



# Fonte de Luz

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO/ABRIL/2018

ANO 24 – Nº 108

## DEPRESSÃO E OBSESSÃO – DOENÇAS DA HUMANIDADE!

BOLETIM INFORMATIVO DO  
GRUPO DE ASSISTÊNCIA ESPIRITUAL EURÍPEDES BARSANULFO

**BOLETIM INFORMATIVO DO GRUPO DE  
ASSISTÊNCIA ESPIRITUAL EURÍPEDES  
BARSANULFO**

Janeiro/fevereiro/março/abril

Ano 24 – Nº 108



Fundado em 2 de julho de 1994, o Fonte de Luz é órgão de divulgação periódica, de circulação interna do Grupo de Assistência Espiritual Eurípedes Barsanulfo. Informativo de responsabilidade do Departamento Cultural e de Divulgação – DCD. Artigos, notas, avisos, enviados para publicação, serão submetidos à apreciação do Conselho Editorial e não serão devolvidos.

Internet: [www.gaeeb.org.br](http://www.gaeeb.org.br)

E-mail: [gaeebdf@gmail.com](mailto:gaeebdf@gmail.com)

**Conselho editorial:**

Eurípedes Barbosa  
Melchisedeck Almeida Campos  
Nélio Furtado dos Santos  
Rafael Voigt Leandro  
Raimundo N. Leandro

**Jornalista Responsável:** André Levino  
Furtado - DRT DF 7926

**Revisão desta edição:** Maria do Carmo de  
Oliveira e Rafael Voigt Leandro

**Diagramação:** Diego Oliveira

**Arte final:** Diego Oliveira

**Direção e Redação**

GRUPO DE ASSISTÊNCIA ESPIRITUAL  
EURÍPEDES BARSANULFO

**Sede:**

Setor D Sul, Área Especial nº 18  
Taguatinga, Brasília – DF  
CEP: 72020-166

- 3 EDITORIAL  
O ESPIRITISMO E A PRÁTICA ASSISTENCIAL
- 5 A INFLUÊNCIA DOS PAIS  
NA CRIAÇÃO DOS FILHOS
- 9 AINDA O CENTRO ESPÍRITA
- 10 ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE  
ASSISTÊNCIA E PROMOÇÃO SOCIAL  
DO GAEEB
- 11 CAPA  
DEPRESSÃO E OBSESSÃO:  
DOENÇAS DE TODOS OS TEMPOS
- 17 ECOAR 2018  
Tema: Depressão e ansiedade  
uma abordagem espírita
- 19 ATIVIDADES

# O ESPIRITISMO E A PRÁTICA ASSISTENCIAL



**O**s Espíritos Reveladores, sob a coordenação do Mestre Jesus, ao ditarem a Allan Kardec as mensagens, que, após serem meticulosamente analisadas, comparadas, sistematizadas e submetidas ao crivo da razão pelo insigne Codificador, deram origem às cinco obras básicas que constituem o Espiritismo Codificado. A base sob a qual foi estruturada a Doutrina Espírita pode ser simbolizada por um edifício de três andares, formado por um único bloco, que lhe constitui os aspectos científico, filosófico e religioso, portanto, inseparáveis e indivisíveis.

A nós espíritas cabe a responsabilidade de manter a integridade da Doutrina Espírita a fim de que não se repitam, hoje, os erros do passado, quando o Cristianismo foi, ao longo do tempo, totalmente mutilado.

Paralelamente a essa questão, não podemos descurar da prática assistencial genuinamente espírita, voltada para

a ajuda moral e material àqueles que procuram as casas espíritas em busca de socorro. Não basta apenas o estudo e a frequência às reuniões doutrinárias. É preciso participar das atividades voltadas para a promoção social humana. E nesse aspecto a direção da Casa tem se esmerado em oferecer a todos os trabalhadores oportunidades de trabalho em várias atividades, em horários e dias diferenciados, de forma a facilitar ao seareiro conciliar sua disponibilidade de tempo com os dias e horários desses trabalhos assistenciais, verdadeiras bênçãos proporcionadas pelos Benfeitores Espirituais àqueles que desejam aprender pelo exemplo.

Recentemente a Casa divulgou relação de atividades assistenciais, distribuídas entre os órgãos que integram a estrutura administrativa do Grupo. Nesse quadro demonstrativo, constam nada menos do que vinte e oito tipos de atividades que vão desde a simples dis-

tribuição de mensagem espírita a tarefas de maior complexidade que exigem razoável preparo do trabalhador.

