

Siempre hay que comenzar a vivir de nuevo.

Una decepción que parece matar las aspiraciones superiores; un fracaso que se nos figura como un desastre total; un ser querido que murió y dejó una laguna imposible de llenar; una enfermedad cruel que agotó las resistencias; un vicio que, por poco, nos condujo a la locura; un perjuicio financiero que anuló todas las futuras aparentes posibilidades; una traición que podría haber conducido al suicidio, son apenas motivos para recomenzar de nuevo y nunca para desistir de luchar.

Si no hubiesen esos fenómenos negativos en la convivencia humana, en el actual estadio del desarrollo de las criaturas, los estímulos para el progreso y la liberación serían menores.

Retenido en las mallas de cualquier imprevisto o ya esperado problema aterrador, ten calma y medita, en vez de dejarte arrastrar por la convulsión que habrá de establecerse. Refúgiate en la oración, a fin de ganar fuerza e inspiración divina.

Como todo pasa, esto también pasará, y cuando ello acontezca, recomienza, al principio, con cautela, parsimonioso, hasta que te reintegres nuevamente a la acción que da plenitud.

Tu recomienzo es síndrome de una próxima felicidad. (27a)

.....

Haga más a favor de su propia felicidad.

Recompense la actitud infeliz con la realización de muchas actitudes felices, segura de que **el amor cubre la multitud de los pecados.**

Auxilie a cuantos pudiere, como pudiere.

Ore, pidiendo fuerzas para erguirse y recomenzar.

Humildemente, reconozca que usted es una criatura falible, aún inexperta e insegura, necesitada de luchas para la fijación del aprendizaje.

Elabore un programa de recuperación íntima y entréguese a su materialización.

————— **DEPRESIÓN: Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

Permítase una nueva oportunidad, en la hipótesis de encontrarse dominada por el sentimiento de culpa. Otórguese esa oportunidad, aunque los otros, por ahora, no consigan entenderla o ayudarla.

Supere la culpa e insista en la conducta correcta.

Levántese. Y levántese cuantas veces fueren necesarias. Yo dije *cuantas veces fueren necesarias*.

Memorice este maravilloso pensamiento atribuido a Confucio: **la honra no consiste en no caer nunca, sino en levantarse todas las veces que se cae.**

Sea optimista y avance hacia el *frente* y hacia lo *alto*. Fije este pensamiento de Marden: **el pesimista se sienta y se lamenta; el optimista se levanta y actúa. Y también este otro: si lloras por haber perdido el Sol, las lágrimas no te permitirán ver las estrellas...**

Empeñe esfuerzos para disminuir la *cantidad* y *profundidad* de las caídas futuras, hasta que usted, no errando más gravemente, no ultraje la conciencia y turbe su alegría. Olvide el fracaso. En el cuerpo, todos erramos. El recuerdo del error no da ningún provecho.

¿Por qué fijarse en el pasado negativo, si en ese mismo pasado usted sonrió, realizó y amó? Fije su *lado mejor*.

Tenga en la mente el dictado popular: **agua pasada no mueve molinos...**

No espere por la próxima reencarnación para renacer del error. No. Usted puede renacer ahora y si se dispone a esto, desde ya comenzará a disfrutar de alguna alegría.

.....

¡Alma querida!

Diga, entonces, ayudándose:

Dios me ama intensamente. La Vida me ama intensamente. Yo también me amo intensamente y dominada por este Gran Amor, me levantaré de donde me encuentre y buscaré la escala ascensional, a fin de progresar en la dirección que debo. Yo me perdono y me concedo una nueva oportunidad. Con humildad, soportaré

————— Izaias Claro —————

las consecuencias de mis faltas pretéritas, pero no me permitiré dejarme dominar por el remordimiento estéril, que solamente perturba y no auxilia. Trabajaré a mi alma de modo de fortalecerla para el futuro, evitando la repetición de los errores y accidentes. Estoy destinada a la perfección, al progreso, a la alegría, a la paz y siento que estas bendiciones me invaden y me producen plenitud, a medida que me orientan por la recta conducta...

libértese **(obsesión)**

Estamos informados, con respecto a la constitución profunda del hombre, que no está compuesto solo de materia. El Espíritu es el principal componente del ser, preexiste con relación a la cuna, preside todo el fenómeno de la vida biológica y sobrevive el deceso celular.

Con el Espiritismo, igualmente ya aprendimos que con la *muerte*, el alma prosigue tal cual se hizo a sí misma, sin mudanza substancial, preservando su individualidad, que nunca pierde, y su personalidad, que no se modificará de inmediato, después de la desencarnación. El alma retorna al mundo espiritual llevando consigo todas sus cualidades, malas o buenas.

También es de nuestro conocimiento que el Espíritu, cuando está encarnado, no permanece circunscrito totalmente al cuerpo, irradiándose hacia más allá de las fronteras carnales, estableciendo contacto con otros espíritus encarnados o desencarnados, y que existe entre ellos la comunicación por el pensamiento, influenciándose recíprocamente. Los buenos espíritus, que solamente piensan y sienten bien, influyen positivamente, en cuanto que los espíritus aún perversos, infelices o ignorantes, vibrando en la onda que le es característica, causan impresiones desagradables y negativas, pudiendo hasta llevarnos, dependiendo del grado de influencia, a la enfermedad y a la locura.

En el capítulo alusivo a las causas, se consignó que ciertas obsesiones se dan por odio, por el sentimiento de venganza u otro sentimiento perverso. Los espíritus, que se sintieron perjudicados por nosotros, en esta encarnación o en otras anteriores, podrán afligirnos, a través de una influencia perniciosa y prolongada.

Sin embargo, la obsesión no ocurre solamente por sentimientos perversos. Todo aquel que, afligido, *aflige continua y prolonga-*

damente a otro, podrá ser considerado como un *obsesor*, aunque involuntario.

De este modo, el afligido, que se torna *causa* de aflicción, aun de aquel a quien dice amar y piensa rendir culto con su nostalgia mal comprendida y mal administrada, aunque no sea éste su propósito, está transformándose en un *agente perturbador* del ser amado.

Esta última situación es muy común en casos de *pérdida* a través de la *muerte* de un ente querido: aquel/aquella que permaneció en el cuerpo, sin resignación y sin estructura en sí mismo, avasallado por una inmensa melancolía, pasa a sufrir terriblemente, *enviando mensajes negativos de desesperación o rebeldía a aquel/aquella que partió*, de ese modo, *obsediándolo/a* y *obsediándose*.

También puede ocurrir lo contrario: el ente querido desencarnado, inadaptado y profundamente nostálgico en el mundo espiritual, al no haberse aún desprendido suficientemente de los lazos que lo retienen en el antiguo hogar o en los ambientes de su preferencia, pasa a *incomodar* a aquellos a quienes *ama*. No-conforme con el cambio impuesto por la muerte y sin voluntad o sin preparación para realizar lo que se espera de todo aquel que se vea libre de las amarras carnales, puede *optar* por permanecer próximo de aquellos a quienes estima, influenciándolos negativamente, con el pretexto de cultivar su memoria.

.....

¡Alma hermana!

Si usted, al hacer un análisis, percibiere que la obsesión puede estar en la raíz de su depresión, procure con coraje liberarse de tal influencia, que podrá adquirir contornos extremadamente severos y traer consecuencias profundas lamentables.

.....

Si usted actuó mal, perdónese y recupérese actuando bien, restaurando el equilibrio comprometido con su comportamiento.

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

Si fuere posible, y *haga todo* para que tal ocurra, reconcíliase lo más rápido posible con su adversario (la recomendación es de Jesús).

Discúlpese y demuestre la sinceridad de su corazón, evidenciando el propósito de regeneración y rescate, quitando el débito.

Si la persona (o espíritu) que se considera ofendida no lo disculpare, prefiriendo mantenerse aferrada a la amargura, no lo lamente. Si ella la perdona, será mejor para todos.

Al no obtener la comprensión justa de aquel/aquella que se erige en *juez de la propia causa*, intente seguir su camino, sin mirar hacia atrás y procurando no repetir el equívoco que generó la ruptura.

.....

Si usted *perdió* un amigo o algún otro afecto especial a causa de la desencarnación y percibe que la depresión tiene ahí su causa, mucho cuidado. No se olvide: su pensamiento negativo alcanza al ser cuya ausencia usted *llora*, y repercutirá en éste su estado emocional.

Si usted llora la partida de alguien, aprenda a trabajar mejor su dolor y su nostalgia, convirtiéndolas en pensamientos buenos, de esperanza y de apoyo para aquel o aquella que le haya precedido en la *muerte*.

También a través de la oración usted ayudará a su *muerto* querido, emulándolo al desprendimiento y suscitando en él la disposición de adaptarse a la nueva vida, haciéndolo comprender que la separación es temporaria y aparente, porque Dios, en Su Infinita Bondad, no nos enseñaría el amor y no nos colocaría al lado de afectos especiales para después, cruelmente, condenarnos a una separación eterna e irremediable.

.....

La obsesión puede darse también entre encarnados.

Si usted vive en un medio adverso, compuesto por mentes perturbadas o tristes, sepa que está expuesta a verse contaminada en cualquier momento.

Si el pensamiento de un encarnado puede alcanzar a uno no encarnado, con toda seguridad podrá también alcanzar a otro encarnado.

Esto es muy frecuente en el ambiente doméstico o en el ambiente de trabajo, donde las personas conviven durante varias horas del día y por muchos años...

Con tal convivencia, donde y cuando las criaturas ya no ocultan su real estado íntimo, se desborda por la palabra, por la mirada, por un gesto y hasta por una irradiación *silenciosa*, considerando la capacidad de expansión del Espíritu, la persona podrá, conviviendo con un deprimido, también deprimirse. O si usted fuere deprimida y el otro no supiere protegerse, éste terminará por enfermarse, también, por el proceso de la llamada *contaminación fluidica*.

Usted influencia al medio en que vive, como el medio la influencia.

Estrúcturese de tal modo que pueda influenciar positivamente al medio. Así estructurada, el medio –si es negativo- no la influenciará negativamente.

Si su condición íntima es de infelicidad, en un medio *realmente* equilibrado usted podrá beneficiarse grandemente de él, si se dispusiere a actuar con buena voluntad. Por esta razón, el deprimido necesita buscar medios adecuados a su recuperación, para no debilitarse más aún. Infelizmente, lo que se ve, por regla general, es lo contrario: el deprimido busca la compañía del deprimido, y ambos, en esta mutua influencia nefasta, se deprimen más...

.....

Le pido a usted guardar esta información: su pensamiento, como el de todas las demás criaturas, se irradia y busca ondas mentales equivalentes, entrando en afinidad y sintonizando con ellas, influyéndolas y por ellas pasa a ser influenciado.

Si su onda mental fuere buena, usted tendrá buena afinidad y sintonía, tornándose feliz. Si su irradiación fuere negativa, entrará

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

en afinidad y sintonía con una onda negativa equivalente, sobrecargándose con esa *vibración* que usted, por falta de vigilancia, inmadurez o *placer mórbido*, atrajo hacia sí.

Aprenda a cuidar su mente y sólo piense en lo que es bueno y bello, no complaciéndose en la *alimentación* de pensamientos negativos. Como usted ya sabe, *somos lo que pensamos ser*.

Estando íntimamente bien, y percibiendo que pensamientos negativos la están *asediando*, procure interrumpir ese flujo, no entrando en afinidad y no sintonizando con las telepatías deprimentes.

