

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Vida e Tempo

No conceito de Isaac Newton, o tempo é apresentado como "absoluto, verdadeiro e matemático, que transcorre uniformemente". No avançar da ciência, novos con-

ceitos foram sendo apresentados, como os de Albert Einstein e da Física Quântica, que, ampliando a possibilidade de percepção do tempo, flexibilizaram as barreiras rígidas para compreensão do tempo.



ceitos foram sendo apresentados, como os de Albert Einstein e da Física Quântica, que, ampliando a possibilidade de percepção do tempo, flexibilizaram as barreiras rígidas para compreensão do tempo.

De certa forma, a Mitologia Grega já apresentava variações interessantes em torno do Tempo, através dos deuses Chronos e Kairós. Chronos costuma ser representado como um idoso de longas barbas brancas, em um aspecto devorador. Do seu nome deriva cronômetro, do tempo corrido, das metas e ansiedades humanas. Cada dia, no tempo de Chronos, se transforma em um dia a menos, ou mesmo em dinheiro, na busca desenfreada de acumular e competir, não de forma saudável, mas destrutiva. Perdido no tempo de Chronos, o ser humano se distancia da própria consciência e se autodestrói.

Kairós, filho de Zeus, é o deus do "tempo oportuno" ou tempo da alma. Não é regido pelo cronômetro, mas sim pela consciência, pela alma. Em Kairós, cada momento é medido não pelos minutos transcorridos, mas pelos sentimentos que

podem ser expressos, pelo significado que se extrai e pelo aprendizado da alma em cada experiência.

Na vida, o Espírito alterna momentos de vivência entre os mun-

dos de Chronos e Kairós. Movido pelas necessidades egóicas, é o primeiro que lhe domina as intenções, e o tempo transcorre na ampulheta veloz que lhe domina os sentidos. Tornando-se consciente, Kairós começa a preencher de significado cada experiência.

Na óptica do Espírito, a Vida é a oportunidade de atingir a Plenitude, atravessando o tempo, de forma consciente ou inconsciente, no somatório de experiências da jornada da individuação, na qual transita em corpos físicos e espirituais até que atinja sua destinação. Nesse sentido, é importante aprender a aproveitar o tempo, fruindo em cada momento tudo que ele tem a nos proporcionar.

Jesus, o Mestre dos mestres, viveu apenas 33 anos. Pouco tempo de vida para os parâmetros atuais. No entanto, por ter vivido com consciência plena cada instante, sua vida atravessa os milênios na condição de parâmetro para seguir o curso da Vida, nos ensinando viver tão plenamente as nossas vidas como Ele a viveu. Convidava para não vivermos no tempo da ansiedade,

no tempo devorador de Chronos "Por que andais ansiosos quanto ao que comer, beber e vestir..." e conclamava para que adentrássemos na beleza do tempo de Kairós: "olhai os lírios do campo ... as aves do céu...". Nada obstante, transcorridos milênios da Sua passagem na Terra, a humanidade ainda não absorveu Seus ensinamentos e continua presa no tempo voraz. A ansiedade, base das principais psicopatologias, assusta especialistas pela intensidade que se apresenta.

Aprender a viver cada momento, saborear cada experiência e aprender a cada dia é o grande desafio do Espírito, para que o tempo se transforme em aliado na sua trajetória existencial.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

XIII - MÊS ESPÍRITA

Tema Central AUTOAMOR

Um Olhar Sobre: Depressão, Drogas, Álcool e Suicídio

Agenda:

- 04.04.20 - Seminário: Aspectos Familiares e Espirituais da Dependência Química
Suzana Simões - Miami
Início: 06.30pm - 08.30pm
- 05.04.20 - Seminário: Drogas, Álcool, Depressão e Suicídio. Fugas?
Suzana Simões - Miami
Início: 05.30pm - 09.00pm
- 06.04.20 - Seminário: Valorização da Vida na Prevenção do Suicídio
Suzana Simões - Miami
Início: 06.45pm - 09.00pm
- 11.04.20 - Seminário: Efeitos Biológicos, Psicológicos e Espirituais da Dependência Química
Eulália Bueno - Brasil
Início: 06.30pm - 08.30pm
- 12.04.20 - Seminário: Depressão e Suicídio em Crianças e Adolescentes
Eulália Bueno - Brasil
Início: 05.30pm - 09.00pm
- 13.04.20 - Seminário: Suicídio Indireto e Direto, Obsessões Espirituais e Ética
Eulália Bueno - Brasil
Início: 06.45pm - 09.00pm
- 19.04.20 - Seminário: A Dimensão Espiritual na Saúde da Alma
Evanise M Zwirnes - Londres
Início: 05.45pm - 07.45pm
- 26.04.20 - Seminário: AUTOAMOR na convivência com Deus
Ana Sinclair - Londres
Início: 05.45pm - 07.45pm

O Medo do Mundo

Todos temos medo, o que é normal, natural e serve como um sinal de alerta, psíquico e fisiológico, para ameaças reais e, às vezes, imaginárias. Suas reações variam: sensação de tensão desagradável, forte impulso de fugir, paralisia, contração muscular, taquicardia, diminuição do ritmo respiratório etc.



Tudo isso porque possuímos emoções e incertezas.

Também costumamos chamar as nossas incertezas de medo e, no mundo em que vivemos, as incertezas não são poucas. Inseridos nesse mundo moderno, não são poucos os motivos que podem acionar nossos medos: fatores sociológicos, pressões psicológicas, impositivos econômicos, violência, a própria vida... que nos empurram para quarto escuro do medo.

E assim vamos vivendo ansiosamente. Afinal, medo e ansiedade andam juntos, como afirmava o sociólogo Zygmunt Bauman, *"A combinação desses medos cria um estado na mente e nos sentimentos que só pode ser descrito como ambiente de insegurança. Nós nos sentimos inseguros, ameaçados, e não sabemos exatamente de onde vem esta ansiedade e como proceder"*.

Neste contexto de injustiça social em que nos encontramos, a insegura-

rança produz fuga da realidade, que termina por macular o comportamento humano quase que desumanizando o ser.

Neste contexto esmagador também enfrentamos o medo de ser quem realmente somos, juntamente com o medo da não importância, o medo moderno do fim da própria

Inimigo Íntimo

Estamos nos aproximando da Era do Espírito. Sob a luz do Amor e da Sabedoria, certamente necessitamos de cooperação para facilitar nosso entendimento espiritual.

Diante do nosso processo de autoconhecimento, refletimos com Paulo, o apóstolo, quando diz: "eu sei o que acontece comigo, é isto: quando quero fazer o que é bom, só consigo fazer o que é mau." Aprendemos que é no mundo íntimo de cada indivíduo, no coração, na memória, na psique, que se encontram os registros das limitações, das aflições, dos obstáculos, aguardando a boa-vontade do Espírito para transmutá-los.

O maior inimigo íntimo chama-se egoísmo, uma das causas do orgulho, da ambição, da cupidez, da inveja, do ódio, do ciúme, gerando mágoa, ressentimento... A mágoa expressa a anestesia do centro do discernimento devido à presunção, que gera desafetos.

Na Psicologia do Espírito, o esforço da autossuperação é o investimento da vontade para progredir, avançar através da autoeducação, lembrando que a existência na Terra é um incessante convite ao aprimoramento ético, segundo as leis universais. Numa autoanálise profunda, decorrente do autoamor, lembramos novamente Paulo dizendo que "no íntimo da minha alma tenho prazer nas Leis de Deus."

Portanto, para que tratar bem os que não gostam de nós? Porque o mal deles, voltado na conduta de satisfação egocêntrica, temporal, não é nosso. Nosso é o objetivo da vivência do Bem com todos, exercitando a fraternidade universal, como irmãos em Deus, desenvolvendo a inteligência emocional.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Expediente

Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês
Tanya Moore - Revisão Inglês
Karen Dittrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Sophie Giusti - Tradução Francês

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos: 05.45pm - 09.00pm
Segundas: 07.00pm - 09.00pm
Quartas: 07.00pm - 09.30pm
Sábados: 06.30pm - 08.00pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 05.20pm - 06.30pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: 0207 341 4948
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Coragem na Mudança

Vivemos tempos de mudanças. Mudanças políticas, sociais, mudanças na família, mudanças profissionais e pessoais. A situação econômica dos países altera sobremaneira as questões de emprego, as alterações nas políticas de previdência social deixam um rastro de insatisfação geral, de insegurança quanto ao futuro, estimulando protestos de toda sorte.

Os períodos de transição, explicados pelo Espiritismo, caracterizam-se por fases de mudanças bruscas e rápidas, onde o indivíduo é colocado de forma abrupta a enfrentar as dificuldades e os desafios.

São esses momentos em que se destacam a fé e a perseverança para que se possa adquirir confiança no futuro e ainda também no presente. Mas se o indivíduo se prende aos sentimentos de revolta dificilmente conseguirá superar essa fase aziaga, onde são necessários todos os recursos de sustentação mental e espiritual para que passe incólume pelos momentos que parecem intermináveis.

A história humana nos oferece retratos de como os homens passaram por períodos terríveis de guerras, revoluções e carência de necessidades mínimas para seu próprio sustento. Porém, apesar do sofrimento e das aflições, com coragem e denodo puderam superar o momento e estruturar uma nova sociedade.

Como diz o Espírito Emmanuel, tudo passa, momentos felizes e dramáticos. Tudo é transitório na Terra. Mudar exige cautela, mas também dedicação e confiança no Bem que é necessário realizar para que a Vida nos dê respostas seguras e adequadas para o momento em que vivemos.

Sônia Theodoro da Silva

Filósofa

**A Paz Começa em Ti**

O ser humano, Espírito imortal, é o centro da vida que pulsa a sua volta. Sem ser o Criador, torna visível a realidade e a modela segundo suas conveniências. É de sua autoria a percepção das coisas e o colorido que lhes dá. Tudo o que percebe o faz segundo implementos que alteram a realidade para que seja o autor de seu destino e, que-

mildade e resiliência para que possa colaborar com os esforços para implantar a paz no mundo.

O Espírito em sua totalidade é o legítimo representante da paz, pois ao se perceber interiormente carente dela tornar-se-á para o mundo aquilo que almeja para si mesmo. Uma pessoa sozinha não fará a paz no mundo, mas poderá influenciar ou-



rendo, possa modificá-lo. Mesmo quando a realidade lhe pareça aver-siva, poderá torná-la favorável e diferente, sem as agruras que antes enxergava.

Quando enxerga a guerra fora de seu mundo interior, o faz de acordo com valores que internalizou, sem se dá conta de sua própria contradição interna. Opta pela percepção do que se apresenta segundo os critérios coletivos que aprendeu. Ao observar melhor a complexidade dos confrontos internos que acontece em sua mente, estará apto a tentar apaziguar o mundo, dando-lhe a sua paz.

Mesmo que não consiga resolver seus conflitos íntimos, ao percebê-los e, compreendendo suas dificuldades em saná-los, entenderá que o mundo representa tudo quanto não consegue estabilizar em sua mente. Esta ideia lhe trará paciência, hu-

tros para que vejam suas contradições internas e assim possam iniciar suas caminhadas em favor do que todos necessitam.

A verdadeira face da paz é o próprio ser humano. Portanto, você é a paz. Torne-se o que você deseja que aconteça a sua volta, agindo como instrumento da realização dos Desígnios Divinos. Atue na vida de forma pacífica e determinada, a fim de que sua cota de participação para a construção de uma sociedade melhor faça com que você mereça estar em um mundo feliz. A consciência da imortalidade do Espírito possibilita o entendimento de que trabalhar pela paz é meta permanente para que o sofrimento e a miséria sejam erradicados da Terra.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



Atitude de Confiança

Um professor de filosofia adentrou a sala de aula, cumprimentou os alunos e perguntou:

- Vocês sabem qual a coisa mais importante da vida?

Os alunos entreolharam-se, cada um pensando no que seria tão importante na sua vida. Porém não gostariam de dar uma resposta e serem contestados pelo professor, pois sabiam tratar-se de um mestre na temática humana.

Então, diante dos alunos indecisos, ele abriu a sua mala, apanhou um punhado de bolas de golfe e encheu um pote de vidro que estava sobre a mesa. Os alunos, já acostumados com as artimanhas do mestre, permaneceram em expectativa, observando suas atitudes, esperando pelo que iria acontecer. Ele então dirigindo-se aos alunos perguntou:

- O pote está cheio?

- Sim professor, está cheio de bolas de golfe; acreditamos que aí não cabe mais nada.

O mestre voltou à sua mala e, dessa vez, reuniu uma porção de bolas de gude; à medida que ele as despejava no pote, elas iam ocupando os espaços deixados pelas bolas de golfe. Voltou-se para os alunos e retornou a pergunta:

- O pote está cheio? - indagou novamente o professor.

Os alunos se entreolharam e não responderam.

O professor novamente foi até à sua mala, abriu um saco plástico,

enfiou nele a sua mão, que retornou repleta de areia. E ao despejar a areia no pote de vidro, ela foi, lentamente, tomando todos os espaços vazios que ainda existiam deixados pelas bolas de gude e de golfe. Virou-se para os alunos e novamente perguntou:

- E agora, está cheio?

- Professor, achamos este pote está agora completamente cheio - rebateram curiosos os alunos em uma só voz.

O mestre não se intimidou. Apanhou uma garrafa térmica com café e despejou o líquido em um copo plástico. E ao entornar no pote de vidro o café, este foi absorvido pela areia e desapareceu no interior do frasco.

Voltou-se para os alunos e explicou:

- O pote de vidro é como se fosse nossa vida. As bolas de golfe representam as coisas mais importantes da vida, por exemplo, a nossa família, os amigos, a espiritualidade, o amor e a fraternidade. As bolas de gude representam as coisas que têm a sua importância relativa, como o trabalho, o desenvolvimento intelectual e a profissão. Já a areia, são as coisas que menos importância tem, como os bens materiais, o dinheiro, o poder, a fama, a beleza etc.

O professor olhou sério para os alunos que o ouviam atentamente e com voz firme concluiu:

Devemos encher a nossa vida, primeiro com as coisas mais im-

portantes (bolas de golfe). Porque ao dar preferência para as menos importantes e encher nossa vida com elas (areia) não sobrar *espaço* para as que são realmente mais importantes.

Os alunos sorriram e entenderam a moral da história, porém um deles perguntou:

- Professor, e o café?

Ele então, enfático, respondeu:

- Por mais dificuldades que você enfrente na vida, por mais dúvidas que tenha pelo caminho a seguir e mesmo perseguido pelo medo e a culpa, sempre sobrar *espaço* para um cafezinho...

.....
Ao terminar de escrever este texto, lembrei-me da genialidade das canções de *Guilherme Arantes*. Ele foi capaz de traduzir, em um pequeno refrão, a esperança do coração humano:

Você mostrou pra mim, onde encontrar assim mais de um milhão de motivos pra sonhar enfim. É tão gostoso ter os pés no chão e ver que o melhor da vida vai começar.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