É necessário que mantenhamos comportamento coerente com os ensinamentos de Jesus, do qual nos dizemos seguidores, sob pena de cairmos nos mesmos erros de outros credos religiosos, em que predomina o *faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço*.

Muitos de nós, às vezes, até inadvertidamente, nos convertemos em defensores intransigentes da pureza doutrinária; defendemos pontos de vistas, polemizamos, discutimos, mas quando alguém nos convida para o trabalho, alegamos falta de tempo ou incapacidade. Esquecemos os exemplos vivos do Mestre Jesus; conservamos a mente povoada de conhecimentos e ideias, mas vazia de realizações. Esquecemos que foi o próprio Cristo que inspirou Pedro e seus companheiros de apostolado à criação da Casa do Caminho, a primeira obra social na Terra, inspirada

na legítima fraternidade e no amor ao próximo. Essa questão é tão antiga que o apóstolo Tiago já advertia: *Assim também a fé, se não tiver obras, é morta em si mesma.* (Tg. 2.17).

Ainda sobre essa questão, é oportuno recordar as judiciosas observações de André Luiz, transcritas do capítulo 12, do livro *Conduta Espírita: Pelo menos uma vez por semana, cumprir o dever de dedicar-se à assistência, em favor dos irmãos menos felizes, visitando e distribuindo auxílios a enfermos e lares menos aquinhoados. Quem ajuda hoje, amanhã será ajudado.*

Finalmente, conclamamos os participantes do Estudo Sistematizado, os *jovens* integrantes da Mocidade Espírita (MERT) e todos os que participam da Casa, a procurarem os responsáveis e se integrarem à prática assistencial.

Não nos esqueçamos que Jesus passou pela Terra ensinando, mas trabalhando também.



# A INFLUÊNCIA DOS PAIS NA CRIAÇÃO DOS FILHOS

Euripedes Barbosa  
euripedesb@gmail.com

“Se alguém não tem cuidado dos seus e, principalmente, dos da sua família, negou a fé e é pior do que o infiel.” Paulo (I Timóteo 5:8)

**U**m dos objetivos da reencarnação não é outro senão o de possibilitar ao Espírito rebelde novas oportunidades de remissão. Desse modo, o Espírito nasce como homem ou mulher conforme a tarefa que lhe cabe realizar. Uma vez aqui, todos aspiramos à felicidade. Alguns esperam encontrá-la cedendo à inclinação sacerdotal, tendo uma vida celibatária e trabalhando em prol dos semelhantes. Mas a grande maioria espera encontrá-la mesmo é no casamento, na constituição da família.

Sem sombra de dúvida, o Lar é a escola das almas. Mas qual a diferença entre Casa, Família e Lar? A Casa é a habitação, o cimento, a madeira, os tijolos, os móveis. A Família são as pessoas que vivem, em geral, na mesma casa: pai, mãe, filhos, genro, nora, avós etc. A Família é um grupo de Espíritos necessitados, em compromisso inadiável para reparação e crescimento geral. Já o Lar é o sentimento de união que envolve a família em prol da harmonia doméstica. Há, então, no lar, dedicação, renúncia, harmonia, zelo, compreensão, amor etc.

Se não há entendimento entre as pessoas que vivem juntas, podemos ter uma casa, uma família, mas não termos um lar. O ideal será podermos dizer: “lá em casa, na nossa família, temos um Lar”. Mas quantos de nós podemos dizer isso? O que temos feito para tornar nossa Casa um verdadeiro Lar?

A melhor escola de preparação das almas reencarnadas na Terra é o Lar, onde o indivíduo deve receber as bases do caráter e do sentimento.

João Henrique Pestalozzi, ao ser procurado por uma mulher, preocupada que estava quanto à época de iniciar a educação de seu filho, perguntou-lhe: “Qual a idade da criança?” “3 anos”, respondeu a mulher. “Então, vá correndo”, concluiu Pestalozzi, “porque você já está três anos atrasada”. Dentro do conceito reencarnacionista, diríamos que aquela mulher estava três anos e nove meses atrasada em sua tarefa educacional.

