

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Gentileza

Evanise M Zwirtes

Na realidade do Universo quântico, de possibilidades, neste mundo globalizado, aqueles que se destacam pela cooperação e pela ética constroem relações mais saudáveis e duradouras. São relações que possibilitam experiências autorealizadoras, atendendo um convite da Vida ao equilíbrio pessoal e social.

Assim sendo, perguntamos: o que entendemos por gentileza? Como ser gentil no dia-a-dia? Entendemos que gentileza é um modo de ser, de estar, do indivíduo. Isto é, uma expressão da individualidade, comunicando suas potencialidades divinas na relação intra e interpessoal. Essa expressão decorre do despertar da consciência, isto é, o ser, no seu processo evolutivo, possibilita-se apreender, gradualmente, os valores reais da vida, desenvolvendo, então, as virtudes, tais como: alegria, amorosidade, afabilidade, amizade, humildade, gratidão, humildade, justiça, paciência, prudência, respeito, renúncia, ternura, tolerância, etc.

É interessante notar que, no processo de aprendizagem, aprender a ser gentil consiste em aprender a despertar os sentimentos nobres, o coração, o que significa desenvolver, principalmente, a inteligência emocional, que é resultado do exercício do auto-amor. A autoterapia do amor e do sentimento de dever contribui para o prosseguimento do esforço de crescimento interior.

Esse desenvolvimento decorre de um trabalho de autoconhecimento, auto-descobrimto, autotransformação e auto-iluminação, numa vivência solitária e solidária. Jung já dizia que o "Cristo é o homem interior a que se chega pelo caminho do autocohecimento."

É necessário aprender a ouvir a nós mesmos; estar ciente do que pensamos, sentimos e como agimos. O ser psicológico manifesta-se na vivência diária, através dos comportamentos nos inter-relacionamentos pessoais.

Convém lembrar que gentileza

não é ingenuidade. Nem é ser falso ou manipulador. **O poder da gentileza vem da bondade, não da falsidade.** Ser gentil decorre de gestos, atitudes simples, como por exemplo, sorrir, agradecer, perdoar ofensas, silenciar agressões, relevar indiferenças, respeitar diferenças (pessoas ou situações), etc. A gentileza é o princípio da renúncia.

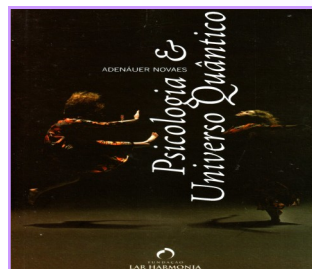
Com essa atitude interna, construímos uma qualidade de vida que nos propicia alegria de viver, entusiasmo para crescer e aprender sempre, facilitando nossa existência com oportunidades renovadoras, auto-motivadoras e libertadoras.

Evanise M Zwirtes é Psicoterapeuta e Coordenadora do The Spiritist Psychological Society, Londres-UK.

Universo Quântico

Adenauer Novaes

O Universo é infinito, ao menos na concepção da mente atual. Nele cabem todas as representações psíquicas que o ser humano porventura conceba. Analisando o Universo sob o prisma da Física Quântica, admiti-se a existência de múltiplas dimensões nas quais tudo acontece de forma a justificar os fenômenos percebidos, porém, improvável que se tenha de fato alcançado a essência das coisas.



Ainda lidamos com representações, pois só é possível apreender pelos sentidos humanos o que é exterior, isto é, captável na frequência material. A ciência ainda avançará na direção do Espírito, proporcionando a aquisição de conhecimentos além

daqueles decorrentes da atual tecnologia, que, por mais avançada que seja, ainda é limitada. A Física Quântica demonstrou que o Universo não obedece totalmente a a lógica cartesiana e que existem dimensões que se interpenetram, promovendo a diversidade de entendimentos e possibilidades de compreensão do que nos circunda.

