

## **PSICOTRASTORNOS LABORALES, UN ANTES Y UN DESPUÉS**

**Autora: DUNIA DURÁN JUVÉ**

**Centre Espirita Amalia Domingo Soler (CEADS) de Barcelona**

*A medida que va transcurriendo nuestra vida, nos vamos encontrando con situaciones en la vida personal y laboral en las que, muchas veces no sabemos que hacer y también se van dando situaciones difíciles unas detrás de otras que llega un momento en las que nos podemos sentir de muchas formas:*

*Por ejemplo: podemos sentir ira o miedo por no saber afrontar determinadas situaciones, o podemos sentir confianza en que vamos a poder resolver todas ellas.*

*En las empresas, como en la vida privada, las personas, tienen emociones, tanto positivas como negativas, que tarde o temprano se ponen de manifiesto. La proporción y la intensidad de estas emociones, influirán de manera determinante en la creación de personalidades únicas, dando lugar a diez emociones positivas o diez emociones negativas.*

*Las diez emociones positivas pueden ser:*

- *Empeño: idea persistente que nos mueve a la acción.*
- *Reto: deseo de superarse, luchar especialmente ante la adversidad.*
- *Pasión: entusiasmo ante un trabajo o idea.*
- *Compromiso: implicación en una determinada acción o causa.*
- *Determinación: firmeza en el propósito.*
- *Disfrute: el hecho de recibir alegrías.*
- *Amor: gran afecto o vinculación a alguien o a algo, deseo de dar.*
- *Respeto hacia uno mismo y hacia los demás.*
- *Amor propio.*
- *Confianza: creer en la integridad, en el valor y en la transparencia de una persona, de un equipo o de una organización.*

*Las diez emociones negativas pueden ser:*

- *Miedo: intranquilidad, aprensión o alarma causada por una sensación de peligro.*
- *Ira: sentimiento de gran disconformidad o antagonismo como resultado de algún agravio real o imaginario.*
- *Apatía: falta de motivación.*
- *Estrés: tensión mental, física o emocional.*
- *Ansiedad: gran estado de desasosiego o tensión.*
- *Hostilidad: conducta de oposición y antagonismo.*
- *Envidia: descontento, resentimiento provocado por las posesiones, logros o cualidades de otros.*
- *Deseo: Anhelos desmedidos de riqueza y poder.*

- *Egoísmo: falta de consideración hacia los demás, debido al propio interés.*
- *Odio: sentimiento profundo de desagrado agresivo hacia algo o alguien.*

*En una empresa y en general en la sociedad, si se aprecian algunas de las emociones negativas es que han creado en la persona una desilusión y un descontento que es imprescindible atajar, ya que, de no hacerlo, el efecto negativo que por ejemplo un empleado adverso puede crear en el resto de la plantilla sería muy destructivo. Por tanto, la tarea que ha de realizar la propia persona y las que le rodean o, en el caso de una empresa, los directores, es descubrir el origen de estas actitudes negativas y solventarlas. Para ello una buena comunicación es esencial.*

### **Psicotrastornos laborales que limitan a la persona**

*El agitado ritmo de vida ha contribuido al desarrollo de problemas psíquicos relacionados con el trabajo y que suponen una combinación de las emociones negativas expuestas anteriormente. Estos son los trastornos que con mayor frecuencia sufren los trabajadores:*

1. *El "Burn out" o síndrome de "estar quemado".*
2. *El "Mobbing" o síndrome del "acoso institucional".*
3. *Síndrome postvacacional.*
4. *Adictos al trabajo.*
5. *Tecnoestrés.*
6. *El "Karoshi" o muerte por exceso de trabajo.*

*Estos trastornos típicamente laborales, sino se ponen los medios para solucionarlos, pueden dar lugar a algunas patologías como:*

7. *Depresión*
8. *Trastorno bipolar*

1. *En cuanto al "Burn out" o síndrome de "estar quemado" consiste en un trastorno que se origina en el ámbito del trabajo, cuyos síntomas son, entre otros: agotamiento físico y psíquico, irritabilidad y pérdida de interés por las personas con las que se trabaja, siendo los candidatos a estar quemados los que desempeñan puestos de responsabilidad, como los conductores de autobús, pilotos, médicos, etc.*
2. *En lo que se refiere al "Mobbing" o síndrome del "acoso institucional". Lo padecen los funcionarios y aparece cuando el trabajador está sometido a persecución o presión psicológica. Puede afectar a los individuos con una trayectoria brillante en su empresa que pueda resultar incómoda para sus compañeros, pero también pueden sufrirlo las personas introvertidas y con tendencia a la depresión.*
3. *El síndrome postvacacional. Suele manifestarse con cuadros de ansiedad, temor, angustia, inquietud, inseguridad, etc., a veces*

