

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## Paciencia, la Ciencia de la Paz

Los avances tecnológicos, las facilidades de comunicación, la permanente conectividad, la exigencia de producir, la necesidad de competir con egoísmo y otros factores contribuyen para el desequilibrio emocional, en el cual prevalece

emanada de Dios, que contribuye para el fortalecimiento del carácter del hombre de bien. Reflexionando en *I de Pedro 2:20*, aprendemos que, *cuando haciendo el bien sois afligidos, lo soportas con paciencia, eso es agradable a Dios.*

parte del carácter del individuo, la tendencia es de que otras virtudes, como la tolerancia, el respeto y la convivencia fraterna con los diferentes también se manifiesten. La práctica de todas ellas propicia grandes beneficios para la salud

mental, emocional y física, pues el cuerpo siente los efectos de la rabia y de la ansiedad. La paciencia también es una caridad cuando practicada en los relacionamientos interpersonales.

Fundamental invertir, conscientemente, en el cambio de comportamientos, y, si no lograr éxito en las



la prisa y la urgencia.

En el inmediatez, en la escasez de tolerancia, cuando algo sucede inesperadamente, evidenciase la impaciencia, pudiendo manifestarse en la falta de respeto, en las relaciones humanas.

Paciencia significa tener autocontrol cuando no se puede controlar la manera de actuar de las personas o cuando las cosas no suceden como se quiere. Ser paciente es ser sereno y tolerante delante de los desafíos.

Tener paciencia significa esperar, tolerar incomodidades sin alterar el propio humor. Consiste en la disposición de soportar la adversidad de forma voluntaria. También puede ser visto como una forma de vida en la cual la serenidad y el autocontrol tienen primacía.

La práctica de la paciencia es una virtud del espíritu humano,

En el día a día, la vida presenta valiosas oportunidades para el ejercicio de la paciencia. Por ejemplo, una enfermedad, una traición, el tráfico congestionado etc. Necesario ejercitar la paciencia en las experiencias existenciales, cultivando la humildad, para identificar los pensamientos y emociones irracionales, educándolos para la conquista de la paz, por el uso del libre albedrío responsable.

La persona paciente tiende a desenvolver la habilidad de ver con más claridad la causa de los problemas y la manera racional de solucionarlos, aunque la solución solo venga con el tiempo. El individuo sabe encarar la vida de forma constructiva, tranquila, buscando la armonía. La paciencia es característica típica de la individualidad madura.

Cuando la paciencia ya haz

tentativas iniciales, se paciente consigo mismo y persevera en la meta, repitiendo la nueva experiencia tantas veces cuanto necesario, hasta formar nuevos hábitos.

El acto de ser paciente es una virtud del Espíritu unida a la comprensión de perseverancia en la fe. Significa sentir la presencia de Dios y perseverar en Su camino, teniendo paciencia para acoger la manifestación de Su voluntad, que objetiva la evolución de la conciencia.

El Espíritu de Emmanuel elucida que *la verdadera paciencia es siempre una exteriorización del alma que ya realizó mucho amor a sí misma, y pasa a dar este amor a otro por la ejemplificación.*

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

## Imparcialidades en la vida

Cuando nacemos, no somos una *Tabla Rasa*, una hoja en blanco a ser llenada. Traemos contenidos de otras existencias, experiencias que sirven como base para venirle a ser, que se encuentra latente en nosotros. A partir de la educación que recibimos, de la cultura y religión a las cuales estamos vinculados, además de otras formas de integración con el colectivo, agregamos valores y creencias, que ayudan en la estructuración de la personalidad. Pero mientras no alcanza la plenitud, la percepción del ego posee el límite del desarrollo psicológico y espiritual, siendo difícil ser imparcial si las lentes con las cuales observa el mundo son parciales.

No obstante la imparcialidad surge como un ejercicio, una meta a ser alcanzada, para intentarnos mirar más allá de nuestras lentes, ver el "otro lado de las cosas", sumergir de la comprensión de aquel que percibimos apenas en parte. Éste ejercicio requiere primeramente del censo de justicia, pues en la madurez se puede beneficiar la visión egoica, que visa privilegios para sí y para los que considera vinculados, en detrimento de los otros que considera distantes.

En esta jornada, el orgullo también será probado, pues en él es fácil reconocer valores en personas que despreciamos o deliberadamente no nos gusta, y en las cuales

normalmente proyectamos la sombra; pero, para sernos imparciales, debemos ser capaces de una observación más amplia. Para poder vencer el orgullo, a camino de la imparcialidad, la humildad surge como requisito, por cuanto ella nos coloca en la posición de aprendices de la vida, posibilitando reconocer



nuestros errores y equívocos, pero nos predispone al crecimiento. Ser humilde, al contrario de lo que pueda parecer, no es disminuir el valor propio, pero saber considerarlo en la real medida, sin que, para tal, tenga que disminuir o valor del otro.

Además del censo de justicia, de la humildad y del conocimiento, que amplía la capacidad de discernir, otro aprendido se hace esencial para la conquista de la imparcialidad: la dulzura. Solamente cuando seamos capaces de amar a nosotros mismos, al prójimo y a Dios poseeremos las lentes de la consciencia cósmica.

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Junguiano*

## Humildad

Cierta vez, un escritor dice que ser humilde no es decir "sin" a todo y a todos, no es aceptar mentalmente todo lo que los otros dicen – la humildad consiste en el conocimiento perfecto de aquel que somos y podemos, sin nos disfrazar con cualidades que no tenemos.

Muchos fueran los misiõneros del Bien que estuvieran entre nosotros y adoptaran esa última postura; plenamente conscientes de su papel, ejemplificaran con su comportamiento el mensaje sublime de que éramos portadores. Sócrates vivenció el autoconocimiento y estimula a otros en hacerlo con su matemática; acusado de hereje y de corruptor de jóvenes, acepta humildemente la decisión de los jueces atenienses y murió loando la filosofía que representaba. Epicuro, calumniado en sus valores existenciales, estimula a sus discípulos a la frugalidad en el vivir, y no alimentarse de la moderación en el ocio, pues la filosofía era el mayor de los placeres que alguien pudiera alcanzar.

Fueran muchos filósofos, pensadores, religiosos, además de nunca nadie jamás ha superado a Jesús de Nazaret. Ser pleno, ha vivido intensamente en el Bien que traía en sí mismo, puso Su luz por encima del velador para que todos la viesen y siguiesen en medio a la obscuridad de su carácter aun primario. Trajo humildad en el valor, humildad en la voluntad, humildad en reconocer la inmensa pequeñez de aquellos que lo cercaban. Sus esfuerzos se concentraron en nos enseñar y, como Maestro, se preocupó en demostrar las enseñanzas divinas. Jesús de Nazaret, ejemplo para todo siembre.

**Sonia Theodoro da Silva**

*bacharelanda en Filosofía*

### Expediente

#### Periodistas

João Batista Cabral - Mtb n° 625

#### Edición

Evanise M Zwirtes

#### Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico  
 Maria Novelli - Traducción Inglés  
 Cricieli Zanesco - Traducción Inglés  
 Karen Dittrich - Traducción al Alemán  
 Hannelore P. Ribeiro - Traducción al Alemán  
 Maria M Bonsaver - Traducción Español  
 Lenéa Bonsaver - Traducción Español  
 Valle Bermejo García - Revisión Español  
 Nicola P. Colameo - Traducción Italiano  
 Sophie Giusti - Traducción al Francés  
 Irène Gootjes - Traducción al Francés

#### Reportage

Evanise M Zwirtes  
 Cláudio Sinoti  
 Sonia Theodoro da Silva  
 Davidson Lemela  
 Adenauer Novaes  
 Iris Sinoti