Para que a família exerça a função de educar, necessário se faz ter como infraestrutura o amor recíproco entre seus membros. Necessário ter também, como pedra angular, a autenticidade, de maneira que os membros (re)conhecem o papel de cada um: mãe como força integrativa, o pai exercendo autoridade e os filhos aprendendo, com o exemplo

dos pais, a vencer o egoísmo e cultivar a fraternidade.

Além disso, para que os pais exerçam a assistência, necessária se faz sua presença no lar, não só de corpo, mas também de alma, para dar aos filhos cobertura moral. Outra pedra angular é a harmonia, que resulta de valores cultivados pelos pais e da autodisciplina dos filhos, enquanto a estabilidade, também uma pedra angular, compreende a definição clara dos ideais visados, a determinação de um quadro de valores a atingir. É como cúpula do reduto doméstico, a solidariedade, que se exprime pelo calor humano, pelo compartilhamento de interesses.

Na questão 582, de O Livro dos Espíritos, Kardec pergunta: “Pode-se considerar como missão a paternidade?” E os amigos espirituais respondem: “Deus colocou o filho sob a tutela dos pais, a fim de que estes o dirijam pela senda do bem.”

Apesar dos cuidados que lhe dispensaram, os pais não são responsáveis pelo transviamento do filho que enveredou pelo caminho do mal, cedendo às suas propensões do passado. Porém, se conseguirem desviá-lo do mau caminho, maior mérito terão. Para isso, contudo, têm que trabalhar com persistência,

buscando compreender o filho e colocando em prática os mecanismos de educação e amor...

Façamos uma tomada de consciência das nossas responsabilidades para que, no futuro, não tenhamos o dissabor de vê-los desviados do bom caminho.

“Quantos pais são infelizes com seus filhos, porque não lhes combateram desde o princípio as más tendências! Por fraqueza, ou indiferença, deixaram que neles se desenvolvessem os germes do orgulho, do egoísmo e da tola vaidade que produzem a secura do coração; depois, mais tarde, quando colherem o que semearam, admiram-se e se afligem da falta de deferência com que são tratados e da ingratidão deles.” (KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. FEB. Cap. V, n.º 4)

Mas, o que devemos fazer para preservarmos os vínculos familiares? Inicialmente, devemos priorizar as necessidades fundamentais de nossos filhos. Devemos nos preocupar com o futuro deles, porém proporcionando-lhes, no presente, um ambiente repleto de amor, compreensão, ternura, paz e alegria. É imprescindível a presença dos pais, efetiva e afetivamente, no lar.

Principalmente a mãe deve ser a fonte perene de afetividade. O amor materno é tão indispensável quanto o sol o é para a vida das plantas. Ela tem a sublime missão de ser a despenseira de afeto. Segundo a psicologia, a carência ou insuficiência do amor materno pode ser a responsável por distúrbios psicológicos do adulto, prejudicando sua adaptação à sociedade. A mãe precisa, ainda, estar preparada para ver o filho crescer, desprender-se de seus braços, buscar outros relacionamentos, desejar autoafirmar-se. Mas o amor de mãe, para ser autêntico e corresponder aos desígnios da providência, há de ser, sobretudo, doação, nunca possessão.

“O trabalho da mulher é sempre a missão do amor, estendendo-se ao infinito.” (VIEIRA, Waldo. Conduta Espírita. Pelo Espírito André Luiz. FEB. Cap. 1)

Por outro lado, o pai deve saber exercer a autoridade paterna. Pais existem que exercem domínio absoluto e cruel sobre os filhos. Valem-se dos métodos repressivos da ameaça, da surra, da crítica humilhante, das proibições sistemáticas. O que o pai consegue com essa atitude é uma submissão cega, o que fará dos filhos indivíduos tímidos,

com sentimentos de inferioridade, ou revoltados, futuros tiranos da própria prole.

Há pais que deixam os filhos à solta (e aqui estou falando de pai e mãe), permitindo-lhes tudo, satisfazendo a todos os seus desejos. Autoridade legítima é o processo pelo qual o pai ajuda o filho a crescer e a amadurecer, para que chegue à autonomia, sabendo que a liberdade tem um preço: a responsabilidade. Devemos ter em mente que a autoridade legítima é a força moral que o pai deve ter sobre o filho.

