

Jak radzić sobie z depresją ?

Depresja, znana dawniej jako melancholia, jest wielkim problemem ludzkości.

Najlepszą terapią na tę chorobę dotykającą ludzkość od wieków jest terapia miłości, a najlepszym terapeutą jest Jezus. Trzeba jednak wiedzieć, że medyczne leczenie, któremu towarzyszy podejście duchowe, jest często niezbędne.

Ludzka istota jest bytem jednocześnie duchowym, biologicznym, psychologicznym i społecznym. Dlatego depresji zazwyczaj przypisuje się cztery przyczyny: biologiczną, psychologiczną, społeczną i duchową. Przyjrzyjmy się teraz, jak każdy z tych problemów się objawia i jaka terapia jest zalecana, by go kontrolować.

1- Przyczyna biologiczna: Przypuszcza się, że niektórzy ludzie rodzą się z genetycznymi dysfunkcjami organicznymi. Inni cierpią na chroniczne choroby, które także prowadzą do depresji, takie jak AIDS, rak, reumatyzm, otyłość.

Leczenie w takich przypadkach powinno być prowadzone przez psychiatrę, który będzie starał się pokryć niedobory serotoniny u pacjenta przy pomocy antydepresantów. Tacy ludzie potrzebują zarówno psychologicznej kuracji jak i klinicznego uzupełnienia, więc powinni ściśle przestrzegać zaleceń lekarskich.

2- Przyczyny społeczne to między innymi: brak aktywności i samotność. Mogą doprowadzić do sytuacji, w której człowiek czuje się odrzucony przez społeczeństwo, czuje się niepotrzebny, zniechęcony i głęboko smutny.

W takich przypadkach najlepszą kuracją na depresję jest aktywność fizyczna, na przykład Codzienny, trzydziestominutowy spacer, jogging lub szybki bieg – w zależności od kondycji

fizycznej danej osoby i indywidualnych upodobań; także taniec, lekkie ćwiczenia na siłowni przynajmniej trzy razy w tygodniu, to optymalne terapie w takich przypadkach. Jeśli jednak problem się pogłębia, także w tym przypadku niezbędna jest pomoc psychologiczna i /lub psychiatryczna.

Czasem trzeba umieć powiedzieć NIE.

3 – Przyczyny psychologiczne to między innymi: śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, separacja, seksualne napastowanie. Czynniki te mogą spowodować psychologiczne zaburzenia. Poza wymienionymi istnieją także inne powody, takie jak stres wynikający z nagromadzenia aktywności, potrzeba akceptacji, perfekcjonizm i lęki.

Gdy para rozstaje się, zazwyczaj jest to związane z utratą poczucia atrakcyjności seksualnej partnera, cierpieniem i konsekwencje płynące z tej sytuacji mogą stać się nie do zniesienia.

Konsekwencje mogą dotknąć dzieci w przypadku, gdy para je posiada. By tego uniknąć, ludzie powinni bardzo dobrze poznać się wzajemnie, zanim stworzą trwały związek. Powinni wiedzieć jak żyć razem, co czasami wymaga, aby jeden z partnerów zrezygnował z pewnych zachcianek na rzecz drugiej osoby.

Dialog, codzienne okazywanie uczuć, zrozumienie i tolerancja, wyrzeczenia – to niektóre pozytywne cechy miłości, które są fundamentem trwałego życia rodzinnego.

Jeżeli chodzi o stres, musimy pamiętać, że nie możemy podejmować większych zobowiązań niż te, które mamy siłę wypełnić. Czasami musimy wiedzieć jak powiedzieć „nie”, bez obrażania i bycia obrażonym przez tych, którzy proszą nas o pomoc lub przysługę.

Są ludzie, którzy przez swoją potrzebę bycia akceptowanym, nie potrafią odmawiać, przez co nie zawsze potrafią dostarczyć tego, o co zostali poproszeni. Taka postawa prowadzi do

depresji.

Inni ludzie, pilnie słuchający rady Jezusa, aby być doskonałymi, zaczynają porównywać się do wielkich misjonarzy i świętych. Gdy Jezus mówi nam: „Bądźcie doskonali”, wie lepiej niż ktokolwiek jak ważne jest działanie „krok po kroku”. Należy czynić tylko jedną rzecz na raz, ponieważ gdy jedziemy zbyt szybko przez wyboiste drogi, możemy spowodować wypadek, a trudno będzie nam rozpocząć podróż od nowa.

