

# Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

## Felicità senza Sensi di Colpa

La storia delle religioni attesta che la colpa è stata e lo è ancora utilizzata come mezzo per mantenere i fedeli prigionieri in un sistema di credenze che suppostamente li avrebbe portati

cando rimorsi che richiedono pesanti punizioni. L'essere umano è stato creato per essere felice e per trovare la sua Designazione Personale senza la necessità di pagare qualsiasi tributo che sia

propone che l'essere umano non dimentichi mai la sua essenza divina e la sua costituzione immortale, motivi per sentirsi, in ogni momento, felice e autodeterminato a trovare la ragione, il senso e il significato della vita.

**Adenaúer Novaes**

*Psicólogo Clínico*



alla "salvezza". Senza essere consapevoli cercano sollievo dai dolori e risposte alle loro domande trascendentali ma finiscono per ottenere qualcosa che li rende ancora più dipendenti e timorosi nei confronti di ciò che succede dopo la morte del corpo fisico. La colpa generata dal giudizio rigoroso sui suoi comportamenti e anche dall'idea equivocata, molto diffusa, che l'essere umano nasce già con l'errore o il peccato originale, mantiene il circolo vizioso delle incarnazioni espiatorie. La così attesa felicità è sempre più posticipata a fronte del peso della colpa che costringe l'essere umano a punirsi per la remissione del suo passato. Il valore eccessivo attribuito ai piccoli malintesi umani, stabilito dalla costruzione di un dio potente e rigido, fa in modo che ci sia una richiesta maggiore, provo-

causa di sofferenza, a meno che non sacrifichi la propria energia ricevuta per vivere. Gesù dichiara in Matteo 12:7 che avremmo dovuto imparare sulla misericordia e non sugli olocausti che condanno innocenti. Quando la religione è usata per provocare timore e imprigionare coscienze, Dio si assenta dei suoi principi. La felicità è accessibile all'essere umano senza che lui abbia la necessità di adempiere dei riti che gli causino qualsiasi colpa o sensazione di avere alcun debito verso il Creatore, che non sia la gratitudine per la vita. Con il senso di colpa, passiamo più tempo nel processo di evoluzione rimandando la percezione di se stesso e la necessaria consapevolezza dell'immortalità personale. Lo Spiritismo, di fronte ai suoi principi fondati sulle leggi della Natura,

### **Q. 967 - In che consiste la felicità dei buoni Spiriti?**

"Nel conoscere tutte le cose e nel non avere né odio, né gelosia, né invidia, né ambizione, né alcuna di quelle passioni, che fanno sciagurati gli uomini. L'amore che li unisce, è per essi fonte di suprema felicità. Non provano né i bisogni, né i patimenti, né le angosce della vita materiale. Gioiscono del bene che fanno, poiché la beatitudine degli Spiriti è sempre proporzionata alla loro elevatezza. Vero è che i soli Spiriti puri fruiscono della felicità suprema; ma nemmeno gli altri sono infelici: tra i malvagi e i perfetti c'è una infinità di gradi, in cui le gioie sono relative allo stato morale. Quelli che sono abbastanza progrediti comprendono la felicità degli altri, che li precedono, e aspirano ad essa; ma questo è per loro un motivo di emulazione, non di gelosia: sanno che dipende da essi l'arrivarci, e lavorano a questo fine con la tranquillità della buona coscienza, lieti di non avere a soffrire quanto soffrono i cattivi."

**Il Libro degli Spiriti**

**Allan Kardec**  
**79ª edizione, Feb**

## Imparando a gestire la rabbia

Le emozioni fanno parte dell'armatura biopsicologica dell'essere umano nella sua lunga traiettoria verso la pienezza, mentre nei confronti di se stessi o di altri". Davanti a questo, l'apprendimento per gestire la rabbia inizia con l'assunzione che essa fa



meccanismi istintivi sono serviti (e servono) alla sopravvivenza umana. Essendo una delle emozioni di base, la rabbia è parte della nostra eredità e come tale ha una importante funzione nell'equilibrio psichico.

Culturalmente, però, e soprattutto in alcune visioni religiose, la rabbia è passata ad essere vista come qualcosa di negativo. Il problema è che tutto ciò che è negato nella vita consapevole guadagna forza nell'inconscio e si intensifica nell'Ombra. E la rabbia non lavorata si trasforma in rimorso, questo veleno psichico che fa parte della vita di tante persone. Sul piano collettivo, ne consegue una intensa violenza che viviamo nei giorni attuali.

Per questo, ci chiediamo: sarà la rabbia negativa o siamo noi che non impariamo la sua funzione e il modo migliore per incanalarla? Secondo il pensiero di Joanna de Ángelis, "non dobbiamo lottare contro le emozioni, anche quelle denominate come pregiudiziali, già che ci tocca fare lo sforzo per evitare l'occorrenza di un qualcosa che possa portare dei danni

## Pensieri Accelerati

Il pensiero è un potente attributo universale e neutro dello Spirito immortale che siamo: tutti pensiamo, scegliendo, consapevole e inconsapevolmente, come farlo. In *Il Libro degli Spiriti*, Q.833, si legge "Il pensiero, che sfida ceppi e catene. Si può opprimere, ma non soffocare". Ci troviamo spiritualmente immaturi per gestire questa libertà integrale nel pensare, poiché essa richiede responsabilità e autocoscienza. Di conseguenza, costituisce una sfida di autosuperazione, raggiungere un maggior dominio dei pensieri accelerati in modo da alleviare così la nostra stanchezza fisica, il nostro logorio emozionale e il nostro esaurimento nervoso.

Suely Caldas Schubert, in *I Poteri della Mente*, chiarisce che la maggior parte delle persone mantiene una frequenza accelerata a livello mentale producendo onde beta e, quando sono ansiose ed aggressive, onde beta alte. Pensieri accelerati riflettono indiscipline mentali ed emotive a diversi gradi, limitando la nostra concentrazione, creatività, memoria, intuizione, ispirazione e tranquillità, pertanto, nel dire di Emmanuel in *Pensiero e Vita*, "ogni essere raggiunge la vita fin dove può arrivare l'onda del pensiero che gli è proprio".

È imprescindibile per il nostro benessere ed evoluzione spirituale, riorientare le nostre energie vitali, calmando le nostre menti attraverso un lavoro continuo di rieducazione emotiva e mentale. Questo processo di riappacificazione richiede uno sforzo intimo non trasferibile e include vigilanza mentale, preghiera, meditazione, sana lettura, riflessione e occupazione fisica e mentale con tutto ciò che è d'accordo con la proposta del Bene. In questo viaggio interiore, ci capacitiamo per superare gradualmente i pensieri accelerati e vivere in armonia che è un nostro diritto divino.

**Karina Cardoso**

**Psicoterapeuta**

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**

### Sezione Editoriale

#### Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

#### Editoriale

Evanise M Zwirtes

#### Collaborazione

Adenauer Novaes

Maria A de Mattos - Revisore

Maria Novelli - Traduzione in Inglese

Cricieli Zanesco - Traduzione in Inglese

Christina Renner - Traduzione in Tedesco

Maria M Bonsaver - Traduzione in Spagnolo

Lenéa Bonsaver - Traduzione in Spagnolo

Valle G Bermejo - Traduzione in Spagnolo

Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano

Sophie Giusti - Traduzione in Francese

Andrei Latinnik - Traduzione in Russo

Natalia Latinnik - Traduzione in Russo

Spartak Severin - Traduzione in Russo

#### In Redazione

Adenauer Novaes

Cláudio Sinoti

Karina Cardoso

Evanise M Zwirtes

Iris Sinoti

Sonia Theodoro da Silva

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Stampa

Tiratura:

2500 copie - Portoghese

1000 copie - Inglese

#### Riunioni di Studio (In portoghese)

**Domenica** - Ore 17.45 - 21.00

**Lunedì** - Ore 19.00 - 21.00

**Mercoledì** - Ore 19.00 - 21.00

#### Riunioni di Studio (In Inglese)

**Mercoledì** - Ore 17.20 - 18.20

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH - London

Per informazioni: 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@spiritistps.org

<http://www.spiritistps.org>

Società Registrata sotto il No. 07280490.

Organizzazione caritativa Registrata sotto

il No. 1137238

**Autonomia****Decisione, atteggiamento e processo**

Considerando l'evoluzione del pensiero, troviamo varie definizioni sull'autonomia e optiamo, per le nostre riflessioni, per quella del dizionario Houaiss: "capacità di governarsi con i propri mezzi; diritto di un individuo di prendere decisioni; l'indipendenza morale ed intellettuale."

Partiamo dal presupposto che "l'uomo e la donna, per la loro struttura evolutiva, sono esseri essenzialmente emotivi," secondo lo Spirito Joanna de Ângelis. Mentre passa per il periodo di transizione tra condizione istintiva e mentale superiore, l'Essere Emotivo sta contribuendo all'attuale evoluzione dell'umanità, scegliendo di attendere la proposta dell'educazione delle espressioni emotive ed affettive attraverso il pensiero, analizzando il suo desiderio personale e l'adeguatezza sociale dell'azione.

Le quattro principali esperienze che portano all'autonomia dei sentimenti sono: l'autoestima, la resistenza emotiva, sapere quel che si vuole e ascoltare i sentimenti.

La conseguenza peggiore della mancanza di autonomia dei sentimenti è quella di misurare il valore personale attraverso la valutazione che le persone fanno di noi. Per paura del rifiuto, in molte situazioni, agiamo contro i sentimenti solo per compiacere e sentirci inclusi, accettati. In questo comportamento, l'approvazione altrui passa ad essere più importante che la propria approvazione interiore.

L'individuo che si ama, tanto più consapevole delle proprie reali intenzioni, ascolta i suoi sentimenti e impara a discernere ciò che si vuole dalla vita, poiché chi non lo sa ciò che vuole non prende decisioni in sintonia con il suo intimo e tanto meno vive in pace.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta**



Tutto l'universo si equilibra in movimento in cui ogni parte deve compiere la sua funzione. Colui che dimora in uno stato di paralisi fa in modo che gli altri debbano fare per lui ciò che dovrebbe essere di sua responsabilità.

Proprio per ciò, una delle trappole nel nostro processo di crescita è il ruolo di vittima, di "poverino me". Quelli che si comportano così preferiscono lamentarsi davanti alle occorrenze sfortunate e cercano i colpevoli che hanno fatto scelte sbagliate nella loro vita al fine di giustificare la loro infelicità eterna. Non si rendono conto tuttavia che il "non scegliere" è anche una scelta, e una scelta immatura: quella di permettere che gli altri facciano e decidano per noi.

La costruzione dell'autonomia - governare e gestire responsabilmente la propria vita - è una conquista della maturità psicologica. Un passo importante è sapere che dobbiamo essere responsabili delle nostre scelte, così come per le risposte che abbiamo davanti a tutte le occorrenze della vita. La maggior parte di ciò che viviamo ci viene attraverso la legge di azione e reazione, mediante la quale la vita ci riporta tutto ciò che in essa versiamo nel corso delle reincarnazioni. Inoltre, altri conflitti e sfide che forse fanno parte del

nostro "menu esistenziale" sono meccanismi della vita affinché possiamo raggiungere l'individuazione - che mira a trasformare l'essere che nasciamo per essere.

Invece di lamentele, la vita richiede decisioni e atteggiamenti



durante tutto il processo. E nuovi atteggiamenti sono fondamentali per la crescita; atteggiamenti proattivi che, oltre ad evitare risultati negativi, ci incoraggiano sempre ad assumere responsabilità per la nostra vita. Certamente questi atteggiamenti dovranno essere guidati dalla nobile etica-morale, e meglio ancora se, nella condizione di spiritisti, riusciamo ad alleare i principi già appresi dall'esperienza esistenziale. Viviamo in un momento di profonde trasformazioni sociali, culturali ed spirituali che mirano a dare origine ad una nuova era per l'umanità. E le basi di questa trasformazione richiedono esseri responsabili e proattivi di immediato.

**Iris Sinoti**

**Terapeuta Junguiana**

## Gioia di Vivere

Il momento attuale difficilmente ci porterebbe a credere all'ottimismo di fronte alle sfide che il mondo ci presenta. Considerare la vita solo dai suoi risultati favorevoli, sarebbe desiderare di portare l'utopia di Moro verso la nostra vita quotidiana: dolce chimera già che il sogno civilizzante dell'autore non è stato altro che neologismo per definire obiettivi irraggiungibili - non sarebbe ragionevole impostare una tale visione del mondo, visto che i grandi e piccoli drammi che si succedono ci garantiscono la tenuta dei piedi su un terreno ben solido.

Se nelle Americhe, la religione formale è ancora un'alternativa di consolazione (o sarebbe di fuga?) per la maggior parte dei suoi abitanti, in Europa e in Asia, l'esistenzialismo ateo apre delle breccie pericolose nelle menti e cuori, creando ostacoli alla sua spiritualizzazione. Il Medio Oriente con le sue costanti guerre e l'Africa con i suoi conflitti etnici dimostrano in modo contudente ciò che è un pianeta di prove ed espiazioni con infinite gradazioni di manifestazione così come hanno dimostrato gli Spiriti ad Allan Kardec.

Ammessa la reincarnazione come legge biologica e come principio di ragione e mai fideistica poiché credere implica nel ragionare su fondamenta sicure di comprensione, oltre alle ricerche al riguardo (come quelle realizzate dai pionieri Dr. Hernani G. Andrade in Brasile, Dr. Ian Stevenson negli Stati Uniti, Dr. H. Banerjee in India), ci avrebbe portato alla conclusione che non è "la storia che si ripete", ma bensì noi che ripetiamo la storia attraverso le reincarnazioni successive dove l'apprendimento intelletto-morale non è stato completato (o si è arrestato). Questo cambierebbe gli attuali paradigmi e ci condurrebbe verso una nuova società, più giusta e fraterna.

Qualcuno ha detto che l'umanità

attuale, legata all'utilitarismo, si rifiuta di crescere, rimanendo in una fase adolescenziale. Non c'è dubbio che le manifestazioni comportamentali manifestano tale idea, bastando osservare questo "sedentarismo intellettuale" dove tutti cercano i suoi piaceri nel consumo sfrenato e immediato.

Tuttavia, l'ottimismo è uno stato d'animo permanente che genera gioia di vivere; si tratta di

distendersi, leggere un buon libro, chiacchierare, sorridere, dedicare la vita ad una giusta causa...

Pertanto, vivere con ottimismo non vuol dire aspettare indefinitamente per il meglio ma capire che siamo agenti di questo processo per tutto ciò che ci circonda.

Vivere è per tutti, ma vivere bene e ben vivere è per i saggi che hanno appreso che l'opportunità reincarnatoria è unica. Gli antichi



riconoscere che esso riposa nelle piccole cose come nelle grandi cose e cause: guardare l'altro con uno sguardo di compassione, riconoscere la condizione umana come la più bella forma di rappresentazione della divinità latente in tutti noi. Ma anche nelle cose semplici: osservare la natura, seguire lo sviluppo di un bambino, riconoscere il miracolo della vita in un processo di gestazione, sentire il battito del proprio cuore che ci tiene in vita, riposare lo sguardo sulle piccole onde che il vento produce nelle acque di un fiume,

filosofi sapevano questo. Noi debbono reimparare con loro. E lo Spiritismo ci assicura che se oggi siamo concentrati su gravi compromessi, nulla ci impedisce di fare di ciò il mezzo necessario per la propria gioia, che sarebbe il vivere.

**Sonia Theodoro da Silva**

**Colunista**