“Espíritas! Compreendi o grande papel da humanidade; compreendi que, quando produzi um corpo, a alma que nele encarna vem do espaço para progredir; inteirai-vos dos vossos deveres e ponde todo o vosso amor em aproximar de Deus essa alma; tal a missão que vos está confiada e cuja recompensa recebereis, se fielmente a cumprirdes. Os vossos cuidados, a educação que lhe dareis auxiliarão o seu aperfeiçoamento e o seu bem-estar futuro.” (KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. FEB. Cap. XIV, n.º 9 )

Assim, os pais têm grande influência na criação dos filhos. Vamos exercer

nosso papel no lar com segurança e continuidade. Tratando todos com igual solicitude, sem nunca demonstrar preferência. Castigando quando preciso, mas sabendo também desculpar, valorizar e incentivar. Temos que ser coerentes, mantendo nosso ponto de vista acerca do que nos pareça certo ou errado. Procuremos ser cordiais, promovendo o afeto, a estima e a camaradagem, superando conflitos, sabendo discernir entre o essencial e o que é secundário, e, acima de tudo, mantendo nosso amor ante os erros dos filhos. Sejam conciliadores, acatando as opiniões do grupo familiar, em vez de impor apenas as nossas.

Para que cumpramos nossa missão como pais, devemos acompanhar de perto a vida de nossos filhos, evitando dar mostras de impaciência, irritação ou cólera. Dando “sim” quando julgar que possamos dá-lo, tendo a coragem de dizer e manter o “não”, sempre que isso se faça necessário.

Procuremos estar sempre bem informados, para saber interpretar os acontecimentos do mundo e repassá-los aos nossos filhos. Tenhamos prestígio com eles por nossos exemplos. Por fim, estamos colocando em prática os ensinamentos espíritas!?



# AINDA O CENTRO ESPÍRITA



**Raimundo Nonato Leandro**

raimundociti@gmail.com

“Se alguém não tem cuidado dos seus e, principalmente, dos da sua família, negou a fé e é pior do que o infiel.” Paulo (I Timóteo 5:8)

**A**s normas de conduta que orientam nossa vida moral servem de guia para as atitudes que tomamos dentro e fora da Casa espírita que frequentamos e foram criadas com base nos trabalhos e nas advertências do Codificador, quando disse: “(...) não basta que os membros da sociedade sejam partidários do Espiritismo em geral; é necessário que concordem com sua maneira de ver. A homogeneidade de princípios é condição sem a qual uma

sociedade qualquer não poderia ter vitalidade.

É, pois, necessário conhecer a opinião dos candidatos, a fim de que não sejam introduzidos elementos de discussões ociosas, que acarretam perda de tempo e poderiam degenerar em dissensões”. (Allan Kardec – Revista Espírita, 1859.)

Assim, sigamos as normas!

# ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA E PROMOÇÃO SOCIAL DO GAEEB

## **Campanha de assistência ao recém-nascido “Irmã Scheilla”:**

- Todos os domingos, das 8h às 10h.

## **Sopa fraterna Bezerra de Menezes:**

- Todos os sábados das 8h às 13h.

## **Coleta de verduras:**

- Sexta-feira às 8h.

## **Enxoval do recém-nascido “Irmã Scheilla”:**

- 1º sábado do mês, às 14h – Entrevista com as gestantes.
- 1º sábado do mês, das 17h30 às 18h50 – Distribuição das fichas para visitação dos integrantes do TAF.
- 3º sábado do mês, das 17h30 às 18h50 – Devolução das fichas.
- Toda 4ª feira, das 14 às 17 horas – Confeção do enxoval.
- 1ª e 2ª terça-feira do mês (após as entrevistas), das 14h30 às 17h30 – Aulas de puericultura.
- 4º sábado do mês, às 14h – Entrega do enxoval.
- Último sábado do mês, das 8h às 12h – Confeção do berço.
- De 15 em 15 dias, durante seis meses – Acompanhamento do TAF.

## **Posto de assistência:**

- Todo sábado, às 13 horas, preparação no Gaeeb; às 16h30, encerramento nos Postos.
- Posto de Assistência Maria de Nazaré – Centro de Ensino Fundamental nº16 – QNL 22
- Posto de Assistência Irmã Scheilla – Escola Classe 317 – Samambaia.

## **As três grandes campanhas do ano:**

- Fevereiro – Material Escolar
- Agosto – Enxoval do Recém-Nascido
- Outubro – Campanha do Natal.