Każdy może stać się ofiarą nękającego i opętującego ducha

Właśnie dlatego Kardec napisał to zdanie: „Prawdziwego spirytystę poznaje się po moralnej transformacji i wysiłku, który czyni, by powstrzymać swoje złe skłonności” (Kardec, 2008, rozdział 17, punkt 4). On nie powiedział, że musimy zostać świętymi nagle i teraz, ale na pewno zawsze powinniśmy starać się być lepszymi.

Niepokój to kolejna dla nas trudność do konieczna do przezwyciężenia, jeśli chcemy zwalczyć psychologiczne przyczyny depresji. Są osoby które podążają od jednej aktywności do drugiej, najczęściej rozpoczynając drugą nie kończąc pierwszej, lub pracując z opóźnieniem, niedbale, co dotyczy wszystkiego, czym się zajmują.

Aby tego uniknąć, musimy poddać się procesowi poznania samego siebie. Jak stwierdzono w pytaniu 919 *Księgi Duchów*, należy działać z rozsądkiem i zachowaniem równowagi przy wszystkim, co robimy w codziennym życiu. Musimy zaplanować czas na swoje działania: na naukę, pracę, ćwiczenia a także modlitwę czy medytację. Bez tego nasze mentalne życie stanie się piekłem.

4- Przyczyna duchowa. Moralne niedoskonałości, które przynosimy zapisane na naszym duchowym cieple, skłaniają nas do lekceważenia zalecenia Jezusa: ”Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie”. Taki defekt zazwyczaj polega na

egoizmie, który jest powodem innych naszych niedoskonałości: dumi, próżności, zazdrości, zawiści, chciwości, zmysłowości i negatywnych namiętności.

Każdy może stać się ofiarą niskiego ducha, gdyż zgodnie z odpowiedzią, którą udzielił Duch Allanowi Kardecowi, „Duchy wpływają na wasze myśli i czyny daleko bardziej niż nam się wydaje, gdyż często one wami kierują.” (Kardec, KD, pytanie 459)

Z drugiej strony każdy może mieć zawsze opiekę ze strony dobrych duchów, które neutralizują zły wpływ. Dlatego zawsze miej dobre myśli i czyń dobro.

“Bądź zawsze dobry a będą ci towarzyszyły tylko dobre duchy. (Kardec, 2009, rozdział 9, punkt 13).

Lecz opętanie może mieć różne oblicza – od łagodnych form aż do zawładnięcia, jak stwierdzono w Księdze Mediów (Kardec, rozdział 9).

Fascynacja jest bardzo groźnym typem opętania

W przypadku prostego opętania, osoba opętana wie, że jest pod wpływem “kłamliwego ducha”, który w żaden sposób nie ukrywa swoich złych intencji i celów. Niskie byty mogą zostać odsunięte od ofiary opętania przez jej własne działania, poprzez zmiany swoich negatywnych mentalnych przyzwyczajień oraz zawierzenie całej ufności i nadziei w Bogu.

Terapia miłości wobec bliźnich, studiowanie podstawowych dzieł Allana Kardeca i ciągłe czynienie dobra, to wysoce efektywne działania dla obydwu duchów: opętującego oraz jego ofiary. Prowadzą one obydwu do ich moralnego wzrastania.

Fascynacja jest bardzo niebezpiecznym rodzajem opętania. „To złudzenie wytworzone przez bezpośrednie działanie ducha na myśli medium, które to działanie, w pewien sposób paraliżuje

jego zdolność oceny komunikatów” (Kardec, strona 389, punkt 239).

Osoba, która uległa fascynacji nie wierzy, że została oszukana, wręcz przeciwnie – ślepo wierzy w to, co przekazuje duch, który ją opętuje; odpycha ludzi, którzy starają się otworzyć jej oczy.

Terapia miłości oraz modlitwa, uwolnienie od opętania na odległość, to odpowiednie środki pomocy w takich przypadkach.

Wreszcie, opętanie w formie zawładnięcia “paraliżuje wolę opętanego i sprawia, że postępuje on wbrew swojej woli”. Aby uzyskać więcej informacji na temat tych poważnych przypadków, odsyłamy czytelnika do rozdziału 23 *Księgi mediów*, gdzie można uzyskać dalsze wyjaśnienia.

Lecz oprócz negatywnego wpływu duchów na nasze myśli, możemy być także obiektem wpływu moralnego, który jest wynikiem naszych własnych zachowań. Taka sytuacja jest charakterystyczna dla tak zwanego samo-opętania.

