

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

De la crise à l'autoréalisation : un parcours de la vie

La conscience d'être un Esprit immortel constitue un grand défi pour l'être humain. Il doit partir en quête d'un sens et d'une signification pour son existence tout en

bonheur, mais il ne sait pas vraiment comme l'atteindre et vit une vie extérieure qui n'a aucun sens ou orientation spirituelle. Grâce à la miséricorde divine qui lui réserve

légitime représentant de Dieu.

Adenáuer Novaes

Psychologue clinicien



cherchant sa désignation personnelle. Comme il s'occupe encore de sa survie physique et doit apprendre à mieux interagir avec son prochain afin de se connaître, il consacre très peu de temps à sa recherche supérieure qui le mènerait de fait à une compréhension de Dieu. Il passe de crise en crise, sans comprendre en réalité que sa plus grosse crise découle de ce qu'il ne parvient pas à expliquer qui il est réellement et pourquoi il existe. Sa vie a été tournée vers la conquête d'une stabilité économique et financière dans le monde, en négligeant souvent les expériences spirituelles qui seraient importantes et qui apporteraient des réponses significatives à ses principales interrogations. Il confond le succès avec l'autoréalisation, il consacre plus de temps aux activités superflues qui flattent son égoïsme et sa vanité qu'aux riches expériences du contact avec son monde intime, où il peut trouver son essence divine. Il pense au

toujours quelque chose de meilleur sur son parcours ascensionnel, ses crises le mèneront vers le nouveau, vers le surprenant et vers la rencontre merveilleuse avec lui-même et par conséquent avec son Créateur. Sur son parcours, il devra compter sur des aides diverses, mais il sera aussi amené à offrir son aide à tous ceux qui se trouveront sur son chemin afin que la solidarité lui enseigne à connaître l'amour qui est la raison ultime de l'existence humaine. Plus il aura conscience de son immortalité en assimilant tout ce qui touche à sa condition d'Esprit, plus il avancera et vivra de nouvelles dimensions incroyables et complexes de la réalité. Par conséquent dans les crises, il doit profiter pour se renouveler, se transformer et se souvenir de sa condition divine, sans laquelle il restera prisonnier des lamentations en se considérant comme une victime. Il doit toujours garder en tête sa luminosité et sa destination spirituelle dont la grandeur le place en tant que

« Les constatations modernes de la psychosomatique démontrent que les situations pathologiques dans les sphères psychique et émotionnelle se transfèrent facilement vers la sphère organique en préparant le terrain pour que s'installent des maladies aux origines variées. Lorsque l'équilibre énergétique qui soutient les cellules est perturbé, les facteurs immunologiques bombardés par les décharges des maladies mentales destructrices se modifient et permettent que s'accroissent et se développent des agents mortifères qui sont la cause de la dégénérescence de l'organisme.

C'est pour cela qu'il est indispensable que s'établisse une ère de nouvelle conscience de la responsabilité, afin que l'individu lucide et équilibré définisse les paradigmes de l'acquisition du précieux patrimoine de la santé.

Dans tout son Évangile, Jésus exalte l'harmonie morale et émotionnelle de la créature face à la Vie...

Psychothérapeute exceptionnel, il proposa l'examen de soi comme le moyen d'atteindre la paix, découlant du choix d'aimer Dieu par-dessus tout et son prochain comme soi-même.

Actuellement, diverses sciences approuvent ces programmes (...) et conseillent la rencontre de soi, l'évacuation des débris mentaux et moraux et la libération du moi spirituel éternel dans son inévitable processus de croissance. »

Ouvrage : Momentos de Saúde (Moments de santé), Joanna de Áγγελis

Psychologie de la peur

La peur qui est une des émotions de base de l'être humain a pour fonction essentielle de préserver notre survie puisqu'elle fonctionne comme un signal d'alarme pour que le corps et la psyché soient préparés à affronter une situation de risque quelconque. Le problème commence lorsque l'émotion est provoquée sans

Quand les symptômes physiques - tremblements, sueurs, palpitations, asphyxie, etc. - commencent à ne plus être normaux et sont plus fréquents, ils sont le signe de pathologies associées : phobies, panique, TOC, stress post-traumatique, entre autres. Souvent un phénomène d'obsession est aussi présent qui



qu'une situation effective ne justifie son apparition ou l'intensité avec laquelle elle se manifeste. Ceci peut être le résultat de divers facteurs : traumatismes, manque de maturité, réminiscences, etc.