# DEPRESSÃO E OBSESSÃO: DOENÇAS DE TODOS OS TEMPOS



Eurípedes Barbosa  
euripedesb@gmail.com

“Perguntou-lhe Jesus: – Qual é o teu nome? Respondeu ele: –Legião, porque tinham entrado nele vários demônios.” (Lucas 8:30)

**A** depressão e a obsessão são doenças de todos os tempos da história da humanidade. Jó, personagem bíblico, é um dos exemplos mais clássicos de quadro depressivo. Ele perdeu esposa, filhos, empregados e enfrentou adversidades, enfermidades, aflições, caindo em profunda melancolia, amaldiçoando a vida e desejando a morte. No capítulo III, de seu livro, versículos 20 a 22, ele chega a exclamar:

Por que se dá luz ao miserável, e vida aos amargurados de ânimo, que esperam a morte, e ela não vem; e cavam em procura dela (...)¹

Dentre os apóstolos de Jesus, dois personagens apresentaram compor-

tamento depressivo. Pedro negou que conhecia o Mestre. Depois, veio o sentimento de culpa e chorou amargamente. Judas Iscariotes, em decorrência do erro que o levou ao remorso, apresentou uma das mais graves consequências da depressão: o suicídio.

Mas o que é depressão? “É uma tristeza profunda e prolongada.”² É um estado de espírito de melancolia, tristeza ou desespero. Nós ainda estamos na condição de Espíritos comprometidos diante das leis divinas e habitantes de um planeta de provas e expiações e isso nos leva a sentir vaga tristeza, uma espécie de apatia, o que faz que a vida se torne amarga. É o nosso espírito que, aspirando a uma vida melhor, à felicida-

de que ainda não merece levar, se rebelar, cai no desânimo, na tristeza, no abatimento. A depressão imobiliza o indivíduo. Ele fica incapaz de comandar os desejos, sem reações, desmotivado para viver.

Pessoas de todas e quaisquer condições podem contrair a depressão: criança, jovem, adulto e velho. Ela pode durar semanas, meses, anos. A intensidade e a duração deste estado dependem da personalidade, dos fatores que desencadeiam o processo e da situação atual da vida do paciente. Pode perdurar por toda a encarnação e acompanhar o espírito desencarnado. A depressão é, pois, um estado emocional que pode acompanhar o espírito onde quer que ele se encontre, no corpo ou fora dele. Pode acontecer de o espírito que desencarna com depressão reencarnar no mesmo estado, ou seja, com os sintomas dela.

São variados os graus da depressão. Ela pode manifestar-se de forma crônica ou aguda, passageira ou permanente, branda ou grave.

O Espiritismo trouxe grande auxílio no combate à depressão. Ele é a chave com o auxílio da qual tudo se explica de modo fácil: o que somos, de onde viemos, para onde iremos, porque sofremos. Vem revelar a imortalidade da

alma, a existência do mundo espiritual. A vida corpórea torna-se simples passagem, breve estada e passa ter um real sentido. Os sofrimentos e as dificuldades passam a ser compreendidos e aceitos como incidentes de curta duração, gerando forças para o enfrentamento de todas as situações afligentes. “Conheceis a verdade e ela vos libertará.” (João 8:32)

A depressão tem a sua matriz no Espírito! A condição íntima do Espírito é o que determinará ou não a tendência à depressão. Ressentimentos, dificuldade de conceder o perdão são causas dessa doença de todos os tempos.

Por que há tantos depressivos na Terra? Porque a maioria acalenta ideias negativas, pessimismos, mal-estares, resultando em enfraquecimento das resistências morais, debilitando os valores espirituais e desarticulando o equilíbrio mental. O sentimento de perda é uma das causas mais frequentes da depressão: morte de pessoa querida, perda da saúde, de objetivos, de status social, de filhos, do emprego etc. A depressão pode ocasionar a obsessão e vice-versa.

O problema da obsessão é cada vez mais grave, generalizando-se numa verdadeira epidemia que assola as multidões. São de todos os tempos as obses-

sões e estão em toda a parte. A obsessão existe por estarmos ainda eivados de sombras. O grande problema da humanidade é o confronto entre os que devem e os que se julgam no direito de cobrar.

Em todas as épocas da história da civilização humana, existiram obsediados e, em alguns casos, envolvendo grandes celebridades: Nabucodonosor II, rei dos Caldeus, pastava no jardim do palácio como um animal; Lúcio Domício Nero, em função de grandes desequilíbrios, mandou assassinar a mãe e sua esposa e depois as encontrava em desdobramentos; Benvenuto Celline, famoso ourives, escultor e pintor italiano, depois de gravar no metal as imagens de sua própria vida – autobiografia –, apunhalava os transeuntes à noite, de tocaia; Fiodor Mikhailovitch Dostoievski, grande escritor russo, sofria de ataques epilépticos; Guy de Maupassant, um dos maiores contistas de todos os tempos, em um ataque de loucura, cortou a própria garganta e depois morreu, indiferente a tudo; Friedrich Nietzsche, escritor e filósofo alemão, perambulou pelos asilos de alienados; Vicente Van Gogh, pintor holandês, cortou as orelhas num momento de insanidade e as enviou de presente para sua amada, findando pos-

teriormente a vida com um tiro; Robert Alexander Schumann, notável compositor alemão, atirou-se ao rio Reno, foi salvo pelos amigos e internado num hospício onde acabou seus dias; Carl Gustav Jung, psiquiatra suíço, era assediado por entidades espirituais; Edgar Allan Poe, escritor, sucumbiu arrasado pelo álcool e tendo visões infernais.

A obsessão “é a ação persistente que um Espírito mau (ignorante) exerce sobre um indivíduo”<sup>3</sup>, “é o domínio que alguns Espíritos logram adquirir sobre certas pessoas”<sup>4</sup>, “é uma constrição mental negativa, com o objetivo de domínio”<sup>5</sup>. Ela decorre sempre de uma imperfeição moral que dá predominância a um espírito mau. Quase sempre exprime vingança, cuja origem frequentemente se encontra nas relações que o obsidiado manteve com o obsessivo em precedentes existências. Pode ser expiação ou provação. A invigilância, a revolta, o ódio, o egoísmo, o ciúme, o pessimismo, o desvario sexual, os vícios, entre outros comportamentos são portas abertas às influências.

A interferência obsessiva se dá por processo semelhante ao que acontece no rádio, quando uma emissora clandestina passa a utilizar determinada frequência operada por outra, prejudi-

cando-lhe a transmissão. “Estabelece-se a obsessão, quando as forças magnéticas desajustadas pelo pensamento em desgoverno assimilam forças magnéticas do mesmo teor”<sup>6</sup>. O Espírito atua com a ajuda do seu perispírito, que ele identifica com o do encarnado, ficando este constrangido a proceder contra a sua vontade.”<sup>7</sup> São provocadas sob a influência atrativa dos fluidos similares, pelas disposições do encarnado, pela natureza de suas más tendências, de seus pendores e de seus sentimentos.

A obsessão simples é parasitose comum em quase todas as criaturas, em virtude de nossas imperfeições. A fascinação é bem mais grave que a simples, sendo uma ilusão produzida pela ação direta do Espírito sobre o pensamento da pessoa perturbando-lhe o raciocínio. A pessoa perde a noção do ridículo e das medidas habituais que caracterizam o discernimento, acatando sugestões que incorpora em si, aceitando inspirações como diretrizes que a todos se apresentam como disparates e que a ela são perfeitamente lógicas. Já a subjugação, um outro estágio da obsessão, é o domínio do Espírito sobre o encarnado, controlando-lhe a vontade. O obsidiado é constrangido a tomar atitudes absurdas, como se estivesse completamente

privado do seu próprio senso crítico. O obsessor atua sobre os órgãos materiais e provoca movimentos involuntários, obrigando a sua vítima, por exemplo, a gestos ridículos.

Vale lembrar que nosso organismo possui sistema de autodefesa que objetiva preservá-lo ou defendê-lo dos ataques externos e internos. Só que nosso estado emocional interfere no sistema de autodefesa. Portanto, o Espírito estando enfermo, ficam as forças orgânicas vulneráveis aos invasores microbianos e há comprometimento do sistema imunológico, gerando corpo enfermo. É necessário socorrer a alma, eliminando a causa e não apenas cuidar dos efeitos, uma vez que somente o tratamento orgânico não será suficiente.

A obsessão pode ocasionar sérios danos ao organismo do obsidiado. Surgem distúrbios variados. Ela pode levar aos vícios em geral, ao suicídio, à depressão. O depressivo não consegue ficar alegre, a vontade enfraquece, tem pensamentos deprimentes, não consegue ler assuntos edificantes, não consegue orar, julga-se vítima, há instabilidade emocional, choro, irritação, raiva, ansiedade, apatia.

A consequência mais terrível da depressão, conforme mencionado acima, é o suicídio. Ele pode ser direto ou

consciente quando a pessoa decide por eliminar a própria vida. Indireto ou inconsciente, quando a morte não é buscada deliberadamente, mas quando a pessoa entrega-se ao desalento, negando-se a viver.

Contudo, há tratamento tanto para a depressão quanto para a obsessão. Para tratar-se da depressão, o primeiro passo é o depressivo aceitar que nele está a causa de sua depressão. Depois, estruturar-se intimamente, não se permitindo abalar tanto diante das adversidades e resistir às pressões sobre a sua mente e sua vida, vencendo-as. Deve realizar o seu autodescobrimento e, a partir disso, estabelecer um programa de recuperação íntima.

O pensamento se irradia e busca ondas mentais equivalentes, afinizando-se e sintonizando-se com elas, influenciando e sendo por elas influenciado. Deve-se, assim, pensar sempre no que é bom. Percebendo que pensamentos negativos o estão assediando, deve o depressivo procurar interromper esse fluxo. Devemos trabalhar por nossa melhoria íntima, afastando de nós a causa que atrai as entidades inferiores. No tratamento da depressão, deve-se procurar manter a mente higienizada, pois o pensamento é energia poderosa e atuante e devemos

atentar que pensamentos corretos são a base da saúde integral, enquanto pensamentos negativos terminam por minar as resistências espirituais e fisiológicas. Deve, ainda, o depressivo trabalhar com desinteresse pela alegria de ser útil, porquanto a ociosidade como forma de viver produz grandes prejuízos morais. Movimente-se, faça caminhadas, busque contato com a natureza. A “suoterapia” é também excelente técnica de tratamento da depressão.

Como medida profilática, ainda, deve o depressivo compreender e trabalhar a dor. Ela não representa desgraça para a alma, mas, sim, auxílio poderoso para a nossa redenção. É elemento amigo e indispensável no resgate das nossas dívidas.

## Atentemos para a exortação de François Genéve:

Resisti com energia a essas impressões que vos enfraquecem a vontade. Diante das inquietações e tribulações da vida, sede fortes e corajosos, cumprindo resolutos, as diversas obrigações que Deus vos confiou.<sup>8</sup>

Não podemos deixar de atender às nossas necessidades materiais, mas isto não pode constituir impedimen-

to na busca da nossa espiritualização. Não deve a criatura desconsiderar seus deveres perante o corpo, a família, o trabalho, o estudo e a sociedade. Todavia, desprezar os interesses espirituais e eternos lhe acarretará perturbação íntima e desestruturação emocional. Cada criatura encontra-se em um determinado estágio evolutivo, com uma escala de valores e com uma estrutura compatível com a condição em que se encontra. Deste modo, é compreensível que uma pessoa se permita deprimir por uma circunstância que à outra em nada afetaria. Só com uma profunda compreensão das aflições humanas é que o observador conseguirá auxiliar com eficiência, bondade e amor os que padecem da depressão. Se todos os fatores negativos podem concorrer para a depressão, todas as atitudes positivas podem concorrer para a prevenção ou a cura.

Assim, no combate à depressão e à obsessão, lembremos que o amor é medicação em nossas feridas morais e emocionais. Amando-nos e amando ao próximo, superaremos todas as aflições e os equívocos. Não nos fechemos em nós mesmos. Vamos ao encontro das dores maiores que as nossas. O bem ao próximo é bem para nós mesmos.

#### REFERÊNCIAS:

<sup>1</sup>A Bíblia Sagrada. Traduzida em português por João Ferreira de Almeida. 1969. Jó 3:20 – 22.

<sup>2</sup>CLARO, Izaias. *Depressão – causas, consequências e tratamento*. 15ª edição. p. 25.

<sup>3</sup>KARDEC, Allan. *A Gênese*, capítulo XIV, item 45 - FEB.

<sup>4</sup>\_\_\_\_\_. *O Livro dos Médiuns*, capítulo XXIII, item 237 – FEB.

<sup>5</sup>SCHUBERT, Suely Caldas. *Obsessão/desobsessão*. 1ª edição. Rio de Janeiro: FEB,1981. p. 31

<sup>6</sup>XAVIER, Francisco Cândido. *Desobsessão*. Ditado pelo espírito André Luiz. 4ª edição. Rio de Janeiro: FEB, p. 17.

<sup>7</sup>KARDEC, Allan. *A Gênese*. FEB. Capítulo XIV, item 47.

<sup>8</sup>\_\_\_\_\_. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. Espírito François Genéve. Rio de Janeiro: FEB, Capítulo V.

#### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

<sup>1</sup>CLARO, Izaias. *Depressão – causas, consequências e tratamento*. O Clarim. 15ª edição. 2004.

<sup>2</sup>SCHUBERT, Suely Caldas. *Obsessão/Desobsessão*. 1ª edição. FEB,1981.

<sup>3</sup>PAULO, Jaider Rodrigues & MOREIRA, Osvaldo Hely & SOUZA, Roberto Lúcio Vieira. *Depressão: Abordagem médico-espírita*. São Paulo: 2005.

<sup>4</sup>NERY, Antonia & BRAGA, Mayse. *Da depressão à felicidade*. GruDDE.

<sup>5</sup>MELO, Jacob. *A cura da depressão pelo magnetismo*. Premius editora. 2006.

<sup>6</sup>KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. 75ª edição. FEB.



---

# ECOAR 2018

Tema: Depressão e ansiedade – uma abordagem espírita



**R**ealizamos, nos dias 10 e 11 de fevereiro de 2018, o 26º ECOAR. Acreditamos ter atingido o objetivo geral do encontro que foi estudar, identificar e compreender as causas e os meios de se libertar da depressão e da ansiedade à luz da Doutrina Espírita.



No sábado, antecedendo à palestra de nosso irmão Mauro Gleisson, tivemos a apresentação do Coral Nilo Sheik com belíssimas músicas e, também, da MERT que desenvolveu importante apresentação teatral que nos levou a profundas reflexões de nosso papel no contexto geral da sociedade. Logo após o convidado desenvolveu com maestria o tema “Depressão – uma abordagem espírita”. A presença do público foi muito boa, ultrapassando as expectativas esperadas.

No domingo, as atividades se desenvolveram durante todo o dia. A presença dos confrades foi muito grande, o que nos alegrou bastante. Pela manhã, nossa irmã Mayse Braga nos brindou com a palestra “Depressão e ansiedade – uma

abordagem espírita”, desenvolvida com alegria e profundidade. Houve diversas apresentações artísticas que nos emocionaram. À tarde, Mauro Gleisson se ateve no desenvolvimento do tema “Ansiedade”, destacando pontos importantes no combate dessa emoção negativa que assola grande parte da população do globo, mormente de nosso país.

Não podemos esquecer de nosso irmão Jorge Brito que falou sobre os aspectos históricos da depressão e ansiedade nas obras espíritas.

Assim, convidamos todos a participarem conosco, em 2019, do ECOAR! Lembramos que, com a nova formatação, o evento será desenvolvido, como o foi em 2018, isto é, em dois dias: sábado à noite e domingo durante todo o dia.



## Horários de Funcionamento – Reuniões Públicas

### Palestras Públicas e Passes

Dias	Horário	Público
Segunda-feira	18h30 às 19h30	Crianças e seus acompanhantes
Segunda-feira	20h às 21h30	Adultos
Terça-feira	10h às 11h	Adultos
Quarta-feira	20h às 21h30	Adultos
Quinta-feira	15h às 16h	Adultos

### Evangelização Espírita Infanto-Juvenil

Dias	Horário	Público
Sábado	9h30 às 12h	Crianças e Adolescentes até 12 anos
Domingo	9h30 às 12h	Jovens a partir de 13 anos

### Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita

Dias	Horário	Público
Sábado	19h às 21h30	Pessoas interessadas, a partir de 18 anos

### Atendimento Fraterno

Dias	Horário	Público
Sexta-feira	20h às 22h	Pessoas interessadas, Adultos e Crianças

### Diálogo Fraterno (atividade suspensa temporariamente)

Dias	Horário	Público
Segunda-feira	9h e 14h	Pessoas interessadas
Terça-feira	9h e 14h	Pessoas interessadas
Quinta-feira	9h e 14h	Pessoas interessadas

# VENHA ESTUDAR O ESPIRITISMO CONOSCO!



Venha nos visitar!

[gaeeb.org.br](http://gaeeb.org.br)

Sede: Setor D Sul, Área Especial nº 18

Taguatinga, Brasília – DF

CEP: 72020-166

Email: [contato@gaeeb.org.br](mailto:contato@gaeeb.org.br)