

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

A Proposta do Altruísmo

O altruísmo é virtude dos heróis. Sua dedicação aos outros não é mandatária, pois ocorre voluntariamente. Além de suas obrigações cotidianas, em seu tempo disponível, dedicam-se ao bem comum,

sempre será irmão de seu semelhante, cuja origem comum é o Criador da vida. Ser altruísta é reconhecer o outro como irmão, tendo sempre empatia, compaixão e amor. Engajar-se em causas filan-

O altruísmo também pode ser encontrado nos ambientes religiosos, visto que a maioria das pessoas ingressa para o sacerdócio pelo desejo de auxiliar o próximo. Mesmo que o exercício da caridade se trate de pressuposto obrigatório, o sacerdote é aquele que dedica voluntariamente sua vida ao bem comum. São eles que exaltam a espiritualidade, a compaixão e o Bem para que a Humanidade mantenha acesa a chama do amor.

Fora das linhas religiosas é importante citar o exemplo de Gandhi, político indiano que libertou a Índia do colonialismo, pregando a paz e a não violência. Seu altruísmo inspirou toda uma nação a viver pacificamente e, sem se revoltar contra o governo britânico, de forma simples. Mas o maior exemplo de altruísmo encontramos em Jesus, cuja vida foi dedicada a mostrar o que ele chamava de Reino de Deus, referindo-se à consciência da imortalidade pessoal. Seu Evangelho contribui para que o ser humano melhor entenda a dimensão espiritual, ampliando sua consciência.



sem que necessitem pertencer a nenhum credo, nenhuma função pública ou a grupos sociais de filantropia. É o prazer de fazer pelo bem do outro sem lhe exigir reconhecimento, gratidão ou reciprocidade.

O altruísmo não é a caridade de ocasião nem o bem que se faz por dever de ofício, pois se trata do engajamento em causas que promovem o bem comum, sem interesses políticos ou uso da violência. Ser altruísta é reconhecer as necessidades humanas, agindo naturalmente para sua erradicação sem prejuízo do exercício natural da vida comum. O altruísta é o ser humano que pratica a mais alta noção de fraternidade e de humanidade, elevando-se ao grau de irmão de todos os seres humanos.

Onde quer que se viva, qualquer que seja a cultura e em que circunstância se renasça, o Espírito

trópicos, em movimentos de solidariedade e em instituições dedicadas à erradicação de qualquer tipo de discriminação ao ser humano é aproximar-se do altruísmo.

Contrário ao altruísmo, o egoísmo provoca a estagnação da personalidade, pois inibe a permuta de saberes, a empatia e o desenvolvimento da afetividade. Sem o altruísmo haveria o favorecimento do etnocentrismo que inviabiliza a percepção de que todos os seres humanos pertencem à mesma família universal. Graças ao altruísmo daqueles que se dedicaram a estudos e pesquisas voltados para a melhoria das condições de vida das pessoas, a Humanidade conta hoje com inúmeras descobertas que salvam vidas, que promovem o progresso e que contribuem para a construção de um mundo melhor.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



Aprendizagem Profunda

A busca pelo conhecimento sempre fascinou a humanidade, desde os filósofos da antiguidade, que se desdobraram em tentativas de decifrar os enigmas do Universo e da Vida. Um dos seus maiores expoentes, Sócrates, utilizava-se da maiêutica – cuja raiz vem de “dar à luz” – para que esse aprendizado fosse buscado internamente, pois dessa forma a conexão com o que se desejava conhecer viria a partir da própria consciência.

Na sede de desenvolver métodos que facilitassem a aprendizagem, ao

do autoconhecimento, pois o conhecimento voltado apenas para o exterior pode até fazer com que as criaturas tenham informações, mas jamais o discernimento para utilizá-las em prol da vida, do próprio desenvolvimento e da sociedade. Para tal, a formação de um senso crítico faz-se necessária, pois não basta disponibilizar acesso a tantas informações, como vemos na atualidade; se isso se faz desacompanhado da inteligência de fazer um bom uso delas, estaremos apenas reproduzindo,



longo dos milênios, mulheres e homens dedicados à educação desenvolveram conceitos e métodos variados. Mas nada obstante os avanços obtidos em diversas áreas do conhecimento, verificamos na atualidade que ainda há um longo curso pela frente para que os seres humanos possam alcançar uma aprendizagem profunda de si mesmos, das ciências e da própria Vida. Teorias absurdas ainda encontram campo nas mentes da modernidade tecnológica, e comportamentos bizarros e destrutivos estabelecem-se em toda parte, tal qual uma pandemia, demonstrando a complexidade humana e os enormes desafios a enfrentar.

