

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Espiritualidade e Saúde Mental

Todo ser humano almeja saúde, paz, amor e uma espiritualidade que o deixe tranquilo na vida futura. A mente humana possui uma dinâmica em que tudo que incomoda deve ser substituído por alguma ideia ou



contemplar o desejo de bem-estar pessoal e coletivo, pois ninguém evolui sozinho; o quarto fator, cuja transcendência pode extrapolar o limite de compreensão da maioria das pessoas, mas que se torna acessível a todos que vão além dos limites da crença em Deus para senti-lo verdadeira-mente, é a própria intervenção divina na vida humana. Para modificar ou pelo menos interferir neste último fator, basta que o Espírito entenda situação estabilizadora. Tudo que ali acontece tem a função de estabilizar, equilibrando as tensões da vida cotidiana. A busca por este equilíbrio se confunde com o próprio viver nas experiências que a vida oferece, predefinindo seu destino. Uma vida mental saudável depende de alguns fatores que podem ser controlados pelo Espírito. O primeiro deles é o passado cármico que, mesmo sendo desconhecido pelo esquecimento natural ao reencarnar, pode ter suas consequências modificadas graças ao agir no presente, pautando-o em valores nobres e edificantes; o segundo, tão relevante quanto o primeiro, é a visão de mundo que o Espírito conserva na Consciência, cuja mudança deve ser favorecida pelo constante progresso humano, devendo ser atualizada para uma perspectiva assertiva, espiritualizada e sempre de acordo com a imortalidade do Espírito; o terceiro fator pertence ao conjunto de suas escolhas no presente, cujo fundamento deve sempre contemplar

que ele é o agente de Deus e que sua mente está constantemente conectada ao seu Criador. A saúde mental depende muito mais de fatores permanentes do que de breves momentos de contato com a calma, com a meditação ou mesmo com a oração, pois requer que não só a Consciência, como campo de informações do domínio do *ego*, como também o Inconsciente, como campo de conteúdos das experiências vividas em toda a existência do Espírito, estejam repletos dos grandes impulsionadores da vida: a harmonia, a paz e, sobretudo, o amor. Sem eles, constantemente presentes na estrutura das ideias, dos sentimentos e dos atos, a saúde mental se fragiliza, abrindo campo para o desequilíbrio e para a doença. Da mesma forma, a espiritualidade pode se tornar vazia quando não é temperada com a plena consciência da imortalidade pessoal e sem a presença daqueles vetores da vida.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

VIII MÊS ESPÍRITA

CIÊNCIA, EVANGELHO E SAÚDE

<http://www.spiritistsps.org/br/ao-vivo/>

Programação

04.04.15

**Aprendendo a Lidar com:
Carência, Solidão, Tristeza,
Rejeição, Apego, Ciúme**

Dr. Alberto Almeida - Brasil

Início: 03.00pm

05.04.15

**Transtornos Alimentares, Uma
abordagem Médico-Espírita**

Dr. Albero Almeida - Brasil

Início: 05.00pm

12.04.15

**Doença Mental, Uma Visão
Reencarnacionista**

Evanise M Zwirtes - Londres

Início: 05.45pm

19.04.15

Mediunidade e Depressão

Marcel Mariano - Brasil

Início: 05.00pm

20.04.15

Constelação Familiar

Marcel Mariano - Brasil

Início: 06.45pm

26.04.15

Memória, Razão e a Vontade

Manuel Portásio Filho - Londres

Início: 05.45pm

Memória, Razão e Vontade

Em termos objetivos, de acordo com nossa realidade espiritual, entendemos a Memória como uma instância psíquica responsável por armazenar, de forma indelével, o conteúdo de nossas experiências passadas.

Com esse mesmo enfoque, analisamos a Razão como definindo os horizontes progressivos do amanhã; portanto, impossível vivê-los hoje. A Razão é o futuro que está sendo construído no hoje.

A Vontade é o momento presente, aquele que vive o s agora, a hora que passa inalienável. O espírito

Joanna de Angelis, através da psicografia de Divaldo Franco, afirma que precisamos viver o hoje, sentindo cada instante e valorizando -o mediante a consciência das bênçãos que se encontram à nossa disposição.

Uma pesquisa encomendada pelo governo do Canadá e que envolveu vários profissionais da área da saúde revelou que 60% das pessoas são depressivas, 30% são ansiosas e apenas 10% são saudáveis. Ou seja, 60% depressivos, presos no passado; 30% ansiosos, presos no futuro; e somente 10% vivendo o momento presente.

Por falta de disposição para deixar as memórias do passado no passado, a vontade do presente adormece e se instala a Depressão. E ao escolher viver remoendo as mágoas do que não passou, uma

falsa tristeza se apodera de nossos dias povoados de desânimo e mau humor, sentindo-nos imensamente subjugados com uma sensação muito grande de impotência, que acaba se transformando em frustração e raiva. Adoecemos, tornando-nos depressivos, muitas



Entrega

Possuidores do livre arbítrio, podemos nos "entregar" a várias coisas de acordo com a nossa eleição. O sensualista entrega-se às paixões de forma desenfreada, colhendo depois os frutos da própria insânia. O desportista entrega-se ao treinamento e terá os resultados conforme a disciplina e as habilidades que disponha. O artista entrega-se à criatividade, produzindo as variadas formas de expressão que, aliadas ao senso do belo, nobre e bom, preenchem de beleza a humanidade.

Poderíamos citar diversas formas de "entrega", mas detendo-se no campo psicológico, a "entrega" apresenta-se como um desafio de profundo significado ao indivíduo. O ego imaturo tenta manter todas as situações sob controle, pois não possui a sabedoria de lidar com as frustrações. Inseguro e amedrontado, sente-se perdido em meio à dinâmica das mudanças que a vida

apresenta. E quando não possui reservas morais desenvolvidas, entrega-se à manipulação de pessoas e situações, o que acarreta resultados nefastos para si e para os outros.

No entanto, à medida que amadurecemos e adquirimos consciência, percebemos que a maioria das ocorrências não estão sob o nosso controle, e que o mais importante é possuir autocontrole e agir de acordo com a consciência divina em nós, que a psicologia junguiana identifica na condição do Self. Assim procedendo, a nossa entrega será a esta instância superior - na religião identificada como "Deus". Viver o propósito da individuação é "entregar a Deus" o nosso melhor.

vezes assumindo o papel da vítima injustiçada, como se a vida estivesse nos negando o direito à felicidade.

Tentando viver o amanhã no hoje, antecipamos as dores e as lágrimas, tornando-nos ansiosos. Criamos expectativas irreais, muitas vezes estabelecendo metas inatingíveis. As metas, entretanto, são interessantes para o sucesso, mas não para a felicidade, que não é uma meta, mas um estado de espírito.

Escreve Chico Xavier: Se tiver que amar, ame hoje. Se tiver que sorrir, sorria hoje. Se tiver que chorar, chore hoje. Pois o importante é viver o hoje. O ontem já foi e o amanhã talvez não venha.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
 Maria Novelli - Tradução Inglês
 Cricieli Zanesco - Tradução Inglês
 Karen Dittrich - Tradução Alemão
 Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
 Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
 Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
 Maria V. G. Bermejo - Revisão Espanhol
 Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
 Sophie Giusti - Tradução Francês
 Irène Gootjes - Tradução Francês
 Andrei Latinnik - Tradução Russo
 Spartak Severin - Tradução Russo

Reportagem

Adenauer Novaes
 Davidson Lemela
 Cláudio Sinoti
 Vanessa Anseloni
 Iris Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

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

Reunião Mediúnic (Privada)

Quintas - 09.00am - 10.30am

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

Esperança

Veste-se o dia da Esperança, na forma de renovação, todas as manhãs, convidando o homem à construção de novas realidades.

Modificam-se os calendários e fecham-se os ciclos na convenção do tempo, anunciando a eterna continuidade da vida. Tudo evolui, modifica, se renova. A impermanência é a realidade na intimidade do homem e ao seu redor tudo passa.

Somente a conexão com o Pai, Fonte Infinita, é eterna. E essa conexão é essencialmente criativa, ordenadora, construtiva e agregadora. Dela resultam as obras mais felizes que atendem às necessidades do homem, de acordo com o momento e as percepções pessoais e coletivas. Dela fluem a inspiração e a sabedoria, promovendo a alegria de viver e existir, como parte da imensa criação perfeita do Universo.

Trilhar um caminho de encontro com Deus em si é passo essencial para a saúde da alma. Somente quando o coração está em Deus e com Deus, fluem da criatura as percepções mais sábias e o entendimento mais perfeito da vida.

Entrega-te, pois, a Ele, se desejas paz, saúde e alegria, sem nada exigir.

Assim como o dia se renova e o tempo prossegue, também prosseguirás evoluindo e crescendo, amando e servindo, encontrando a essência grandiosa da vida, no tempo, por meio da linguagem inarticulada da Voz de Deus em seu próprio coração.

Acalma a tua alma, confia e prossegue.

Deus reserva-te sempre o melhor.

Pílulas de Esperança

Andrei Moreira & Dias da Cruz (Espírito)

Otimismo

"Otimismo e esperança, nobreza de caráter e puras intenções atraem preciosas oportunidades de serviço, em nosso favor" (Fonte Viva, Emmanuel, cap. 160). Essa frase fizera Priscilla meditar profundamente após uma palestra espírita. Ela estava em busca de



novas oportunidades, e tais ensinamentos foram como prescrição medicamentosa.

Ao chegar em casa, foi deitar-se mais cedo que o usual para recapitular tão interessante explicação sobre o otimismo. Aprendera que, de acordo com as neurociências, o ser humano é fisiologicamente preparado para ser otimista. O seu cérebro naturalmente minimiza experiências negativas, a menos que o indivíduo esteja passando por algum tipo de distúrbio, como a depressão, em que o pessimismo domina devido a uma falha no sistema (Sharot e cols., 2007).

Conforme Priscilla rebobinava as lições aprendidas, entrava simultaneamente em reflexões sobre seu estado interior, conferindo

novas qualidades a sua vida. "Percebo que, apesar de ter mil motivos para ser feliz, não me sinto desse modo. Sinto-me como aquele homem da história de Jesus relatado no livro *Boa Nova* (Humberto de Campos, cap. 8)."

Bartolomeu também sentia que deveria ser alegre e jovial devido ao conhecimento da Boa Nova. Mas não sabia o porquê de não ter alcançado tal graça até conversar abertamente com o Mestre, que terapeuticamente o consolou, mostrando que todo aquele que O segue deve cultivar a alegria, a coragem e a esperança, mecanismos associados ao otimismo. O otimismo atrai vibrações de correntes de pensamento similares e, com isto, presenças espirituais positivas, naturalmente repelindo as negativas.

"De fato," concluiu Priscilla – "cientes da destinação à felicidade, ao progresso inevitável e à paternidade/maternidade amorosa de Deus, temos todos os recursos ao cultivo do otimismo". Sentindo-se mais leve e encorajada à alegria de viver, ela se levantou e, de frente ao espelho do quarto, começou o exercício de pensar positivo, conforme o ensinamento de Joanna de Angelis por Divaldo Franco. E repetiu as seguintes afirmações no êxtase do autoamor: "Eu sou luz; eu sou paz; eu sou alegria de viver."

Vanessa Anseloni

Neuropsicóloga

Triunfo Pessoal

Em pleno século XXI, quando a medicina avançou consideravelmente e a tecnologia chegou a resultados inimagináveis, o homem e a mulher ainda não alcançaram a transformação necessária para vivermos plenamente e mudarmos o mundo

abandonou as emoções e que prefere TER a SER. Perdemos a rota... Buscamos fora o que somente encontraremos dentro. E como poeticamente narra Carlos Drummond de Andrade: "O Homem, bicho da terra tão pequeno chateia-se na terra, lugar

mistério que somos, desvendando os nossos segredos mais íntimos, revendo sonhos e construindo uma nova estrada que, mesmo individual, não precisa ser solitária. Reconstruir e reencontrar Ele, que pacientemente espera por todos há mais de dois milênios,

nós que o traímos, duvidamos e, mesmo assim, não deixamos de ser amados por Ele.

O triunfo pessoal não são conquistas materiais... E o Mestre sinalizava isso: "Então ele chamou a multidão e os discípulos e disse: 'Se alguém quiser acompanhar-

me, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me. Pois quem quiser salvar a sua vida, a perderá, mas quem perder a vida por minha causa e pelo evangelho, a salvará. Pois, que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma? (Marcos 8: 34-36)".

O que adianta?

Triunfar é estarmos em pleno contato com o ser que somos, sintonizados com o Cristo, amando-nos e conseqüentemente amando o próximo, mudando o mundo para melhor e reconhecendo o Deus que nos habita.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



em que habitamos.

Caminhamos na direção do progresso material e claro que não podemos apagar tudo o que já foi construído e conquistado pela humanidade, mas a questão é: E o avanço moral? E as questões éticas? Na era da comunicação, somos solitários; no período do grande avanço da medicina e do aumento das expectativas de vida, estamos deprimidos e não sabemos o que fazer com a vida; perdemos o sentido existencial. A violência passou a fazer parte do cotidiano, pois, quando não aparece no terror externo, termina por fazer morada no interior do homem. A guerra externa assusta. E as nossas guerras íntimas? E os sonhos nossos e dos nossos semelhantes que assassinamos todos os dias?

Tentamos nos proteger tanto e ganhamos uma sociedade anestesiada, que não se compromete com o outro, que

de muita miséria e pouca diversão...". Ora, queremos conquistar o mundo e abandonamos o nosso planeta, queremos conquistar o mundo e não começamos a nossa viagem interna.

Mas se somos todos, sem exceção, filhos de Deus, então o bem, a virtude, a verdade e o amor residem em nós, e precisamos com certeza priorizá-los. Esse é o desafio do homem e da mulher dos dias atuais. Apesar de todos os acontecimentos externos, precisamos sintonizarmos-nos com o Cristo, ouvir Suas palavras, que ainda hoje ecoam em nosso íntimo.

Vencer a nós mesmos: essa deve ser a nossa "batalha"; arrancar as pedras que colocamos em nosso caminho, derrubar os muros que nos separam e descer do altar em que muitas vezes nos colocamos, ou subir do poço em que nos atiramos. Conhecer o