*aparecen síntomas depresivos como: falta de interés, de motivación, y otros similares. Desaparece al regularizar los horarios de trabajo y descanso.*

4. *Los adictos al trabajo son personas con tendencias obsesivas por el trabajo, es decir, aquellas que no pueden vivir sin trabajar y que nunca se sienten satisfechas con las horas extras que realizan. El problema del adicto al trabajo es que su dedicación exclusiva se termina transformando, cuando le falta éste, en depresión, infarto, hipertensión y en una úlcera de estómago, que incluso puede provocarla el éxito laboral.*
5. *El tecnoestrés afecta a los trabajadores obligados a reciclarse y a adaptar su profesión a las nuevas tecnologías, desarrollan ansiedad, depresión, inseguridad, sentimientos de incompetencia, insomnio y dolores de cabeza*
6. *El "Karoshi" viene del japonés y significa muerte por exceso de trabajo. Se produce por una actividad laboral excesiva que puede originar graves problemas cardíacos y derrame cerebral*

*Como trastornos más graves que puede dar lugar a unas patologías son*

7. *La depresión La **depresión** (del **latín** depressus, que significa "abatido", "derribado") es un estado de abatimiento e infelicidad, que puede ser transitorio o permanente. En la mayoría de los casos, el paciente describe su estado, y así lo ven los demás, como derribado, socavado en su potencialidad, debilitada su base de sustentación afectiva, desplazado su eje de acción usual, desganado. Puede tener muchas causas, desde el estrés hasta la genética; y manifestarse de muchas formas, desde la fatiga a la angustia más atroz. Puede tener graves consecuencias sociales, desde la pérdida de horas laborables hasta el suicidio.*

*La depresión, muchas veces, puede confundirse con el trastorno afectivo bipolar o trastorno bipolar, antiguamente denominado trastorno maniaco-depresivo, que es un trastorno muy actual pero difícil de diagnosticar porque la depresión puede enmascarar este trastorno.*

8. *El trastorno bipolar, es también un trastorno emocional.*

*Se llama **trastorno bipolar** o **trastorno afectivo bipolar** a un trastorno depresivo de larga evolución, en el que los episodios depresivos se ven interferidos por la aparición de otros episodios caracterizados por un estado de ánimo elevado (euforia excesiva), expansivo (hiperactividad anómala) o irritable. Las fases de exaltación, alegría desenfrenada o irritabilidad y grosería, alternan con otros episodios en que la persona está con depresiones intensas, con bajo estado de ánimo, incapacidad para disfrutar, falta de energía, ideas negativas y, en casos graves, ideas de suicidio.*

- **Episodios depresivos**, con características parecidas a un episodio depresivo mayor. Las fases depresivas cursan con:
  - Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
  - Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
  - Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
  - Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
  - Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
  - Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
  - Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
  - Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso.
  - Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.
  - Inquietud, irritabilidad.
  - Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.
  
- **Episodios de normalidad** o eutimia (de unas palabras griegas que significan: humor normal, o ánimo normal).
  
- **Episodios maníacos**. Un episodio maníaco cursa con algunos de los siguientes síntomas (más de tres):
  - Autoestima exagerada, o sensaciones de grandeza.
  - Disminución de la necesidad de dormir.
  - Ganas de hablar, mucho más de lo que es necesario.
  - Sensación de pensamiento acelerado.
  - Gran distractibilidad, pasando de una a otra cosa con facilidad.
  - Aumento de la actividad (en el trabajo, en los estudios, en la sexualidad...)
  - Conductas alocadas, implicándose la persona en actividades más o menos placenteras, pero que suponen alto riesgo (compras excesivas, indiscreciones sexuales, inversiones económicas...)
  - Euforia anormal o excesiva.
  - Irritabilidad inusual.
  - Ideas de grandeza.
  - Aumento del deseo sexual.
  - Energía excesivamente incrementada.
  - Falta de juicio.
  - Comportarse en forma inapropiada en situaciones sociales.
  - La persona puede estar hostil y/o amenazar a los demás.
  - Olvido de las consideraciones éticas.
  - Un episodio maníaco causa una gran incapacidad en las actividades habituales de la persona que lo padece.