Estando íntimamente mal, corrija tal postura y busque la afinidad y la sintonía de mejor patrón vibratorio.

.....

El *obsesor*, encarnado o desencarnado, explota sus mejores energías fisiológicas, emocionales y espirituales, llevándola a la debilitación, arrastrándola a la postración y a la depresión.

De este modo, en su propio beneficio y en el beneficio de aquellos espíritus infelices que por cualquier motivo la estén asediando, establezca un buen patrón mental y persevere en él, de modo de curar o impedir la obsesión, siempre perniciosa y de efectos imprevisibles.

Curando o evitando la obsesión, usted estará en el camino de una vida mental más saludable, más indemne a las influencias perniciosas del medio en que vive.

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese, pensando:

Tengo la certeza de que la muerte no mata la vida. Mis amores, que se me anticiparon en la desencarnación, prosiguen viviendo, como yo viviré después de mi partida. Me consuelo delante de esta separación temporaria y amparada en la irrestricta confianza en Dios, procuraré auxiliar a los afectos que me precedieron,

————— **Izaias Claro** —————

enviándoles pensamientos de resignación, paciencia y coraje. Ayudándolos y ayudándome en mi recuperación íntima, más fácilmente podremos comunicarnos por el pensamiento y más fácilmente, también, nos reuniremos más tarde. Transformaré mi melancolía en servicio de amor al prójimo, convirtiendo este servicio en bendiciones para mis amores, así como para mí. Iré al encuentro de dolores más profundos que los míos, confortándome en cuanto trato de confortar a otros corazones.

Perdono sinceramente a mis adversarios, envolviéndolos en un sentimiento de buena voluntad y amor. Ellos son tan infelices que no necesitan de mi amargura o de mi odio. Si les hice algún mal, me arrepiento y me esforzaré para que el rescate se dé cuanto antes.

Proseguiré trabajando en mi transformación íntima, progresando siempre. Actuando así, sé que me elevaré tan alto que los petardos de la maldad ajena no me alcanzarán.

Pensando, sintiendo y actuando positivamente, influenciaré al medio en el que me encuentro. De este modo, el ambiente negativo no conseguirá influir en mí. Enviando a todos mensajes positivos, estos retornarán beneficiándome grandemente...

cura para las causas diversas (otras causas)

En el capítulo alusivo a las causas vimos, en principio, todos los factores que contribuyen para consumir y desgastar a la persona y que pueden conducir a la depresión.

De este modo, necesitamos adoptar una postura positiva y valiente en todos los momentos y circunstancias, no solamente para prevenir, sino también para curar la tristeza que se haya instalado en nuestra casa mental.

Si todos los factores negativos pueden conducir a la depresión, *todas la*

Si todos los factores negativos pueden concurrir para la depresión, *todas las actitudes y previsiones positivas pueden concurrir a la prevención o cura.*

.....

¡Alma hermana!

No desprecie un problema considerado *pequeño*. Procure superarlo cuanto antes, impidiendo su crecimiento. No se olvide: en principio, *todo* puede causar la depresión.

El océano gigantesco está conformado por gotas minúsculas. Una *gran* tristeza puede ser consecuencia de la suma de muchas *pequeñas* tristezas que no fueron superadas.

Hay personas que, intentando justificar una conducta infeliz, afirman: *fue la gota de agua!* A lo que agrego siempre: si el *pote* no estuviese lleno, ciertamente que la *gota* no lo habría desbordado. La *culpa* pues, no es de la *gota*, sino de aquel que permitió que el *pote* se fuese llenando, sin tomar las previsiones debidas...

.....

Trabaje y viva, no permitiéndose abatirse o influenciar de manera importante por las situaciones desagradables, comunes en la vida de todos nosotros.

Si es comprensible que todos tengamos aflicciones, esto no justifica que nos entreguemos a todas ellas sin el esfuerzo de superación.

.....

No se permita dejarse corroer o someter por las presiones impuestas por la sociedad *aún egoísta*. Sea lo bastante fuerte para imponerse a los factores constringentes.

No culpe solamente al medio. Siempre es posible oponerle resistencia. Si no fuese así, ninguna criatura sería responsable por lo que hiciera, permitiéndosele, entonces, transferir a la sociedad la responsabilidad por todo cuanto le sucede.

.....

Evite las crisis en sus relaciones.
Supere las crisis existentes y las pasadas.

.....

Siembre simpatía. La simpatía irradiada retornará a usted en bendiciones.

.....

Procure no revelarse contra las carencias y dificultades económicas u otras. La queja pura y simple no resuelve. La crisis solamente podrá ser superada por medio del trabajo y del esfuerzo perseverante.

Delante de las dificultades existentes, busque la creatividad.
Simplifique la vida.

Continúe trabajando, ajustándose a sus rendimientos y posibilidades.

Procure distinguir entre lo superfluo y lo necesario. Aquél, solamente perturba la vida, estresando innecesariamente a la criatura.

.....

Porfíe siempre, no se desanime jamás.

Después de haber hecho lo máximo a su alcance, aguarde los resultados positivos.

.....

Busque la causa profunda de su enfermedad orgánica. Si semejante causa estuviere en su conducta, esfuércese por eliminar lo que está contribuyendo para su desequilibrio.

Haga todo lo que fuere éticamente posible para obtener la cura.

Si ésta es obtenida, alégrese y procure establecer mejores reglas de comportamiento, evitando nuevas caídas en la enfermedad.

Si fueron agotadas todas las posibilidades a su alcance, y usted no logró la cura, adécuese a la situación y extraiga de la enfermedad el mejor provecho. Son muchas las personas que consiguen realizar grandes cosas, aun padeciendo molestias graves.

Empéñese para no permitir que el problema físico se torne un grave problema emocional-espiritual.

Si llegare la desencarnación, no se desespere. La vida prosigue. No hay muerte o separación definitiva. Volveremos a vernos...

.....

La droga estupefaciente no cura.

La sustancia que entorpece solamente agrava los males. La dependencia, la enfermedad, la muerte, el sufrimiento para sí y para los otros son algunas de las consecuencias del consumo de tales productos.

.....

Si usted intenta la cura de la depresión a través del alcohol, no sólo no curará la enfermedad psicológica, sino que contraerá otro

mal. Usted estará depresiva y alcohólica, con la situación grandemente complicada.

.....

Trabaje para alcanzar la madurez psicológica, lo que le permitirá encarar la situación difícil y vencerla.

No hay problema que dure para siempre. Manténgase en el deber, haciendo lo mejor, hasta que la problemática sea superada.

.....

Examine su escala de valores. Ajústela de tal modo que usted se acondicione a permanecer en lo que es positivo y espiritualizante, no dejándose consumir por objetivos infantiles o inmediatistas, que no ofrecen la plenitud.

.....

Observe sus contenidos mentales, sentimientos, hábitos y renuévese espiritualmente.

Al crecer íntimamente, los problemas exteriores disminuirán proporcionalmente. Si usted se coloca bajo el problema, él adquirirá un tamaño exagerado. Empero, si usted consigue colocarse muy por encima, verá que él no tiene la importancia imaginada. *¡Cuánto más alto usted se coloque, menor se tornará la aflicción a su visión!*

La salud psicológica responde por una vida mental armonizada y feliz.

Nunca alimente lo negativo, lo destructivo.

Renuévase y crezca, estructurándose. La madurez emocional franqueará el acceso al éxito y a la conquista de sí mismo.

.....

Jamás se entregue al desánimo. Resista con coraje hasta la victoria.

Delante de las investidas de los sufrimientos, reacciones con vigor.

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

¿Cómo vencer sin luchar? La batalla es quien condecora al militar valiente.

No se detenga.

Con esfuerzo mental y acciones programadas, usted puede curar la apatía, siempre dañina.

Sobreponga su voluntad a todas las situaciones.

.....

No se fije solamente en el momento que pasa y en el ambiente en que usted se encuentra. Procure ver y seguir más allá...

.....

Crea: el bien es el antídoto para el mal. Realizando a aquel, éste perderá su imperio.

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese, afirmando, confiadamente:

Puedo y quiero sobreponerme a todas las opresiones dolorosas. Las dificultades tienen por objetivo ejercitarme hacia el crecimiento íntimo que debo realizar. Superando los reveses, avanzo mejor y más segura, experimentando la alegría que la victoria origina. Siempre miraré a los acontecimientos, aun los más difíciles, como un estímulo para la auto-realización. Si en el pasado, cuando era menos experta y capaz, pude vencer los desafíos, ahora, más preparada y madura, me será posible superar igualmente...

OTRAS
RECOMENDACIONES
PARA LA CURA

higiénicese mentalmente

El depresivo, como ya hemos visto en el capítulo apropiado, es alguien que tiene su *casa mental*, sobre cargada de pensamientos y sentimientos negativos, que terminan por minarle las resistencias fisiológicas y espirituales.

Para la reconquista de la *salud psicológica y espiritual*, es importante que se realice la *higienización* íntima, eliminando de la casa mental todo lo que fuere perjudicial.

La importancia del pensamiento para *todos* los aspectos de la vida, también para el orgánico, es un hecho tranquilamente aceptado por la Ciencia. El pensamiento correcto está en la base de la salud integral de la persona.

.....

¡Alma hermana!

Barra los *desperdicios* del subconsciente y del consciente.

Borre y supere el pasado. Así como se puede borrar un archivo de la memoria del computador, también es posible borrar las *memorias negativas* del subconsciente, realizando en él nuevos y positivos registros.

La permanencia del desperdicio mental traerá perjuicios considerables a su vida, a su felicidad.

.....

Los atletas conquistan la mejor condición física por el ejercicio continuado. Ejercítese continuamente, también, en la búsqueda de la asepsia interior.

Entrene nuevas y positivas maneras de pensar.

Reeduje su mente, que adquirió hábitos viciosos a lo largo de los milenios.

Dirija su mente. Con esto, usted evitará accidentes.

————— DEPRESIÓN: ***Causas, Consecuencias y Tratamiento*** —————

Resguárdese de las construcciones mentales perniciosas. La mayor perjudicada será usted.

.....

No archive tristezas, resentimientos, inseguridades...

Abandone lo que no puede hacerla feliz.

Libérese de la autocompasión.

No se ate a los sentimientos tormentosos.

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese, afirmando:

*Soy dueña de mi **casa mental**. Así como me siento bien viviendo en ambientes asepiados y cuidando de la higiene corporal, el alma también se siente mejor, si está libre de los **residuos** emocionales y espirituales. Cuidaré mejor de mantener mi casa mental siempre limpia y libre de los miasmas pestilentes de las emociones infelices...*

polarice el pensamiento

Barrido el residuo mental, el paso siguiente es la higienización del pensamiento, y el depresivo deberá adoptar la técnica que puede ser llamada *polarización del pensamiento*.

Polarizar, en el sentido aquí pretendido, significa **concentrar o concentrarse para un determinado objetivo**. (22b)

Como escribe el Dr. Allan Worsley, **si analizamos cuidadosamente nuestros pensamientos, notaremos que ellos pueden ser clasificados en pares contrarios. Por ejemplo:**

<i>Positivo</i>	<i>Negativo</i>
<i>Amor</i>	<i>Odio</i>
<i>Buena Voluntad</i>	<i>Resentimiento</i>
<i>Coraje</i>	<i>Miedo</i>
<i>Felicidad</i>	<i>Depresión</i>
<i>Entusiasmo</i>	<i>Desinterés</i>
<i>Alegría</i>	<i>Descontento</i>
<i>Auto-confianza</i>	<i>Falta de confianza</i>
<i>Certeza</i>	<i>Duda</i>
<i>Confianza en el éxito</i>	<i>Miedo del fracaso</i>
<i>Altruismo</i>	<i>Egoísmo</i>
<i>Pureza</i>	<i>Impureza</i>

y así sucesivamente. **Aumentar los contrarios, es un ejercicio útil, y anotar los que se nos aplican. Haga el balance de la suma total y verifique si, en lo que hace a los prototipos, el suyo es positivo o negativamente orientado.** (25d)

El deprimido es alguien que, a lo largo del tiempo, *optó* por pensar y fijar sus pensamientos, sentimientos y experiencias negativas. Por esto, terminó moralmente abatido. Si en el pasado él hubiese *optado* por los aspectos positivos de las situaciones y

personas, *hoy* sería otro su estado emocional. Sería, entonces, una persona realizada y feliz.

Una de las técnicas para la cura de la depresión consiste, pues, en la *substitución* de un pensamiento negativo por otro positivo. *Insistiendo* en esta técnica, el depresivo, gradualmente, conseguirá imprimir características diferentes en el *paisaje mental*, recobrando el buen ánimo y viviendo de manera positiva.

Con la substitución del pensamiento o del sentimiento, evidentemente, algunas situaciones desagradables no desaparecerán del todo. No. En la Tierra, no es posible la felicidad completa. Sin embargo, con esta técnica, el ser conseguirá fijarse en lo positivo y atenuará grandemente las eventuales aflicciones que podrá sufrir, reduciéndolas a su *real* dimensión, cuando no consiga erradicarlas totalmente.

.....

¡Alma hermana!

Después de barrer el residuo emocional, higienizando su casa mental, ahora que está limpia y vacía, procure colocar nuevos pensamiento, sentimientos y propósitos.

Recuérdese que el súper consciente posee preciosos recursos, que esperan ser desarrollados. Como vimos en el capítulo que trata de la *casa mental*, en el súper consciente guardamos materiales de orden sublime, representando la parte más noble de nuestro organismo divino en evolución. En él, en potencia, la criatura trae la bondad, el amor, lo bello, lo divino y otros recursos que, si son trabajados por una superior inversión, proporcionarán al ser su plenitud espiritual.

Invierta en la conquista del *Yo Superior*, dejando para siempre el *ego* que solamente trae infelicidad y perturba.

.....

Elija el bien y manténgase en él, procurando evitar las alternancias que producen inestabilidad emocional/espiritual.

Fije las emociones positivas, los acontecimientos agradables, los momentos de júbilo, los instantes de realización noble...

.....

Siéntese y trace una imagen de aquello que realmente le gustaría ser. Que sea en alto nivel. Piense en eso, en vez de dejar vagar sus pensamientos. Continúe ininterrumpidamente agregando detalles a la imagen, hasta que ella quede bien clara y perfecta.

Esta imagen será una poderosa lente mental, y servirá para concentrar la energía mental desviada. Ella le ayudará a localizar en la punta de un alfiler las fuerzas anteriormente desperdiciadas con aspiraciones sin objetivo y sueños ociosos.

Su poderosa dinámica lo elevará al reino de las realizaciones.

Todos los grandes hombres y mujeres de la Historia tuvieron semejante ideal. Ese fue el secreto de su buen éxito.

Gran parte de la depresión y del mal humor es simplemente el resultado de un modo negativo de pensar; de una perspectiva negativa de la vida.

Es posible remediarlo mediante la educación mental, a través de la polarización del propio pensamiento, quien a su tiempo, transformará el prototipo pesimista y negativo en un prototipo animado y positivo. (25e)

.....

Entrene nuevas maneras de pensar.

Pensando correctamente, usted sentirá, actuará y vivirá correctamente. Porque quien piensa bien, siente bien, habla bien, actúa bien, produce bien y ora bien...

Ya se dice que toda nuestra vida pasa necesariamente por el pensamiento. De este modo, el *pensar bien* reflejará todas las situaciones de la existencia.

Esa transición de lo negativo hacia lo positivo podrá ser demorada y compleja, por la falta de disciplina mental, exigiendo

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

tiempo y esfuerzo continuo. Empero, si no nos disponemos a la conquista, permaneceremos estacionarios.

Entienda que usted *es* lo que se hizo a través de los pensamientos. A partir de ahora, será lo que piense insistentemente.

Usted tiene amplias posibilidades de cambio.

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese, mentalizando:

Poseo en mí grandiosos recursos, que aguardan ser invertidos y desarrollados. Solamente fijaré mi lado positivo, esforzándome con valor para superar mis limitaciones y dificultades emocionales. Y aun delante de las adversidades, mantendré una postura valiente y confiante, no permitiéndome el abatimiento avasallador. Optaré por pensar y sentir el bien, para estar feliz...

confie en Dios

En el capítulo II vimos que **Dios es eterno, inmutable, inmaterial, único, omnipotente, soberanamente justo y bueno**, y que **creó el Universo que abarca a todos los seres animados e inanimados, materiales e inmateriales**.

El Universo (que lo comprende todo), es regido por leyes eternas, justas, sabias y amorosas. **En todo hay un orden divino. Pese a que no lo detectes, el se manifiesta en todo, expresando su origen en el Creador.** (27b)

Hay seres que no creen en la existencia de Dios. Hay otros que, creyendo, no extraen de esta *creencia* todos los beneficios posibles. Y otros más, que creen y son felices, beneficiándose de esta *Presencia*.

Los últimos no entran en depresión profunda, porque encuentran en Dios y en sí mismos, las fuerzas necesarias para enfrentar las dificultades. Los primeros, los incrédulos y los *creyentes frágiles*, sin fuerzas y sin inspiración superior, sucumben delante de las adversidades.

Un pensador del siglo XVIII afirmó, con tristeza: **el hombre perdió la dirección de Dios...**

En la *pérdida de la dirección de Dios*, reside la causa de todos los males terrenos. La criatura humana es infeliz, porque, está entregada a sí misma y a las cavilaciones de orden inferior, esclavizada a los objetivos puramente materiales.

El querido médico espiritual André Luiz, a través de las *santificadas* manos de Francisco Cândido Xavier, que iluminó el siglo XX, escribió en su libro *Agenda Cristiana*: **no te olvides de que Dios es el tema central de nuestras vidas...**

Y porque perdimos la *dirección* y nos olvidamos de que Dios es el *centro* de todo, nos encontramos infelices.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

La existencia de Dios se comprueba por un axioma de nuestras ciencias, expresado en la siguiente Ley: **a cada acción le corresponde una reacción; a cada acción *inteligente* le corresponde una reacción *inteligente***. Literalmente, es lo que encontramos en El Libro de los Espíritus:

¿Dónde se puede encontrar la prueba de la existencia de Dios? En un axioma que aplicáis a vuestras ciencias. No hay efecto sin causa. Buscad la causa de todo lo que no es obra del hombre y vuestra razón os responderá. Y Kardec agrega: para creer en Dios, basta lanzar una mirada sobre las obras de la Creación. El Universo existe, luego, tiene una causa. Dudar de la existencia de Dios es negar que todo efecto tiene una causa y avanzar que la nada puede hacer alguna cosa. (4f)

En respuesta a la pregunta **¿qué es Dios?** – formulada por el Codificador del Espiritismo – los Espíritus dijeron: **Dios es la inteligencia suprema, causa primera de todas las cosas. (4g)**

Jesús, en una preciosa síntesis, dio una extraordinaria *definición* de Dios, llamándolo *simplemente Padre!*

Emmanuel nos sugiere, también por la psicografía del amado Francisco Cándido Xavier, que no nos ocupemos en penetrar en el *misterio de Dios*, contentándonos, por ahora, con llamarlo, como Jesús lo hizo, Padre.

El depresivo, por lo que hemos observado, es alguien que anda y vive *descuidado* de Dios, no fijándose en Él y dejándose vencer por las muchas presiones, de fuera y de dentro de sí mismo.

.....

¡Alma hermana!

La depresión patológica es una enfermedad grave. Si usted padece de ese mal, sabe cuán doloroso es el cuadro.

En este momento, deseo decirle que, Dios es el mejor *remedio* para su mal.

Cuando padecemos enfermedades que no presentan gravedad, una medicación *suave* resuelve la problemática. Cuando la enfer-

Izaías Claro

medad es grave, el tratamiento habrá de revestir cuidados más acentuados. No será cualquier medicación que atenderá a esa necesidad.

Cierta madrugada, cuando yo retornaba de una conferencia en el estado de Paraná, percibí la presencia de un amigo espiritual muy querido. En determinado momento, como él *compartía* mis meditaciones en torno al tema depresión, cariñosamente me susurró: **para un gran mal como la depresión, solamente hay un remedio que esté a la altura de él. Y ese Gran Remedio... es Dios!**

.....

Convénzase de que la fe es el requisito fundamental para su cura. Científicamente se viene comprobando los beneficios que la confianza en Dios proporciona al cuerpo, a las emociones y al alma.

La confianza irrestricta en Dios fortalece al ser, le da autoconfianza, genera optimismo, emula al avance y renueva las esperanzas...

Jamás dude de la existencia, del amor y de la providencia de Dios.

Siempre confíe en Él y no solamente cuanto todo está según su voluntad.

Confíe siempre, haya lo que hubiere. El mayor sufrimiento que alguien puede experimentar está en la incredulidad, en la falta de confianza.

Ejercite la fe, programando un derrotero mental a través de la polarización, practicando la asepsia mental. En otras palabras: realice la higiene de la mente, elija pensamientos y sentimientos positivos y ejercítense en fijarlos. También la fe es algo que se puede conquistar por medio del esfuerzo.

.....

Dios es Infinitamente Mayor que todos sus problemas. Él todo lo puede, y lo *puede* todo...

Entréguese, segura de que Él es el Padre Amoroso y Bueno.

Penétrese de Él.

Mantenga el pensamiento ligado a Dios. Él está en todos los lugares. Siéntalo a su lado ahora, tornándose permeable a Él, dejando que Él la bendiga y reconforte, siguiendo siempre hacia delante.

Actuando así, usted estará estructurada para vencerse y vencer los desafíos y dificultades de la inmadurez psicológica, del comportamiento materialista, del sentimiento de pérdida, del resentimiento, del sentimiento de culpa, de la obsesión y de las demás causas que concurren para la depresión. Si su mente está llena *de... presión*, después usted estará con *depresión*. Para que su mente no quede sobre cargada *de presión* y con *depresión*, busque a Dios. Con Él, el ser queda *deprisa.. sano!*

Dios, siempre indulgente, es el refugio seguro, donde el consuelo se expande, tranquilizando a aquel que busca albergue. (27c)

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese, afirmando:

¡El Señor es mi Pastor y nada me faltará!

¡Todo lo puedo en Aquel que me fortalece!

¿Si Dios está conmigo, quién podrá estar en mi contra?

confie en Jesús

La Doctrina Espírita nos enseña que Jesús es el Administrador Mayor del planeta, constituyéndose en el Mejor Amigo de la Humanidad.

Él es el tipo más perfecto que Dios ha ofrecido al hombre, para servirle de modelo y guía. (4h)

Cristo, en verdad, no es el nombre de este Espíritu, sí su *condición*. Explicamos: Él, a través de los milenios incontables, llegó a la excelente condición de *llamar* a sí la responsabilidad por la administración de este orbe, lo que viene haciendo amorosa y eficientemente desde la *primera hora*.

Por amor, y desembarazándose del deber espontáneamente aceptado, oportunamente vino a nuestro lado, *encarnándose* entre nosotros, cuando recibió el nombre de *Jesús*. Jesús, pues, es el nombre dado a este Espíritu que es un *Cristo*, por la condición evolutiva alcanzada.

Como escribe Juana de Angelis, **Jesús, superando todos los límites del conocimiento, se convirtió en el biotipo del Hombre Integral, por haber desarrollado todas las aptitudes heredadas de Dios, en la condición de ser más perfecto de que se tiene noticias. (5b)**

Cristo-Jesús, pues, no es Dios. Como nosotros, es *Hijo de Dios*. Tampoco es, como pretenden algunos, *simple jefe de organización religiosa...*

En realidad, por ser el *Cristo* planetario, el *Modelo* y *Guía*, Él alcanza una importancia vital para todas las criaturas vinculadas a este orbe. Podemos y debemos tenerlo en cuenta como Amigo, Hermano, Compañero, Maestro y Médico de nuestras almas. Por extensión, es el *Mayor Psicoterapeuta* de que se tiene noticias...

El Evangelio, traído por el Cristo, aún no fue *explorado* correctamente por las criaturas. Los hombres, *aún*, no percibieron que

Su mensaje tiene un profundo contenido *médico-psicológico*, constituyéndose en un derrotero seguro para la adquisición y manutención de la *salud integral*.

Cuando el Maestro recomienda el amor, el perdón, la confianza en Dios, la conducta ética, no está suministrando preceptos de naturaleza *mística*. No. En verdad, toda su *prédica* representa técnicas eficientes para la auto-realización del ser, que solamente se sentirá pleno al espiritualizarse, auto-amándose y dedicándose al amor al prójimo.

.....

¡Alma hermana!

Si sus horas son de dolores y de aflicciones, confíese a Jesús.

Él no se encuentra en el *Cielo*, desinteresado en las luchas que nos corresponden. En la condición de Amigo Leal y siempre Bondadoso, Jesús es la Presencia segura y constante.

Habítuese a pensar en Él, y a entregársele confiadamente, recordando Su promesa de que *no nos dejaría a solas...*

Cuando Jesús, efectivamente, penetra en nuestra intimidad, la amargura, la soledad y la sensación de abandono desaparecen.

.....

¡Alma querida!

En el siguiente tópico, usted encontrará la sugerencia de la oración, que es el *intercomunicador* por medio del cual podrá entrar en contacto con este Amigo Divino!

ore fervorosamente

Hagamos un paralelo entre *arar* y *orar*:

Arar significa abrir surcos, permitiendo que la semilla penetre en la intimidad del suelo. *Orar*, a su vez, significa abrir surcos en la intimidad del alma y del corazón, para que las *semillas* de la esperanza, del coraje y de la fuerza puedan penetrar en ellos.

Orar no es lo mismo que repetir mecánicamente las palabras que compongan la plegaria. *Ora*, aquel que *siente* lo que dice o piensa, procurando *reflejar* en el contenido de las palabras o pensamientos enunciados, permitiendo que ellas/ellos lo auxilien con eficacia, despertando y acentuando los sentimientos buenos.

La oración, cuando es dicha con el *corazón*, conforta y reanima.

Por su intermedio, entramos en contacto con Dios, con Jesús y con los Amigos Espirituales. También por su intermedio, conseguimos establecer una *ligación directa* con los afectos desencarnados, disminuyendo así la distancia y aplacando las nostalgias, minimizando los tormentos y ayudándolos en la readaptación a la vida nueva.

La plegaria confiante ayuda siempre.

La oración estimula las potencialidades que yacen en el súper consciente, predisponiendo al ser al crecimiento interior, por lo tanto, a la superación de la problemática aflictiva.

.....

¡Alma hermana!

Si usted está dominada por la tristeza profunda, ábrase al dulce alivio de la oración.

Ore, si está sufriendo y éste disminuirá de intensidad, si no cesa totalmente.

Busque el silencio, la noche estrellada, la meditación, la soledad como el objetivo de reflexión, de auto-encuentro, de renovación.

————— DEPRESIÓN: ***Causas, Consecuencias y Tratamiento*** —————

Cuando ore, evite la repetición de palabras vacías que no auxilian con eficiencia.

Jesús oraba y usted puede y precisa orar también.

Ore siempre, venciendo todas las aflicciones.

.....

¡Alma querida!

Auto-ayúdese, orando así:

¡Señor!

¡Dominada por las tribulaciones, permití que el abatimiento me arrastrase a esta tristeza profunda!

¡Reconquistando la confianza en Ti, en Jesús y en la Espiritualidad Superior, me abro al dulce y poderoso influjo de Tu Amor!

¡Ven conmigo, péntrame, domíname y dame plenitud!

*¡Fortaléceme para los embates de la existencia carnal!
¡Permite que yo pueda, Contigo, vencerme y vencer a todas las aflicciones del camino redentor!*

¡Por tu auxilio, gracias Señor..!

ame siempre

El amor *sublimado* es una medicación en nuestras heridas morales y emocionales.

El amor, en el sentido aquí propuesto, puede ser definido como **un estado de espíritu, que se caracterizaría por tal sensación de quietud interior y satisfacción consigo mismo que transbordaría hacia una actitud optimista y desarmada frente a la vida y a las otras personas. Amar a los otros y a la vida es, pues, mera consecuencia del amor y de sí mismo.** (30)

Si estuviéramos enfermos, orgánica o espiritualmente, el amor puede ser la *vacuna* ideal para combatir las aflicciones que sufrimos.

Como ya fue mencionado anteriormente, cuando Jesús nos recomendó el auto-amor y el amor al prójimo, nos prescribió un *consejo* de naturaleza *médica y psicológica*.

.....

¡Alma hermana!

Ame intensamente. La autoestima es fundamental para su felicidad. El amor que usted sienta por sí misma será la *medida* del amor al prójimo, considerando que no se da lo que no se posee y que no se siente lo que se desconoce.

Amar, en el sentido aquí deseado, no es lo mismo que *ser egoísta*. No.

Como escribe el Dr. Marco Aurelio Díaz da Silva, **el comportamiento egoísta tiene mucho que ver con una torturante sensación de inseguridad y fragilidad interior. Solamente aquellos interiormente fuertes consiguen, de hecho, ser gentiles y desprendidos. El egoísmo se relaciona directamente con la inmadurez emocional, asemejándose al comportamiento del niño, que ve y siente al mundo como girando a su alrededor y existiendo para y en función de él.** (30a)

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

En verdad, amarse significa **tomar cuidados consigo mismo, defender sus intereses legítimos, (esto) es normal y deseable. La cuestión es cuando se superan los límites de esa “normalidad” y se pasa a tener un comportamiento egoísta en el sentido enfermizo y condenable de la palabra. Como en casi todo fenómeno vinculado al comportamiento humano, no es fácil establecer ese límite con precisión. Para Gikovate, lo que caracterizaría al egoísmo enfermizo y nocivo sería su componente arbitrario, esto es, el individuo se arrojaría más derechos que los otros y por consiguiente, no los respetaría. Y así procedería, encontrando natural y justo, dada su visión de la vida y del mundo volcada fundamentalmente para sí mismo.** (30b)

.....

El amor bien comprendido y bien *sentido*, le proporcionará madurez psicológica. **Los que alcanzan ese nivel de crecimiento o de él se aproximan pasan a extraer el genuino placer del amor que transmiten a otras personas y sin haberlo premeditado, pasan a vivenciar un dulce ciclo vicioso donde, cuanto más se aman y aman a los otros, más amor reciben de retorno y más aún permanecen amando a sí y a los otros...** (30c)

Amándose y amando al prójimo, usted se perdonará a sí misma y también a él, relacionándose bien consigo y con todos. No sufrirá desgastes innecesarios y enfrentará todas las aflicciones, superando las consecuencias negativas de los equívocos.

Amándose, usted mejorará su sistema inmunológico y contribuirá para la posible cura de llagas orgánicas, resignándose de forma dinámica ante las enfermedades incurables, preservando la mente y la personalidad.

Amándose, usted estará habilitada para mejor administrar las tragedias, que serán motivo de crecimiento y conquista de paz.

.....

Ame a su hermano. Con tal actitud, evitará o curará, la obsesión que por ventura se haya *instalado*.

.....

No se cierre en sí misma. Salga al encuentro de los dolores más grandes que los suyos, que permanecen aguardando alguna contribución.

El bien al prójimo es bien para usted misma. Se constituye en una Ley Divina, Universal: es dando que se recibe... Sin embargo, haga el bien por el bien mismo, sin interés. La Ley sabe cuidar de usted...

Sustituya los pensamientos depresivos por el sentimiento de la caridad.

Procure transmitir emociones gratas a cuantos estén a su alrededor.

No solo done cosas en el auxilio al prójimo. Dónese, también.

Llene el vacío interior con la acción positiva en beneficio de alguien.

Establezca un ideal y esfuércese por concretarlo.

Haga su parte, por mínima que sea.

.....

¡Alma querida!

Piense bien, auto-ayudándose:

¡Yo amo a Dios!

¡Yo amo a la Vida!

¡Yo me amo!

¡Yo amo a mi prójimo!

Siempre conducida por el amor, seguiré mi marcha. El amor, dominándome totalmente, da sentido a mi vida para buscar la victoria sobre todos los dolores...

busque el Espiritismo

Después de comentar algo con respecto a Moisés y Jesús, Carlos Toledo Rizzini anota, con relación al Espiritismo:

En plena Era Científica, despunta la *tercera revelación*, que recibió el nombre de Espiritismo, dado por su codificador, Allan Kardec, que lanzó en 1857, en *El Libro de los Espíritus*. Ya no se trata de una enseñanza personal, como las dos anteriores (Moisés y Jesús). Es una revelación científica, porque se basa en la experimentación para demostrar la realidad espiritual y colectiva, por cuanto reúne enseñanzas de variadas fuentes. Instructores del Mundo Espiritual vinieron en masa a comunicar tales enseñanzas por medio de personas dotadas de la facultad llamada *mediumnidad*. Kardec fue, sobre todo, el organizador, seleccionador y analista del amplio material de *evidencias y datos* que él mismo obtuvo y que otros le entregaron. Nada creó, transmitió lo que, además, Jesús afirmó haber hecho con relación a Dios. Tenía una visión muy nítida de las cosas y una gran habilidad para lidiar con asuntos espirituales, cuya esencia luego aprehendía.

Se puede afirmar que el Espiritismo es el Cristianismo ajustado a la mentalidad moderna. Tiene la misión de poner a disposición del hombre actual una demostración de la *base* y una explicación de la *doctrina* del Evangelio. En él, Dios es el Padre, Jesús es el Maestro y los hombres son hermanos. El hombre es un espíritu encarnado en un mundo material que tiene por objetivo la evolución hacia niveles más altos, hasta Dios. El Espiritismo se presenta como una *fe racional*, esto es, dotada de contenido intelectual: desea un examen de aquello que enseña y no tiene interés en la fe sin discernimiento. Su autoridad es racional y se impone espontáneamente, por el

— Izaías Claro —

valor que posee, en infundir en los adeptos la necesidad de renovarse interiormente.

Muchos son los caminos para la transformación del espíritu. Con todo, dentro de cada uno de ellos están los principios evangélicos o el camino no conducirá a Dios. El Espiritismo es apenas la vía adecuada al hombre culto de hoy, cuando en él surgió el deseo de progresar más allá del plano terreno grosero. (10i)

El Espiritismo es un recurso valioso para la prevención o cura de la depresión.

Restaurando el pensamiento puro de Jesús, el Espiritismo se torna una Doctrina de estructuración, de liberación.

El Espiritismo enseña de dónde venimos, por qué nos encontramos en la Tierra, por qué sufrimos y hacia donde vamos después de la *muerte*. Este conocimiento es básico para la felicidad humana. Sin tales informaciones, el alma se aturde delante de las situaciones aflictivas, entregándose al abatimiento moral.

Quando la Doctrina espírita, penetra al ser:

Trabaja sus valores eternos, equipándolo para el enfrentamiento de las luchas y para el éxito.

Suscita una nueva escala de valores.

Aprende a fijarse en la inmortalidad del alma, aprovechando la oportunidad.

Realiza la *terapia* del Espíritu que, como vimos, es la causa primera de la depresión.

.....

¡Alma hermana!

Con el Espiritismo, bien comprendido y sobre todo bien *sentido*, usted:

Vol verá a programar los valores de la vida.

Alterará su comportamiento, profundamente.

Trabajará la indiferencia, la soberbia, el odio, los celos, la falta de finalidad aplicada a la existencia, el olvido y desacato a las leyes divinas y a las humanas.

————— DEPRESIÓN: *Causas, Consecuencias y Tratamiento* —————

Alterará la postura íntima.

Obtendrá mejor salud orgánica y psicológica.

Eliminará el egoísmo, el orgullo, la ansiedad, la ira, el miedo, el odio, la lujuria... que son rayos destructivos de las células, así como también, de la alegría.

Se dispondrá a la renovación de la causa profunda del disturbio, eliminando sus efectos negativos.

.....

¡Alma querida!

La bibliografía espírita es muy rica. En los libros encontrará excelentes recursos y técnicas de auto-superación, así como también, de superación de las dificultades.

encuentre un Centro Espírita

¡Alma hermana!

Procure y encuentre un Centro Espírita *correctamente* estructurado. **Dirigentes, auxiliares y frecuentadores de un Centro Espírita bien organizado saben que la obra de Allan Kardec es un monumento científico, filosófico y religioso de composición dinámica, no estática, pero cuyo desarrollo exige estudio y pesquisa del mayor rigor metodológico, realizadas con humildad, buen sentido, respeto a la Doctrina y condiciones culturales superiores. Opiniones personales, pálpitos de personas pretenciosas, libros mediúmnicos o no de contenido mistificador, llenos de absurdos ridículos – sea el autor quien quiera que sea- no tiene ningún valor para un verdadero Centro Espírita. (34)**

En el Centro Espírita, usted tendrá al mismo tiempo:

- Hospital, escuela, templo, hogar y taller.
- La asistencia necesaria. Por ser un *hospital* de almas, él las auxiliará efectivamente en sus enfermedades.
- El pase, que ayuda poderosamente en la reconquista de la salud orgánica, en el reequilibrio de las emociones y en la restauración del periespíritu eventualmente afectado.
- El agua fluidificada, que igualmente contribuye para la recuperación de la salud integral.
- La disertación que esclarece y libera. Por tratarse de una escuela, él le ofrecerá lecciones preciosas sobre la Vida, su finalidad...
- Amplias posibilidades de estructuración íntima, con la adquisición de nuevos conceptos y valores, reprogramando su vida.
- Contacto con la Verdad, estudiándola en obras confiables, inspiradas por la Espiritualidad Superior.

————— DEPRESIÓN: ***Causas, Consecuencias y Tratamiento*** —————

- Oportunidad de reencontrar a Dios, Jesús y a la Superioridad Superior. Por ser un *templo*, él la auxiliará en la reconquista de la confianza en ellos y en sí misma.

- La oración, aprendiendo con ella a encontrar en Dios, Jesús y en la Espiritualidad Superior, las fuerzas e inspiraciones necesarias.

- Oportunidad de trabar contacto con los Benefactores Espirituales, siempre generosos y prontos a ayudarnos en nuestro crecimiento íntimo.

- Un campo inmenso y propicio para la extensión de los lazos fraternales en el amor al prójimo, encontrando en él, un hogar de bendiciones.

- Renovadas las posibilidades de crecimiento íntimo, sublimándose y *crisificándose*, en la auto-entrega en beneficio de los que vendrán después. Por ser un taller, el Centro Espírita le brindará amplias oportunidades de realización en el bien.

.....

¡Alma querida!

En la hipótesis de que usted no conozca un *bien orientado* Centro Espírita, solicite informes a alguno de su confianza. Al entrar en contacto con la *Casa* Espírita, procure permanecer en ella un tiempo razonable, brindándose la oportunidad de conocer bien el Espiritismo. No tenga prisa por apartarse de ella, después de haber conquistado la salud, la estructura íntima, la esperanza...

ampárese en la familia

El joven se encontraba amargado y abatido...

Venía de una *pérdida importante* y traía el alma oprimida, recelosa del futuro...

Una cierta noche, él se encontraba en un ambiente destinado a la concentración de jóvenes. Algo absorto, miraba a todos y a todo, *sin ver nada ni a nadie*. Recluido en sí mismo, contemplaba su propio dolor.

Sin embargo, algo especialmente marcante le sucedería, en aquella noche. En un momento dado, su mirada se *cruzó* con otra mirada, que lo magnetizó de inmediato. La llama íntima se reavivó y la intuición segrega a su corazón que aquella joven – bellísima joven – estaba *reservada* para su alma...

¡Se conocieron o se reconocieron!

¡Por primera vez en esta reencarnación, se hablaron!

Y desde entonces, los hechos cuidaron de confirmar la primera intuición: aquella singular mujer formaría parte de la vida de aquel muchacho...

Se casaron y tuvieron tres hijos, y muchos, pero muchos otros del *corazón*...

¿El nombre de esta joven? – Es... Joana, mi *compañera* de muchos años. Mujer extraordinaria por sus virtudes peregrinas. Dedicada y abnegada, se ha constituido en ejemplo e inspiración para muchas vidas.

En las variadas crisis (siempre comunes en la vida de todos nosotros) ella ha sido una palanca de sustentación, *un himno de amor*...

.....

Alma querida!

————— DEPRESIÓN: ***Causas, Consecuencias y Tratamiento*** —————

La familia puede ser comprendida o definida como una reunión de espíritus, que se buscan en la Tierra, a través de los reencuentros, para auxiliarse mutuamente en la ascensión espiritual.

Si usted estuviere bien, ayude cuanto pudiese a sus familiares enfermos, comprendiendo que la depresión patológica es una molestia severa, y no le es permitido omitirse, bajo pena de cometer una falta grave y exponerse al remordimiento.

Si usted estuviere enferma, pida ayuda con toda humildad. Esa ayuda, evidentemente, será buscada junto a los familiares que estén en mejores condiciones, por lo tanto, con posibilidades de auxiliar.

No reclame de su familia, comprendiendo que, a la luz de la reencarnación, de la ley de causa y efecto, de la Justicia Divina, usted está en el lugar cierto, con las personas ciertas, en las circunstancias ciertas...

Aprenda a valorizar este precioso y sagrado patrimonio, que es la familia. Sin ella, usted perdería un excelente *campo* de trabajo y de realización.

.....

En el momento en que estas páginas son elaboradas, con emoción y gratitud profundas, recuerdo a mi familia. Sin ella, reconozco que no sería lo que soy y no estaría donde estoy.

Mis padres (Sebastián y María), ya desencarnados, me auxiliaron mucho en todas las fases de mi existencia. Me *dieron* la vida física y el amor nunca faltó, siempre en demasía.

Me enseñaron, desde temprano, a amar a Dios y a Jesús, encaminándome hacia la *Iglesia*, donde aprendí a orar, cantar y agradecer, preparándome para los embates de la vida...

Es verdad que no siempre correspondí a las expectativas de mis padres, pero ni por eso ellos me abandonaron ni despreciaron. Fieles a Dios, cumplieron totalmente con los deberes abrazados...

Hoy, domiciliados en el Mundo Espiritual, no dejan de ser mis padres y mis *amigos*, siempre dedicados. Muchas veces los siento conmigo, en el auxilio que reconozco necesitar...

— Izaías Claro —

Lo mismo puedo decir de los hijos (Jordhana, Morgana e Izaías Júnior) y de mis nueve hermanos, así como de todos los demás afectos que componen el clan que tengo la felicidad de integrar. Nunca me faltaron con su cariño y su perdón, ofreciéndome, en todas las caídas, reiteradas oportunidades de recomienzo.

A todos ellos, el homenaje sencillo de mi corazón reconocido.

.....

Alma querida!

Si su familia no puede ayudarle, procure valerse de los buenos y estructurados amigos.

tenga buenos y estructurados amigos

¿Por qué procurar la ayuda de amigos o de otras personas? Porque, dependiendo del grado de la depresión, el depresivo no conseguirá salir por sí solo de la situación dolorosa en que se encuentra.

Un buen y estructurado amigo siempre puede ayudar.

.....

¡Alma hermana!

Recuérdese que el propio Jesús no despreció la ayuda de Simón, el *cireneo*, que se dispuso a auxiliarlo en el transporte de la cruz.

Sea amiga de quien sufre, tratando de no traicionar su confianza. Aquel que sufre ya tiene motivos suficientes para afligirse, y no es justo agregarle el de la traición o de la decepción.

Si usted estuviere necesitada, procure a alguno confiable para dialogar. Cuénteles lo que pasa en su vida y si él/ella le sugieren previsiones positivas, acátelas en su beneficio.

Insisto: ábrase a quien fuere digno/digna de su confianza.

Aumente el círculo de compañeros/compañeras.

La soledad mórbida, traduciendo fuga, solamente agrava.

.....

Haga todo el bien que pueda al depresivo. Como la hermana y amiga de la *pequeña grande* historia que sigue:

La joven se encontraba profundamente aturdida. Sorprendida por una situación imprevista, se presentaba moralmente abatida.

Un alma noble y buena, dedicada hasta el olvido de sí misma, al ser informada de cuanto pasaba con su joven amiga, fue a visitarla. Al encontrarla y disponiéndose a ayudarla, se acomodó junto al lecho, amparando en el regazo generoso la cabeza atormentada de la adolescente, que lloraba...

— Izaías Claro —

La noble alma, cándidamente, entremezclaba expresiones cariñosas y tiernas caricias, señalando nuevas esperanzas. No *resistiendo* a este *magnetismo impregnado de amor*, la joven se aquietó, reconquistando la serenidad y disponiéndose a proseguir en el esfuerzo de la auto-superación...

No hay tristeza que se resista al iluminado y santo influjo del amor verdadero.

Siempre que usted pudiere ayudar, no deje de hacerlo.

.....

¡Alma querida!

En este paso, me permito otro paréntesis para recordar a todos los maravillosos amigos que la Vida me concedió. Son tantos, que no sería posible nombrarlos a todos.

Ellos también me ayudaron mucho, estimulándome al crecimiento y tolerando mis deficiencias.

Surgen, en mi recuerdo, los amigos antiguos y recientes, viejos y jóvenes, ricos y pobres, de lejos o de cerca, los encarnados y los desencarnados, los de Osvaldo Cruz y de Andradina, del movimiento espírita y de otras Doctrinas...

