

ANSIEDADE, PÂNICO E DEPRESSÃO

visão médico-psicológica e visão espírita

José Luiz Condotta

ANSIEDADE, PÂNICO E DEPRESSÃO

visão médico-psicológica e visão espírita

1ª edição

2017

CASA EDITORA
O CLARIM

ANSIEDADE, PÂNICO E DEPRESSÃO VISÃO MÉDICO-PSICOLÓGICA E VISÃO ESPÍRITA

Capa e projeto gráfico: Equipe O Clarim

Revisão: Dorothy Jungers Abib

Todos os direitos reservados

© Casa Editora O Clarim (Propriedade do Centro Espírita O Clarim)

Rua Rui Barbosa, 1070 — Centro — Caixa Postal 09

CEP 15.990-903 — Matão-SP, Brasil

Fone: (16) 3382-1066

CNPJ: 52.313.780/0001-23

Inscrição Estadual: 441.002.767.116

www.oclarim.com.br | oclarim@oclarim.com.br

www.facebook.com/casaeditoraoclarim

FICHA CATALOGRÁFICA

José Luiz Condotta

**Ansiedade, pânico e depressão: visão médico-psicológica
e visão espírita**

1ª edição: fevereiro/2017 - 6.000 exemplares

Matão/SP: Casa Editora O Clarim

224 páginas – 14 x 21 cm

ISBN – 978-85-7357-158-5

CDD – 133.9

Índice para catálogo sistemático:

- 133.9 Espiritismo
- 133.901 Filosofia e Teoria
- 133.91 Mediunidade
- 133.92 Fenômenos Físicos
- 133.93 Fenômenos Psíquicos

*Impresso no Brasil
Presita en Brazilo*

Agradecimentos

Primeiramente, a acolhida carinhosa da Casa Editora O Clarim aos meus artigos para a *Revista Internacional de Espiritismo* e aos meus livros editados.

Aos leitores que me incentivam com os seus e-mails carinhosos, a cada texto publicado.

Aos irmãos ouvintes atentos das minhas palestras ministradas em inúmeras casas espíritas de Sorocaba e outras localidades do estado.

Aos confrades dessas casas pela oportunidade oferecida para contribuir com a divulgação da nossa doutrina.

Aos meus filhos – Rodrigo, Carolina e Marília –, pelo incentivo e, especialmente, à minha esposa Ana Virgínia, companheira inseparável, incentivadora incansável e analista crítica do meu trabalho como palestrante, escritor e ativista espírita.

Prefácio

Caro amigo/irmão.

Seu livro é muito saboroso! Uma leitura muito clara – aliás, como é do seu estilo – e muito apropriada às pessoas não informadas, como eu, nos meandros de questões técnicas que envolvem os temas propostos na obra.

Você, com rara felicidade, nos proporciona o ensejo de penetrar nesses meandros, sempre acompanhado dos esclarecimentos, como o guia faz com o turista que nada ou pouco conhece do local a ser visitado.

O que fica bastante claro é o cuidado com que você nos mostra a importância da ação médica, da ciência materialista e sem ortodoxia doutrinária ao ressaltar a não menos valiosa visão espiritual apresentada pela Doutrina Espírita.

A forma como você desenvolveu os temas, muito bem encadeados, transparece já no início, na elaboração do sumário. Assim, passo a passo, aborda cada tema, de forma muito bem ordenada, fornecendo subsídios claros, esclarecedores aos leitores jejunos em termos técnicos e médicos.

Para os especialistas – mormente os que perfilham a clínica médica materialista – o livro oferece questões de valor

inestimável àqueles que, sem preconceitos, queiram debruçar no conhecimento da realidade do corpo e do espírito e suas interações.

De maneira clara e didática, você explica as diferenças entre ansiedade, transtorno do pânico e depressão, que muitas vezes se assemelham, o que dificulta um diagnóstico preciso.

O perispírito mereceu destaque especial da sua parte, como não poderia deixar de ser, pela natural importância desse corpo no conjunto do “homem global”.

Por fim, como espírita convicto e conhecedor, você faz sua “profissão de fé” racional, ao abordar a figura do médico-espírita, sem deixar de concluir sua reflexão quando aborda a destinação do ser humano, lembrando, ao leitor atento, a recomendação de Jesus, nosso modelo e guia: “Sois deuses... brilhe a vossa luz”!

Obrigado pela primazia da leitura e exame deste seu segundo livro. Ele irá, sem dúvida, enriquecer o mercado bibliográfico e será grandemente valioso a todos que dele tomem conhecimento.

Um grande abraço!

Aristeu de Oliveira Lima
Presidente da União Espírita de Sorocaba e militante no
Movimento Espírita em Sorocaba (SP) e região.
Sorocaba, fevereiro de 2017.

Sumário

Introdução	15
Uma pequena história	19
Parte I – O homem global	27
1. As ciências.....	28
2. A vida	32
3. O carma.....	37
4. Espiritualidade.....	43
5. Constituição do homem global.....	47
A. Corpo físico.....	49
B. Corpo astral, corpo espiritual ou perispírito	49
C. Corpo vital ou duplo etérico	50
D. Corpo mental	51
E. Ligações dos corpos entre si	52
F. Os chacras (centros de força).....	53
G. Aura humana	57
H. O aparelho psíquico (psiquismo).....	61
I. A mente e o pensamento.....	66
J. O livre-arbítrio	75
6. Saúde e doença	76
Parte II – Ansiedade	87
1. Ansiedade e angústia são a mesma coisa?.....	88
2. O que é ansiedade?.....	91
3. Ansiedade normal.....	93

4. Ansiedade excessiva.....	94
5. Ansiedade patológica.....	96
6. Sintomas da ansiedade.....	100

Parte III – Transtorno do pânico 103

1. O transtorno do pânico é uma doença nova?	103
2. Como é classificado tal transtorno?	104
3. O que é necessário para fazer o diagnóstico do pânico?.....	104
4. Quais os sintomas do ataque de pânico?	105
5. Existem complicações do transtorno do pânico?	105
6. A doença do pânico é limitante?	106
7. O ataque de pânico pode ser confundido com outra doença?.....	106
8. A doença do pânico pode matar?	106
9. Como o pânico deve ser tratado?.....	107
10. Qual a visão do pânico para a ciência espírita?.....	107

Parte IV – Depressão..... 109

1. Tristeza e depressão são a mesma coisa?.....	109
2. O que é depressão?.....	110
3. Quais os graus da depressão?	111
4. A depressão é uma doença nova, moderna?.....	112
5. Quantos são os depressivos?.....	113
6. Quem pode contrair a depressão?	113
A. Fator personalidade.....	113
B. Fator genético.....	114
C. Fator bioquímico	114
D. Fator social	115
E. Fator desencadeante	115
F. Fator espiritual	115
7. Qual o tempo de duração da depressão?.....	116
8. A depressão é mais comum no homem ou na mulher?.....	116
9. Como fazer o diagnóstico da depressão?.....	116

10. Quais os sintomas mais frequentes da depressão?	117
11. Como a depressão é vista para as ciências médica e psicológica?	119
12. Como, na depressão, a alma e o corpo se relacionam?	119
Parte V – O dueto – ansiedade e depressão.....	123
1. A ansiedade e a depressão são quadros clínicos mentais bem definidos?	123
2. Causas da ansiedade e depressão para as ciências oficiais.....	124
A. Preocupação	126
B. Estresse	128
C. Adaptação.....	129
D. Estímulos virtuais – mundo virtual	131
Parte VI – Ansiedade, pânico e depressão: visão espírita.....	139
1. Imaturidade espiritual	141
2. Afastamento das leis de Deus	144
3. Sentimentos negativos.....	145
4. Fenômenos anímicos	146
A. Auto-obsessão	146
a. Correntes mentais parasitas.....	147
b. Estigmas cármicos físicos e psíquicos	148
c. Desajustes reencarnatórios	149
d. Ressonância com o passado	150
5. Fenômenos obsessivos.....	152
6. Vampirismo	153
Parte VII – Tratamento de ansiedade, pânico e depressão	157
1. Tratamento alopático (medicamentoso).....	159
2. Tratamento homeopático.....	160
3. Acupuntura.....	161
4. Tratamento psicoterápico.....	162
5. Tratamentos alternativos	163

A. Reiki	164
B. Florais de Bach	165
C. Cromoterapia	166
D. Apometria	166
E. Outras terapias alternativas	167
Parte VIII – Terapia espiritual.....	169
1. Passes espirituais.....	173
2. Água fluidificada	174
3. Tratamento espiritual à distância.....	176
4. Desobsessão	176
5. Cirurgia espiritual	178
Parte IX – Explicações e abordagens sobre as causas espíritas em quatro casos de ansiedade e depressão	181
Caso I.....	182
Caso II	186
Caso III.....	188
Caso IV	190
Parte X – Médico espírita.....	195
Parte XI – Nossos destinos dirigem-se para a luz.....	205
Bibliografia	215

Introdução

Este livro é o resultado de muitos anos de estudo, exploração e meditação sobre a ansiedade e a depressão. A experiência clínica no tratamento de pacientes ansiosos e depressivos durante quatro décadas me proporcionaram algumas conclusões, e a mais importante de todas é que a ansiedade e a depressão são problemas emocionais dos mais urgentes. São as marcas mentais mais salientes da civilização moderna e as mais encontradas nos consultórios dos profissionais especializados.

Todo indivíduo perspicaz da nossa sociedade observa tanto em si quanto em seus semelhantes que a ansiedade e os sintomas depressivos são fenômenos generalizados. Tanto é que presenciamos rotineiramente as provas vindas de todos os contextos da vida humana como fontes esmagadoras de ansiedade e depressão. Para citar algumas: profissão, família, locais de trabalho, segurança, situações amargas no âmbito socioeconômico, político e social do país, entre outras. Tudo isso tem acompanhado o homem moderno passo a passo. Na caminhada, neste mundo cheio de transformações, tensões, estresses, poucos (ou alguns) podem escapar da necessidade de enfrentar e lutar contra esses estados aflitivos.

Devemos saber que a ansiedade e a tristeza têm significados que podem ser construtivos ou destrutivos conforme os objetivos. São exemplos: a nossa luta pela sobrevivência gera uma ansiedade e, muitas vezes, um estado de tristeza, positivos e construtivos e que são essenciais à condição humana. O medo exagerado do futuro gera uma ansiedade desproporcional, podendo ocorrer um negativismo destrutivo.

A presença da ansiedade positiva, chamada de normal, garante a tensão necessária para a preservação da existência humana, portanto, não podemos acreditar e aceitar que a perfeita saúde mental é aquela em que há ausência da ansiedade ou de uma tristeza permitida.

Tendo a visão holística do homem, chega-se facilmente à conclusão de que tudo o que acontece com ele é resultado da interação do seu corpo com a sua alma e vice-versa. Assim, o estado de saúde ou de doença aparece como consequência da harmonia ou da desarmonia do campo energético da sua constituição. Os assuntos a serem tratados – ansiedade, pânico e depressão – são condições dessa desarmonia energética, que pode ser estendida para o entendimento de quase todas as doenças com as suas manifestações sintomáticas.

Em um estado de doença – desarmonia energética – a participação do corpo e da alma é inquestionável, mas o espírito encarnado tem o papel predominante nesse conjunto, pois é ele quem organiza e comanda o corpo físico que lhe pertence.

Hoje, e cada vez mais, temos a convicção de que grande parte das doenças está ligada à mente, que é do espírito, e muitos a chamam de psiquismo de profundidade.

Deixo claro que todo este trabalho tem uma direção: relacionar a ansiedade e a depressão com a alma e os sintomas físicos e psíquicos desses estados emocionais, como ação do desequilíbrio energético do binômio corpo e espírito. Se acreditássemos que esses transtornos são desajustes somente do corpo este livro não teria sentido e deixaríamos a ansiedade e a depressão como estão, confinadas no território da ciência materialista, vistas somente como manifestações do corpo biológico.

Para um bom entendimento da interação corpo-alma na gênese da ansiedade e da depressão, necessárias se fazem algumas noções sobre esses estados do ponto de vista biológico e, principalmente, sobre o complexo energético do homem global (corpo e espírito). Essa visão conjunta será a síntese do nosso objetivo de estudo, procurando relacioná-la com o momento evolutivo do mundo e dos espíritos que habitam o planeta.

Tratando-se de um livro que se destina ao público em geral, evitamos a terminologia técnica e usamos um discurso simples para que todos possam melhor fixar as ideias e conceitos. Não é um livro de debate, nem um compêndio sobre a alma, a ansiedade e a depressão, no entanto pretende auxiliar aos que estudam e oferecer alguns conhecimentos des-

ses transtornos e suas ligações com o espírito. Não é um livro para especialistas que já possuem suficientes conhecimentos, talvez mais elevados do que estes que abordaremos.

Estou ciente que os leitores compreenderão que a temática não é abordada totalmente, pois isto é quase impossível, tamanha a sua complexidade. Os tópicos abordados serão sucintos, resumidos e contêm o básico, para que no conjunto da obra o leitor tenha uma melhor compreensão do tema proposto. Contudo, o principal objetivo é proporcionar conhecimentos para conduzi-lo a encarar e enfrentar a ansiedade e a depressão da melhor maneira possível.

Achamos importante esclarecer que este livro foi dividido em várias partes, que se complementam, mas cada uma delas pode ser entendida separadamente.

Existem nesta obra vários conceitos que se repetem, de modo proposital, para que o leitor possa assimilá-los melhor.

Boa leitura!