L'éducation dans l'enfance basée souvent sur l'agressivité et l'imposition est également responsable d'inculquer la peur excessive chez les enfants et celle-ci normalement se poursuit à la phase adulte et fragilise l'égo qui n'est pas préparé à affronter les difficultés naturelles de la vie.

De plus, les médias alimentent l'anxiété et la peur en gonflant la violence et les catastrophes naturelles. Pour le psychiatre Geraldo Ballone, la peur et l'anxiété sont très proches, « la différence entre la peur et l'anxiété réside dans l'objet de la crainte ; la peur est spécifique (peur de a, b ou c) et l'anxiété est généralisée (peur de quoi ?).

intensifie la pathologie en rendant son diagnostic plus complexe.

« Le courage de garder le contact avec nos propres peurs » est un pas important vers leur éradication, souligne Joanna de Ângelis. Les traitements psychiatrique, psychologique et spirituel, dans une action conjointe, permettront de travailler les diverses parties affectées par la peur, avec plus de chances de succès. En même temps, n'oublions jamais l'excellente thérapie de l'amour qui, à commencer par nous-mêmes, sous la forme de l'attention que nous devons porter à notre santé, dans toutes les situations, nous mènera à la rencontre de notre prochain en direction de l'affectivité. Après tout, existe-t-il une peur plus destructive et dangereuse que la peur d'aimer ?

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

Vaincre les obstacles

Pendant les temps que nous vivons, l'anxiété semble prévaloir sur nos attentes d'un avenir meilleur pour nous et pour nos familles ; de nombreux couples n'ont pas d'enfants à cause de l'incertitude qui vient du désenchantement, de l'irresponsabilité et de la négativité régnantes ; à leur tour, les « guerres et rumeurs de guerre » inquiètent, révoltent et amoindrisent nos espérances. Des questions personnelles et des défis professionnels toujours plus intenses peuvent prendre la forme de véritables murailles insurmontables.

Espérer que les autres répondront à nos questions ou viendront à la rencontre de nos besoins serait adopter une attitude d'accommodation qui en réalité n'aiderait en rien à développer nos capacités. Pris au pied de la lettre, le mot « vaincre » veut dire s'imposer à l'autre dans un équilibre de forces antagoniques et parfois agressives. Regarder la vie sous un autre angle, en changeant les significations, en transcendant le présent et en visualisant avec optimisme les moments futurs nous garantit des attentes saines et harmonieuses. Vivre un moment à la fois, espérer que ce jour sera le meilleur possible et contribuer effectivement pour qu'il le soit ; se reconnaître comme un voyageur de la vie, nous dit Plotin ; reconnaître que « tout passe » comme le conseille Pierre, des moments tristes aux moments heureux ; travailler pour notre évolution morale et éthique comme le préconise le spiritisme, tout cela ce sont des occasions de croissance et, contrairement aux obstacles et au défaitisme, nous verrons des opportunités dont il faudra profiter pour notre croissance, toujours ascendante. C'est cela avoir la foi.

Sônia Theodoro da Silva

Rédactrice



Logistique

Journaliste

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Adenauer Novaes

Maria Angélica de Mattos - Révision

Maria Novelli - Traduction en anglais

Cricieli Zanesco - Traduction en anglais

Karen Dittrich - 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

Adenauer Novaes

Cláudio Sinoti

Sônia Theodoro da Silva

Iris Sinoti

Manuel Portásio Filho

Evanise M Zwirtes

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

Réunion privée

Jeudi : 9 h à 10 h 30

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH - London

Informations : 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@spiritistps.org

www.spiritistps.org

Registered Charity N° 1137238

Registered Company N° 07280490

Frustrations

Normalement, nous n'aimons pas quand quelque chose « rate » et que nos souhaits et objectifs n'atteignent pas le but souhaité. Pourtant, la gestion de nos frustrations est quelque chose d'important et de nécessaire pour conquérir la maturité psychologique, et comme le dit le psychiatre jungien Carlos Byington : « l'égo mûr est celui qui est capable d'élaborer ses propres frustrations ».

Nous ne pouvons oublier que la perception de l'égo est souvent superficielle et ce que nous jugeons nécessaire n'est qu'un caprice de notre ego enfantin qui croit que toutes ses volontés doivent être satisfaites. La frustration de l'égo apparaît comme une réponse de la vie pour montrer que nous sommes sur un chemin erroné.

Pendant l'apprentissage, pour gérer nos frustrations, nous devons faire la distinction entre désir et nécessité. Nous avons besoin de ce qui est indispensable pour le corps, l'âme, la vie comme un tout. Les désirs découlent souvent de la carence et de l'illusion des sens. Il ne faut pas les renier, mais c'est un apprentissage important de savoir les conduire, pour qu'ils ne deviennent pas destructifs.

Maslow lui-même, auteur de la fameuse Pyramide des besoins, établit que le plus important pour l'individu n'est pas de satisfaire ses désirs et ses caprices, mais de chercher à se transformer en une personne « autoréalisée », dans le sens de celle qui perçoit les demandes de son âme et apprend à vivre avec toutes les frustrations que la vie place sur son chemin, car comme nous l'enseigne le Maître : « Et que servirait-il à un homme de gagner tout le monde, s'il perdait son âme ? »

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne



Facteurs qui causent la paresse

« La paresse marche si doucement que la pauvreté la rejoint facilement », dit le philosophe chinois Confucius au VI^e siècle av. J.-C.

L'Église la classe parmi les « sept péchés capitaux » aux côtés de la gourmandise, de la luxure, de l'avarice, de la colère et de la jalousie.

« La paresse est la mère du progrès. Si l'homme n'avait pas la paresse de marcher, il n'aurait pas inventé la roue », écrit le grand poète Mario Quintana.

Le Dr Drauzio Varella affirme que « la paresse de faire bouger le squelette n'est pas un privilège de notre espèce : aucun animal adulte ne dépense d'énergie pour rien. »

Alors quels sont les facteurs déterminants si l'on considère la paresse comme la propension à l'inactivité, l'aversion au travail, la lenteur pour exécuter une tâche, la négligence, l'indolence, la morosité et la mollesse ?

Caractérisée comme une déviance de conduite selon Joanna de Ângelis dans le livre *Conflitos existenciais (Conflits existentiels)*, la paresse peut s'exprimer de plusieurs formes : rester au lit même après avoir bien dormi ; mécanisme d'autodestruction ; perte d'enthousiasme pour la vie ; absence d'horizons mentaux plus vastes ; suites d'un choc émotionnel quelconque non résolu consciemment ; ou forme d'isolement, pour se venger de la société qui ne répond pas aux

attentes du paresseux.

Du point de vue spirituel, toutefois, le paresseux serait dans une phase primaire de développement. Certains pourraient se justifier en disant qu'ils ne font de mal à personne. Mais lorsqu'ils répondirent à la question 642 du *Livre des Esprits*, les instructeurs spirituels



affirmèrent qu'il ne suffit pas de ne pas faire le mal, il est indispensable de faire le bien dans la mesure des forces de chacun.

Et même lorsque la paresse se présente comme l'effet de la fatigue ou du besoin de se reposer pour l'individu, pour reprendre des énergies, elle ne doit pas se prolonger indéfiniment, car elle correspondra à un « phénomène anormal de comportement », ajoute Joanna de Ângelis.

Finalement, comme le dit le Dr Roberto Brolio, dans *Doenças da Alma (Maladies de l'âme)*, « la paresse physique et mentale » est nocive pour l'âme, « qui ne peut stagner face aux lois auxquelles elle est connectée ».

Manuel Portásio Filho

Avocat

Psychogénèse de l'anxiété

Selon le mini-dictionnaire Sacconi de la Langue portugaise, l'anxiété signifie « inquiétude ou douleur de l'esprit causée par l'impatience ou l'incertitude ; angoisse, affliction ».

L'homme terrien s'approche de l'Ère de l'Esprit. Aujourd'hui, l'anxiété est un facteur grave de perturbation et de déséquilibre, produit par les conflits intimes entre les tendances et les désirs inférieurs (pouvoir, hostilité, agressivité, convoitise, avarice, jalousie) qui lorsqu'ils atteignent la conscience pour devenir actifs, se heurtent aux notions qui sont la base du sens moral ; quand celui-ci n'existe pas, la personne est insensible, froide, indifférente. Ce sont les sentiments de l'altruisme et du devoir, les aspirations à l'élévation spirituelle et d'autres qui sont à l'origine de l'inquiétude intérieure. L'anxiété, qui est le produit d'une conduite erronée, est une réaction salutaire qui sous la forme d'une affliction pousse à chercher la solution du mal spirituel ; elle est le reflet de la désobéissance à la Loi divine qui nous a fait léser sérieusement d'autres personnes.

Le trouble de l'anxiété est une peur de l'on ne sait quoi, un danger intérieur, subjectif. Elle se distingue de l'anxiété de l'adaptation qui a une raison objective, extérieure.