Por conta disso, o processo de aprendizagem não pode prescindir

de forma robótica, aquilo a que temos acesso.

Não foi à toa que Sócrates buscou inspiração na famosa frase do pórtico do Templo de Delfos, pois compreendeu que a chave para conhecer e aprender sobre a vida residia no processo de buscar em si mesmo as respostas que necessitamos. Se não nos ocuparmos de um processo mais profundo de aprendizagem, fincado nas bases do amor, da ética e das virtudes da alma, poderemos até agregar informações, mas jamais conhecimento, no sentido profundo que essa palavra representa.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Razão Para Viver

Existem dezenas de razões para despertar em nós a vontade de viver. São tantas que poderíamos gastar muitas páginas e enumerá-las todas sem medo de errar.

Uma delas pode ser o trabalho que sustenta nossa vida material, nossa família, nossos filhos e nossos amigos que iluminam nossa existência. Nossas experiências de vidas passadas, recheadas de episódios dramáticos com personagens intensos que se transformaram nos resultados que colho hoje na vida atual. Pode ser também a esperança e a coragem de sonhar e correr riscos, que alimentam nossa alma e enriquecem nosso espírito. Penso que essas razões e mais um monte delas seriam suficientes para manter nossa esperança na vida. Todas elas, contudo, são submetidas às leis de Deus e não há nenhuma que não justifique nossa razão para viver.

Mas será que haveria uma razão maior, um significado especial ou um motivo peculiar que nos faz levantar da cama todos os dias?

O contato contínuo com as pessoas ao longo de vários anos de experiência clínica, mostrou-me que um dos motivos fundamentais dos problemas humanos e do cansaço da vida é a ausência de uma motivação existencial ou um ideal maior, acima das frivolidades terrenas, capaz de iluminar nossas vidas.

Acredito, porém, que o motivo maior, a razão primordial que deve nos motivar a viver somos nós mesmos. Eu me recordo das palavras de Nelson Mandela que ratifica o quanto isso é verdadeiro:

Nós somos brilhantes, talentosos. Somos filhos do Universo e não precisamos nos fazer pequenos para que o outro se sintam melhor. Nascermos para manifestar a glória de Deus e devemos deixar nossa luz brilhar...

Brilhe sua luz e descubra a razão para viver.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



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
Irene 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

Opção Feliz

Como está você? Qual é seu objetivo existencial? Onde está o seu foco? No Bem? Você entende que o Bem é tudo o que é conforme a Lei de Deus? E que a Lei de Deus é a Lei de Amor? Você se ama? Você sabia que, essencialmente, você é um ser de bem?

É importante que escolha a opção de ser feliz! Como? Aprendendo a pensar, sentir e agir segundo os valores universais. Por exemplo: descubra o que você pode mudar em você e aceite o que você não pode mudar fora de você; escolha a prática da benevolência para com todos; exercite a indulgência diante das limitações de todos; decida perdoar tudo e todos; treine a humildade para perceber que você já é feliz. Sabe por quê? Porque você existe e é amor. Estimule a vontade de aprender, enriquecendo a vida, doando-se.

Enquanto as experiências são transitórias, elas objetivam estimular a criatividade para a renovação e readaptação. Você pode mudar! Quer? A opção de dizer sim demonstra o seu compromisso de sentir a felicidade no seu coração. Só depende de você. Os elementos externos, coisas ou pessoas, são os instrumentos que você necessita para potencializar-se no amor. És a única pessoa com quem você pode contar sempre.

Seja leve, livre! Então pergunte, como? No mundo em que vivemos, isso é possível? Sim. A opção de praticar o bem, o bom, o belo, a Verdade, onde quer que esteja e com quem quer que seja.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

**Esperança no Amor**

Nos tempos atuais, muitos descreem da força do Amor. Não estamos nos referindo ao amor passional e possessivo de que somos portadores. São muito poucos os que descobriram meios de expressar outra forma de sentimento que não seja aquele incentivado pelo interesse imediato de satisfação pessoal. No entanto, constata-

suas realizações.

Jesus de Nazaré, o grande incompreendido, transformado em mito e em instrumento das religiões, permanece hoje enclausurado numa imagem que jamais pensou em reproduzir para a humanidade.

Seus exemplos de dedicação e amor, sua sensível percepção das angústias humanas e como minimizá-



mos que adeptos do altruísmo em alta escala formaram equipes de atendimento e assistência à saúde e ao bem estar dos mais desvalidos, bem como à fauna e flora do planeta.

É o caso dos Médicos Sem Fronteiras (Médecins Sans Frontiers), inicialmente nascido na França, que se expande hoje pelo mundo, levando atendimento médico com foco na saúde física e mental de seus assistidos; WWF, que atende a fauna e a flora mundial; e SOS Mata Atlântica no Brasil, que busca incessantemente preservar e proteger as florestas do sul-sudeste do país da exploração e exportação clandestina de madeira, tentando preservar a região contra a devastação da floresta.

Nem sempre as atitudes altruístas são bem acolhidas pela maioria. Num plano moral de provas e expiações como é a Terra, os interesses temporais, a ganância, os sentimentos menores prevalecem sobre as boas intenções, criando-lhes obstáculos e até impedindo

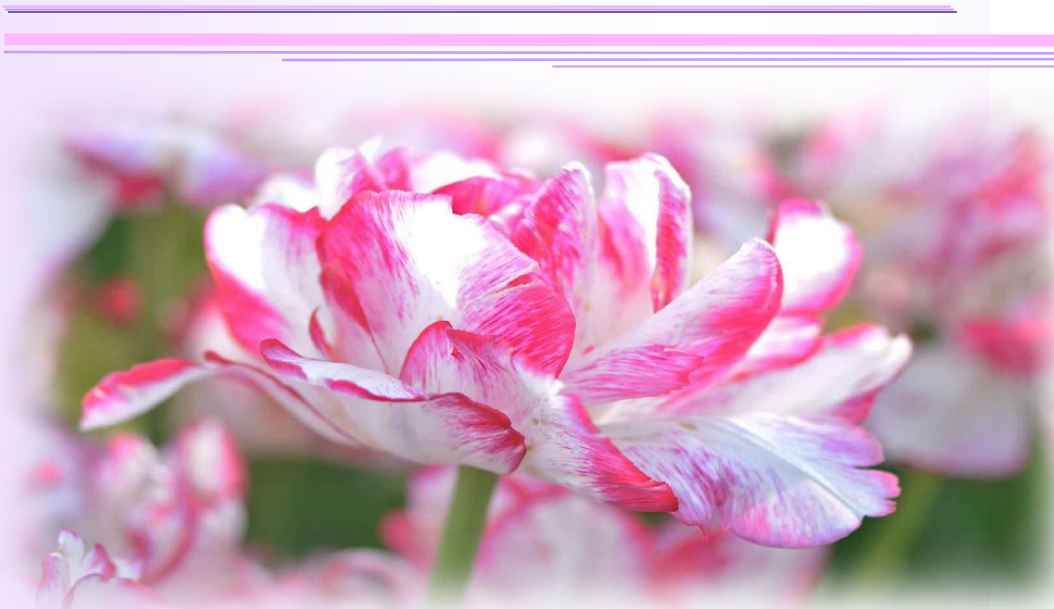
-las, seu cabedal de conhecimento científico que o permitia curar doenças físicas e processos obsessivos, foram de tal forma adulterados que hoje Jesus é satirizado e escarnecido por aqueles que o colocam no patamar dos engodos humanos.

Porém há muitos que se inspiram nos seus ensinamentos para viver e auxiliar o próximo. O Espiritismo, surgido ao final do século XIX, veio resgatar e legitimar a imagem de Jesus e suas palavras de conforto e de direcionamento para a vida nesta dimensão e em outras onde a imortalidade da alma possa se expressar.

Compreender a Filosofia Espírita é acessar um patamar de conhecimento superior que nos guia por entre as ambiguidades que caracterizam a vida na Terra, é ainda um seguro caminho que nos remete de volta ao grande Mestre de todos, aquele que cura as feridas da alma, o Amor em pessoa.

Sônia Theodoro da Silva

Filósofa



Ame, Trabalhe, Espere, Perdoe

Ame! Porquanto o Amor é, por excelência, a força do Universo. Expressão do vínculo com a Vida e entre os seres animados, é sentimento que precisa ser cultivado. Nas expressões mais primitivas, caminha ao lado do instinto, do qual se liberta à medida da evolução do ser. Em uma bela imagem simbólica, Joanna de Ângelis estabelece que quando uma fera cuida das suas crias, ali já se encontram os pródromos do nobre sentimento. À medida que conquistamos a consciência, o amor vai passando por diversas fases, que representam os estágios de amadurecimento psicológico e espiritual dos seres.

Inicialmente se apresenta junto aos conflitos naturais do egocentrismo, fase caracterizada mais pelo desejo de receber do que de se doar. Tal qual uma criança, que aguarda que o mundo à volta atenda suas necessidades, os egocêntricos vivem o amor somente na esfera daquilo que recebem, sem que se disponibilizem a servir. Mas o impulso evolutivo e os próprios conflitos do egocentrismo proporcionarão as experiências necessárias para que o altruísmo se desenvolvesse, assim como a empatia, estabelecendo uma ponte entre os sentimentos, desenvolvendo o ser social e proporcionando a manifestação madura do Amor. Mas isso exige o esforço do trabalho...

Trabalhe! A ação é lei universal, e paralisia é peso nos ombros de alguém e/ou da sociedade. A Natureza nos fornece todas as condições de desenvolvimento, mas

quando nos dota da capacidade de autoconsciência a vontade será a força a nos conduzir à plenitude a que estamos destinados. Embora o trabalho seja visto como peça de desenvolvimento e progresso da coletividade, o trabalho de ordem interior, voltado a si mesmo, é de maior importância para o desenvolvimento do ser. Transformar-se exige esforço, e aquele que a isso se nega, agindo de forma contrária às próprias leis da vida, escolhe um caminho de conflitos. No entanto, os resultados dos esforços não se dão no tempo do imediatismo, tão ao gosto do ego. Por isso mesmo, é preciso aprender a esperar...

Espere! A ansiedade tornou-se marca da sociedade pós-moderna, o que intensifica a estatística dos transtornos que a acompanham. É uma das principais características das pessoas ansiosas é não saber viver o momento presente nem com ele se conectar, como se o futuro fosse uma grande ameaça a ser controlada, o que não se faz possível. Saber esperar, no contexto aqui entendido, não tem ligação com passividade, mas sim com consciência e trabalho constante, sem aguardar que os resultados das ações sejam imediatos. E nesse processo sempre podem acontecer contratemplos, especialmente nas relações interpessoais. Por isso mesmo, é importante aprender a perdoar.

Perdoe! Não se trata apenas de recomendação de ordem teológica, mas especialmente como forma de manutenção de saúde física, emocional e espiritual. Perdoar,

embora possa beneficiar a pessoa a qual se destina, é antes de mais nada um gesto de autoamor, porquanto a mágoa, tal qual toxina emocional, proporciona diversos distúrbios de ordem psicossomática, que não raro se convertem em enfermidades que podem ser evitadas. Muitas vezes as pessoas ficam prisioneiras de questões vividas, identificadas com o sofrimento gerado por alguém em algum momento da existência. Certamente existem questões graves e sofridas, mas quanto mais conseguirmos liberar a força do conflito que passa a habitar o nosso mundo íntimo, mais prosseguimos na jornada da vida, nos disponibilizando para viver novas experiências. Perdoar, nesse sentido, tem mais ligação com o que você fará com o sentimento que habita em seu mundo interno do que propriamente com o que fará com a outra pessoa envolvida.

Amar, trabalhar, esperar e perdoar são convites permanentes da Vida na rota do Autoconhecimento.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

