

---

# Palestra Virtual

---

Promovida pelo *IRC-Espiritismo*  
<http://www.irc-espirtismo.org.br>

**Tema: Transtornos da  
Ansiedade na Visão  
Espírita**

**Palestrante: *Maria  
Emília***

**Rio de Janeiro  
07/03/2003**

## Organizadores da Palestra:

**Moderador:** "Dinda" (nick: [Moderador])

**"Médium digitador":** "Marcio Alves" (nick: Maria\_Emilia)

## Oração Inicial:

<NARDO\_RJ> Solicitamos ao nosso Querido Mestre Jesus e aos Amigos espirituais que neste momento possam nos intuir acompanharmos neste estudo da noite e que os amigos espirituais protejam nossa companheira Maria Emília neste estudo e agradecemos esta oportunidade. Graças a Deus. (t)

## Considerações Iniciais do Palestrante:

<Maria\_Emília> Boa noite para todos. Pertencço ao Centro Espírita Léon Denis, gostaria de estimular a todos que navegam a discutir e interagir sobre o assunto ansiedade.

A Ansiedade não é doença. É problema de ordem do comportamento que afeta o convívio social.

A Ansiedade pode se apresentar como sintoma em muitas doenças ditas emocionais e mentais, e interfere de sobremaneira nos níveis de satisfação do indivíduo.

Quem não se sentiu ansioso hoje?

Com o mundo do jeito que está natural é se sentir ansioso.

Permitido é ficar ansioso. Prejudicial é não saber lidar com ela.

A proposta é abordar meios eficazes de lidar com este comportamento que gera tantos distúrbios.

Diz Patch Adams que indivíduo saudável é aquele que tem uma vida vibrante e feliz, porque utiliza ao máximo o que possui e só o que possui, com muito prazer.

Este é o indivíduo satisfeito que não anseia quimeras e que sabe viver alegre e feliz. Gostaria de saber se alguém se inclui neste perfil? (t)

## Perguntas/Respostas:

<[moderador]> [1] - <NARDO\_RJ> A ansiedade pode se tornar uma brexa a obsessão?

<Maria\_Emília> Nardo, as brechas são de cunho moral. A ansiedade precipita situações que levam o indivíduo a ficar mais vulnerável. Por exemplo: se o indivíduo sofre temporariamente uma influência espiritual e é ao mesmo tempo ansioso, tal espírito terá facilidade em atuar desconcertando-o, preocupando-o, pois a ansiedade o torna presa fácil. O ansioso não aprofunda as suas reflexões. Tem pressa. E superficializa as conclusões que precisa tirar das situações vivenciais. Gostaria que você me fizesse mais perguntas... (t)

<[moderador]> [2] - <Anjinho20> A ansiedade pode ser um acúmulo de energias? Se for, o que devemos fazer? Desenvolver a mediunidade?

<Maria\_Emília> Anjinho, é ao contrário. O ansioso gasta sem economias a sua energia. Ele geralmente apresenta sintomas, se for médium, de desgaste fluídico. Exemplo: um médium, que também é

ansioso, vai dar passes em alguém doente. Pode acontecer, e é freqüente que assim seja, que ele doe mais fluidos do que o paciente precisa. Porque ele não se deu tempo de analisar qual a atenção que ele deveria dar ao caso. Como você vê, um médium deve buscar cuidar do seu lado emocional também. Entendeu? (t)

**<[moderador]> [3] - <Anjinho20> No campo da obsessão, a ansiedade é efeito, ou causa?**

<Maria\_Emília> A ansiedade é sempre efeito moral de uma situação. Gostaria de desenvolver mais isso. Você poderia me dizer em que você pensa exatamente? (t)

**<[moderador]> [4] - <|The\_Forgotten\_One|> Qual a influência da ansiedade, em questão a evolução do espírito?**

<Maria\_Emília> A Ansiedade é demonstrativo de nossa imaturidade moral. Desenvolvemos nas nossas várias existências um senso do que nos é conveniente, isso aos poucos é claro, enquanto não reunimos condições de desenvolver este tal "senso", ficamos mais a mercê de nossas emoções e a ansiedade nos domina. Mas calma... Não fique ansioso! A ansiedade já é indício de progresso. (t)

