

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## A Força Atualizadora do Invisível

Seja qual for o campo de atuação humana, nos seus aspectos internos e externos, o "invisível" sempre nos convida a olhar mais a fundo se quisermos aprofundar a

capacidade mediúnic do indivíduo, jamais conseguirá abarcar as nuances e grandiosidade do mundo espiritual.

Por esses e outros fatores, a

ambientais cometidos sistematicamente que se voltam contra o próprio ser humano que, alienado, não se percebe parte desta Natureza.

Em nome da construção de riqueza e "desenvolvimento", construímos uma sociedade desigual de forma tão absurda que, conforme dados de organismos internacionais, as 26 pessoas mais ricas são possuidoras do equivalente ao somatório monetário dos 50% mais pobres. Esses são os "invisíveis" do planeta, vivendo com ocupações sub-humanas (quando conseguem).

Já passa da hora de tornarmos visíveis a nossa generosidade, compaixão, solidariedade e conscientização. Mais que nunca, necessitamos aprimorar a capacidade de amar em toda a profundidade que isso signifique, porque afinal, como nos ensina *O Pequeno Príncipe*, "o essencial é invisível aos olhos".

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**

observação da realidade que nos cerca.

No campo da consciência, aqui entendida como a instância na qual se encontram os conteúdos percebidos pelo ego, muitas ocorrências sequer são notadas, sendo arquivadas no inconsciente na forma de informação subliminar. Esse próprio inconsciente forma o campo "desconhecido" para a consciência, embora sofra diretamente os efeitos dos seus conteúdos, especialmente nos sonhos e símbolos que invadem o ego, muitas vezes à revelia desse, como forma de impulsionar a transformação do ser em sua jornada de individuação.

Verificando o ambiente externo, também nos encontramos imersos em ondas que nos conectam através da tecnologia, mas que pela limitação das nossas fontes de percepção não são notadas. Mas nem por isso essas ondas "deixam de existir", possibilitando ligações entre indivíduos em locais distantes e facilitando a vida humana em muitos aspectos. Ampliando ainda mais a cota do "invisível" que nos cerca, por mais aguçada que seja a

realidade é sempre mais profunda do que o ego consegue perceber e compreender, e o invisível e não notado sempre se faz presente, convidando-nos à condição de humildade de reconhecer, como nos ensinou o Filósofo Sócrates, que efetivamente nada sabemos.

Nos últimos tempos, a humanidade se deparou com uma pandemia desafiadora que vem ceifando inúmeras vidas e afetando outras tantas, convidando todos os seres humanos a mais profundas reflexões em torno da vida e do seu significado. O vírus pequenino e invisível a olhos "nus" que modificou a rotina de quase todo o planeta nos força a ver tudo o que deixamos de realizar e de cuidar, o que agora apresenta um custo muito alto para todos nós.

É que, além da realidade "invisível", resolvemos fechar os olhos àquela que poderíamos ter dado conta, mas que, pela inconsciência e inconsequência, negligenciamos. Desperdiçamos recursos valiosos da Mãe Natureza em nome da ganância e do egoísmo. Preferimos "não ver" os inúmeros crimes



## Espírito e Vida

Viver é a natural e inexorável realidade do Espírito, pois é impossível o não viver. A imortalidade do ser humano lhe confere a prerrogativa de viver um eterno presente e de nunca retroagir em sua evolução. Até que compreenda como funciona a Vida, reencarnará inúmeras vezes para que integre habilida-



des para o enfrentamento dos desafios de sua evolução. Seus personagens, construídos a cada encarnação, lhe permitem interagir com o mundo e, em suas experiências, extrair novas habilidades evolutivas que o capacitam à crescente complexidade do viver. Nunca retrocede, pois quando integra uma habilidade jamais a perde.

Suas interações sociais, cujos relacionamentos lhe conferem inúmeras habilidades evolutivas, são a parte afetiva de seu existir, razão pela qual deve considerar sua relevância e nelas promover o melhor de si, sempre considerando o cuidar do outro como fundamental para seu aprimoramento. É em suas relações que aprende a amar, a se perceber e a compreender o sentido da vida. Viver intensamente é, portanto, o caminho para a aquisição dos valores que devem nortear a existência humana.

Quando o ser humano adquire a real consciência de sua imortalidade, vivendo como Espírito, mesmo estando em um corpo físico, assimila

melhor os propósitos divinos. Pouco adianta seguir uma vida ascética, sublimada ou mesmo santificada sem vivenciar as experiências comuns do cotidiano. Uma vida longe da natural humanização pessoal torna-se distanciada da espiritualidade que preenche de significado o existir. Espiritualidade sem humani-

zação é verniz religioso que não atende aos desígnios divinos.

A vida do Espírito quando encarnado requer mais do que fórmulas sacralizadas, rituais de iniciação ou adorações a deuses, pois a natureza exige a realização de uma vida preenchida de significado e de experiências emocionais que agreguem valor ao Espírito. Não temer o viver, assumir a responsabilidade pela construção do próprio destino e ocupar-se pela autotransformação, que inclui o cuidado com o próximo, parece ser o caminho mais saudável.

O personagem da atual encarnação deve sempre lembrar que o Espírito é seu senhor e com ele deve buscar sintonizar e atender ao seu comando. Vive-se sem sentido, porém não se pode alcançar o divino sem um significado pessoal para a vida. O caminho é o do coração. A caminhada é longa, tortuosa, mas acessível a todos.

## Interiorização

Nos últimos meses, uma das expressões mais utilizadas em todos os meios de comunicação foi: "fica em casa". O risco efetivo de contaminação no ambiente externo, além do de tornar-se agente de contaminação, levou boa parte da população do mundo a resguardar-se em seus lares.

E o lar, embora devesse ser um lugar de conforto e acolhimento, para muitos transformou-se em palco de conflitos, tendo sido relatados muitos casos de desentendimentos e até agressões familiares. E quando a relação com os outros tão próximos se encontra em clima de guerra, o que não dizer do relacionamento do ser humano consigo mesmo?

De uma forma geral, os indivíduos não são estimulados a se conhecerem. Estabelecem e perseguem prioritariamente metas externas, visando aumentar poder, patrimônio, status social, conhecimento .... mas o autoconhecimento vai sendo postergado. Divertem-se e distraem-se nas redes sociais, nas quais a persona predomina, permanecendo distantes de si mesmos e descuidando da própria sombra.

Por isso mesmo, no momento em que não podem fazer uso dos artifícios normalmente utilizados para camuflar seus conflitos, eles eclodem tanto na relação com as outras pessoas como na sensação de vazio existencial, constatada nos graves índices da depressão e do suicídio. Como já previa Carl Gustav Jung, é o desconhecimento da própria psique que se transformou no grande mal da humanidade. Mais que nunca, "ficar em casa" deve nos remeter à nossa casa interior.

*Iris Sinoti*

*Terapeuta Junguiana*



*Adenauer Novaes*

*Psicólogo Clínico*

### Expediente

#### Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora  
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês  
Danusa Rangel - 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

Cláudio Sinoti  
Adenauer Novaes  
Iris Sinoti  
Evanise M Zwirtes  
Sonia Theodoro da Silva  
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: spiritisttps@gmail.com  
[www.spiritisttps.org](http://www.spiritisttps.org)  
Registered Charity Nº 1137238  
Registered Company Nº 07280490



**Autoencontro**

Autoencontro. O ser humano diante de si mesmo num relacionamento intrapessoal.

A relação interna com nós mesmos é um relacionamento muitas vezes desafiador devido às defesas internas, que bloqueiam a percepção real.

O autoconhecimento favorece a tomada de consciência do que se pensa que é e do que de fato se é. Trazemos em nós a consciência de Deus, que são as leis universais. A própria consciência nos atormentará até que harmonizemos nossas experiências internas, ajustando os valores espirituais.

Não somos vítimas diante das experiências, pois nossa alma sabe que tem capacidade para lidar com o mundo e veio ao encontro das lições para desenvolver o livre arbítrio. A responsabilidade pelo que sentimos resgata nosso poder de fazer escolhas maduras.

O autoencontro acontece quando há espaço e liberdade interna para sermos nós mesmos. O que atrapa-lha um encontro? Um relacionamento? Dependência emocional, insegurança, carência afetiva, ciúme, inveja, expectativas, cobranças... O sofrimento, as doenças, as insatisfações são evidências que estamos equivocados.

Percebamos a nossa essência pelo sentir. As boas ou más sensações em nosso corpo dão o sinal. Uma das raízes da depressão é a não aceitação de si mesmo, um longo processo de negação e de desconsideração.

Fundamental é questionar as crenças irracionais para tirar a força de um esquema ilusório montado no inconsciente. Esse questionamento leva à consciência a sua realidade interior, Espírito, exercitando o autoamor, via o autoencontro, crescendo em Deus. Como escreveu Joseph Murphy: "Nele existo, me movo e tenho meu ser."

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

**Momentos de Consciência**

As definições do vocábulo *consciência* dizem o seguinte: sentimento ou conhecimento que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspectos ou a totalidade de seu mundo interior; sistema de valores morais que funciona, mais ou menos integradamente, na aprovação ou desaprovação das condutas, atos e intenções próprias



ou de outrem; segundo Émile Durkheim (sociólogo francês, 1858-1917), conjunto das representações, aspirações e crenças comuns, criações ou manifestações coletivas; e ainda conjunto dos conhecimentos e valores que todos os membros de um grupo detêm.

Vivemos momentos graves em que a nossa capacidade de compreensão está aquém da experiência que estamos atravessando. Ninguém de nossa geração vivenciou uma pandemia. Temos vivido outros dramas pessoais e coletivos que valem por desafios existenciais a nos colocarem frente à nossa capacidade de resistência ou resiliência.

As gerações anteriores passaram por experiências dolorosas e a história registra as dores, aflições e a intensidade do sofrimento vividos e registrados nos livros, filmes e documentários, mais ainda na consciência individual dos que viveram, bem como seus descendentes,

passando assim para a memória coletiva.

Pela primeira definição, estamos, no momento, "ajustando" nossa leitura de mundo, a fim de buscarmos uma nova forma de viver, uma nova narrativa em consonância ao mundo que nos cerca. Pela segunda definição, decorrente da primeira, uma nova forma de comportamento

perante a Natureza e às outras espécies que convivem conosco.

Pela nossa leitura, estamos no momento passando por uma reavaliação de conceitos e narrativas, já que no "mundo anterior" a falência de nossos valores é evidente. Estamos nos reinventando e, como tal, os recursos e potenciais individuais estão em processo de reavaliação. A própria exigência de isolamento pode nos conduzir a uma reflexão profunda e à conscientização da necessidade de nos reconstruirmos em valores e vivências individuais e coletivas concordes ao mundo real.

Talvez este seja o início de um processo de regeneração de nossas almas, conforme a Filosofia Espírita propõe. Como filosofia, remete à reformulação e reflexão de conceitos e questionamentos que não ficaram sem resposta. Pensemos nisto.

**Sônia Theodoro da Silva**

**Filósofa**



### Após a tempestade

Vivemos um momento grave da humanidade. A satisfação irrefletida dos desejos puramente materiais e a busca incessante e desenfreada pelo prazer a qualquer preço tornaram-nos muito intolerantes, na medida em que a maioria de nós ainda não entendeu o sentido real da existência humana.

Qual a lição maior que este momento encerra?

Aprender a praticar a caridade? Diminuir nosso egoísmo e se importar mais com os outros?

Não! Isso já foi ensinado muitas vezes. Desde as palavras dos antigos profetas que serviram de intermediários entre Deus e a humanidade até as lições inesquecíveis de Jesus e seus apóstolos, na grande manifestação do verbo divino que sempre nos exortou o amor ao próximo, a grande maioria de nós continuou egoísta e desesperada. Sabe por quê? Porque muitos vivem ainda a lei da sobrevivência, do mais forte contra o mais fraco, do eu em detrimento do nós. Aí então nos perdemos nos labirintos do medo, da tristeza e da culpa.

A grande e difícil lição que o momento encerra é o reencontro consigo mesmo. Recolher-se em seu lar por conta da pandemia é a oportunidade para aceitar esse desconhecido, que cada um é de si mesmo, para aprender a lidar com essa angústia e esse desconforto que sua companhia lhe causa, para voltar seu olhar para seu mundo interior e reconhecer o quanto ainda está afastado de si e do amor.

O confinamento social é a estratégia que Deus usou para uma coisa somente: Cada qual aprender a amar a si mesmo.

Chegamos ao limite de nossas forças. Por isso fomos obrigados a parar. Sentimo-nos perdidos, sem saber o que fazer. O medo tomou conta de nossas vidas, pois a maioria não sabe quem é e o que faz aqui. Contudo, nosso medo não serve ao mundo e muito menos a nós mesmos. Nascermos para expressar a glória de Deus que há em tudo: com a vida, o respeito aos outros, à natureza e a nós mesmos.

Aproveitemos o momento. Façamos as pazes com nós mesmos e deixemos que a nossa luz brilhe. Extravaseemos a alegria, sejamos agradecidos, tenhamos esperança e acreditemos no bem. Nosso mundo vive um momento grave de transição, jamais houve tanta conquista da ciência e tanta hediondez do sentimento.

O momento é de reafirmar nossa fé e esperança em dias felizes. Não há mais espaço para a incerteza e a descrença. Ou mudamos, ou inevitavelmente seremos expatriados para regiões de sofrimento profundo. Reencarnamos para contribuir com a nova era, e o Espiritismo é Jesus de retorno, liberto da cruz, vivo, entoando a glória da solidariedade entre os povos.

Quando esta tempestade passar, muitas coisas teremos a pensar, porque a vida bateu forte para nos fazer acordar. Tudo nos parecia

escuro e tantas dúvidas trazíamos, mas era longo o caminho da estrada que precisávamos tomar. Quando sentimos nosso corpo fraquejar como se não tivéssemos nenhum lugar pra chegar, descobrimos que a hora era mesmo pra recomeçar.

O alemão Bert Helinger, criador da abordagem terapêutica fenomenológica conhecida como Constelação Familiar, psicanalista, formado em Teologia e Filosofia pela Universidade de Würzburgo, escreveu:

*A vida decepciona-o para você parar de viver com ilusões e ver a realidade. A vida envia pessoas conflitantes para lhe curar, para você deixar de olhar para fora e começar a refletir o que você é por dentro. A vida quebra você em tantas partes quantas forem necessárias para que a luz lhe penetre. A vida envia raios e tempestades para acordá-lo. A vida lhe acorda, lhe poda, lhe quebra, lhe desaponta... Mas creia, isso é para que o seu melhor se manifeste... até que só o AMOR permaneça em você.*

**Davidson Lemela**

**Neuropsicólogo**