O Espiritismo, a partir dos estudos de Allan Kardec, nos trouxe a dimensão espiritual sem precisar de nenhum dos instrumentos da Física Quântica; tampouco criou sofisticadas teorias que exigissem raciocínios complexos nem difíceis equações matemáticas. A dimensão espiritual, hoje comprovada matematicamente pela própria Física Quântica, é mais uma das infinitas dimensões disponíveis para a evolução do Espírito acontecer. Elas se reúnem, criando novas dimensões a serviço da construção de realidades, cada vez mais complexas e exuberantes para o Espírito alcançar seu desiderato. Tudo isso promovido por um Criador que, ao menos simbolicamente, se encontra no íntimo de cada ser humano, realizando-se nele. A consciência da presença divina em cada ser humano coloca-o como participante ativo na realidade à sua volta.

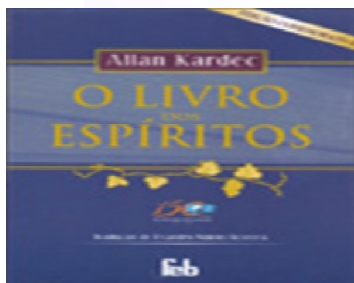
O Universo Quântico engloba a dimensão espiritual que, por enquanto, é o patamar mais próximo que o espírito encarnado pode conceber. Além dela, por causa do nível de evolução do Espírito, ainda não é possível conceber outras dimensões. Falta-nos capacidades intelectivas para tal. A Física Quântica e, antes dela, o Espiritismo, descortinam novos horizontes para que o Espírito apreenda outros paradigmas em sua caminhada. Estudar, conhecer, vivenciar e divulgar o Espiritismo é estar conscientemente participando da ampliação do trabalho de Deus, tornando-se legítimo co-Criador.

Adenauer Novaes é Psicólogo Clínico, residente no Brasil. É um dos diretores da Fundação Lar Harmonia - Salvador-BA.

Sinfonia Cósmica

Rodrigo Machado Tavares

Carl Sagan, em seu livro *Cosmos*, busca mostrar que existe vida inteligente no Universo. Stephen Hawking, em *Uma Breve História do Tempo: do Big Bang aos Buracos Negros*, também aborda a ideia de uma inteligência superior no Universo, isto é, **Deus**. Em verdade, o próprio Hawking afirmara ao escrever tal livro: "tento compreender Deus". Um outro cientista, Fritjof Capra, em *A Teia da Vida*, traz uma síntese de descobertas científicas recentes. Capra explora a integração natural entre diversos sistemas vivos, evidenciando a existência de uma "inteligência suprema, causa primária de todas as coisas" (vide pergunta número 1 de **O Livro dos Espíritos**), confrontando os paradigmas mecanicistas.



A concordância de pensamentos desses sérios e eminentes cientistas elucida a ordem natural existente no Universo. Em outras palavras, as leis do Universo representam uma verdadeira **sinfonia cósmica**, haja vista que tudo é *Cosmos* (harmonia, ordem) e nada é *Caos* (desarmonia, desordem). É oportuno observar que, ironicamente, a própria Teoria do Caos vem mostrar que não existe Caos (vide Caos, a criação de uma nova ciência, de James Gleick).

O **Espiritismo** facilita a compreensão deste fato: **a sinfonia cósmica**. Através da literatura **Espírita**, entendemos que "*Deus é... todo-poderoso, soberanamente justo e bom*" (vide pergunta número 13 de **O Livro dos Espíritos**). Dessa forma, como "Músicos Cósmicos" que somos, temos o dever de colaborar nessa sinfonia, eliminando os "ruídos" do egoísmo e os "acordes" da vaidade.

Rodrigo Machado Tavares é Engenheiro e pesquisador, residente em Londres. É membro do Allan Kardec Study Group, Londres-UK.

"A harmonia existente no mecanismo do Universo patenteia combinações e designs determinados e, por isso mesmo, revela um poder inteligente."

O Ser Pensante

Ana Cecília Rosa

No prefácio do livro *O Homem Integral*, Joanna de Angelis aborda a definição do Homem em relação às diferentes doutrinas. Segundo o Evolucionismo, o Homem é dotado de razão, o que o diferencia dos outros animais e alça-o ao primeiro lugar na escala zoológica. Descartes considerou-o "ser pensante por natureza, com a razão que compreende e explica a si mesmo" e tendo, no cérebro, a origem do pensamento racional. A psicologia transpessoal, porém, abre espaço novo para uma visão mais espiritualista do ser humano, esclarecendo a respeito da sua "transcendência". O Espiritismo, por sua vez, adiciona, a esses conceitos, a certeza da vida eterna, proporcionando aprendizado ininterrupto, adquirido pelas diversas encarnações e vivência espiritual, contribuindo de forma definitiva na formação do indivíduo e revelando a importância de entender o ser pensante sob o seu aspecto biopsicossociológico e espiritual.

São faculdades humanas: consciência de si mesmo, linguagem racional, emoções, sentimentos e exercício da vontade ou livre arbítrio. Esse aprimoramento, que distingue os homens e os torna superiores aos outros animais, é conquista evolutiva. A natureza, através de diversas experimentações aperfeiçoou a forma humana, mas ela ainda se encontra distante da perfeição intelectual e moral. É de conhecimento comum que inteligência não é atributo apenas da espécie humana, já que os instintos são formas de inteligência rudimentar. Atualmente, neurocientistas e psicólogos empenham-se em descobrir os diferentes tipos de inteligências e a sua aplicabilidade. Entretanto, "desligados das correntes espiritualistas", segundo Hermínio C. Miranda, eles não compreendem "as dessemelhanças intelectuais" entre gêmeos idênticos, porque não sabem ainda que a inteligência é atributo do Espírito. E complementa: "a inteligência é a resultante do conhecimento acumulado ao longo dos milênios e das inúmeras encarnações. Não somos inteligentes por causa de uma combinação genética particularmente feliz, ou porque nos desenvolvemos em ambiente adequado, mas porque, no passado, já nos habituamos a manipulação e apropriação do conhecimento, através do estudo e do aprendizado".

A medida que experimenta e desenvolve essa inteligência rudimentar, o homem passa a ter uma maior consciência de si mesmo, conquista

a razão, aprimora o raciocínio, adquire lucidez e passa a exercer o livre arbítrio. A aquisição dessas virtudes permitirá ao ser pensante iniciar sua valorosa luta para a conquista dos valores superiores da alma: a responsabilidade, a sensibilidade, a sublimação das sensações em sentimentos, enfim, todos os condicionamentos que, segundo André Luiz, "permitirão ao Espírito alçar-se à comunidade dos seres angélicos". O Homem passa a ser livre para escolher seu próprio destino. No entanto, o direito ao livre arbítrio implica no ônus da responsabilidade. Nesse particular, a vontade desempenha importante papel

"O sentimento é o que caracteriza a alma humana."

contribuindo a favor de conquistas incessantes. A cada vitória alcançada através da vontade, ele compreenderá melhor as leis divinas, presentes em sua consciência, e fará delas a norma de suas ações. Assim, atingirá o "ponto moral", definido por Leon Denis, pelo qual dominará e governará a si mesmo, modificando-se emocionalmente durante esse processo, de forma a assegurar, "com os próprios esforços, ensinamentos e exemplos, a vitória da vontade e do bem".

O sentimento é o que caracteriza a alma humana. Em princípio como instinto primário, elevou-se através do desenvolvimento da afetividade e transformou-se em impulsos de amizade, fraternidade e dever, promovendo conquistas no campo do conhecimento e das artes. Segundo Joanna de Angelis, sob o comando da vontade dignificada, ele confere ao indivíduo equilíbrio, "empatia para lutar e coragem para vencer mesmo que as dificuldades se apresentem desafiadoras". **À medida que o homem evolui, maior é sua capacidade de externar os sentimentos, estreitar os vínculos afetivos e entender a vida.** Entretanto, apesar de seu alto significado, o sentimento deve ser conduzido pela razão, para que não se transforme em desarmonia, motivado pelas paixões.

O Homem integral é, portanto, aquele que desenvolveu ao máximo as suas faculdades essenciais: pensar, querer e sentir através da sublimação do pensamento, da vontade e do sentimento, tendo em vista o divino presente em todos.

Ana Cecília Rosa é médica pediatra, residente no Brasil. É membro do Instituto de Divulgação Espírita - Araras/SP.

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Adenauer Novaes
 Maria Angélica de Mattos
 Olga Melo
 Christina Renner
 Maria Madalena Bonsaver
 Lenéa Bonsaver

Reportagem

Evanise M Zwirtes
 Adenauer Novaes
 Rodrigo Machado Tavares
 Ana Cecília Rosa
 Manuel Portásio Filho
 Sônia Theodoro da Silva

Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

Impressão

Brasil Graphics and Media Services Ltd.
 Tiragem: 2500 exemplares

Reuniões de Estudos aos Domingos

(Em Português)
 06.00pm - 09.30pm
 BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH
 Informações: 0207 371 1730
 spiritist.psychologicalsociety@virgin.net
 www.spiritistps.org

Conflitos Psicológicos**Manuel Portásio Filho**

O homem é um ser complexo que, ao nascer, traz consigo uma bagagem imensa, enriquecida por suas vivências e experiências positivas, que constituem a somatória dos seus valores evolutivos, mas também crivada de passagens menos felizes, traumáticas, difíceis de lidar. De qualquer forma, ele não é uma *tábula rasa*, uma folha em branco, como pensavam alguns filósofos. Apenas, ao reencarnar, esquece-se do passado, relega-o à instância do inconsciente, e começa uma nova caminhada, como se do zero partisse, o que lhe dá maior liberdade de ação. Os problemas de antanho, todavia, os da esfera psíquica, permanecem pendentes, pois não se resolvem com o "simples" esquecimento nem com o iniciar uma nova experiência carnal.

Na verdade, somos herdeiros de nós mesmos, andarilhos do tempo, arrastando as pesadas correntes dos nossos erros e insucessos, que vinculam cada nova existência na matéria. Conquistamos a liberdade à custa de ingentes sacrifícios, mas ainda não sabemos lidar com ela em toda a extensão de benefícios que nos oferece. Descobrimos o prazer e nos exasperamos por ver escaparem as melhores oportunidades de experimentá-lo nobremente. Amealhamos conhecimentos que mais nos confundem e atemorizam quando não sabemos interpretar o significado dos fatos mais comezinhos da existência. E nossa fé esvazia-se diante do brilho das ilusões mundanas e dos vaticínios irracionais de todos os tempos.

A encarnação é dada ao Espírito para o seu progresso e crescimento; ninguém encarna para o mal, para o sofrimento, para a infelicidade, para o castigo. Ela visa a conquista da felicidade, que é mais descoberta do que aquisição. A encarnação significa uma volta à carne, à matéria, com vistas à superação de problemas, ascensão moral e aprofundamento do processo de autodescoberta; mas, acima de tudo, para uma espiritualização, cada vez maior, do ser. Contudo, encarnados, acabamos por nos embrenharmos na *selva selvaggia* do materialismo, da luta pelo ter e do culto do corpo, não bastassem nossos dramas existenciais e conflitos pessoais, que, no mais das vezes ficam escamoteados pela inocência da roupa infantil.

O conflito é da natureza humana; nasceu no homem, com o advento do livre-arbítrio, da consciência de si mesmo, da memória e da mediunidade, e terá que ser resolvido pelo homem, o Espírito encarnado. Ninguém poderá atingir os escalões mais elevados da vida cósmica enquanto não resolver seus conflitos - problemas criados pe-

lo próprio homem desde os primeiros degraus da escada evolutiva - porque os valores psicológicos erigem-se das experiências humanas vividas anteriormente, em forma, principalmente, de tendências e conflitos, que correm o risco de agravar-se com as possíveis feridas e cicatrizes da infância, ainda tão comuns neste mundo de expiação e provas, onde os pais, Espíritos igualmente em luta com os seus próprios desajustes e desafios, na sua infância, nem sempre receberam a educação e os cuidados necessários.

Como bem assinala Joanna de Ângelis, **"estes são tormentosos dias de crises: morais, de valores, de consciências, de responsabilidades, de emoções, de esperanças, de significados existenciais..."** (*O Amor Como Solução, cap. 18*). Os conflitos estão por toda parte; no Oriente e no Ocidente, no hemisfério Norte e no Sul, em forma de guerras, de convulsões sociais, de crises econômicas, de negligência no campo da educação, de avanço no consumo de drogas, de banalização do sexo, de crimes contra a vida (liberação da prática do aborto, prática da eutanásia, aumento dos casos de suicídio no mundo) etc. Por isso, as crises mais gritantes são aquelas que se desenrolam no campo íntimo do psiquismo de cada ser humano, vazio de realizações interiores.

Então, os conflitos psicológicos têm origem nos comportamentos mais aberrantes do homem, que despreza os valores inerentes à sua natureza espiritual para ficar com as condutas desencadeadoras de ansiedades e angústias, ligadas ao cultivo das ilusões do mundo em todas as épocas, gerando uma herança pesada, que ressurgirá sempre, enquanto necessidade de corrigenda, apoiada sobre os ombros de cada um de nós. E se encarnamos para conquistar a felicidade, ela é possível neste mundo mesmo, a despeito dos nossos conflitos, pela prática do amor ao próximo e consequente construção da paz da consciência.

Manuel Portásio Filho é Advogado, residente em Londres. É membro do The Solidarity Spiritist Group, Londres-UK.

**Libertação Pessoal****Sônia Theodoro da Silva**

"SOMOS O DOMICÍLIO VIVO DOS PENSAMENTOS QUE GERAMOS OU AS NOSSAS IDEIAS SÃO PONTOS DE APOIO E MANIFESTAÇÃO DOS ESPÍRITOS BONS OU MAUS QUE SINTONIZAM CONOSCO?" (Libertação, André Luiz/F.C.Xavier)

Na questão 833 de O Livro dos Espíritos, Allan Kardec obtém a seguinte resposta dos Benfeitores da Humanidade com referência à possibilidade de uma vivência absoluta da liberdade: *é pelo pensamento que o ser humano goza de uma liberdade sem limites, porque o pensamento não conhece entraves, sendo responsável por ele* (q.834) *perante Deus*. Ainda com o eco do Iluminismo a permear a elaboração de seus comentários sobre Liberdade, Igualdade e Fraternidade (Obras Póstumas), como princípios fundadores de uma perfeita ordem social capaz de conduzir o ser humano ao convívio salutar e gerador de realizações com base essencial na tolerância, no exercício de direitos iguais que implicam em iguais deveres e, portanto, na liberdade que pressupõe confiança mútua, Kardec antevê uma sociedade ausente de fundamentalismos religiosos que ritualizam a fé, de dogmatismos científicos e filosofias estanques e áridas. A possível harmonia na convivência da diversidade torna-se viável a partir de um processo de conscientização oriunda da responsabilidade madura e legítima, adquirida no exercício efetivo do que hoje consideramos apenas como possível: a fraternidade.

E esse processo começa com o conhecimento de si mesmo e com a sua etapa posterior: CONHEÇA-SE - DEPOIS SEJA SINCERO COM O QUE DESCOBRIU. A sinceridade, com a descoberta de conteúdos existenciais ainda necessariamente passíveis de reformulação, conduz a essa libertação pessoal e intransferível, que teve início com os ensinamentos de Jesus, posteriormente referendados pelo Espiritismo. Libertar-se de uma sociedade construída no constrangimento religioso, político e social começa não por ações exteriores de qualquer espécie ou ideologia, mas dentro da própria pessoa, com a mesma coragem e empenho que os Construtores do Bem sobre a Terra conseguiram fazer.

Sônia Theodoro da Silva é tradutora e graduanda em Filosofia, residente em São Paulo, Brasil, colabora na FEESP, Casas André Luiz e escreve para revistas e jornais espíritas.

"A libertação pessoal recupera a percepção profunda, por superação do ego e a dilatação do Self."

O NUMINOSO

Joanna de Ângelis



O nobre Jung encontrou no livro *A idéia do Sagrado*, do emérito teólogo alemão Rudolf Otto a palavra *numinoso*, que lhe pareceu muito apropriada para traduzir a força *espiritual*, misteriosa, profética, que enseja qualquer experiência transpessoal ou imediata com a transcendência.

Originada do latim *numen*, significa gênio criativo ou energia, o *numinoso* expressa-se em manifestação do inconsciente coletivo, que pode ser aterrador, provedor, abstrato, estimulante, que se caracteriza como uma realidade que é mais do que humana.

Ao ser encontrado o *Self* em plenitude, a pessoa experimenta a qualidade numinosa que está associada indelevelmente ao sagrado, à Divindade. Essa experiência de caráter *numinoso* não pode ser transferida nem explicada a outrem que não a tenha vivido, porque faltam meios para expô-la e demonstrá-la, da mesma forma como se alguém desejasse expressar determinados sentimentos a outrem que jamais os haja experimentado. É individual, intransferível e enriquecedora.

O *Self* não vive encarcerado nos limites da moralidade, sendo diferentes os seus atributos em relação aos daqueles que as pessoas vivenciam. Essa característica aparentemente amoral do *Self* nem sempre é percebida ou compreendida por diversos indivíduos que pretendem um encontro com o *Self Superior*, com o Espírito Guia, não sendo tão fácil o cometimento como a ignorância pressupõe. Encontros de tal natureza se revestem de grande choque emocional, momentaneamente indescritíveis, inesperados, incompreensíveis. Somente quando são superadas as muitas barreiras colocadas pelo *ego* e trabalhados os conflitos é que o *Self* adquire o seu conteúdo *numinoso*, que se exterioriza do *Deus interno* que se encontra em todos os seres humanos.

Assim, considerando-se o *cérebro triuno*, de Paul MacLean, nele encontramos toda a história antropológica do ser desde os primórdios inscritos na presença do *cérebro réptil*, passando pelo *mamífero* e alcançando o *neocórtex* onde permanecem valiosas possibilidades ainda não identificadas de todo. O *Self* é, portanto, herdeiro de todo esse patrimônio conseguido através das centenas de milhões de anos. Para ser penetrado na sua grandeza e totalidade é necessário que se mergulhe o *olhar* para dentro de si mesmo, a fim de se poder identificar com o *numinoso*, a grande meta para as experiências transpessoais.

Nesse Capítulo, há lugar para as ocorrências paranormais, para os fenômenos mediúnicos e todos os estados místicos, mesmo que nem sempre se ajustem aos parâmetros psicológicos vigentes, pela maneira como se expressam rompendo os padrões convencionais até então elaborados para a compreensão da psique.

A experiência do *numinoso* estimula ao avanço do ser e à superação dos limites do *ego*, auxiliando a criatura ao triunfo pessoal sobre si mesmo, sobre suas deficiências e dificuldades, desfrutando de felicidade.

O próprio Jung reconheceu que "O homem não muda, na morte, em sua parte imortal; ele é mortal e imortal ainda em vida, pois é tanto ego como Self."

Fonte: TRIUNFO PESSOAL - Espírito Joanna de Ângelis, pela psicografia de Divaldo P. Franco.