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Impresión

Ejemplares:  
 2500 - Portugués  
 1000 - Inglés

#### Reuniones de Estudios em los (Em Portugués)

**Domingos** - 05.45pm - 09.00pm  
**Lunes** - 07.00pm - 09.00pm  
**Miércoles** - 07.00pm - 09.30pm

#### Reuniones de Estudios em los (Em Inglés)

**Miércoles** - 05.20pm - 06.20pm

#### Reunión Mediuñidad (Privada)

**Jueves** - 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
 Informaciones: 0207 371 1730  
 E-mail: spiritistps@gmail.com  
**www.spiritistps.org**  
 Registered Charity N° 1137238  
 Registered Company N° 07280490

## Ligereza

Aproximadamente 20% de la población de los Estados Unidos sufre de dolencias relacionadas al stress. Nombres conocidos como depresión, ansiedad y úlcera, figuran con pocas variaciones en los países industrializados. ¿Pero, la ansiedad y el stress tienen cura?

El neuroendocrinologista americano Robert Sapolsky, profesor de Biología y Neurociencia de la Universidad de Stanford y ganador del Premio MacArthur, concluyó un estudio en que él demostrando los efectos nocivos de la ansiedad en el cerebro y como aprender a ser y pensar ligero, así como las cebras. ¿Cabras?

Sí, las cebras solo se estresan cuando ven un león surgir en la sabana. En ese momento, utilizan todas sus posibilidades neurobiológicas para huir del animal que amenaza su vida. Pasado el peligro, el estrés desaparece. Al contrario, los humanos anticipa la posibilidad de la presencia del "león", reproduciendo la situación de peligro aun en la ausencia de éste. De donde surge la ansiedad, que se transformó en uno de los mayores enemigos del hombre contemporáneo.

Jesús, psicólogo inigualable, conocedor de los efectos nocivos de la ansiedad, advirtió: "no vos inquietéis, pues, por el día de mañana, porque el día del mañana cuidará de sí mismo". El hombre ansioso deseando anticipar aquel que imagina ser importante, anticipa también el sufrimiento sobre sí, tornándose infeliz.

Aunque la vida haga ademan con acontecimientos desagradables, no tenga estas experiencias tan a serío. Si las situaciones se presentaren malas y precisar soportarlas, no haga de ellas una parte de usted mismo. Viva con ligereza.

**Davidson Lemela**

**Neuropsicólogo**

## Equilibrio

La vida exige que el Espíritu enfrente desafíos para evolucionar. Son experiencias en que integra habilidades que lo capacitan a hacer frente a las pruebas que debe vivir. Bajo tensiones, agarra el conocimiento que se transforma en virtudes y en



capacidades para atender a los procesos evolutivos necesarios a que alcance la realización de su Designación Personal. Su equilibrio no se da por eliminación de los vectores que le molestan, que causan muchas molestias, pero que aprender a lidiar con ellos, que son inherentes a la vida cotidiana. Aprender a lidiar con los opuestos, contrarios o con situaciones adversas que pueden desequilibrar la consciencia son necesidades presente para todos. El principal factor de equilibrio es la paz interior, conquistada por la alta consciencia de la inmortalidad personal. Esta consciencia ya además de la creencia o de la aceptación cognitiva de la existencia de una vida después de la muerte, pues requiere la vivencia plena de la condición del Espíritu inmortal. Esta vivencia implica en el desapego, en la humildad, en la caridad, en el perfeccionamiento constante

de las habilidades conquistadas, en el estudio constante y en la aceptación del nuevo; todo esto cotejado por la alegría de vivir y por la sentida comunión con el Creador. La oración, el recogimiento y la paciencia consigo mismo contribuyen para que la consciencia encuentre el puerto seguro para la estabilidad deseada. Los focos en el positivo, en el bien y en su práctica contribuyen para la conquista de la armonía interior, además no se puede despreciar el autoco-

nocimiento de los aspectos negativos de la propia personalidad. Tales aspectos no deben ser sumariamente rechazados mucho menos negligenciados, pero comprendidos como componentes internos del alma que necesita conciliar sus polaridades. La armonía interior pasa por la aceptación de sí mismo, por la comprensión de las propias limitaciones, conjuntamente con el aprovechamiento de los potenciales del crecimiento personal. Fundamental es que el ser humano prosiga, para el equilibrio psíquico tan deseado, consciente de que el amor es la fuerza propulsora del Universo y que debe sentirlo en su alma con toda la intensidad posible, sobre todo materializándolo en el bien al próximo.

**Adenauer Novaes**

**Psicólogo Clínico**

## Libertad y Responsabilidad

Libertad es la precondition de la dignidad humana y la base necesaria de la responsabilidad moral. Cuando empezamos el proceso de individualización, somos coaccionados a abandonar nuestras egoicas pretensiones en favor de algo mayor, el Self. Tendremos que disponer de quien somos sin nos perder. Esa entrega es libre y es a través de ella que

como *condición fundamental de felicidad*". ¿A final, somos libres o no?

Tal vez, la respuesta sea: sí y no. Como afirma Jung (Aion), "[El hombre] No es libre para elegir su destino, pero su consciencia le da la libertad para aceptarlo como una tarea que le fue atribuida por la naturaleza". Si tomarnos la responsabilidad del proceso de

Ley es de Progreso, no escaparemos de ella y, queramos o no, tendremos que realizar nuestra tarea. El problema es que el hombre moderno, con toda su libertad, tiene poca resistencia a los pesos colectivos y fácilmente se masifica. Cree que libertad es hacer todo lo que le plazca muchas veces sin medir los resultados.

Somos libres para ampliarlos

la consciencia, somos los únicos seres en el planeta que podemos elegir la vida que queremos tener, somos dotados de espíritu. Somos sensibles del bien y del mal y, gracias al ego, po-



el Self puede realizarse en el mundo de la consciencia.

Sin libertad, el proceso de individualización no tendría sentido alguno, la Ley de Progreso sería una fatalidad y no tendría sentido empeñar esfuerzos para progresar. Pero si tuviésemos libertad total también no progresaríamos, pues, sin responder por nuestras elecciones, seríamos llevados de un lado para el otro, sin asumirnos las responsabilidades de nuestros actos. De acuerdo con Joanna de Angelis, en el libro *El Hombre Integral*, "es perfectamente normal en el empeño del ciudadano en favor de su libertad total, paso ese valioso en la conquista de sí mismo. Aun, poco esclarecido y victimado por las compresiones que lo alucinan, utilizase de los instrumentos de rebeldía, desencadenando luchas y violencia para lograr al que aspira

individualización de forma consciente, nos someteremos voluntariamente a los impulsos del Self, o sea, estaremos a servicio de una causa mayor, atendiendo a la voluntad de Dios.

Someterse a la voluntad de Dios no anula nuestra libertad. Por el contrario, la validez del proceso encuéntrase justamente en el fato de que todo sacrificio exigido al ego nos torna más responsables por nuestros actos y decisiones. Vale resaltar que el sacrificio es necesario para afirmarnos la vida que buscamos; la entrega libre a este propósito es que torna la experiencia auténtica y con significado.

Estamos en constante proceso de elección, lo que exige de nosotros libertad y responsabilidad; somos libres para elegir y debemos tener responsabilidad por el resultado de nuestra elección. Si la

seamos la libertad de decidir. Pero tendremos una tarea, la de nos tornarnos cada vez más conscientes de quien somos.

Solo podremos realmente nos considerar libres se nos tornarnos responsables por todo lo que ocurre a nuestro alrededor, incluyendo el cuidado con nuestro planeta; libertinaje e insensatez no nos hacen libres, y si cautivos de nosotros mismos.

"Conocerás la verdad y la verdad vos liberará". Jesús nos enseña que solo la entrega a Dios nos hará realmente libres. ¿Y dónde encontraremos a Dios? Joanna de Angelis nos responde: "Dios, sin embargo, está dentro de nosotros, y es necesario sumergirse en Su búsqueda, por lo que Lo exteriorizemos vistas y tranquilizador".

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana