

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Felicidade Sem Culpa

A história das religiões atesta que a culpa foi e tem sido utilizada como meio de manter os fieis prisioneiros num sistema de

cando remorsos que exigem pesadas punições. O ser humano foi criado para ser feliz e para que encontre sua Designação Pessoal

constituição imortal, motivos para se sentir, a todo momento, feliz e autodeterminado a encontrar a razão, o sentido e o significado da vida.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico



crenças que, supostamente, os levaria a "salvação". Sem que tenham consciência, buscam alívio das dores e respostas aos seus questionamentos transcendentais, mas acabam por receber algo que os deixam cada vez mais dependentes e medrosos em relação ao que ocorre depois da morte do corpo físico. A culpa gerada pelo rigoroso julgamento de seus comportamentos e também pela equivocada ideia, muito difundida, de que o ser humano já nasce com o erro ou pecado original, mantém o ciclo vicioso das encarnações expiatórias. A tão ansiada felicidade é cada vez mais adiada em face do peso da culpa que obriga o ser humano a se punir para remissão de seu passado. O excessivo valor atribuído aos pequenos equívocos humanos, estabelecido pela construção de um deus poderoso e rígido, induz a que haja uma maior cobrança, provo-

sem que necessite pagar qualquer tributo que lhe cause sofrimento, salvo que sacrifique a própria energia recebida para viver. O próprio Jesus assinalou, em Mateus 12:7, que deveríamos aprender sobre misericórdia e não sobre holocaustos que condenam inocentes. Quando a religião é usada para provocar temor e aprisionar consciências, Deus se ausenta de seus princípios. A felicidade é acessível ao ser humano sem que precise cumprir ritos que lhe causem qualquer culpa ou sentimento de que tem alguma dívida com o Criador, a não ser a gratidão pela vida. Com culpa, gastamos mais tempo na evolução, adiando a percepção de si mesmo e a necessária consciência da imortalidade pessoal. O Espiritismo, em face de seus princípios calcados nas leis da Natureza, propõe que o ser humano nunca se esqueça de sua essência divina e da sua

Q.967 - Em que consiste a felicidade dos bons Espíritos?

"Em conhecerem todas as coisas; em não sentirem ódio, nem ciúme, nem inveja, nem ambição, nem qualquer das paixões que ocasionam a desgraça dos homens. O amor que os une lhes é fonte de suprema felicidade. Não experimentam as necessidades, nem os sofrimentos, nem as angústias da vida material. São felizes pelo bem que fazem. Contudo, a felicidade dos Espíritos é proporcional à elevação de cada um. Somente os puros Espíritos gozam, é exato, da felicidade suprema, mas nem todos os outros são infelizes. Entre os maus e os perfeitos há uma infinidade de graus em que os gozos são relativos ao estado moral. Os que já estão bastrante adiantados compreendem a ventura dos que os precederam e aspiram a alcançá-la. Mas, esta aspiração lhes constitui uma causa de emulação, não de ciúme. Sabem que deles depende o conseguí-la e para a conseguirem trabalham, porém com a calma da consciência tranquila e ditosos se consideram por não terem que sofrer o que sofrem os maus."

O Livro dos Espíritos

Allan Kardec
79ª edição, Feb

Aprendendo a Lidar com a Raiva

As emoções fazem parte do arcabouço biopsicológico do ser humano em sua longa trajetória a caminho da plenitude. Enquanto mecanismos instintivos serviram (e

que possa significar danos em relação a si mesmo ou a outrem”.

Diante disso, o aprendizado para lidar com a raiva tem início em assumi-la como parte nossa, sem



servem) à sobrevivência humana. Sendo uma das emoções básicas, a raiva é parte dessa nossa herança e, como tal, tem uma função importante no equilíbrio psíquico.

Culturalmente, no entanto, e em especial em algumas visões religiosas, a raiva passou a ser vista como algo negativo. O problema é que tudo que é negado na vida consciente ganha força no inconsciente e intensifica nossa Sombra. E a raiva não trabalhada transforma-se em ressentimento, esse veneno psíquico que faz parte da vida de tantas pessoas. No plano coletivo, resulta na intensa violência que vivemos nos dias atuais.

Por isso questionamos: será que a raiva é negativa ou somos nós que não aprendemos a sua função e a melhor forma de canalizá-la? De acordo com o pensamento de Joanna de Ângelis, “não se deve lutar contra as emoções, mesmo aquelas denominadas prejudiciais, antes cabendo o esforço para desviar-se a ocorrência daquilo

negá-la. Ademais, é necessário ter uma atitude reflexiva perante a existência, para poder avaliar nosso comportamento e os impulsos que muitas vezes nos regem; precisamos conhecer os complexos que conseguem “nos dominar”, os pontos sombrios que determinam nossas atitudes, para poder transformá-los em canalizações positivas e edificantes.

Um dos caminhos para lidar de forma “saudável” com a raiva é transformá-la na indignação positiva, que através de atitudes proativas e conscientes pode promover mudanças significativas na vida pessoal e também coletiva. A vida de Gandhi pode ser um exemplo, pois diante das injustiças que via no contexto social não ficou indiferente e canalizando a raiva de forma saudável, promoveu uma das maiores revoluções sem armas da história da humanidade.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Pensamentos Acelerados

O pensamento é poderoso atributo universal e neutro do Espírito imortal que somos: todos pensamos, escolhendo, consciente ou inconscientemente, como o fazemos. Em *O Livro dos Espíritos* Q.833 lê-se: “É no pensamento que o homem goza de uma liberdade sem limites, porque não conhece entraves. Pode-se deter-lhe o vôo, mas não aniquilá-lo.” Encontramos espiritualmente imaturos para gerenciar essa liberdade integral no pensar, pois ela requer responsabilidade e autoconsciência. Consequentemente, constitui desafio de autossuperação, alcançar maior domínio dos pensamentos acelerados, aliviando, assim, nosso cansaço físico, nosso desgaste emocional e nossa estafa mental.

Suely Caldas Schubert, em *Os Poderes da Mente*, elucida que a maioria de nós mantém uma frequência mental acelerada, produzindo ondas betas e, quando ansiosos e agressivos, ondas betas-altas. Pensamentos acelerados refletem indisciplina mental e emocional em graus variados, limitando nossa concentração, criatividade, memória, intuição, inspiração e tranquilidade, porquanto, no dizer de Emmanuel em *Pensamento e Vida*, “cada ser apenas atinge a vida, até onde possa chegar a onda de pensamento que lhe é próprio”.

É imprecindível, para o nosso bem-estar e evolução espiritual, redirecionar nossas energias vitais, acalmando nossas mentes, através de um trabalho continuado de reeducação emocional e mental. Este processo de apaziguamento exige esforço íntimo intransferível, incluindo vigilância mental, prece, meditação, leitura salutar, ocupação física e mental com a proposta do Bem. Nesta viagem interior, nos capacitaremos para superar os pensamentos acelerados e vivenciar a harmonia que é nosso direito divino.

Karina Cardoso - *Psicoterapeuta*

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zvirtes

Colaboração

Adenauer Novaes
 Maria Angélica de Mattos - Revisora
 Maria Novelli - Tradução Inglês
 Criciell Zanesco - Tradução Inglês
 Christina Renner - Tradução Alemã
 Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
 Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
 Valle GaBermejo - Tradução Espanhol
 Nicola P Colameo - Tradução Italiano
 Sophie Giusti - Tradução Francês
 Andrei Latinnik - Tradução Russo
 Natalia Latinnik - Tradução Russo
 Spartak Severin - Tradução Russo

Reportagem

Adenauer Novaes
 Cláudio Sinoti
 Karina Cardoso
 Evanise M Zvirtes
 Iris Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva

Design Gráfico

Evanise M Zvirtes

Impressão

Tiragem:
 2500 exemplares - Português
 1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Segundas - 07.00pm - 09.00pm
Quartas - 07.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas - 05.20pm - 06.20pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informações: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@spiritistps.org
www.spiritistps.org
 Registered Charity Nº 1137238
 Registered Company Nº 07280490

Autonomia**Decisão, Atitude e Processo**

Considerando a evolução do pensamento, encontramos variadas definições sobre autonomia, optando, para nossas reflexões, pela do dicionário Houaiss: "capacidade de governar-se pelos próprios meios; direito de um indivíduo tomar decisões; independência moral e intelectual."

Partimos do princípio de que "o homem e a mulher, pela sua estrutura evolutiva, são essencialmente seres emocionais," segundo o Espírito Joanna de Ângelis. Estagiando pelo período de transição entre a condição instintual e a mental superior, o Ser Emocional está contribuindo para a atual evolução da humanidade, escolhendo atender a proposta de educação das expressões emotivas e afetivas, através do pensamento, analisando seu desejo pessoal e a adequação social da ação.

As quatro principais vivências que conduzem a autonomia dos sentimentos são: a autoestima, a resistência emocional, saber o que se quer e escutar os sentimentos.

A pior consequência da falta de autonomia dos sentimentos é medir o valor pessoal pela avaliação que as pessoas fazem de nós. Por medo de rejeição, em muitas situações, agimos contra os sentimentos apenas para agradar e sentirmo-nos incluídos, aceitos. Nesse comportamento, a aprovação alheia passa a ser mais importante do que a própria aprovação interior.

O indivíduo que se ama, quanto mais consciência tem das suas reais intenções, escuta os seus sentimentos e aprende a discernir o que quer da vida, pois quem não sabe o que quer não toma decisões afinadas com seu íntimo e tampouco vive em paz.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta



Todo o universo equilibra-se em movimento, onde cada parte deve cumprir a sua função. Aquele que se detém no estado de paralisia, faz com que outros tenham que fazer por ele aquilo que deveria ser de sua responsabilidade.

Por isso mesmo, uma das armadilhas no nosso processo de crescimento é o papel de vítima, do "coitadinho de mim". Os que assim se comportam preferem lamentar-se diante das ocorrências infelizes, e procurar os culpados que fizeram escolhas equivocadas em sua vida, para poder justificar sua eterna infelicidade. Não se dão conta, no entanto, que "não escolher" é também uma escolha, e uma escolha imatura: a de deixar que outras façam escolhas e decidam por nós.

A construção da autonomia - reger e lidar de forma responsável com a própria vida - é uma conquista da maturidade psicológica. Um passo importante é saber que devemos ser responsáveis por nossas escolhas, assim como pelas respostas que temos diante de todas as ocorrências da vida. A maior parte do que vivemos nos vem através da lei de ação e reação, através da qual a vida nos traz de volta tudo que nela depositamos ao longo das reencarnações. Ademais, outros conflitos e desafios que porventura

façam parte do nosso "cardápio existencial", são mecanismos da vida para que alcancemos a individuação - que visa nos transformar no ser que nascemos para ser.

Ao invés da lamentação, a vida exige decisões e atitudes, em todo



seu processo. E novas atitudes são fundamentais para o crescimento. Atitudes proativas perante a vida, que além de evitar resultados negativos, nos estimulam sempre a assumir a responsabilidade pela nossa vida. Certamente essas atitudes deverão estar pautadas na ética-moral nobre, e melhor ainda se, na condição de espíritas, conseguimos aliar os princípios já aprendidos à experiência existencial. Vivemos um momento de profundas transformações sociais, culturais e espirituais, que visam dar surgimento a uma nova era para humanidade. E as bases dessa transformação requerem seres responsáveis e proativos desde já.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Alegria de Viver

O momento atual dificilmente nos levaria a acreditar no otimismo, face aos desafios que o mundo nos apresenta; considerar a vida apenas por seus desfechos favoráveis, seria desejar trazer a Utopia de Morus ao nosso cotidiano: doce quimera, já que o sonho civilizatório do autor não passou de neologismo para definir objetivos inalcançáveis - não seria razoável fixarmo-nos em tal visão de mundo, visto que os grandes e pequenos dramas que se sucedem nos garantem a fixação dos pés em terreno bem sólido.

Se nas Américas a religião formal ainda é uma alternativa de consolo (ou seria fuga?) para grande parte de seus habitantes, na Europa e na Ásia o existencialismo ateísta abre brechas perigosas nas mentes e corações, criando obstáculos à sua espiritualização; o Oriente Médio com suas constantes guerras, a África com seus conflitos étnicos, demonstram de forma contundente o que seja um planeta de provas e expiações em infinitos graus de manifestação, tal como os Espíritos demonstraram a Allan Kardec.

Admitida a reencarnação como lei biológica e como princípio de razão e nunca fideísta, pois acreditar implica em raciocinar em bases seguras de entendimento, além das pesquisas concernentes (tais como as realizadas pelos pioneiros dr. Hernani G. Andrade no Brasil, dr. Ian Stevenson nos EUA, dr. H. Banerjee, na Índia), chegaríamos à conclusão de que não é "a história que se repete", e sim, que nós repetimos a história através das reencarnações sucessivas onde o aprendizado intelecto-moral não se completou (ou estagnou). Isto mudaria os atuais paradigmas e nos levaria a uma nova sociedade, mais justa e fraterna.

Alguém já disse que a humanidade atual, presa ao utili-

tarismo, recusa-se a crescer, permanecendo na fase adolescente. Sem dúvida que as manifestações comportamentais manifestam tal ideia, bastando observar esse "sedentarismo intelectual", onde todos buscam seus prazeres no consumo desenfreado e imediatista.

Contudo, o otimismo é um estado de alma permanente que

de um rio, espreguiçar-se, ler um bom livro, conversar, sorrir, dedicar a vida a uma causa meritória...

Portanto, viver otimisticamente não quer dizer esperar infinitamente pelo melhor, mas compreender que somos agentes desse processo para tudo o que nos cerca.

Viver é para todos, mas viver



gera alegria de viver; trata-se de reconhecer que ele repousa nas pequenas como nas grandes coisas e causas: olhar o outro com olhos de compaixão, reconhecer a condição humana como a mais bela forma de representação da divindade latente em todos nós. Mas também nas coisas simples: observar a natureza, acompanhar o desenvolvimento de uma criança, reconhecer o milagre da vida num processo de gestação, acompanhar o batimento do próprio coração que nos mantém vivos, repousar o olhar nas marolas que o vento faz nas águas

bem e bem viver é para os sábios que aprenderam que a oportunidade reencarnatória é única. Os antigos filósofos sabiam disto. Os atuais precisam reaprender com aqueles. E o Espiritismo nos assegura de que se hoje estamos concentrados em graves compromissos, nada impede de que façamos deles os meios necessários à própria alegria que é Viver!

Sonia Theodoro da Silva

Colunista