Leczeniem powyższych przyczyn, które prowadzą do depresji jest “terapia miłości”, którą przeprowadza się za pomocą terapii uwolnienia od opętania w centrach spirytystycznych, w tak zwanych grupach zajmujących się opętaniami.

Gdy niezrównoważona osoba nie jest w stanie sama zidentyfikować problemu lub dać sobie rady z negatywnymi wpływami, ważne jest, by rodzina lub przyjaciele zaprowadzili ją, z miłością, na spotkania takiej grupy.

Najlepszą terapią jest silne pragnienie wyzdrowienia

Osoba opętana w trakcie przeprowadzania terapii uwolnienia od opętania powinna siedzieć lub nawet leżeć w pokoju do tego przeznaczonym (jeżeli taki jest do dyspozycji). W żadnym wypadku nie powinna brać bezpośrednio udziału w spotkaniu

grupy zajmującej się terapią uwolnienia.

W czasie przeprowadzania terapii osoba poddawana kuracji nie powinna pracować.

Jednocześnie, na koniec spotkania, lider grupy powinien zalecić monitorowanie psychiatryczne pacjenta, ponieważ jego mentalne oraz fizyczne organy mogą również być naruszone. Jeżeli pacjent nie jest w stanie przybyć do centrum spirytystycznego, terapia taka może odbywać się na odległość.

Passes lub inaczej fluidoterapia (uzdawianie przez nakładanie rąk) jest bardzo pomocna podczas leczenia depresji zakorzenionej w Duchu niewłaściwie nastawionym moralnie.

Kolejną rekomendowaną praktyką, służącą odzyskaniu równowagi duchowej jak również utrzymaniu zdrowia psychicznego, jest cotygodniowe czytanie Ewangelii w domu ([Czytanie Ewangelii w domu – praktyka spirytystyczna](#)). Ciągłe studiowanie prac spirytystycznych kodyfikatorów oraz czytanie uzupełniających je tekstów napisanych metodą psychograficzną przez Divaldo Franco (podyktowanych przez Joannę de Angelis oraz Philomeno Manuel Miranda), ma kluczowe i fundamentalne znaczenie dla odzyskania duchowej równowagi u cierpiących na depresję.

W żadnym z czterech wymienionych typów depresji nie jest zaleca się, aby pacjent zaprzestawał poszukiwania specjalistycznej medycznej pomocy, szczególnie w przypadkach, gdy sytuacja staje się nie do zniesienia.

Najlepszą terapią jest pragnienie bycia uzdrowionym. Obok niej ważne jest również, aby pacjent samodzielnie lub z pomocą przyjaciół czy bliskich poszukiwał pomocy u Jezusa, w doktrynie spirytystycznej. Jedno i drugie jest wsparciem dla złożonej terapii służącej odzyskaniu równowagi u osoby cierpiącej na depresję.

Oznacza to codzienne staranie o posiadanie dobrych myśli, nieustanne poszukiwanie pracy na rzecz dobra, utrzymywanie

swojego umysłu zajętego pozytywnymi tekstami i wyższymi ideami, regularne ćwiczenia fizyczne, jak taniec czy spacer. Skupiając się na tych zadaniach, człowiek cierpiący na depresję na pewno wkroczy na ścieżkę uzdrowienia.

Czytaj także: [Spirytystyczna apteczka antydepresyjna](http://www.oconsolador.com.br/ano8/360/especial_ingles.html)

Źródła:

http://www.oconsolador.com.br/ano8/360/especial_ingles.html

FEITOSA, Nazareno. Depresja: przyczyny , konsekwencje, terapia miłości.

FRANCO, Divaldo Pereira. Konflikty egzystencjonalne. Duch Joanna de Angelis. Salvador, BA, 2005.

_____. *Jezus I ewangelia w świetle psychologii. Duch Joanna de Angelis. Salvador, BA: 2000.*

_____. *Szaleństwo i opętanie. Duch Manoel Philomeno de Miranda. 2011.*

_____. *Seks i opętanie. Duch Espírito Manoel Philomeno de Miranda. Salvador, BA: 2013.*

_____. *Opętanie: leczenie. Zorganizowane prez Adilson Pugliese. Salvador, BA:, 1998.*

KARDEC, Allan.

_____. *Ewangelia według spirytyzmu .*

_____. *Księga Duchów*

_____. *Księga Mediów*