Normalmente la persona está exaltada y "fuera de razón", y no sigue las normas adecuadas en sus conductas laborales, sociales o de estudios. Puede tener consecuencias desagradables:

- *Empobrecimiento del juicio.*
- *Hiperactividad improductiva.*
- *Hospitalización involuntaria.*
- *Problemas legales y/o económicos.*
- *Conductas antiéticas (por ejemplo: disponer de dinero no propio, o apropiarse de hallazgos de otras personas).*
- *Cambios inadecuados en cuanto a apariencia (indumentaria llamativa, maquillajes extraños, intentos de aumentar un aspecto más sugerente en lo sexual, etc.)*
- *Actividades que demuestran actitudes desorganizadas o raras (repartir dinero, dar consejos a desconocidos con quienes se cruzan, etc.)*

### **Clasificación de los trastornos bipolares (o Trastornos afectivos bipolares)**

Según los episodios de exaltación sean "maníacos" o "hipomaníacos" tenemos:

- **Trastorno afectivo bipolar tipo I**, con episodios depresivos y maníacos.
- **Trastorno afectivo bipolar tipo II**, con episodios depresivos e hipomaníacos.
- **Episodios afectivos mixtos** (con síntomas maníacos y depresivos al mismo tiempo)
- **Pacientes cicladores rápidos**, con al menos cuatro recurrencias al año.
- **El trastorno ciclotímico o ciclotimia** es una alteración crónica y con fluctuaciones, con periodos que comportan síntomas hipomaníacos y periodos que comportan síntomas depresivos. Ni unos ni otros tienen la gravedad ni la cantidad suficiente como para hablar de una fase hipomaníaca o de una fase depresiva. Para muchos autores es una especie de "predisposición" para otras enfermedades (depresión, trastorno bipolar), y afecta a un 1% de la población.

Todos estos trastornos que son de tipo ansioso-depresivos, producen estrés.

El ser humano vive en un estado de estrés permanentemente bombardeado por factores estresantes diversos (físico, psicoemocionales y espirituales), que le exigen constante adaptación al mundo que lo rodea.

El estrés es todo estímulo susceptible de desencadenar una reacción de lucha o huida. Cuando la influencia del ambiente supera o no alcanza las cotas en las que el organismo responde con máxima eficiencia, éste percibe la situación como peligrosa o desagradable, desencadenándose una reacción de lucha-huida, y/o una reacción de estrés

Un cierto nivel de estrés es inevitable, y además necesario para el normal desarrollo de la personalidad, sin embargo, cuando su intensidad es excesiva o su cualidad inapropiada, aumenta la probabilidad de que aparezcan manifestaciones patológicas. Cuando las circunstancias estresantes son de tal intensidad y naturaleza que producen una desestabilización súbita y total de las estructuras mentales o un desbordamiento amplio de las capacidades de procesamiento de la nueva información, el fenómeno resultante se denomina "estrés traumático".

En la vida cotidiana nos enfrentamos con multitud de situaciones, y también en el trabajo, que originan microtraumas, y que de forma aislada, es difícil que puedan producir problemas de estrés psicológico grave o estrés traumático, pero cuando la vida se convierte en un microtrauma detrás de otro, es cuando se producen problemas graves de estrés que pueden desencadenar, a su vez, problemas psicológicos más graves como los mencionados anteriormente.

El estrés por tanto, es de tipo emocional, y las emociones, tanto las positivas como las negativas dependen, de nuestras vidas pasadas, de la vida que hayamos tenido durante nuestra infancia, incluso de las cosas que nos hayan sucedido en nuestra vida adulta en la existencia presente.

En el ámbito laboral hay situaciones distintas que pueden producir estrés, por ejemplo:

### **Características estresantes del trabajo**

<b>Categoría</b>	<b>Condiciones que definen el riesgo</b>
<b>CONTEXTO DE TRABAJO</b>	
La cultura organizativa y la función encomendada	Poca comunicación, bajos niveles de apoyo para la resolución de problemas y desarrollo personal, falta de definición de objetivos organizativos.
Papel desempeñado en la organización	Ambigüedad y conflicto del papel desempeñado, responsabilidad sobre personas.