**<[moderador]> [5] - <Dinda> Como a ansiedade pode atrapalhar nosso aprendizado e conseqüente evolução espiritual?**

<Maria\_Emília> Quando ela é descontrolada, sem medidas, impedindo que possamos raciocinar. Neste ponto, ela pode até nos adoecer. (t)

**<[moderador]> [6] - <Anjinho20> A ansiedade também gera a chamada matéria mental? Até que ponto é prejudicial?**

<Maria\_Emília> A ansiedade imprime a matéria mental, vibrações desequilibrantes, e é aí que está o prejuízo. Anjinho, você já pensou que este assunto que hora conversamos é desconhecido da maioria dos cientistas? Se eles soubessem dessas realidades, a contribuição da ciência aos transtornos mentais seriam enormes, você não acha? (t)

**<[moderador]> [7] - <NARDO\_RJ> pode se dizer q ansiedade também é falta de fé?**

<Maria\_Emília> A ansiedade é reflexo direto de uma descrença, mais por falta de exercitar a fé, do que desacreditar em algo que transcende. (t)

**<[moderador]> [8] - <Anjinho20> Qual sua opinião a respeito dos médicos psiquiatras que vêem a ansiedade apenas como um problema fisiológico?**

<Maria\_Emília> São espíritos em evolução como nós. Só que eles ainda estão procurando a alma com o bisturi. Será que eles são aqueles positivistas do século XVIII, que ainda não se despojaram de suas crenças materialistas? Provavelmente... Mas Anjinho,

apesar de suas posições rígidas eles estão sendo obrigados a se renderem às evidências: as doenças mentais cada vez mais mostram o lado espiritual da vida. (t)

**<[moderador]> [9] <Anjinho20> Poderia nos dar uma idéia de como anda a psicanálise espírita, e como ela trata a questão da ansiedade?**

**<Maria\_Emília>** A psicanálise anda bem. Sua proposta de analisar o homem como um ser integral tem inspirado até Joanna de Ângelis. O Espiritismo começa lentamente a inspirar a psicanálise e acho que nos próximos 30 anos poderemos ver o desabrochar desta relação aqui na terra ou no plano espiritual. Quem sabe poderemos nos encontrar com Freud, Jung, Roger e outros. (t)

**<[moderador]> [10] - <NARDO\_RJ> Como A doutrina espírita nos ajuda a diminuir ou trabalhar nossa ansiedade?**

**<Maria\_Emília>** Um amigo espiritual nos deu uma "receitinha de bolo" eficiente. 1 - Refletir antes de falar. 2 - Descansar a mente quando estiver sem paz. 3 - Permanecer com a mente ainda em Deus quando o equilíbrio faltar a ponto de perdêmos o bom senso. Se pegarmos estas 3 dicas, vamos ver que estamos exercitando o cultivo da paz. Exercício aliás oportuníssimo, nos dias de hoje. E já respondendo ao nardo, eu diria que é muito normal ficar ansioso hoje em dia. O que não é conveniente, (é lícito) é perder a dimensão do quanto devemos nos deixar levar pela ânsia, pelo medo, pela insegurança. A medida do que é normal está dentro de nós. Precisamos, como diz Léon Denis, "ler o livro íntimo de nossa consciência". (t)

**<[moderador]> [11] - <NARDO\_RJ> O indivíduo que é muito ansioso. Isso tem haver com uma existência anterior? Que coisas poderiam causar esta ansiedade em grande quantidade?**

**<Maria\_Emília>** Além da maturidade do senso moral, como já falei, temos que desenvolver no nosso processo evolutivo, a nossa autonomia emocional. Trabalho também de muitas existências. Exemplo: imagine você, Nardo, que você planejou nesta encarnação, viabilizar a vinda de dois espíritos pela paternidade. Chega a hora de viabilizar tal feito. e Você não se decide por uma relação estável. Pode acontecer que inconscientemente você desenvolva como espírito uma força mental que gere ansiedade, ansiedade que você não sabe de onde vem, mas que insiste em te dizer que algo falta. Vai ser preciso que o seu guia espiritual te ajude a realizar este feito. Enquanto você não realizar, a ansiedade não vai diminuir. São coisas aparentemente inexplicáveis, não são? (t)

**<[moderador]> [12] - <Anjinho20> Com certeza! Ainda sobre a questão três, referia-me por exemplo, uma pessoa que sofre com fortes obsessões, em determinado momento, isso poderia atingir sua fisiologia, passando a ser um problema físico-emocional, então, neste caso seria efeito?**