En todos, siempre encontré inspiración para la vida y ellos mucho contribuyeron para mi formación. En situaciones extremadamente difíciles, cuando me faltaron las propias fuerzas, en ellos encontré el apoyo para seguir adelante, levantándome y recomendando otra vez...

trabaje y transpire también

¡Alma hermana!

Salga de sí misma.

No se enclaustre. Salga del ambiente cerrado.

Movilícese.

Haga caminatas.

Respire aire puro.

Transforme la energía mental, consumida en la fijación de la tristeza, en energía muscular: la depresión *saldrá* por los poros. La *sudor-terapia*, es también una técnica de cura de la depresión.

Tenga contacto con la tierra, cuidando de un jardín, de una huerta, de un pomar. La tierra, con su energía positiva, puede restituirle la salud perdida y el amor por la vida.

Busque mayor intimidad con la Naturaleza, saturada de energías balsámicas y curativas.

.....

¡Alma querida!

Comprenda que el trabajo es terapia y es Vida. Vea lo que sucede a los que se jubilan sin la elaboración de nuevas metas para ese período de la existencia física.

Evite la hora vacía, que produce grandes perjuicios en la economía moral de las criaturas.

Si fuere preciso, disminuya las actividades, pero nunca escoja la ociosidad como forma de vivir.

Trabaje, también, por la alegría de estar produciendo, de ser útil, y no solamente en la búsqueda de la recompensa financiera.

Por lo tanto, trabaje con desinterés, contribuyendo eficazmente para un mundo mejor.

Reaccione a la depresión, trabajando sin auto-piedad ni comodidad perezosa...

vigile siempre

Jesús nos recomendó: *vigilad y orad para no caer en tentación...*

Tentación es una palabra que puede comportar muchos sentidos.

En lo que se refiere a la depresión, *tentación* puede ser comprendida como *todo aquello que comprometa nuestra alegría*, arrastrándonos al sufrimiento.

Hoy, si Jesús estuviere *corporalmente* entre nosotros, probablemente se expresaría así: *vigilad y orad para no caer en... depresión!*

.....

¡Alma hermana!

A semejanza del amor, cuando Jesús recomendó *vigilancia*, estableció una orientación de *contenido práctico*, no místico.

El Maestro quería decirnos que *vigilásemos las entradas* de las informaciones que recibimos, representadas por nuestros sentidos físicos y espirituales, así como también, que *vigilásemos las nacientes* del corazón (mente), con lo que conseguiríamos evitar o dominar lo negativo.

La criatura humana necesita, pues, *vigilar* los ojos, los oídos, el tacto y todos los demás sentidos, porque gran parte de las impresiones archivadas en el subconsciente, penetran por la casa mental a través de esas *puertas o ventanas*.

Si permitimos el ingreso de todo lo que fuere perjudicial, el subconsciente archivará y nos devolverá *exactamente* el material archivado.

Vigilando las entradas y las nacientes del corazón, la persona conseguirá impedir el ingreso de los malos *inquilinos*, logrando también *desalojar* a aquellos que ya se hayan instalado.

————— DEPRESIÓN: ***Causas, Consecuencias y Tratamiento*** —————

.....

¡Alma querida!

Elija qué impresiones de afuera podrán ingresar en la intimidad de su casa.

Como el *guardia nocturno* trabaja para evitar la entrada de ladrones/enemigos en el ambiente que defiende, también el alma necesita de cuidados para no permitir el ingreso de adversarios de su paz en la intimidad de la casa mental.

Vigile la palabra. No reclame, no calumnie, no injurie...

comprenda y trabaje al dolor

Vinicius, escribe:

El dolor es una necesidad en orbes como éste donde nos encontramos. En la vida del Espíritu, él es lo que el fertilizante es en la vida de la planta. Los hombres, como los árboles, no deben ocupar en este mundo un lugar inútilmente. Es de ley que los árboles y los hombres produzcan frutos, cada uno según su especie y naturaleza. Cuando el árbol se torna estéril, el agricultor recurre a los procesos aconsejados en el caso: abre surcos en su tronco y abona la tierra alrededor. Cuando el Espíritu se estanca en la senda de la evolución, mostrándose negligente e reincidente en el deber que le asiste de producir frutos de perfeccionamiento moral y de desarrollo intelectual, viene el aguijón del dolor a despertarlo. Así es que los abúlicos, los cómodos impenitentes, los perezosos y los cínicos son llamados a ocupar sus puestos y forzados a asumir actitudes definidas y positivas en las luchas de la vida.

La Humanidad terrena está compuesta de elementos retardatarios. Ahí se explica por qué el dolor es un patrimonio común a todos los hombres. Las luchas, las dificultades y el sufrimiento nos asedian por todos lados y nos asaltan a cada paso en la senda de la presente existencia. En balde procuraremos huir a sus investidas. Llega el momento en que nos vemos forzados a enfrentar los obstáculos y a resolverlos; a aceptar las luchas y a vencerlas; a encarar el dolor fase a fase y soportarlo.

Y de todo eso resulta un bien. Después de las refriegas y los dolores, el Espíritu se siente más capaz y menos egoísta, más valiente y menos indolente. A la contribución del dolor le debemos, pues, gran parte de nuestro progreso intelectual y moral. (20a)

Con el Espiritismo aprendemos que el dolor no representa una *desgracia* para el alma. En el sufrimiento, ella tiene un poderoso auxilio para su redención. En ese sentido, escribe Emmanuel:

En el trabajo de nuestra redención individual o colectiva, el dolor es siempre el elemento amigo e indispensable. Y la redención de un Espíritu encarnado, en la Tierra, consiste en el rescate de todas sus deudas, con la consecuente adquisición de valores morales pasibles de ser conquistados en las luchas planetarias, situación esa que eleva a la personalidad espiritual a nuevos y más sublimes horizontes en la vida del Infinito. (31a)

Es interesante que presentemos la diferencia entre probación y expiación: la probación es la lucha que enseña al discípulo rebelde y perezoso, el camino del trabajo y de la edificación espiritual. La expiación es la pena impuesta al malhechor que comete un crimen. (31b)

.....

El deprimido es alguien que, inexperto y frágil en sí mismo, se permitió y continua permitiéndose abatir por los dolores. *Aun* no posee la estructura suficiente para combatir la crisis y permanecer alegre y en paz.

En su *miopía espiritual*, por regla general, el depresivo no se da cuenta de que no es el único que sufre. Y cuando percibe que otros también están sufriendo, pasa a pensar que *nadie sufre tanto como él*. Enfermo y endeble, se entrega a comentarios infelices, quejándose y malbaratando la oportunidad de la recuperación íntima. Dominado por la falsa piedad de sí mismo, *no desea* la cura, a pesar de que muchas veces afirme lo contrario...

.....

¡Alma hermana!

Crea: el dolor se encuentra en todas partes. Usted no es la única persona que está sufriendo, y hay otras que sufren mucho más.

Izaias Claro

Delante de los muchos sufrimientos que esté padeciendo, procure: la resignación dinámica, bendecir a todos, agradecer a la Vida, sentir júbilo y sonreír, meditar, aprender, corregir, crecer, avanzar, liberarse...

El Evangelio según el Espiritismo, nos recomienda y nos orienta cual es la mejor postura del ser, delante del dolor:

Cuando os surja una causa de sufrimiento o de contrariedad, sobreponeros a ella y cuando halláis conseguido superar los ímpetus de la impaciencia, de la cólera o de la desesperación, decid, para vosotros mismos, lleno de justa satisfacción: “Fui el más fuerte.”

Bienaventurados los afligidos bien puede traducirse así: **Bienaventurados los que tienen ocasión de probar su fe, su firmeza, su perseverancia y su sumisión a la voluntad de Dios, porque tendrán centuplicada la alegría que les falta en la Tierra, porque después de la labor vendrá el reposo... (3b)**

Y la preciosa Obra referida, recomienda más:

Recordaos que, durante vuestro destierro en la Tierra, tenéis que desempeñar una misión de la que no tenéis sospechas, ya sea dedicándoos a vuestra familia, o cumpliendo con las diversas obligaciones que Dios os confió. Si en el curso de ese destierro-prueba, exonerándoos de vuestros encargos, sobre vosotros se desmoronan los cuidados, las inquietudes y las tribulaciones, sed fuertes y valientes para soportarlos. Afrontadlos con resolución. Duran poco y os conducirán a la compañía de los amigos por quienes lloráis y que, jubilosos por veros de nuevo entre ellos, os extenderán los brazos, a fin de guiaros a una región inaccesible a las aflicciones de la Tierra... (3c)

.....

Cuando llegue el dolor, procure mantenerlo en su real dimensión, no ampliándolo, innecesariamente, con su desesperación.

————— **DEPRESIÓN: Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

También en El Evangelio, encontraremos la sabia recomendación: **No os aflijáis, pues, cuando sufriereis...** (3d)

El **no afligirse cuando el sufrimiento llega**, significa que la criatura no debe *adicionar sufrimiento al sufrimiento*. Si ciertas aflicciones son inevitables, otras pueden ser evitadas. Evitable es todo sufrimiento que adicionamos, por fragilidad íntima, al sufrimiento inevitable.

Como enseña Juana de Angelis, inspirada en las preciosas lecciones de Buda:

El *sufrimiento del sufrimiento* es el resultado de las aflicciones que él mismo proporciona.

El dolor macera los sentimientos, quita estímulos a las estructuras psicológicas frágiles, trae infelicidad, conduce a conclusiones falsas y facilita los estados de exaltación emocional o de depresión conforme a la contextura íntima de cada víctima... (32a)

.....

Jerónimo Mendonca Ribeiro es uno de los ejemplos más extraordinarios que tuve el honor de conocer y tener la privacidad de su compañía y amistad.

Desde tierna edad, comenzó a padecer dolores atroces, en virtud a una artritis reumatoide deformante, que habría de acompañarlo hasta la desencarnación.

Original de Ituiutaba, Minas Gerais, jamás se permitió abatirse moralmente por el sufrimiento físico.

Tetrapléjico, ciego, cardiópata y soportando dolores terribles, recorrió, con su cama ortopédica, varios estados del Brasil y centenas de ciudades, llevando a todos el Evangelio del Cristo a la luz de la Doctrina Espírita, cantando y encantado, enseñando por el ejemplo, la confianza en Dios, la certeza de la inmortalidad, la alegría íntima y el entusiasmo permanente en el amor al prójimo, que trajo de muchas formas.

Jerónimo Mendonca Ribeiro, por las manos de muchos amigos que lo auxiliaban, escribió varios libros y grabó discos y cintas. Fundó dos centros espíritas (uno en la zona rural), una gráfica y una guardería que atiende a centenas de niños.

Él jamás salía de su cama, que era también su tribuna. En esa cama, siempre inmovilizado, permaneció treinta años (!), hasta la desencarnación. Hoy, en la Espiritualidad, Jerónimo prosigue como trabajador resuelto y amigo dedicado, es percibido y visto en muchos lugares, en todos ellos inspirando a los compañeros, levantando almas *caídas*, siempre *cantando* las bellezas del *Consolador Prometido*...

.....

¡Alma querida!

Tal vez no podamos, por ahora, ser y hacer como Jerónimo, que pasó a ser conocido, cuando estaba encarnado, como *El Gigante Acostado*.

No obstante, podemos intentar e intentar, sin nunca desfallecer. El amor, la fe y el trabajo *continuos* nos conducirán a la fortaleza de ánimo y a la victoria sobre todos los dolores...

cultive la alegría íntima

¿Problemas? Todos los tenemos...

Pero, ¿quién es tan infeliz al punto de no poseer alegrías?

Si tuviéramos *ojos de ver*, constataremos que poseemos muchos más motivos y momentos de alegría que de tristeza. Y aquellos, los momentos de alegría, deben tener superioridad sobre los otros, de tristeza, de desencanto.

.....

La tristeza cansa, abate, *mata*.

La tristeza todo lo dificulta. No es a través de ella que, ciertamente, se resuelven las dificultades.

La alegría produce considerables beneficios para el cuerpo, para las emociones y para el alma, contribuyendo para la cura del estrés, de la tristeza y de otros males...

La alegría generará: optimismo, estímulos, fuerzas de resistencia para los desafíos...

.....

¡Alma hermana!

Para que usted conquiste la alegría *verdadera* y definitiva:

Adopte una conducta siempre digna con relación a todo y a todos;

Ejecute bien y fielmente sus deberes;

Tenga una visión positiva de la vida;

Transforme las situaciones difíciles en situaciones agradables o amenas

Fije en la mente los momentos buenos y los sentimientos generosos;

Buscad la convivencia con personas alegres;

Cultive al máximo la alegría, procurando buenos ambientes, buenos programas, buenas compañías, siempre de acuerdo con la *ética divina*;

Viva experiencias que auxilien en la recuperación de su buen humor;

Entusiásmese;

Torne a su prójimo alegre. Esto le alegrará también. André Luiz, en su libro *Respuesta de la Vida*, escribe que la alegría es la única donación que usted puede hacer sin poseer nada; (35)

Expanda bienestar.

Realice todo con alegría, sin el fardo pesado y desagradable del mal humor;

Abra *ventanas* para la penetración de la *luz*;

No se oriente por las frustraciones.

.....

¡Alma querida!

Entienda que alegría es también la presencia de Dios en el corazón. Manténgase siempre vinculada a Él, no permitiendo que el éxito la distraiga ni que el error o el fracaso amargue y derrumbe a su alma en la depresión;

No aguarde la cesación completa del sufrimiento para experimentar la alegría. El momento es ahora. Disfrútelo, en beneficio suyo y de todos cuantos conviven con usted...

sea racional

La persona que crea fantasías, vive *en las nubes*, y puede precipitarse en el abismo del desencanto en cualquier momento.

El depresivo, muchas veces, pasó a sufrir el abatimiento como consecuencia de falsas perspectivas en torno de personas o situaciones. Les atribuyó cualidades que no poseían y cuando fue sorprendido por la realidad, se dejó abatir y reblandecer, caminando con el fardo desagradable de la decepción, perdiendo el encanto por la vida y la confianza en las demás personas...

.....

Alma hermana!

Si tu te encuentras deprimida o alterada emocionalmente:

Procura salir del aturdimiento que te hace infeliz. Los acontecimientos desagradables no *merecen* tu sufrimiento;

Recupera la tranquilidad. La calma nunca entorpece. El nerviosismo y la precipitación jamás ayudan;

Examina el problema con serenidad. Esto te auxiliará en el encuentro de las soluciones;

No discutas por discutir. Con el diálogo tu buscarás soluciones para el pasado, el presente y el futuro que te aguarda;

No huyas de la realidad: La actitud sensata, racional, te dará amplias condiciones para superar el momento difícil;

Evita la utopía;

Presérvate de los inmaduros. Ámalos y ayúdalos, empero, sin permitir dejarte influir tanto por ellos;

Elimine el *sueño* de cambiar al mundo sin cambiarse a sí misma. Cambie y sí contribuirá para un *mundo mejor*;

Conquístese, antes de conquistar cosas y personas;

No se distraiga con el éxito;

No se abata por el fracaso;

Izaias Claro

Cuidado: cuando las fantasías pasan, la depresión llega;
Acabe con la ilusión, antes que la ilusión acabe con usted;
No transfiera sus carencias para el *otro*. Él tal vez, en ese momento, no esté en condiciones de ayudarla. En un determinado lugar se recomendó la búsqueda de un buen y estructurado amigo. Sin embargo, esto no quiere significar que se deba *arrojar* sobre él, toda la problemática...

.....

¡Alma querida!

Usted encontrará en Dios las directrices correctas para su vida, con las bases de sustentación para todas las horas y circunstancias.

Construya su *casa mental* sobre la *roca* de la conciencia lúcida y responsable y no sobre la *arena* movediza de las pasiones inferiores, que aturden y traen infelicidad, dejando, después de su paso, marcas profundas de desengaño y depresión.

breve página a la mujer

Sea usted la primera persona a amarse.

Ame su cuerpo, con sus peculiaridades.

Respete su organismo. Él es el *templo* de la Vida.

Si existen problemas orgánicos u hormonales, procure un médico. Usted también tiene derecho a la salud y la merece.

Intente enriquecer su vida, poseyendo muchas motivaciones para vivir. Ser mujer de *una sola actividad*, puede ser muy perjudicial.

Si usted perdiera o no poseyere la condición de generar hijos, no se aflija. Hay mucha gente sufriendo esperando auxilio. Sea *madre* de los sufrientes, *adoptándolos* de corazón.

No permanezca rumiando sentimientos negativos. Libérese de ellos. Cuide su casa mental como usted cuida su residencia y a su familia.

No llame a sí la responsabilidad exclusiva por todo lo que acontece en su familia. Si no es correcto omitirse, tampoco es justo sobrecargarse tanto. Los otros no tienen el derecho de colocar sobre sus hombros las responsabilidades que les pertenecen. Edúquelos en este sentido.

Sin traicionar sus deberes domésticos, dedíquese a otras tareas, inclusive remuneradas, si fuere posible y si hubiere conveniencia o necesidad.

De no darse la situación comentada en el párrafo anterior, busque otras labores para ocupar *parte* de su tiempo, y que le permitan su enriquecimiento íntimo.

No convierta a su casa en su *cárcel*. Siempre fiel a sus obligaciones, encuentre buenos motivos para ocuparse. La acción benéfica es de las mejores soluciones-terapias para sus dolores.

Si es casada, ame a su marido. Si es madre, ame a sus hijos. Como ellos son. Si *aun* no son lo que deben ser, ayúdelos a tornarse

mejores. Usted puede haber sido colocada en un medio para que, con su acción y su ejemplo, ayude a los espíritus más necesitados.

Si sufre violencia, moral o física, busque ayuda (cuanto sea posible, sin odio ni amargura) para usted y su agresor. Esa ayuda podrá ser encontrada en el médico, en el psicólogo, en el psicoanalista, en el psiquiatra, en el Fiscal y en otros profesionales y personas que estén en condiciones de auxiliarla. No hay por qué soportar humillaciones y violencias definitivamente, si se posee al alcance los medios para auxiliar a todos. Puede ser que su verdugo esté enfermo.

Conténtese con su profesión y su remuneración, en caso de que trabaje. Si fuere posible conquistar progresos, mejor. Si no, resignese, recordando que hay muchas mujeres que desearían estar en su lugar. El *valor personal* no depende del salario, de la tarea desempeñada y de la posición social que se ostente.

Usted no es superior ni inferior a nadie. Cada uno de nosotros tiene su valor propio. Procure siempre superarse a sí misma, sus límites, para ser cada día mejor de lo que fue el día anterior.

No se someta a los abusos sexuales. Toda violencia a su cuerpo es violencia contra su alma. No existe amor sin ética, sin respeto.

El amor al prójimo, a través de acciones positivas, dará una renovada motivación a su vida. Él es el mejor antídoto para el tedio.

Cuanto le sea posible, evite los conflictos domésticos. Que ellos no ocurran por su culpa. Y si usted errase, discúlpese y recomience. Si el error fuere de los otros, discúlpelos y auxílielos igualmente a recomenzar.

Si es casada, no envidie a su marido. Inspírese en su buen ejemplo y haga lo mejor de sí.

Adopte una vida simple. Evite gastos superfluos, innecesarios. El *consumismo* no cura la depresión.

Tenga método y ritmo en su vida. Jesús enseñó que **bastaba a cada día su mal**.

Prográmesese, sin agotarse innecesariamente. Trabaje siempre, pero con inteligencia. El trabajo es ley de la vida y usted trabajará

eternamente. Hacer todo hoy no resuelve para siempre, porque mañana usted tendrá más que hacer. No deje para mañana la tarea de hoy, pero no intente hacer hoy la tarea que será mejor ejecutada *mañana...*

Usted es linda. Usted es única en el Universo. No existe otra igual. Aprenda a gustar de sí, para que los otros hagan lo mismo.

Usted no está a solas, como piensa. Hay mucha gente que le tiene cariño. Sea solidaria con los solitarios y usted nunca estará sola.

Si sus afectos desencarnaron, sepa que ellos viven. No hay muerte. Ellos esperan por usted y le dedican el mismo sentimiento de otrora.

Ame a todos, siempre. De esta forma, usted atenderá a sus carencias.

Atienda a todos sus deberes, diligentemente. No obstante, no se sobrecargue sin necesidad. *Preocuparse*, solamente produce cansancio y desánimo. *Ocúpese*, buscando inspiración y providencias para la solución deseada.

Actúe con tranquilidad. Viva con calma.

Confíe en usted. Tenga seguridad íntima.

No se atormente por el mañana. Alcáncelo venciendo, paso a paso, las dificultades. La ansiedad mórbida no le traerá las alegrías esperadas.

No se deje consumir por el competitivismo de la supervivencia. Trabaje, estudie, crezca, ame y usted tendrá atendidas todas sus necesidades

Recuérdese que Dios no la olvida.

Progrese siempre. Empero, no se deje corroer por ideas de perfeccionismo. Una persona muy exigente es una persona neurótica, intolerante, de trato difícil, desagradable.

No permanezca indefinidamente en el pasado, haciendo un interminable *inventario* de los dolores y de los desencantos, así como de las pérdidas y de los errores cometidos. Viva el presente positivamente, como si no tuviese pasado negativo.

No tenga miedo de la vejez. La vida tiene encantos en todas las fases de la existencia humana. Descúbralos cuando llegue a esa fase, manteniéndose jovial, solidaria, colaboradora y optimista. La vida prosigue y los que se aman no se separan para siempre, aun cuando surge la muerte del cuerpo, que es la transformación libertadora...

No piense que usted es la única persona que sufre. Todos sufrimos y hay personas que sufren mucho más.

Recuérdese del extraordinario ejemplo de *María de Nazaret*, la madre de Jesús y también nuestra madre. Siempre fiel a Dios, cumplió con todos sus deberes ante la familia, el mundo y su conciencia. Soportó con estoicismo todo el proceso arbitrario que hizo víctima a Jesús, acompañándolo en todos los trances dolorosos de la crucifixión y de la *muerte*.

Inspírese en esa Alma Bellísima y Pura. Cuando las fuerzas le faltaren, búsquela en oración confiada y esperanzada. El auxilio no tardará en llegar.

Prosiga segura y serena. Esfuércese siempre. La victoria coronará su vida...

veinte años después... (dos oraciones)

En el *prefacio* del libro *Sembradío de Bendiciones*, narré una experiencia por mí vivida el día 10 de abril de 1978, cuando me preparaba para las dos últimas etapas del concurso del Ministerio Público.