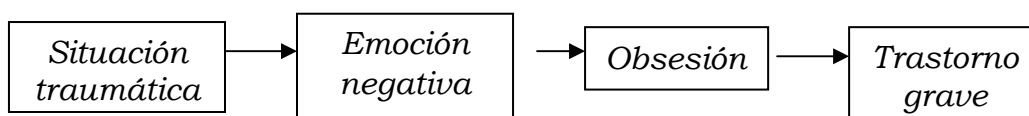
<i>Desarrollo de la carrera profesional</i>	<i>Estancamiento de la carrera e incertidumbre, con una promoción inferior o superior a la correspondiente, bajo salario, inseguridad del empleo, baja valoración social del trabajo</i>
<i>Libertad de decisión / Control</i>	<i>Poca participación en la toma de decisiones, falta de control sobre el trabajo (el control, especialmente en la forma de participación, también es una cuestión de contexto y un aspecto organizativo más amplio)</i>
<i>Relaciones interpersonales en el trabajo</i>	<i>Aislamiento social o físico, poca relación con los superiores, conflictos interpersonales, falta de apoyo social.</i>
<i>Relación hogar-trabajo</i>	<i>Conflictos entre el trabajo y el hogar, poco apoyo en el hogar, problemas derivados de una doble carrera.</i>
<b>CONTENIDO DEL TRABAJO</b>	
<i>Entorno del trabajo y equipo de trabajo</i>	<i>Problemas relacionados con la fiabilidad, disponibilidad, idoneidad y mantenimiento o reparación tanto del equipo como de las instalaciones.</i>
<i>Diseño de tareas (Ej. "Tiempos modernos" de Charlie Chaplin)</i>	<i>Falta de variedad o ciclos de trabajo cortos, trabajo fragmentado o carente de significado, infrautilización de las cualificaciones, elevada incertidumbre.</i>
<i>Carga de trabajo / ritmo de trabajo (Ej. "Tiempos modernos" de Charlie Chaplin)</i>	<i>Sobrecarga o infracarga de trabajo, falta de control con respecto al ritmo, elevados niveles de presión de tiempo.</i>
<i>Programa de trabajo</i>	<i>Trabajo por turnos, programas de trabajo rígidos, horarios imprevisibles, largas jornadas de trabajo o a horas fuera de lo normal.</i>

**Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo**

*El estrés es el campo de la medicina que reunifica cuerpo y alma. Su estudio, está, íntimamente ligado a la espiritualidad.*

*Si una persona, durante su vida, ha estado con frecuencia padeciendo alguno de estos trastornos, si la persona está muy materializada, es fácil que cuando desencarne siga sintiendo los síntomas y siga sufriendo estrés hasta que poco a poco puede ir dándose cuenta de su situación, y si no se da cuenta, en el mundo espiritual, como en la encarnación, existen hospitales, en este caso, espirituales, que le ayudarán a superar la situación.*

*El desencadenamiento de todos estos trastornos o el ciclo, es el siguiente:*



*En la fase de la emoción, si ésta es negativa, es donde empiezan los espíritus inferiores a actuar sobre el individuo y en la obsesión es donde se puede producir mayor influencia de espíritus inferiores que nos pueden atosigar e inducir, posteriormente, a cometer todo tipo de imprudencias.*

*En la fase de la emoción negativa, ya debemos poner los medios que este en nuestras manos para evitar que ello vaya a más, y concretamente, para evitar que los espíritus inferiores aprovechen la situación para empezarnos a obsesar con la situación traumática. En la fase de la obsesión también estamos aún a tiempo pero cuando ya se produce el trastorno grave, para lo que nos servirán las soluciones del antes y el después de esos problemas graves son para mejorar la calidad de vida y evitar, en la medida de lo posible, acabar nuestros días de hospital en hospital, puesto que ya se ha producido el factor desencadenante de la patología de manera grave.*

### **Posibles causas de los psicotrastornos laborales**

*Todos estos trastornos, son de tipo emocional, son dolencias del alma. Son resultantes de nuestros malos pensamientos que son aprovechados por espíritus inferiores llegando al asedio persistente de estos espíritus sobre la mente del hombre y de los que lo envuelven. Por ejemplo, la mayoría de las depresiones nacen de un proceso obsesivo, normalmente derivado de una flaqueza moral que abre campo para espíritus malhechores y malintencionados que pasan a imponer su voluntad sobre la voluntad del deprimido. Los espíritus aún arraigados a la materialidad necesitan de alimento energético. Así que se dedican a atacar de una manera u otra a su víctima.*

*Cualquier persona puede tener sus enemigos del pasado, que esperan el momento adecuado para ejercer su influencia negativa. Los obsesores intentan descubrir nuestras debilidades morales y actúan exaltándolas. La esfera sexual ha sido bastante explorada por ellos. Su acción se hace a través de la sugestión de pensamientos eróticos y del aumento del apetito sexual. Uno de los momentos preferidos es el del enamoramiento, cuando la no vigilancia permite caricias más íntimas y sin darse cuenta, han caído de modo irresistible en la práctica sexual, como si una fuerza oculta les obstruyeran el raciocinio y los volviese momentáneamente inconscientes.*

*La vanidad es otro punto de flaqueza también muy explotado por los espíritus inferiores. El proceso que acostumbran a usar es el de inspirar personas no vigilantes y elogiar al joven, exaltando en él determinadas cualidades y despertándole el espíritu de grandeza.*

*Los obsesores también actúan en el campo de las ideas. Sutilmente van sugiriendo pensamientos extraños en la mente de la persona. Lentamente, ideas que eran rechazadas empiezan a ser aceptadas.*

*Teniendo en cuenta que todos nos hemos reencarnado, hasta el momento, en multitud de ocasiones, en las que durante las vidas pasadas nos hemos enfrentado a infinidad de pruebas, que las podemos haber superado en mayor o menor medida y en las que nos habremos reencontrado con muchos espíritus con los que hemos, seguramente, acumulado deudas; cuando nacemos lo hacemos con una mayor o menor predisposición a tener algún día algún tipo de trastorno de los mencionados. Una persona tranquila, que esté por encima de las cosas mundanas y que sea un espíritu un poco más evolucionado, difícilmente caerá en alguna de las anteriores situaciones. Cuando se dan problemas u hostilidades con compañeros con los que, seguro que ya conocemos de anteriores vidas, tenemos deudas que superar y de nuestro libre albedrío depende que los superemos o no. Si no lo superamos caemos, por esa predisposición de nuestro organismo y también de nuestro carácter innato, en esos trastornos psicológicos, como lucha o huida de las que he hablado antes. Siempre hay alguna circunstancia o cúmulo de circunstancias que hacen desencadenar las enfermedades de tipo psicológico o mental.*

*Hablamos a veces de que caemos en la fatalidad: En que estamos presos a las consecuencias de nuestros actos del pasado que, de una forma ajena a nuestra voluntad, nos colocarán frente a determinadas situaciones y frente a determinadas personas con las que tendremos que relacionarnos. Pero disponemos en todo momento del libre albedrío y de la libertad para actuar en un sentido u otro a la hora de afrontar y de reaccionar frente a esos sucesos materiales y para ceder o no a las tendencias del medio en que nos encontraremos. Con nuestra nueva conducta podemos siempre generar valores atenuantes o agravantes que actuarán en nuestro beneficio o en nuestro perjuicio. Dios nos ha concedido el libre albedrío y somos nosotros quienes vamos creando la fatalidad.*

*La Ley de Causa y Efecto o de Acción y Reacción nos enseña que el ser humano es personalmente responsable de sus actos, de acuerdo siempre con su grado de intencionalidad y de conocimiento, y cuyas consecuencias recaerán, antes o después, sobre el propio espíritu. La frase de Leon Denis en su libro "El problema del ser y el destino" nos dice:*

*"Es el ser humano quien por su propia voluntad forja sus cadenas; él es quien teje, hilo a hilo, día a día, desde su nacimiento a su muerte, la red de su destino. Esta vida no es más que un eslabón en la gran cadena de sus existencias. El mañana es el resultado del hoy. En lugar de ser esclavos de un destino inflexible, cuya causa nos es exterior, resultamos ser los dueños y autores".*