Dans le trouble de l'anxiété, la personne ne parvient pas à déterminer pourquoi elle est angoissée. D'innombrables symptômes organiques et psychiques peuvent se produire simultanément. La peur dont on ne sait pas déterminer la cause parce que la personne porte en elle des sentiments opposés, ambigus, qui vont se répercuter dans le cerveau. Elles se manifestent par des symptômes physiques, comme une douleur à la poitrine, une augmentation de la tension artérielle, de la tachycardie, des vertiges, des maux de tête, des céphalées, la sensation de manquer d'air, un nœud à la gorge, une boule dans l'estomac, des symptômes digestifs (diarrhées, maux d'estomac, etc.) et psychologiques comme la dépression, les phobies, l'insomnie, la perte de concentration et de mémoire, la dépersonnalisation, la déréalisation,

les troubles obsessionnels compulsifs, hypersensibilité.

De chacun de ces symptômes psychiques peuvent découler des dérivés. Une dépersonnalisation par exemple peut évoluer vers une situation dissociative, de type psychose ; une phobie peut se manifester comme un trouble physique, le syndrome dit panique, par exemple, qui est une exacerbation de ce symptôme ; une perte de concentration et de mémoire soudaine peut être diagnostiquée comme un déficit de l'attention, qui peut être un dérivé de l'anxiété ; dans les hypersensibilités, la personne est irritée, peut même aller jusqu'à la violence, ses organes sensoriels sont à fleur de peau, dans un circuit sensitif qui peut ou pas avancer vers une dissociation mentale dans laquelle l'individu se dirige vers une situation limite. Cette hypersensibilité est déjà un état médiumnique ; quand on dit que la personne a les nerfs à fleur de peau, elle est déjà à la merci de l'activité sensorielle. C'est l'hypersensibilité qui va faire la personne se connecter médiumniquement. Comme la syntonie de la personne n'est pas bonne, la connexion n'est pas positive. Que se passe-t-il ? Cette connexion médiumnique amplifie les symptômes.

Il est important de se souvenir que lorsque la personne a un problème psychologique, elle irradie une syntonie mentale. La pensée a une amplitude, une onde et une fréquence déterminées qui entreront en phase d'accouplement avec les autres pensées ayant le même niveau vibratoire. Alors, le problème psychique initial prendra de l'ampleur, il s'intensifiera en raison des influences médiumniques (spirituelles), la perception augmentera et captera la réalité métapsychique. L'effet médiumnique provoque un effet superlatif. Il amplifie ce que la personne lui envoie, et dans les cas négatifs, elle peut même perdre le contrôle. Cette exacerbation peut atteindre l'extrême et peut mener à des situations graves telles que la violence, le suicide, l'homicide, etc. On peut aussi penser, dans le cas de l'hypersensibilité

exacerbée, qu'elle peut être le résultat d'une dépersonnalisation, d'une fragmentation d'un dédoublement médiumnique, tout comme la déréalisation qui est déjà la conséquence de la dépersonnalisation. La personne est étrange, ressent une sensation très désagréable, qui la dérange.

Nous voyons que le trouble de l'anxiété est à la base d'innombrables psychopathologies ou de troubles psychiatriques. Dans *Nosso Lar*, André Luiz explique que les peurs ont des racines profondes dans l'âme. Nous nous approchons de l'ère où la médecine dominera les maladies organiques, mais les maladies psychiques augmentent et il y aura probablement un sursaut des tendances malheureuses de l'Esprit qui se manifesteront sous des formes variées. Pour beaucoup, les perturbations s'évacuent dans le système limbique et provoquent des troubles émotionnels qui représentent l'inquiétude et la perturbation intérieure de l'homme, et comprennent l'anxiété pathologique qui est toujours une déconnexion avec le sens le plus profond de la vie et des circonstances.

Il faut sortir de cette vision académique qui considère l'homme et sa vie de manière fragmentaire. Nous sommes des êtres spirituels en stage dans des corps énergétiques. La plupart des maladies sont le signe de la petite évolution de l'Esprit et ont pour origine un des vices dérivés de l'égoïsme.

Le traitement de l'anxiété passe par la spiritualisation de l'être, et dans ce domaine, le spiritisme apporte une grande contribution, car il élucide et met en évidence que nous ne sommes pas un corps, mais plutôt une âme immortelle en transit vers la perfection, puisque la vie continue après la mort du corps organique. En souhaitant connaître la vérité, nous nous dirigeons vers la vérité-transformation, celle qui libère et pousse la conscience vers le niveau éveillé. La vérité-conscience est le résultat de l'expérience avec Dieu.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute