

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Bonheur sans culpabilité

L'histoire des religions démontre que la culpabilité a été utilisée comme un moyen de tenir les fidèles à la merci d'un système de croyances qui les mènerait soi-

les remords exigeant de lourdes punitions. L'être humain fut créé pour être heureux et pour trouver sa Désignation personnelle sans qu'il lui faille payer un lourd tribut

divine et sa constitution immortelle, qui le font se sentir à tout moment heureux et déterminé à trouver la raison, le sens et la signification de la vie.



disant au « salut ». Sans qu'ils en aient conscience, ceux-ci recherchent un soulagement pour leur douleur et une réponse pour leurs questions transcendantes, mais ils reçoivent en retour quelque chose qui les rend de plus en plus dépendants et craintifs de tout ce qui se passe après la mort du corps physique. La culpabilité engendrée par le jugement sévère des comportements, ainsi que par la fausse idée, très étendue, que l'être humain naît déjà avec l'erreur et le péché originel, perpétue le cycle vicieux des incarnations expiatoires. Le bonheur si espéré est toujours plus différé par le poids de la culpabilité qui oblige l'être humain à se punir pour la rémission de son passé. La valeur excessive attribuée aux petites erreurs de la vie, qui se présente sous la forme d'un dieu puissant et rigoureux, induit une plus grande exigence qui provoque

engendrant la souffrance, si ce n'est sacrifier l'énergie nécessaire pour vivre. Jésus lui-même nous a dit, dans Matthieu 12:7, qu'il nous faudrait apprendre sur la miséricorde et non sur les holocaustes qui condamnent les innocents. Quand la religion est utilisée pour induire la peur et emprisonner les consciences, Dieu s'absente de ses principes. Le bonheur est accessible à l'être humain sans qu'il ait besoin de respecter des rites qui créent une culpabilité ou un sentiment d'avoir une dette quelconque à l'égard du Créateur, hormis de la gratitude envers la vie. La culpabilité nous fait perdre plus de temps dans notre évolution, en écartant la perception de soi-même et la conscience nécessaire de l'immortalité personnelle. Le spiritisme, grâce à ses principes basés sur les lois de la Nature, propose à l'être humain de ne jamais oublier son essence

**Adenauer Novaes**

*Psychologue clinicien*

### **Q.967 - En quoi consiste le bonheur des bons Esprits ?**

« Connaître toutes choses ; n'avoir ni haine, ni jalousie, ni envie, ni ambition, ni aucune des passions qui font le malheur des hommes. L'amour qui les unit est pour eux la source d'une suprême félicité. Ils n'éprouvent ni les besoins, ni les souffrances, ni les angoisses de la vie matérielle ; ils sont heureux du bien qu'ils font ; du reste, le bonheur des Esprits est toujours proportionné à leur élévation. Les purs Esprits jouissent seuls, il est vrai, du bonheur suprême, mais tous les autres ne sont pas malheureux ; entre les mauvais et les parfaits, il y a une infinité de degrés où les jouissances sont relatives à l'état moral. Ceux qui sont assez avancés comprennent le bonheur de ceux qui sont arrivés avant eux : ils y aspirent ; mais c'est pour eux un sujet d'émulation et non de jalousie ; ils savent qu'il dépend d'eux d'y atteindre et travaillent à cette fin, mais avec le calme de la bonne conscience, et ils sont heureux de n'avoir pas à souffrir ce qu'endurent les mauvais. »

**Le Livre des Esprits**

**Allan Kardec**

**79<sup>ème</sup> édition, FEB**

## Apprendre à gérer sa colère

Les émotions font partie de la structure psychologique de l'être humain pendant sa longue trajectoire en direction de la plénitude, tandis que les mécanismes instinctifs ont

de la situation pouvant signifier des dommages pour soi et pour les autres ».

Dans ces circonstances, l'apprentissage pour traiter sa colère com-



servi (et servent encore) à la survie de l'homme. La colère, qui est une de ses émotions basiques, fait partie de son héritage et en tant que telle, elle a une fonction importante pour l'équilibre psychique.

Culturellement néanmoins, et particulièrement pour certains points de vue religieux, la colère est considérée comme quelque chose de négatif. Le problème est que tout ce qui est nié dans la vie consciente prend de la force dans l'inconscient et intensifie notre Ombre. La colère qui n'est pas travaillée se transforme en ressentiment, ce venin psychique qui fait partie de la vie de tant de personnes. Au niveau collectif, elle découle sur la violence intense que nous vivons actuellement.

C'est pour cela que nous demandons : la colère est-elle négative ou est-ce nous qui n'avons pas appris à quoi elle sert et la meilleure manière de la canaliser ? Selon la pensée de Joanna de Ângelis « il ne faut pas lutter contre ses émotions, même celles dites nocives ; il faut avant tout faire un effort pour se détourner

mence en l'assumant comme une partie de nous-mêmes, sans la nier. En outre, il faut adopter une attitude réflexive face à l'existence, pour pouvoir évaluer notre comportement et les impulsions qui souvent nous régissent ; il nous faut connaître les complexes qui parviennent à « nous dominer », les points sombres qui déterminent nos attitudes, pour pouvoir les transformer en canalisations positives et édifiantes.

Un des moyens pour gérer « sainement » la colère est de la transformer en indignation positive ; celle-ci, à travers des attitudes proactives et conscientes, peut promouvoir des changements significatifs dans la vie personnelle, mais aussi collective. La vie de Gandhi en est un exemple, puisque face aux injustices qu'il voyait dans le contexte social, il n'est pas resté indifférent. Il a canalisé sainement sa colère et initié une des plus grandes révolutions sans armes de l'histoire de l'humanité.

**Cláudio Sinoti**

*Thérapeute junguien*

## Pensées accélérées

La pensée est un puissant attribut universel et neutre de l'Esprit immortel que nous sommes : nous pensons tous, en choisissant, consciemment et inconsciemment comment nous le faisons. Dans le *Livre des Esprits*, à la question 833, on peut lire : « C'est dans la pensée que l'homme jouit d'une liberté sans limite, car elle ne connaît pas d'entraves. On peut en arrêter l'essor, mais non l'anéantir ». Nous sommes spirituellement immatures pour gérer cette liberté intégrale de penser, car elle requiert de la responsabilité et une conscience de soi-même. Par conséquent, mieux maîtriser les pensées accélérées est un défi à surmonter qui atténue notre fatigue physique, notre usure émotionnelle et notre sphère mentale.

Suely Caldas Schubert, dans *Os Poderes da Mente (Les pouvoirs de la pensée)*, précise que la plupart d'entre nous maintient une fréquence mentale accélérée en produisant des ondes bêta et, quand elles sont anxieuses et agressives, des ondes bêta-élevées. Les pensées accélérées sont le reflet de l'indiscipline mentale et émotionnelle à des degrés divers, qui limitent notre concentration, notre créativité, notre mémoire, notre intuition, notre inspiration et notre tranquillité, car comme le dit Emmanuel dans *Pensamento e Vida (Pensée et vie)*, « chaque être n'atteint la vie que jusqu'où peut arriver l'onde de pensée qui lui est propre ».

Il est indispensable pour notre bien-être et pour l'évolution spirituelle, de rediriger nos énergies vitales, en calmant nos pensées, par un travail continu de rééducation émotionnelle et mentale. Ce processus d'apaisement exige un effort intime qui ne peut être transféré, y compris une vigilance mentale, la prière, la méditation, une lecture salutaire, la réflexion et une occupation physique et mentale en accord avec tout ce qui touche à la proposition du Bien. Par ce voyage intérieur, nous serons capables de maîtriser progressivement nos pensées accélérées et vivre dans l'harmonie qui est notre droit divin.