Al llegar a la Plaza de la Sé, en San Pablo, alrededor de las 12,20 horas pese a estar en esa época, vinculado al protestantismo, deseoso de encontrar un ambiente propicio para la oración, entré en la famosa y respetable Catedral. El silencio y la quietud espiritual reinantes en ese Templo sagrado, me brindaron las condiciones necesarias para la comunión con lo Alto.

Me senté tranquilamente. Pasados algunos minutos, obedeciendo al antiguo hábito, me arrodillé. Y me puse a orar, sentida y profundamente:

¡Señor!

Como tu sabes, desde hace mucho me vengo preparando para este difícil y riguroso concurso. Superadas las fases iniciales, dentro de instantes enfrentaré las etapas faltantes.

Sabes que estudié mucho, preparándome dentro de lo posible, para este momento.

No te pediré que yo sea aprobado en el concurso. Tu conoces lo que me está reservado y lo que mejor me conviene. Eso sí, te ruego la bendición de la serenidad a fin de que pueda producir al máximo a mi alcance; la tranquilidad necesaria para que mi mente, libre de las tensiones que suelen ocurrir en estas experiencias, responda con la desenvoltura deseable, exteriorizando con seguridad los conceptos aprendidos...

¡Señor!

No te hago ninguna promesa, visto que todo cuanto poseo fuiste tú quien me lo dio. Y en Tu Magnificencia y Grandeza, ¿qué podría yo concederte a Ti?

Izaias Claro

Si permitieses que yo sea aprobado en este concurso, si fuera esta tu voluntad, te digo: jamás pensaré en mi promoción personal, para la obtención de puestos que me puedan destacar en el escenario de los hombres, con olvido de las necesidades de mis hermanos de Humanidad. ¡No, Señor! ¡Haré de mi cargo una oportunidad de auxiliar al prójimo más necesitado, amparándolo para poder erguirse, sirviéndolo, olvidándome de mí mismo!

¡Señor!

Este programa trazado, no se trata de una promesa. ¡No! ¡Es un COMPROMISO sagrado del corazón, a cuya ejecución procuraré aplicar todos los días de mi vida!

¡Gracias, Señor, por haberme escuchado!

Transcurridos 40 minutos, me aparte resuelto y sereno en dirección al desafío que me aguardaba...

.....

Pasaron exactamente 20 años desde el día 10 de abril de 1978. Hoy, cuando escribo las última líneas de este trabajo, estamos a 10 de abril de 1998, viernes *santo*.

Son las 10,25 horas.

Joana y los hijos Jordhana, Morgana, Izaías Junior y el nieto (¿o nieta?) que en breve llegará (Jordhana se encuentra grávida), están en Osvaldo Cruz. A mi vez, en compañía del amigo Angelo Luiz Belchior Antonini, que mucho me ayudó en la elaboración de este libro, me encuentro en Andradina, en la intimidad del departamento en que resido.

Los años desfilan por mi memoria y conmovido, observo la *larga ruta* recorrida.

Reconozco que no ha faltado buena voluntad para el fiel cumplimiento del compromiso asumido hace veinte años, en el sentido de amar y servir al prójimo más necesitado.

Ahora soy espírita y estoy vinculado, muy especialmente, a la Comunidad Espírita Juana de Angelis, que fundamos en Osvaldo Cruz.

————— DEPRESIÓN: **Causas, Consecuencias y Tratamiento** —————

Terminado este esfuerzo sobre Depresión, en la esperanza de haber hecho lo máximo a mi alcance, me permito concluir la tarea con una oración, diciendo:

¡Señor!

¡Han pasado veinte años!

¡Te agradezco, Autor de la Vida, por todas las bendiciones recibidas en este período! ¡Fueron tantas y tan grandiosas que no podrían ser alistadas, bajo pena de elaborar una plegaria interminable, por las bendiciones infinitas que me diste!

¡Es verdad, Señor, que no nos faltaron las luchas, las dificultades, las caídas, los errores! ¡Pero, no obstante, las muchas nubes borrascosas de la aflicción, siempre me fue dado percibir más allá de ellas, el Sol de Tu Amor brillando, dándome seguridad y aclarando los caminos que debería recorrer!

¡Tus manos siempre estuvieron extendidas, levantándome todas las veces que de ellas necesité!

¡Tu enviaste a mi encuentro a muchos corazones aturridos y desesperanzados! A todos procuré amar y auxiliar, no obstante, humildemente reconozco que, en la fragilidad que aún me caracteriza, dejé pasar la oportunidad de sembrar el bien y de auxiliar a todos cuantos debía!

¡Perdóname por las muchas faltas cometidas en contra de mi prójimo y de mí mismo! ¡Bendice aún más a aquellos a quienes yo, aun en Tu Nombre, no fui capaz de bendecir!

¡Si fuera posible, por Tu Misericordia, concédeme otros años más de vida y repetidas oportunidades de actuar en el bien!

Hoy, veinte años después, repito la plegaria-compromiso:

Si Tu aprobares que permanezca en el cuerpo, siendo ésta Tu Voluntad, te digo otra vez: jamás pensaré en mi promoción personal, para la obtención de puestos que me puedan destacar en el escenario de los hombres, con el olvido de las necesidades de mis hermanos de Humanidad. ¡No, Señor! ¡Haré de todas las posibilidades a mi alcance, oportunidades de auxiliar al

prójimo más necesitado, amparándolo para erguirse, sirviéndolo con el olvido de mí mismo!

¡Transforma este libro, por Tu Infinito Amor, en bendiciones para todos los que lleguen a inclinarse sobre él, auxiliándolos y a los suyos, en la superación de sí mismos y de las luchas redentoras!
¡Gracias, Señor, por haberme escuchado!

.....

Amigos lectores:

Nombre y dirección para correspondencia:

Izaías Claro – Caja Postal: 134

CEP – 17700-000 – OSVALDO CRUZ

San Pablo – Brasil

E-mail: oclarim@oclarim.com.br

BIBLIOGRAFÍA

1. La Biblia. Libro de Job, 3:20 a 22. *Traducción de Juan Ferreira de Almeida.*

1a. Mateo, 26:75

1b. Mateo, 27:3 a 5.

2. Barsa. *Ciencia y Futuro*, 1992 pag. 170

2. El Evangelio según el Espiritismo, capítulo I 107ª Edición Federación Espírita Brasileña.

3a. capítulo III, ítem. 6

3b. capítulo V, ítem 18 pág. 111

3c. capítulo V, ítem 25 pág 120

3d. capítulo IX, ítem 7 pág 163

4. El Libro de los Espíritus, 68ª Edición, FEB.

4a. pregunta 23

4b pregunta 134

4c pregunta 93

4d pregunta 913

4e pregunta 115

4f pregunta 4

4g pregunta 1

4h pregunta 625

5. El hombre integral. 1ª. Edición págs. 07/08, Librería Alborada - Editora. Juana de Angelis/Divaldo P. Franco

5a pág. 99/100

5b.pág. 08

6. Después de la Muerte, 11ª. Edición pág. 127/8 FEB. De León Denis

7. La Reencarnación, 5ª. Edición, pág. 144/5 FEB, de Gabriel Delanne

8. Posibilidades Evolutivas, 1ª. Edición pág. 116/7, Editora Mnemio Tulio de Djalma Motta Argollo.

- 8a Pag. 122/3
- 9 En el Mundo Mayor, 8ª. Edición cap. III FEB. De André Luiz/
Fco.Cándido Xavier
- 10 Evolución para el Tercer Milenio, 9ª. Edición pág.150/151
EDICEL, de Carlos Toledo Rizzini
- 10a. Pág. 212
- 10b. Pág. 208/9
- 10c. Pág. 207/8
- 10d. Pág. 208
- 10e. Pág. 206
- 10f. Pág. 224
- 10g. Pág. 225
- 10h. Pág. 213
- 10i. Pág. 24/25
11. Somos lo que Pensamos, 11ª. Edición pág. 133 Edit. Buena
Estrella, de Germano de Novais.
12. Autodescubrimiento, una búsqueda interior – 1ª. Edición pág.
64 LEAL, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
- 12a. Pag. 135/136
13. Alerta, 2ª. Edición pág. 33/34, de Juana de Angelis/Divaldo
P. Franco.
- 13a. Pág. 124
14. Momentos de Felicidad, 1ª. Edición, pág. 74 LEAL, de Juana
de Angelis/Divaldo P. Franco.
- 14a. Pág. 69/70.
- 14b. Pág. 112/3
15. Momentos de Salud, 1ª. Edición pág. 39 LEAL, de Juana de
Angelis/ Divaldo P. Franco.
- 15a. Pág. 126
16. Recetas de Paz, 4ª. Edición pág. 58/59, LEAL, de Juana de
Angelis/Divaldo P. Franco
- 16a. Pág. 61
- 16b. pág. 79

- 16c. pág. 58
17. Luz de la Esperanza, 2ª Edición pág. 37 Spíríta Eldona Societo F.V. Lorenz, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
18. Médiúm y Mediumnidades, 4ª Edición pág. 31 LEAL, de Vianna de Carvalho/Divaldo P. Franco.
19. Momentos de Iluminación, 1ª. Edición pág. 87/89 LEAL, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
- 19a págs. 115/116
20. En Torno del Maestro, 4ª Edición pág. 94, FEB, de Vinicius.
- 20a págs. 63/64
21. Momentos de Conciencia, 1ª Edición págs. 111/112, LEAL, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
- 21a pág. 112
- 21b pág. 113/114
22. Nuevo Diccionario Aurelio, 1ª. Edición 12ª impresión, editora Nueva Frontera, de Aurelio Buarque de Holanda Ferreira.
- 22a pág. 866
- 22b
23. Vida: Desafíos y Soluciones, 1ª Edición pág. 111 LEAL, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
24. El Ser Consciente, 1ª Edición, pág. 22 LEAL, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
25. Venza el Miedo y la Depresión, 14ª Edición, pág. 47, Editora Cultrix Ltda.. del Dr. Allan Worsley.
- 25a pág. 77
- 25b pág 78
- 25c pág 88
- 25d pág 17
- 25e pág 18/19
26. Lisa Biblioteca de Comunicación, volumen IV págs. 49/50, de Admir Ramos.
27. Hijo de Dios, 1ª Edición pág. 36/37, LEAL, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
- 27a pág. 48/49

- 27b pág. 33
27c pag. 21
28. Pérdida, Tristeza y Depresión, volumen 3, pág. 258, Editora Martins Fontes, de John Bowlby.
29. Mujer y Depresión, 2ª edición, Editora Saraiva, de Jennifer James.
30. Quien Ama No se Enferma, 10ª Edición págs. 240/241 Editora Best Séller, de Dr. Marco Aurelio Días da Silva.
- 30a pág. 242
30b pág 242
30c pág 243
30d pág 109/10
31. El Consolador, 16ª Edición, pregunta 335, FEB, de Emmanuel/Fco. Cándido Xavier.
- 31a pregunta 241
31b pregunta 246
32. Plenitud, 1ª Edición págs. 43/44, Editora Arte y Cultura, de Juana de Angelis/Divaldo P. Franco.
- 32a pág. 19
32b pág 44
33. Hoja de San Pablo (1º trimestre de 1998)
34. El Centro Espírita, 1ª Edición pág. 03 Editora Paidéia Ltda.. de J. Herculano Pires.
35. Respuestas de la Vida, 9ª. Edición, pág. 28, Editora Ideal, de André Luiz/Fco. Cándido Xavier.