

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

O Psicólogo Jesus em Tempos de COVID-19

Vivemos ainda sob o guante de uma epidemia global. O Covid-19 é um vírus de alta letalidade que atinge todos os países da Terra, provocando inúmeras alterações na

Refiro-me a uma filosofia de vida que nos conforte permanentemente, que nos traga a percepção de que o tempo é infinito e de que o melhor lugar de se viver é dentro

campo, o qual certo homem, tendo-o achado, escondeu. E, transbordante de alegria, vai, vende tudo o que tem, e compra aquele campo.”, claramente é possível compreender que o tesouro inalienável do ser humano é sua própria imortalidade. Jesus veio ensinar que todos somos seres imortais e que esta é a condição psicológica que nos permite atravessar todas as provas da vida com serenidade, conscientes de que não precisamos fugir de nada. Veio também consolar aqueles que temem a morte, informando-lhes que há uma vida futura em continuidade à vida terrena.

A psicologia de Jesus, ante as circunstâncias em que vivemos, é aquela que põe nossa mente em harmonia, sabendo esperar o momento adequado para o abraço afetuoso e tocando a vida com disposição permanente para construir o próprio futuro sem ansiedade. Viver o presente, consciente de que a imortalidade nos põe sempre em contato com experiências adequadas para nossa evolução, tranquiliza o Espírito, preparando-o para os desafios inerentes ao viver.

vida cotidiana das pessoas. Difícil encontrar alguém que não saiba de que se trata, pois o isolamento social atingiu o planeta. De distintas maneiras as pessoas reagem quando estão sob pressão externa, sobretudo com perda da liberdade de ir e vir e sem o calor humano do contato afetivo. Parece que falta algo em seu psiquismo que o alimenta e impulsiona para a vida. A maioria recorre a alternativas que visam diminuir a falta do abraço, do carinho e do aconchego do contato físico com alguém. São alternativas de fuga que não substituem. O aumento de contato pelas redes sociais é uma delas.

Será que poderíamos encontrar alguma outra alternativa que nos traga alento? Creio que sim, porém é preciso mais do que uma experiência para entender seu alcance.

de nós mesmos. Esta filosofia de vida pode ser encontrada em ensinamentos simples e ao mesmo tempo profundos nas parábolas de Jesus.

Ao afirmar “vós sois o sal da terra” ele exalta o valor do ser humano como o centro da vida e seu beneficiário maior. Este título reafirma a psicologia de Jesus ao valorizar o Espírito como senhor de si mesmo, portanto, capaz de superar qualquer contingência aversiva. Ao afirmar “vós sois a luz do mundo” coloca o Espírito como o ser que adiciona luz, portanto, dando um especial colorido ao Universo. Isto implica a consciência da importância do ego da Consciência como elemento que permite a transformação da realidade.

Na parábola “O reino dos céus é semelhante a um tesouro oculto no

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

“A esperança seria a maior das forças humanas, se não existisse o desespero.”

Victor Hugo

A Voz do Coração em Tempos de Renovação

Muitas vezes nos perguntamos qual a melhor escolha para as nossas angústias atuais e as já acumuladas, esquecendo-nos de que sempre a melhor forma de decidir é "seguir a voz do coração". Lógico que é uma figura de linguagem que sinaliza para seguirmos nossa vontade, aquilo que achamos melhor

necessidade temos agora de encontrarmos com pessoas empáticas, nesse exato momento que entramos em contato com lugares pouco explorados em nós, nos quais ecoam as vozes muitas vezes não escutadas dos nossos corações.

Nesse momento que a vida pede renovação e que precisamos abrir



para nossas vidas, aquilo que fala tão fundo que nos silencia.

A necessidade de ouvirmos o coração é tão real que o pesquisador e especialista em estresse, Doc Childre, fundador do Instituto HearthMath®, junto com um grupo de pesquisadores, descobriu em suas pesquisas que o coração envia mais informações para o cérebro que o contrário e possui um campo magnético que pode ser medido a uma distância de alguns metros do corpo. Em seus estudos, Childre comprova que o coração pode tanto externalizar nossas emoções quanto ser influenciado pelas emoções das outras pessoas.

O que a ciência tenta nos mostrar na verdade não deveria ser surpresa para nós, pois podemos sentir que algo muda em nós toda vez que nos conectamos a outra pessoa, seja pelo toque físico ou até mesmo pela empatia. E quanta

nossas gavetas, a ciência mostra o que o próprio coração sempre tentou nos revelar: ele, o coração, possui grande força e inteligência, podendo conter as respostas para nos ajudar na mudança de atitudes e comportamentos que por muitos anos estabelecemos, e que hoje não nos servem mais.

O mundo mudou e nossas perguntas não são mais atendidas com as respostas de antes. Pois muito do que éramos já não mais responde à complexidade da vida atual e toda a sua demanda, e o que nos resta é ouvir o coração e entender que realmente o amor é a língua de todos os seres.

A Presença de Deus

A definição de Deus que mais satisfaz nossa argumentação filosófica e que preenche nossos anseios de entender a criação é obtida através do estudo da Doutrina Espírita: Deus, a causa primordial de tudo que existe no Universo. O Criador incriado, a inteligência suprema e a bondade infinita.

Considerando isso, como entender o mal?

Não existe um lugar onde Deus não esteja. Todavia se o mal existe e ocupa um lugar, Deus ali não pode estar, pois Ele é infinitamente bom. Se Ele não está ali, não sabe o que acontece; desse modo, perde os atributos da onipresença e onisciência, ou seja, deixa de ser Deus

É principalmente por essa razão que muitos indivíduos se tornam ateus e negam, categoricamente, a existência de Deus, pois não conseguem conciliar a existência do mal, do sofrimento e da injustiça com a de um ser que é reverenciado como misericordioso e bom.

Se escolhemos Deus ao invés do mal, o bem não está ausente nunca. Como entender o mal então? O mal é simplesmente a ignorância do bem, ele não existe em si.

Muitos afirmam: *O mal é somente a ausência do bem, assim como o escuro é ausência da luz.* O escuro não é ausência da luz, existe luz ali, nós é que não a vemos. As câmeras de vídeo com lentes sensíveis à luz infravermelho conseguem enxergar no escuro.

Da mesma forma, o mal também não é a ausência do bem, pois na verdade o bem está ali, nós é que não o vemos. Não faria sentido algum o mal existir em si. Paulo de Tarso em sua Carta aos Romanos afirma: *tudo concorre para o bem* (Rm 8.28). E o filósofo Sócrates, 400 a.C., profetizou: *existe apenas um bem, a sabedoria, e apenas um mal, a ignorância.*

Não existe algo mais verdadeiro.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



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
Irène Audi - Tradução Francês

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniões de Estudos (Em Português)

Sábados: 04.45pm - 07.00pm
Domingos: 08.00pm - 09.30pm
Segundas: 08.00pm - 10.00pm
Quartas: 08.00pm - 09.30pm

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: spiritisttps@gmail.com
www.spiritisttps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Resiliência e Vida

A Terra é imenso campo experimental para o aprimoramento do Espírito, ser imortal.

Qual é seu propósito de vida? Aprender? Crescer? Evoluir? Caso sim, está preparado para a mudança? Diante dos desafios existenciais, os testes, qual tem sido sua resposta emocional? Você responsabiliza os outros ou a você mesmo? Prossegue aprendendo diante dos obstáculos? Considera-se flexível?

A vida é um constante convite ao autoconhecimento, à autoatualização consciencial, ao desenvolvimento da resiliência e resignação.

A resiliência é a capacidade de lidar com desafios, os embates da vida; superar obstáculos; resistir às pressões das adversidades; aprender com as atitudes dos outros. É a habilidade de avaliar, retomar a aprendizagem com um novo posicionamento íntimo, superando a si mesmo. Essa força para o crescimento e para a renovação está inserida no íntimo do ser, Self. "A Vontade é a gerência esclarecida e vigilante, governando todos os setores da ação mental", ampliando o equilíbrio psicológico, emocional e espiritual.

Vantagens de ser resiliente: reciclar as energias espirituais, curar velhas feridas emocionais, compreender mais a vida, predispor-se a adequar-se e flexibilizar-se, recuperar a autoestima, a autonomia interior, compreendendo que o problema não é o problema. O problema é sua atitude em relação às experiências externas, suas interpretações egocentradas. O resiliente é humilde, aceita os acontecimentos de que não tem controle, vendo propósito nas experiências da vida.

Complementa o Espírito Joanna de Ângelis: "a sensibilidade à dor depende do grau de evolução do ser, do seu nível de consciência."

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

**O Espírito Perante Si Mesmo**

O grande pensador da Antiguidade, Pitágoras, afirmava com razão que a Terra era a morada da opinião. Podemos asseverar que, se em sua época havia esse reconhecimento, hoje não estamos distantes dessa definição. Parece-nos que nos aproximamos dela cada vez mais, e gradativamente distanciamos-nos do processo mais importante e sugestivo

Estamos nesse processo – e é aí que, por vezes, surgem os desvios de rota. O ser humano habituou-se a reduzir a compreensão das coisas às percepções superficiais da própria mente, pois é difícil romper com as estruturas de referência e permitir que o Espírito efetue saltos qualitativos para outras dimensões de conhecimento, transcendendo aos



vo que já surgiu entre nós, também trazido por um sábio, e que pautava o desenvolvimento a partir de si próprio.

Este sábio, Sócrates, ensinava, ou melhor, conduzia os seus seguidores e ouvintes através dos caminhos ásperos da opinião até o reconhecimento de que os seres humanos muito sabiam dos outros, porém nada sabiam de si mesmos.

O conceito e a ironia socráticas, aplicados no desenvolvimento do verdadeiro e mais profundo de todos os conhecimentos, o saber de si, guiava o pensamento e o raciocínio, de forma natural, a um outro momento: conheça-se e depois seja sincero com o que descobriu. O não saber de si demonstra a diferença crucial que existe entre a superficialidade com que são tratados o momento existencial humano e as alternativas possíveis para o conhecimento real de si.

limites impostos por vidas sucessivas de pensamento estruturado.

O momento de transição natural que atravessamos, embora penosa, mobiliza a atenção humana para o saneamento interior necessário – é quando estamos face a face com nossas mais graves questões, sob todos os aspectos considerados. Reabilitando-se junto às leis divinas que permanecem em nossa consciência, o ser humano alcançará degraus mais altos onde a real percepção de si mesmo o conduzirá a ser um dia uno com o Pai, tal como na promessa de Jesus, sem discrepâncias, sem modismos ou achismos. Então compreenderemos que tudo isso faz parte de apenas um momento e, como tal, jamais poderá compor a nossa real identidade.

Sônia Theodoro da Silva

Filósofa



Nosso Testemunho de Amor

O amor é considerado o sentimento por excelência, que nos desafia por completo a um profundo vínculo com a vida, em todas as suas formas. Sua capacidade de expressão se aprimora na medida em que o ser se transforma, evoluindo psicológica, intelectual e principalmente moral e espiritualmente. Inicialmente "aprisionado" nos instintos, aqueles que se encontram no estado de consciência de sono manifestam-no de forma primitiva, desgovernada e inconsciente, muitas vezes gerando conflitos, porquanto o império dos sentidos ainda impulsiona o ser à busca das sensações rápidas.

No estágio de imaturidade busca-se mais ser "preenchido pelo amor" do que propriamente ser aquele que ama, na ilusão de que uma outra pessoa pode preencher de sentimento aquele se encontra carente. Nesse sentido, é até mesmo mais coerente falarmos de desejo e necessidade do que propriamente de amor. E enquanto não se liberta dessa fase de egocentrismo e egoísmo, a expressão do amor permanece aquém das suas possibilidades e potencialidades.

E tamanha tarefa não poderia ser completa em apenas um existência, e por isso mesmo vai sendo aprimorada ao longo das reencarnações, através do exercício do amor maternal, paternal, filial, matrimonial, assim como nas relações de amizade, entre outras formas em que se manifesta, que vão treinando o espírito para que

sutilize o sentimento, saindo do interesse próprio e egóico para construir relações de alteridade.

Além da imaturidade, as grandes resistências ao exercício mais pleno do amor provêm de traumas e experiências malsucedidas, alimentadoras de conflitos que bloqueiam a capacidade afetiva, até que o indivíduo possa superá-las. Isso passa pela resignificação do que se vive, assim como do entendimento de que somos seres em formação. Enquanto não se dá conta disso, o indivíduo associa amor a sofrimento e termina por sofrer mais enquanto não se liberta dessa perspectiva limitante.

Mas a vida é rica em nos proporcionar experiências libertadoras, e algumas vezes serão os testemunhos de amor as forças a promoverem profundas transformações no espírito e uma revisão de conceitos em torno da vida e do seu significado. Verificamos, por exemplo, em mães ou pais que cuidam de filhos com doenças ou condições especiais, a dedicação que parece extrair forças sobre-humanas para cuidar do outro, que faz com que descuidem muitas vezes de si mesmo. São vivências profundas que demonstram a capacidade humana de abnegação e amor ao próximo. Em outros exemplos isso se torna ainda mais nobre, através de pessoas que, além dos laços de consanguinidade, dedicam-se a causas nobres, entregando-se à força renovadora do amor, sem interesse em outras

recompensas senão a nobreza de servir.

Nesses exemplos, o amor consegue romper as barreiras do egocentrismo, ao tempo em que o indivíduo ascende na escala de consciência, despertando para mais nobres propósitos existenciais. Encontramos no exemplo de Irmã Dulce, Madre Teresa de Calcutá, Francisco de Assis e outros, assim como em mulheres e homens anônimos que silenciosamente encontraram no serviço ao próximo a forma de transcender, além dos limites de qualquer vinculação religiosa ou filosófica.

E dentre todos os seres, Jesus foi quem demonstrou o Amor na forma mais plena possível. Sua *Anima*, a polaridade feminina, acolhia e consolava os desprezados, abandonados e excluídos da sociedade. Seu *Animus* exercia a autoridade moral de forma enérgica, mas isenta de violência, demonstrando que o amor é força transformadora que se desdobra em manifestações variadas. E Ele deu o maior testemunho de Amor à humanidade, doando toda sua vida para demonstrar que dependia somente de nós mesmos atingir a iluminação.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