**Karina Cardoso**

*Psychothérapeute*

### Logistique

### Journaliste

João Batista Cabral - Mtb n° 625

### Édition

Evanise M Zwirtes

### Collaboration

Adenáuer Novaes

Maria Angélica de Mattos - Révision  
 Maria Novelli - Traduction en anglais  
 Cricieli Zanescio - Traduction en anglais  
 Christina Renner - Traduction en allemand  
 Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol  
 Lenéa Bonsaver - Traduction en espagnol  
 Valle G Bermejo - Traduction en espagnol  
 Nicola P Colameo - Traduction en italien  
 Sophie Giusti - Traduction en français  
 Andrei Latinnik - Traduction en russe  
 Natalia Latinnik - Traduction en russe  
 Spartak Severin - Traduction en russe

### Reportage

Adenáuer Novaes

Cláudio Sinoti  
 Karina Cardoso  
 Evanise M Zwirtes  
 Iris Sinoti  
 Sonia Theodoro da Silva

### Design graphique

Evanise M Zwirtes

### Impression

Tirage :

2500 exemplaires - Portugais  
 1000 exemplaires - Anglais

### Réunions d'études (en portugais)

**Dimanches** - 17h45 - 21 h

**Lundis** - 19 h - 21 h

**Mercredis** - 19 h - 21 h

### Réunions d'études (en anglais)

**Mercredis** - 17h20 - 18h20

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH - London

Informations : 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@spiritistps.org

[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)

Registered Charity N° 1137238

Registered Company N° 07280490

## Autonomie

Quand on considère l'évolution de la pensée, on trouve diverses définitions de l'autonomie, et nous avons choisi pour notre réflexion celle du dictionnaire Houaiss : « capacité à se gouverner par ses propres moyens ; droit d'un individu de prendre des décisions ; indépendance morale et intellectuelle. »

Nous sommes partis du principe que « l'homme et la femme, par sa structure évolutive, sont essentiellement des êtres émotionnels », selon l'Esprit Joanna de Ângelis. En transit entre la condition instinctuelle et la condition mentale supérieure, l'Être émotionnel contribue à l'évolution actuelle de l'humanité, en choisissant de répondre la proposition qui consiste à éduquer ses expressions émotionnelles et affectives par le biais de la pensée, en analysant son souhait personnel et l'adéquation sociale de l'action.

Les quatre expériences principales qui conduisent à l'autonomie des sentiments sont l'estime de soi, la résistance émotionnelle, savoir ce que l'on veut et écouter les sentiments.

La pire conséquence du manque d'autonomie des sentiments est de mesurer sa valeur personnelle selon l'évaluation que les autres font de nous. La peur du rejet nous fait souvent agir contre nos sentiments pour faire plaisir et nous sentir inclus, acceptés. Selon ce comportement, l'approbation d'autrui est plus importante que sa propre approbation intime.

L'individu qui s'aime, plus il a conscience de ses intentions réelles, plus il écoute ses sentiments et apprend à distinguer ce qu'il attend de la vie, car celui qui ne sait pas ce qu'il veut ne prend pas de décision en accord avec lui-même et ne vit pas en paix.

**Evanise M Zwirtes**

**Psychothérapeute**



## Décision, attitude et processus

Tout l'univers s'équilibre dans un mouvement au sein duquel chaque partie doit remplir sa fonction. Parce que l'un choisit de rester immobile, d'autres devront réaliser pour lui ce qu'il lui incombait de faire.

C'est pour cela que l'un des pièges de notre croissance est de nous attribuer le rôle de victime, de celui qui veut inspirer la pitié. Ceux qui se comportent de la sorte préfèrent se plaindre des événements malheureux et chercher les coupables qui ont fait de mauvais choix dans leurs vies, pour pouvoir justifier leur malheur permanent.

Ils ne se rendent pas compte que « ne pas choisir » c'est aussi un choix, et un choix immature : c'est celui de laisser que les autres fassent des choix et décident pour nous.

La construction de l'autonomie - gérer et traiter de manière responsable sa propre vie - est une conquête de la maturité psychologique. Un pas important est de savoir que nous devons être responsables de nos choix, tout comme les réponses que nous donnerons à toutes les circonstances de la vie. La plus grande partie des événements nous vivons découle de la loi d'action et réaction, selon laquelle la vie nous apporte tout ce que nous y avons déposé tout au long des réincarnations. En outre, les autres conflits et défis qui font éventuellement partie de notre « menu existentiel » sont

des mécanismes de vie pour que nous atteignons l'individuation qui vise à nous transformer en l'être qu'il était prévu que nous soyons, la raison pour laquelle nous sommes nés.

La vie ne veut pas de lamentation, mais des décisions et des attitudes dans tout son processus.



