

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Psicoterapia para El Alma

En sus orígenes la palabra Psicología remonta al estudio del alma, por cuánto *Psyche*, en griego, quiere decir alma. El propio Jung concebía la psicoterapia como un proceso que debería cuidar de todos los

inicialmente su curso de desarrollo marcado por la dicotomía que se estableció entre el cuerpo y el alma. Aun así, los primeros descubrimientos del Psicoanálisis, que destacan la gran contribución de

psicoterapia para estar libre de conflictos, entendí que debería tener un propósito mucho más profundo, para que el ser se dé cuenta de su propia esencia, el *Self*. La psicoterapia, por tanto, debe ser una ayuda a los procesos naturales del alma, entendida como la totalidad del ser.

La psicoterapia orientada al alma no se preocupa tanto por la búsqueda de seguridad o la satisfacción de los deseos, cuestiones que son tan importantes para el ego, pero que a menudo se convierten en graves crisis. Las crisis y patologías se entienden en la condición de síntomas del alma, que clama por observar las partes olvidadas y subdesarrolladas del ser. Bajo esta perspectiva, no importa si el



aspectos de la vida psíquica, en diversas relaciones que se establecen entre el cuerpo, la mente y el alma. Curioso que incluso Allan Kardec, cuando lanzó la Revista Espírita en 1858 colocó el subtítulo de *Periódico de Estudios Psicológicos*, pues entendía que *"estudiar la naturaleza de los Espíritus es estudiar el hombre, teniendo en vista que él deberá hacer parte, un día, del mundo de los Espíritus."*

Pero durante mucho tiempo la religión, asociada al poder, se apoderó de todo lo que concernía al alma, obstaculizando el desarrollo de las ciencias. Este contexto influyó en los pasos iniciales de la psicología, que a partir del siglo XIX adquirió autonomía, teniendo

Sigmund Freud, abrieron el camino para una inmersión en las profundidades del ser, desvelando el mundo del inconsciente. La técnica de la catarsis, cuya palabra remonta al griego (purificación), se ha consolidado como método importante para tratar las neurosis. Se comprobó que a medida que los pacientes elaboraban sus preguntas y tornaban conciencia de su propia historia y de los eventos traumáticos vividos, los síntomas físicos mejoraban.

Profundizando en la investigación sobre el ser, Carl Gustav Jung se dio cuenta de que la vida psíquica era un proceso mucho más profundo y rico, movilizad por las poderosas fuerzas de la psique. Sin minimizar la importancia de la

paciente tiene una religión o no, sino si su manifestación de religiosidad, en el sentido más profundo de la palabra, lo lleva a reconectarse consigo mismo y con las fuentes de la Vida. En este punto de desenvolvimiento de la humanidad, la psicoterapia centrada en el alma va más allá, cuestionando incluso la cosmovisión y las elecciones del individuo que interfieren en las cuestiones sociales, ambientales y planetarias. Después de todo, la meta del ser es la conciencia cósmica, cuando finalmente vivirá al máximo.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junuiano

La búsqueda de la autorrealización

Lograr es alcanzar el máximo de plenitud existencial, con ganancias personales y colectivas. Significa poder sentirse en armonía interior, en paz con la vida y voluntad de realizar su Diseño Personal. Es el objetivo de todo Espíritu, utilizar su carácter en la adquisición de habilidades evolutivas que le permitan superar los desafíos inherentes a la vida y adaptarse a la creciente complejidad que caracteriza a las aglomeraciones humanas. La adquisición de virtudes, el desarrollo de una

evolutivas y la modelización del Universo.

La autorrealización es convertirse en una persona autodeterminada, integrada con la realidad en la que se encuentra y con la Conciencia en armonía con lo Divino. Esta condición también coloca el Espíritu como responsable por sí mismo, por la sociedad y por el destino que él mismo teje para sí. La realización personal es más de lo que cumplir una misión en una encarnación, pues incluye haber alcanzado la



personalidad sana, la capacidad de convivir y el logro de la autonomía en la vida son fundamentales para la autorrealización pretendida.

Es importante darse cuenta de que la vida en el cuerpo físico es una experiencia espiritual, ya que nunca deja de ser Espíritu, y la integración consciente de esta condición significativa y absoluta depende de ello. La autorrealización requiere asumir la inmortalidad misma como la base de todas las ideas, sentimientos y acciones en la encarnación. Esta condición implica más que creencia o fe, ya que las habilidades van más allá de la dimensión moral y religiosa, llegando a la vida común con las habilidades de cada persona en la vida social. Se trata de entrenamiento para el ejercicio de la inteligencia en el desarrollo personal, en la adquisición de capacidades

El Yo y la ilusión

La filosofía intentó, a través de sus representantes, de definir el yo como producto del necesario autoanálisis para el autoconocimiento.