<Maria\_Emília> Os problemas físicos-emocionais são muitas vezes produzidos por interferências espirituais. O desequilíbrio é resultado da ação dos espíritos nos pontos vulneráveis na vida do indivíduo. Mas há casos em que os problemas físico-emocionais são conseqüências do desequilíbrio que o próprio indivíduo provoca no seu perispírito, pelas ações equivocadas do presente e do passado. Conseqüência de cristalizações mentais construídas nos evos... (t)

<[moderador]> [13] - <Anjinho20> Qual seu conselho a uma pessoa que sofre de distúrbios de ansiedade?

<Maria\_Emília> Desenvolva o hábito salutar diário da meditação. Busque ajuda profissional se o primeiro conselho não der resultado. Se tiver sintomas físicos inexplicáveis e não detectados pela consulta clínica, corra ao psiquiatra! Não é vergonha vivenciar problemas mentais transitórios... Nem sinal de fraqueza! (t)

<[moderador]> [14] - <Dinda> O espiritismo nos permite conhecimentos diversos sobre as Leis divinas e imutáveis. Como trabalhar a nossa ansiedade entre a teoria e a prática, onde muitas vezes fracassamos e somos até mesmos severamente cobrados por nossa consciência?

<Maria\_Emília> Tentando sempre, como devemos fazer com a nossa encarnação. Você já reparou que tentamos sempre nos livrar dos problemas?

Léon Denis diz: "Não procure a dor, aprenda com a dor." Que conselho saudável. Os momentos de conflito que conseqüentemente geram ansiedade devem ser bem estudados por nós. Eles são reflexos de mudanças importantes muitas das vezes representam abandonos de velhos hábitos perniciosos. Podem ser bons. (t)

<[moderador]> [15] - <NARDO\_RJ> Maria Emília tenho um filho já encarnado de 4 anos. Digamos que tenha planejado no plano espiritual mais um e agora não o deixo encarnar por algum motivo a ansiedade de em reencarnar poderia se tornar uma obsessão?

<Maria\_Emília> Há espíritos que estão para reencarnar, mas que relutam. O guia espiritual então diz a ele: "Olha, eu vou te colocar junto do teu amigo Nardo. Ele vai ser teu pai. Você aceita encarnar agora?" Então ele responde: "Se for com o Nardo, eu aceito. Ele é meu amigo e vai me ajudar." Assim, fica combinado. Nardo se compromete. Enquanto ele não cumpre a promessa, fica ansioso sem saber por que. E pergunta: "Eu tenho mesmo que ter mais um filho?" (t)

<[moderador]> [16] - <NARDO\_RJ> Buscar o trabalho é uma boa terapia para a ansiedade?

<Maria\_Emília> O trabalho é a maior ferramenta terapêutica para o homem quando ele se propõe a buscar aprender, ensinar, reviver conceitos, conhecer outras técnicas de trabalho. Para isto, ele tem que entregar-se ao estudo do trabalho. Se o ansioso consegue

ver motivação neste exercício, poderá encontrar no trabalho um bom instrumento. Mas se pretende somente aliviar sua ânsia na busca desenfreada de ocupação, ele irá piorar a sua ansiedade. (t)

### **Considerações finais do palestrante:**

<Maria\_Emília> Queria deixar a todos o convite do povo oriental que há mais de três mil anos nos legou um mantra muito interessante para combater a ansiedade.

Diz ele: ENTREGO - CONFIO - ACEITO - AGRADEÇO

Um abraço fraternal a todos os amigos, na esperança de ter sido útil para reflexões sobre o tema. (t)

### **Oração Final:**

<Dinda> Finalizamos assim mais uma palestra do Irc-Espiritismo, agradecendo a Deus, nosso Pai e criador, pelos brilhantes ensinamentos que obtivemos hoje, mas sobretudo, pela graça e carinho com os quais eles nos chegaram, regando com doçura e amor, através da nossa amiga Maria Emília e seus abnegados mentores, alimentos preciosos para o nosso crescimento moral e espiritual. Que a Paz do mestre Jesus faça-se presente em seus corações, irradiando luz a todos que nele habitam. Que Deus nos abençoe, hoje e sempre! Assim seja! (t)