



A P R E S E N T A :

# **DIRETRIZES SEGURAS**

## **PARA LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA**

- UM ESTUDO REFLEXIVO BASEADO NAS OBRAS DA  
SÉRIE PSICOLOGICA DE JOANNA DE ÂNGELIS •**

2º ENCONTRO:

A depressão e suas  
causas –

O SENTIMENTO DE  
CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

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

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

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

## A depressão e suas causas – O SENTIMENTO DE CULPA

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

**Avaliação reflexiva:** Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:

Do conteúdo, o que você entendeu que se aplique à sua vida?

O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a depressão? Caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre uma das causas mais profundas da depressão, que é a culpa e a autopunição. Como é isso para você? Como é para você realizar os esforços para liberar-se da culpa?



**FEEMT**  
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO  
ESTADO DE MATO GROSSO