*Dadas estas premisas en las que nosotros mismos nos forjamos nuestro propio destino, el mundo espiritual nos presenta situaciones en las que nos encontramos con una persona conocida del pasado y con nuestro libre albedrío decidimos qué actitud tomar hacia esa persona, de hostilidad, de indiferencia o de amigabilidad y esa actitud es la que hace*

*que acumulemos o superemos pruebas.*

*Si tenemos una actitud en cierta medida hostil hacia alguien, es porque tenemos una actitud negativa, alguna de las diez emociones negativas de las que he hablado antes y, en este caso, los espíritus inferiores desencarnados nos incitan a seguir manteniendo esa actitud, incluso de empeorar; espíritus inferiores que, en muchos casos, son espíritus obsesores porque, a su vez, tenemos deudas del pasado con ellos y esperan el momento propicio para atacar y que caigamos en esas actitudes.*

### **Antes y después de los psicotrastornos laborales**

*Como hemos indicado anteriormente, la persona afectada y las personas que la rodean o en el ámbito laboral, los familiares, la dirección de la empresa y la propia persona deben encontrar el origen de las emociones negativas y deben atajarlas, con la finalidad de que la persona mejore, incluso sane, con el consiguiente beneficio para él y para la sociedad en su conjunto.*

*Para resolver las emociones negativas y los nuevos trastornos laborales, tenemos que practicar las diez emociones positivas e intentar evitar y no caer en ninguna de las emociones negativas*

*Aparte de las acciones que pueden realizar las personas que están alrededor de la persona afectada y, en especial, la dirección de la empresa como pueden ser: la óptima comunicación, una mejor retribución o más tiempo libre, el reconocimiento del trabajo bien hecho y la mayor formación que la empresa debe procurar a la persona. Tenemos las acciones que puede desarrollar la propia persona afectada para combatir las emociones negativas y los psicotrastornos laborales, cabe destacar las siguientes:*

*Como dice Marlene Rossi (presidenta de la Asociación médica espírita de Brasil): "Si estamos esclavizados a los instintos, la manera por la cual hacemos cara a los factores estresantes es muy primitiva y resulta casi siempre en un mal estrés". Y sigue: "es preciso humildad para vencer la animalidad inferior", "la fe es importante porque abre las puertas del corazón para sentir y vivir el amor divino en nuestras vidas", "A través de la oración, de la meditación, de la comprensión del valor del dolor, tenemos la posibilidad de conocernos a nosotros mismos y reaccionar de forma más equilibrada a las tensiones de la existencia humana"., "Comprendemos, igualmente, que es necesario entrenamiento para el perdón y para la eliminación de la rabia, de la envidia, de la amargura y de otros sentimientos negativos".*

*Nuestra búsqueda de la paz en la vida personal y laboral, en definitiva, en la sociedad, tiene que centrarse en el ejemplo de la vida de Jesús.*

*Chico Xavier dijo que "la paz en nosotros no resulta de circunstancias externas y sí de nuestra tranquilidad de conciencia en el deber*

*cumplido".*

*Hay muchas maneras complementarias entre sí para cambiar el antes y el después de los trastornos psicológicos y para mejorar la calidad de vida de las personas que ya hayan entrado en una enfermedad psicológica. Todas ellas están basadas en la educación. Éstas son:*

- Estudio constante de la Doctrina espírita.*
- La oración.*
- Los pases.*
- Esfuerzo para conquistar la humildad.*
- Práctica del bien.*
- Transmitir amor.*

*En cuanto al estudio constante de la Doctrina Espírita es muy importante para poder actuar correctamente en todos estos casos. Estudio, básicamente, de la codificación espírita dada por Allan Kardec, a través de los espíritus, codificación que lo forman, 5 libros: "El libro de los espíritus", "La génesis", "El cielo y el infierno", "El evangelio según el espiritismo" y "El libro de los médiums". Estos libros nos ayudan a sentar las bases de la doctrina.*

*En lo referente al tema que estoy tratando, tenemos que pensar que el obsesivo es el ejecutor de ayer que ahora se presenta como víctima. O bien es el camarada de crímenes, al que el cómplice de las sombras no quiere perder, haciendo todo lo posible por cortar su trayectoria.*

*Las pruebas que lo afligen representan la oportunidad de recuperar el equilibrio y lo alertan acerca de la necesidad de moralizarse, porque el sentirse instigado por el ejecutor espiritual, más de prisa tomará la conciencia de la grandiosa tarea que debe realizar: transformar el odio en amor, la venganza en perdón y humillarse, para también ser perdonado. Al volcarse hacia el bien y conquistar valores morales, tendrá posibilidades de ir equilibrándose y emitir nuevas vibraciones y atraer otras de igual tenor que le depararán salud y paz.*

*Su transformación moral, la vivencia del bien, el cultivo de los reales valores de la vida verdadera irán anulando, poco a poco, las condiciones que lo inclinan al dolor, en tanto que favorecerán su propia armonización interior que sin duda, es un factor de mejor salud física. Se evidencia ahí la perfección de la Justicia Divina que permite al infractor que se redima por medio del bien que va realizando y que adquiera créditos que facilitarán su trayectoria, abriéndole nuevos horizontes.*

*Por esto, la Doctrina espírita es la terapéutica completa para obsesivos y obsesores y en consecuencia para todos los seres humanos. Cuando desvela el pasado, demuestra el porqué de dolores y aflicciones y abre perspectivas luminosas para el futuro, de tal manera que el trayecto resulta más fácil para el ser humano, a pesar de que esté profundamente*

*vinculado a su pasado y experimente pruebas amargas, tendrá en el consolador mensaje del espiritismo, esperanzas nuevas y nuevo aliento para proseguir.*

*En definitiva, los psicotrastornos de la sociedad en general y laborales en particular cesan con el cambio de la sintonía espiritual.*

*Con la oración, los pases, la humildad, la caridad y el amor se puede superar esos trastornos y lo que es igual de importante, se puede hacer que los espíritus inferiores que nos obsesan se inclinen hacia el bien y acaben por desistir de su intento al mostrarles humildad, caridad y amor.*

*El libro de los Espíritus en lo referente a la oración hace las siguientes preguntas y respuestas:*

*En la pregunta 659 dice:*

*¿Cuál es el carácter general de la oración?*

*Respuesta: "La oración es un acto de adoración. Orar a Dios es pensar en El. Acercarse a El. Ponerse en comunicación con El. Mediante la oración se pueden hacer tres cosas: loar, pedir y agradecer".*

*A la pregunta 660 dice:*

*La oración ¿hace mejor al hombre?*

*Respuesta: "Sí, porque el que ora con fervor y confianza es más fuerte contra las tentaciones del mal y Dios le envía Espíritus buenos para que lo asistan. Es una ayuda que jamás se rehúsa cuando ha sido pedida con sinceridad".*

*A la pregunta 661 dice:*

*¿Cómo se explica que algunas personas que oran mucho sean, a pesar de esto, de un carácter muy malo, celosas, envidiosas, avinagradas; que carezcan de benevolencia e indulgencia; que a veces, incluso, sean viciosas?*

*Respuesta: "Lo esencial no es orar mucho sino hacerlo bien. Esas personas creen que todo el mérito estriba en la longitud de la plegaria y cierran los ojos ante sus propios defectos. La oración es para ellas una ocupación, un modo de emplear el tiempo, pero no un estudio de sí mismas. No es el medicamento el que sea ineficaz, sino la manera como se suministra".*

*En cuanto a los pases, el pase es la transmisión de fluidos de una persona (encarnada o no) a otra. El pasista a través de la elevación de su pensamiento, con la ayuda del mundo espiritual, transmite al paciente fluidos beneficiosos para su salud.*

*Respecto la caridad y el amor el LE en la pregunta 886 dice:*

*¿Cuál es el verdadero sentido de la palabra caridad, tal como Jesús la entendía?*

*Respuesta: "Benevolencia para con todos, indulgencia hacia las imperfecciones de los demás, perdón de las ofensas".*

*En la pregunta 887 dice:*

*También ha dicho Jesús: "Amad a vuestros enemigos". Ahora bien, el amor a nuestros enemigos ¿no contraría nuestras naturales tendencias, y la enemistad no proviene acaso de la falta de simpatía entre los espíritus?*

*Respuesta: "Claro está que no podemos profesar a nuestros enemigos un amor tierno y apasionado. No es lo que Él quiso decir. "Amar a nuestros enemigos" significa perdonarlos y volverles bien por mal. De esta manera nos hacemos superiores a ellos. En cambio, con la venganza nos colocaríamos por debajo de su nivel".*