Les attitudes nouvelles sont fondamentales pour la croissance ; les attitudes proactives, qui non seulement évitent les résultats négatifs, mais nous encouragent toujours à assumer la responsabilité de notre vie. Certainement, ces attitudes devront être fondées sur une éthique et une morale nobles, et ce sera encore mieux si, dans la condition de spirites, nous parvenons à allier les principes déjà appris à l'expérience existentielle. Nous vivons un moment de profondes transformations sociales, culturelles et spirituelles qui aboutiront à l'émergence d'une nouvelle ère pour l'humanité. Les bases de cette transformation requièrent des êtres responsables et proactifs dès maintenant.

**Iris Sinoti**

**Thérapeute jungienne**

## Joie de vivre

L'actualité n'est pas propice à nous laisser croire en l'optimisme au vu des défis que le monde nous présente. Considérer la vie uniquement par ses bons côtés reviendrait à ramener l'Utopie de Thomas More dans notre vie quotidienne : une douce chimère puisque le rêve de civilisation de cet auteur n'était qu'un néologisme pour définir des objectifs inatteignables. Il ne serait pas raisonnable de nous donner une telle vision du monde puisque les drames grands et petits qui se succèdent permettent que nous ayons les deux pieds bien solidement ancrés.

Si dans les Amériques, la religion formelle est encore une alternative de consolation (ou serait-ce une fugue ?) pour une grande partie de leurs habitants, en Europe et en Asie l'existentialisme athée ouvre des brèches dangereuses dans les pensées en créant des obstacles à la spiritualisation. Le Moyen-Orient avec ses guerres permanentes et l'Afrique avec ses conflits ethniques démontrent de manière douloureuse ce qu'est une planète d'épreuves et d'expiation dans ses degrés infinis de manifestation, comme le démontrèrent les Esprits à Allan Kardec.

Si l'on admettait la réincarnation comme une loi biologique et comme un principe de la raison, mais jamais fidéiste, puisque croire veut dire raisonner sur des bases sûres de compréhension au-delà des recherches (telles que celles réalisées par les pionniers Hernani G. Andrade au Brésil, Ian Stevenson aux EUA, H. Banerjee en Inde), nous aboutirions à la conclusion que ce n'est pas « l'histoire qui se répète », mais que c'est nous qui répétons l'histoire à travers les réincarnations successives lors desquelles l'apprentissage intellectuel et moral ne s'est pas fait (ou bien a stagné). Cela changerait les paradigmes actuels et nous mènerait vers une nouvelle société, plus juste et plus

fraternelle.

Quelqu'un a déjà dit que l'humanité actuelle, prisonnière de l'utilitarisme, refuse de grandir, et reste dans la phase de l'adolescence. Sans aucun doute, les manifestations comportementales manifestent une telle idée ; il suffit d'observer cette « sédentarité intellectuelle » dans laquelle tout le monde recherche le plaisir dans la consommation effrénée et l'im-

poser les yeux sur les rides que le vent forme sur les eaux d'un fleuve, s'étirer, lire un bon livre, bavarder, sourire, consacrer sa vie à une bonne cause...

Par conséquent vivre d'une manière optimiste ne veut pas dire attendre indéfiniment que ça aille mieux, mais c'est comprendre que nous sommes les agents de ce processus pour tout ce qui nous entoure.



médiat.

Pourtant, l'optimisme est un état d'âme permanent qui engendre la joie de vivre. Il suffit de reconnaître qu'il repose sur les petites et sur les grandes choses : regarder l'autre avec compassion, reconnaître que la condition humaine est une belle représentation de la divinité latente en nous tous. Mais aussi dans les choses simples : observer la nature, accompagner la croissance d'un enfant, reconnaître le miracle de la vie dans une gestation, accompagner le battement de son propre cœur qui nous maintient en vie,

Vivre est pour tous, mais vivre bien et bien vivre est pour les sages qui apprennent que l'opportunité de la réincarnation est unique. Les anciens philosophes le savaient. Ceux d'aujourd'hui doivent réapprendre avec eux, et le spiritisme nous assure que si nous sommes aujourd'hui retenus par de graves engagements, rien n'empêche que nous en fassions un moyen indispensable à notre propre joie, celle de Vivre.

**Sonia Theodoro da Silva**  
**Rédactrice**