La mayoría de las definiciones filosóficas del yo fornecidas por René Descartes, John Locke, David Hume y William James son expresadas en la primera persona, abstra-yéndose, además, del análisis de proyección del yo en los otros.

Por otro lado, Sócrates, al privilegiar el autoconocimiento como factor fundamental del desarrollo personal, elogió el cuidado de sí mismo o de sí mismo, como un factor propicio para la buena convivencia con los demás. No se trata de hacer proyecciones, sino de centrarse, enfocar, cuidar, servir – aunque no intencionalmente– de ejemplo a los demás.

El Espiritismo, al reconocer Sócrates y Platón como precursores del cristianismo, este como postura delante de la vida, y de la doctrina espírita como conductora de la fe racionada –una fe que ya racionó antes para constituirse– a través del conocimiento, colocando aspectos convergentes y llevando sus interlocutores a la autodescubierta como Espíritus inmortales en jornada para el Bien y para el Alto Conocimiento.

Según Luiz Signates: "el uso de la razón es la admisión de la duda, que en el Espiritismo se fundamenta en el principio filosófico de la imperfección espiritual", que el autor prefiere llamar "incompletitud", y continua, "lo que hace el camino espiritual la posibilidad continua y necesaria de cambios."

Y este cambio que destaca el autor, nos aleja de las ilusiones de la vida aparente y nos conduce a una visión de la vida más integral, clara y feliz.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés
Danusa Rangel - Revisión Inglés
Karen Ditrach - Traducción al Alemán
Hannelore P.Ribeiro - Traducción Alemán
Maria M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Revisión Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Irène Audi - Traducción al Francés

Reportage

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)

Sábados: 04.45pm - 07.00pm

Domingos: 08.00pm - 09.30pm

Miércoles: 08.00pm - 10.00pm

Lunes: 08.00pm - 09.30pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)

Miércoles: 05.20pm - 06.30pm

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

Autosuperación

¡Tengamos calma! El proceso de la reencarnación refleje el amor de Dios para con todos.

La vida de cada ser consciente es un conjunto de responsabilidades para consigo, para con los demás corazones, bien como, para con toda Humanidad.

Quien se refiere las tribulaciones, ni siempre se recuerda que nuestro estado en la vida corpórea es la mejor oportunidad que la Divina Providencia nos concede, favoreciendo el propio crecimiento psicosocioespiritual. Por lo tanto, dude de su incapacidad de superar sus conflictos; retire el miedo del trono de su mente y cambie por la esperanza; desafía sus pensamientos negativos; confronte las ideas que lo paralizan y desaniman; discorde de sus pensamientos y fantasías que lo amedrentan, entristecen, deprimen; es preciso practicar la emoción para sermos seguros y lúcidos.

La diversidad de los desafíos cotidianos son invitaciones enriquecedoras al ejercicio incesante de superación personal en el entrenamiento del libre albedrío. No devolver el mal es un gran bien. Todavía, ofrecer el bien a quien te hace daño, es ser libre, desarrollando uno de los mayores valores de la Vida. Así, evidenciando centralidad y valor, alegría y renovación, esperanza en el vivir ético, aspirando por las ideas de belleza y felicidad, prosiguiendo en la tarea de la autosuperación.

En hebraico infelicidad quiere decir estar parado. Estar parado en una imagen de sí mismo. La felicidad está en caminar. La dicha es modificar, renovar, avanzar. Lo importante es vivir con lucidez. Nuestra inteligencia espiritual es la base perfecta para el autoliderazgo, favoreciendo el logro de nuestra conciencia ética.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Dios Y nosotros

¿Cuál es la pregunta más importante del mundo? – *¿Crees en Dios?*”.

Dependiendo de la respuesta que le des a esa pregunta, puedes definir tu vida.

Una encuesta realizada en 23 países por la agencia estadounidense Thomson Reuters, reveló que Brasil

la causa principal de todo lo que existe en el Universo, que Él es el Creador increado y la inteligencia suprema de todo el Universo.

Esta definición pone a Dios en un nivel de comprensión que permite descubrir lo que no puede evitar ser: Perfecto, justo, bueno y



ocupa en tercer lugar entre los que más se cree en Dios y en segundo entre los que creen en la reencarnación. El 84% de los brasileños tiene una fe inquebrantable en un ser supremo.

Sin embargo, a la vista de estos datos estadísticos, surge una contradicción: si la gran mayoría de los brasileños cree en Dios y en la vida futura, ¿Por qué viven su vida diaria como si Dios no existiera? ¿Por qué desesperanza, una sensación de injusticia e incredulidad? ¿Es porque necesitamos evidencia más consistente de que Él existe?

La definición de Dios que más satisface nuestro argumento filosófico y que logra colmar nuestros anhelos de entender la creación se obtiene a través del estudio de la Doctrina Espírita. En la pregunta número uno del El Libro de los Espíritus, los mentores de la Codificación de que Dios es

misericordioso.

Si creemos en un ser como el que presentan los espíritus y que las cosas que suceden son justas, entonces ¿por qué hay una negación significativa de su existencia al proponer que la vida es injusta? Si la vida es injusta, entonces Dios no existe, al menos dentro de la hipótesis teológica tradicional. Pero para nosotros que no tenemos dudas sobre la existencia de un creador misericordioso, justo y bueno, entendemos el mal como la ignorancia del bien, porque donde hay mal está presente el bien, no lo vemos.

O filósofo Sócrates, 400 a.C., profetizó: solo hay un bien, la sabiduría, y un solo mal, la ignorancia.

No hay nada más verdadero.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



Motivación para vivir

El ser humano contiene un impulso natural de la vida y la propia constitución biológica nos moviliza para la supervivencia. Esto queda muy claro al nacer, cuando el bebé va en busca del pecho de la madre sin que alguien se lo enseñe. Y si bien carece de otras formas de comunicación en los primeros años, el llanto es una forma de mostrar a quienes les rodean que se necesita algo o que existe alguna amenaza. Esta es una clara manifestación de este impulso por preservar la vida.

Pero el ser humano es mucho más que un cuerpo, y además de las necesidades físicas, otros se suman al complejo fenómeno de la vida, como señaló Maslow en su famosa Pirámide de Necesidades. Psicológicamente, Jung apunta a una instancia interna, a la que llamó de *Self* -del inglés *Self*- que moviliza toda la psique para llevar a cabo el proceso de *individuación*, a través del cual el individuo se da cuenta de toda la potencialidad inherente. Sin embargo, es solo cuando el *ego*, el centro de la conciencia, está estructurado de manera saludable, que todo este proceso ocurre de manera saludable. Pero esta "motivación" del *Ser* no siempre encuentra una estructura madura en el *ego* para que este viaje se lleve a cabo de manera armoniosa.

Ocurre que, rodeado de valores

culturales, religiosos y sociales, así como los de la propia familia, el *ego* muchas veces se engaña a sí mismo sobre propósitos existenciales, dirigiendo su *energía psíquica* hacia metas y logros que no necesariamente están en línea con su propia identidad. Inmediatamente, el consumismo, los deseos excesivos y el desconocimiento de uno mismo hacen que esa fuerza vital natural que nos es propia se canalice hacia otros fines. Esto puede mantener por un tiempo, pero no demasiado. El alma, nuestra esencia y verdadera identidad, sigue clamando para que vivamos su realidad.

En este choque surgen crisis, a menudo señalada como pérdida de motivación, falta de coraje, vacío existencial o depresión. No siempre son patologías del cuerpo, aunque pueden ubicarse allí, pero comúnmente se establecen como la patología del alma que ha perdido el contacto consigo misma. Las crisis surgen como un intento del *Ser* por recuperar esa fuerza que es natural para los seres humanos. Desidentificarse de las máscaras creadas, muchas veces para satisfacer al colectivo, en la esclavitud de la necesidad de valorización, tan común a quienes no tienen autoestima. Ánclete en un sentido existencial más profundo, libre de las falsas necesidades del *ego*, que a menudo aprisionan al ser a vidas sin sentido.

Desafortunadamente, la motivación se ha confundido con la satisfacción de los deseos, Pero la Motivación para Vivir es algo mucho más profundo, a veces contrario a las propuestas superficiales que predicán que el individuo debe luchar para conseguir todo lo que quiere. Es cuestionar los propios deseos y ver si están aliados con la voluntad, que viene del alma; es estar dispuesto a contrarrestar los intereses externos, a veces de personas muy cercanas y queridas, ser fiel a uno mismo; es estar dispuesto a no seguir las *normas*, a la cultura de masas, que quiere igualar a los seres y eliminar la individualidad.

La motivación para vivir no es algo que alguien nos pueda dar, sino una tarea intransferible, y que debe durar toda la existencia. Ciertamente hay algunos momentos de desánimo, pero incluso estos deben servir para corregir el rumbo existencial, para que retomemos el contacto con las fuerzas del alma, con nosotros *mismo*, tantas veces olvidado. La Vida es un fenómeno de profundo significado. No lo pasemos dormidos, después de todo, solo tiene sentido incluso para aquellos que están despiertos.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana