

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Año Nuevo

Agradecemos a todos los **trabajadores**, así como, a todos los **co-laboradores**, nacionales y internacionales, que auxiliaran en la realización de las actividades de la Sociedad, en el transcurrir del año 2009.

Siempre en búsqueda del ideal del amor, proseguimos, co-

mo agentes constructivos, al servicio de la Vida.

La Dirección



Motivación

Evanise M Zwirtes

"Siembra un pensamiento y cosecharás un deseo; siembra un deseo y cosecharás la acción; siembra la acción y cosecharás un hábito; siembra el hábito y cosecharás un carácter." (Tihamer Toth)

Observando la Naturaleza, notamos que nada es estático; todo es movimiento, a pesar de que el ser humano busca la estabilidad permanente, creando necesidades basadas en el tener. Esa estabilidad, que en el plano material, no es más que una de las tantas manifestaciones de la personalidad, construyendo una vida basada en la pose de las cosas y personas, en detrimento del ser. **Pocas personas reconocen que hay necesidades más trascendentes, que son básicas al ser humano, que nada tienen que ver con el tener o la posesión de bienes materiales. Son necesidades del alma, del espíritu.**

Entendemos que la motivación es un estado interno, que activa un deseo de satisfacer una necesidad; es o que provoca en nosotros la necesidad de realización. Es un impulso que nos mueve a efectuar transformaciones en nuestras vidas. Por tanto, motivación es tener un motivo para una acción.

Objetivando realizar las transformaciones en nuestras vidas, necesitamos actualizar nuestras

creencias en relación a hábitos, apegos, resentimientos, críticas, miedos, envidia, odios, apatías, flaquezas, indecisiones, etc. **Para proponernos una modificación, es fundamental identificar el condicionamiento negativo, lo que no siempre es fácil una vez que el ego no le gusta de ser cuestionado** los apegos son difíciles de ser retirados, para saludar a un enemigo necesitamos humildad, para no criticar necesitamos tolerancia etc.). Esa es la razón por la cual necesitamos ejercitar la voluntad, la disciplina, la perseverancia, que son motivos que nos conducen al proceso del autodomínio.

La persona consciente reconoce sus errores, desenvuelve nuevas estrategias, reorganiza su plano de vida, tiene definido lo que desea conquistar para su alma. No se avala por las tentativas fracasadas; al contrario, demuestra alegría por la oportunidad, aquí y ahora, de realizarse. Motivar es mover, despertar el interés o el entusiasmo. ¿Dónde se encuentra usted, moviendo cosas o determinando trascenderlas?

Evanise M. Zwirtes es Psicoterapeuta y Coordinadora del The Spiritist Psychological Society en Londres.

"Sin embargo nadie puede volver atrás y (hacer un nuevo recomenzar), (cualquiera puede empezar) ahora y hacer una nueva película."
Chico Xavier

Psicología de las Virtudes

Adenauer Novaes

Virtud es una cualidad moral particular. Virtud es una disposición estable en orden a practicar el bien; revela más que una simple característica o una aptitud para una determinada acción buena: se trata de una verdadera inclinación. Virtudes son todos los hábitos constantes que llevan al hombre para el bien, sea como individuo, sea como especie, sea personalmente, sea colectivamente. La virtud, en el más alto grado, es el conjunto de todas las cualidades esenciales que constituyen el hombre de bien. Virtud, según Aristóteles, es una disposición adquirida de hacer el bien; y las virtudes se perfeccionan con la costumbre.

El ser humano nace con dones propios, heredados de sus experiencias reencarnatorias, disponibles para nuevos aprendizajes. La educación que recibe puede, o no, contribuir para la consolidación y ampliación de las virtudes, cuya adquisición inició durante su trayectoria evolutiva. No basta al espíritu haber vivido una única experiencia en que practicó alguna virtud. El proceso de integración de una cualidad requiere repetición de varias experiencias en el ejercicio de aquella virtud. Una única encarnación en que ejercitó esa o aquella virtud puede no haber sido suficiente para haberla integrado a su ser. Aprender no es apenas conocer algo, si no, principalmente, vivenciar e interiorizar lo que es vivido de forma natural, espontánea y placentera. **Virtud es una cualidad positiva del carácter de alguien, cuya utilización siempre resulta en un bien personal y colectivo.** En ese sentido, gracias al paradigma de que el espíritu siempre evoluciona, todos tenemos virtudes, las utilizemos, o no.

Si tomamos la virtud como una cualidad o aptitud para hacer algún bien que resulte en beneficio para sí y para el prójimo, la caridad sería una de las grandes virtudes, al lado de la bondad y del amor practicados en favor de las personas y de la vida. Para el cristiano, no es difícil saber de eso, sin embargo no ha sido fácil vivir cualquiera de esas virtudes en un mundo tan competitivo y pobre de ejemplos públicos. Todos quieren ganar, más por ignorancia que por maldad; más por no acreditarse en algo para más allá de los límites de la materia que por convicción materialista.

El mundo viene estando carente de valores, sobre todo espirituales; aquellos que no las calculan se corrompen, los ladrones no roban. Por eso, una gran oportunidad de servicio, en favor de sí mismo y de la sociedad, es el trabajo del espíritu en adquirir y promover experiencias significativas, en las cuales las virtudes propagadas por el Espiritismo puedan ser de hecho por él vivenciadas en la dimensión colectiva.

Adenauer Novaes es Psicólogo Clínico, que vive en Brasil. Es uno de los directores de la Fundación Lar Harmonia - Salvador - Bahía.

Deseo y Voluntad

Manuel Portásio Filho

Entre las grandes potencias del alma, están la inteligencia, la consciencia, la memoria, la mediumidad, la voluntad... Todas son de extrema importancia en la administración de la vida del ser. La voluntad, no obstante, tiene un papel importante en su desenvolvimiento. Ella se divide en querer y desear.

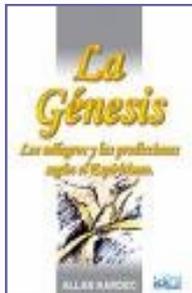
Emmanuel la coloca en el gobierno de todos los meandros de la acción mental, lo que nos muestra su poder. Pero él va más allá cuando dice que "solo la voluntad es suficientemente fuerte para sostener la armonía del espíritu." (*Pensamiento y Vida, cap. 2*). Allan Kardec, en *La Génesis*, afirma que: "Los Espíritus actúan sobre los fluidos espirituales... con el auxilio del pensamiento y de la voluntad", **lo que nos lleva a concluir que el pensamiento es el elemento**

seleccionador, en cuanto la voluntad es el agente, lo que determina que hacer. Por eso, también dice Léon Denis que "cada alma es un foco de vibraciones que la voluntad pone en movimiento (*El Problema del Ser, del Destino y del Dolor, cap. 20*). El pensamiento es pura vibración.

En fin, se dice que "querer es poder!". No todo lo que queremos nos es dado, sin embargo, si no solo aquello que necesitamos. Es nuestro grado de evolución que lo determina. André Luiz, todavía, nos recuerda que "todo deseo, en esencia, es una entidad tomando la forma correspondiente" (*Señal Verde, cap. 24*). Por lo tanto, desear tiene sus "riesgos". Pensemos en eso.

Manuel Portásio Filho es Abogado, vive en Londres. Es miembro del The Solidarity Spiritist Group, Londres-UK.

"La voluntad en el bien con buena dirección es un hecho esencial para una vida emocionalmente saludable y enriquecedora, por lo tanto, deseada por todo individuo que piensa y lucha para ser feliz."



Culpa y Responsabilidad

Ana Cecília Rosa

En los evangelios, están relacionados diversos pasajes, en los cuales el arrepentimiento de los errores cometidos es condición primaria para el perdón de las faltas y la felicidad eterna. La visión de Dios como un juez severo y vengativo es aún temida por muchos, motivando un cambio de comportamiento y el deseo de penitenciarse. El arrepentimiento es el grito de la consciencia, nuestro aguijón íntimo, que reconoce la trasgresión de conductas morales y el desvío del deber, llevándonos a experimentar la culpa y sus consecuencias. El Espiritismo nos esclarece que somos apenas Espíritus arrepentidos, sensibilizados por el remordimiento en búsqueda del reajuste a través de la reparación.

Cuando alguien se equivoca por algún motivo y se arrepiente, es comprensible que la culpa se instale en los paneles de la consciencia. Según Joanna de Ângelis, "la culpa surge como una forma de buscarse necesaria para la liberación de los conflictos" (Momento de Consciencia, cap. 6). No siendo un sentimiento negativo en sí, cumple su papel de despertarnos para la actitud necesaria de recomponernos moralmente. La experiencia de vivir la culpa sin ningún propósito de transformación o no reincidencia en el error consubstancia el remordimiento, generando las actitudes infelices de auto-castigo. Cualquier **tentativa de retener, en el recuerdo, los delitos pasados o oportunidades perdidas, lamentándonos, no hará que el error se apague. Al contrario, proporciona graves disturbios psicológicos, conscientes o no, principalmente si el individuo es incapaz de practicar el recurso del auto-perdón.** La sustentación de éste pensamiento enfermizo no solo trae la falsa idea de que el sufrimiento vivido es, por sí solo, reparador de la falta, como también impide que se busquen las acciones edificantes necesarias para corregirla, única forma de liberación de la culpa.

Tomar consciencia de su error y libertarse de la culpa no exime el individuo de la necesidad de reparar la falta, ya que el ofendido, generalmente, no está libre de el dolor causado por nuestros actos infelices. Según Allan Kardec "el arrepentimiento, con cuanto sea el primer paso para la regene-

ración, no basta por sí solo; son necesarias la expiación y la reparación" (*Cielo y el Infierno, parte I, cap. 7*).

Es relevante considerar que las nociones de la consciencia y la moral son desenvueltas lentamente, en el curso de diferentes encarnaciones, para el espíritu inmortal. Es precisamente en el momento en que la responsabilidad se hace presente que se establece el contrapunto entre la "culpa saludable" y el remordimiento patológico. Cuando convertimos la culpa en responsabilidad, crecemos psicológicamente y quedamos más predispuestos a la práctica del perdón y, consecuentemente, a la reparación.

La responsabilidad marca, de hecho, una diferencia en la conducta del ser. **Ser responsable implica tener consciencia de los problemas existenciales, reconocer humildemente las faltas, demostrar capacidad de actuar con elevación y dignidad y desear sinceramente reparar el mal hecho. Si, al lidiar con los pensamientos y sentimientos de forma madura, sabrá enfrentar las consecuencias de su elección sin la perturbación del remordimiento patológico.** Apagar los recuerdos infelices de una falta y sus consecuencias es trabajo de almas que ya tomaron conocimiento de los valores morales verdaderos y practican una postura más realista y productiva en relación con la vida.

Según Emmanuel, "Caer en culpa demanda, por eso mismo, humildad viva para el reajuste tan inmediato cuanto sea posible de nuestro equilibrio vibratorio, si no deseamos el ingreso inquietante en la escuela de las largas reparaciones" (*Pensamiento y vida, cap. 22*).

El Espiritismo, afirmando que la existencia humana es oportunidad de crecimiento y realizaciones en el bien, nos renueva la esperanza para cumplir con los regates necesarios a fin de que (la) nuestra consciencia se tranquilice después de la reparación.

Ana Cecília Rosa es médica pediatra, vive en Brasil. Es miembro del Instituto de Divulgación Espírita - Araras/SP.

Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Adenauer Novaes
 Maria Angélica de Mattos
 Renata Rinaldini
 Cricieli Zanesco
 Christina Renner
 Maria Madalena Bonsaver
 Lenéa Bonsaver
 Valle García Bermejo

Reportage

Evanise M Zwirtes
 Adenauer Novaes
 Manuel Portásio Filho
 Ana Cecília Rosa
 Eliana Galvão Puoli
 Rodrigo Machado Tavares

Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

Impresión

Brasil Graphics and Media Services Ltd.
 Ejemplares: 2500 ejemplares

Reuniones de Estudios em los Domingos

- 06.00pm - 09.30pm

Lunes - 07.00pm - 08.30pm

(Em Português)

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH

Informaciones: 0207 371 1730

spiritist.psychologicalsociety@virgin.net

www.spiritistps.org

Frustración y Paciencia

Eliana Galvão Puoli

Somos todos seres espirituales en continua evolución y buscamos, a cada momento, el des- involucramiento de nuestra individualidad a través del conocimiento y del contacto con nuestro yo interior. Es verdad, también, que tenemos como principio básico buscar la alegría, la felicidad y la perfección. Si tomamos, a lo largo de la vida, otro rumbo, o si atravesamos impasses a lo largo del camino, será por algún "error del recorrido", pues nuestro objetivo primordial es la búsqueda del crecimiento, de la evolución.

En nuestra caminata terrestre, vivimos diariamente numerosos impasses, reveses, desencuentros e infortunios, que llamamos de "frustración". Normalmente, tenemos el hábito de encararlo como enemigo perverso que se pone delante de nosotros para "estropear nuestra alegría" y estropear nuestra vida.

Infelizmente, llevamos mucho tiempo, a veces varias y varias encarnaciones, para percibir que es exactamente a través de éstos "sufrimientos" que estaremos teniendo las verdaderas y reales posibilidades de madurez, a medida que podamos desenvolver nuestra paciencia y tolerancia en vivir y asimilar todos estos reveses.

"Problemas y dificultades no deben ser encarados como infelicidad, antes deben ser examinados en la condición de mecanismos para la adquisición de experiencias valiosas, sin las cuales nadie consigue integridad ni ascensión."

La paciencia debe ser utilizada como instrumento de lucha, dándonos la capacidad para enfrentar los acontecimientos. Ella refleja nuestra capacidad íntima, nuestra confianza en los designios de Dios. La paciencia es un tesoro valioso que respeta el tiempo sin prisas.

La frustración solo existe y tiene sentido en aquellos en quien "falta" paciencia. Si yo consigo ser paciente y tolerante, soy comprensivo y conozco la Ley de Justicia y la Ley de Acción y Reacción, estoy, entonces, a sabiendas de las Leyes de Dios. Irritarse o rebelarse con las leyes de causalidad, que en la mayoría de las veces nos traen lo que "no agrada", es apenas agravar un cuadro que **no** puede ser alterado.

No cap. IX del *Evangelio Según el Espiritismo*, pág.128, que habla de la Paciencia, podemos observar que esta es una de las más supremas Leyes de Dios, que debemos buscar para nuestro desenvolvimiento moral y espiritual. Dios nos creó para que busquemos la paciencia y seamos caritativos. Allí se encuentra: "El dolor es una bendición que Dios envía a sus electos... Sed pacientes, pues la paciencia es también caridad, y debéis practicar la ley de caridad, enseñada por el Cristo, enviado de Dios. La caridad que consiste en dar limosna a los pobres es la más fácil de todas. Pero hay una mucho más penosa, y consecuentemente mucho más meritoria, que es la de perdonar a los que Dios puso en nuestro camino, para ser los instrumentos de nuestros sufrimientos y sometiendo a prueba nuestra paciencia."

De la misma forma, ser "caritativo" significa ser "paciente". Hacer caridad implica, por lo tanto, trabajo y estudio continuo, en una búsqueda infinita para mejorarnos siempre y mejorar a nuestros semejantes. Es donarse en su plenitud, sin dejar de ser firme y riguroso por veces. Implica aún humildad para acoger con respeto al desconocido así como el conocimiento al mismo tiempo; implica en admitir aquello que no se sabe y que, si es sabido, traerá elevación, progreso y conocimiento.

Podemos finalmente decir que la "frustración" es el ejercicio mayor de nuestra "paciencia". Solamente cuando seamos capaces de vivir nuestras frustraciones, aceptar nuestros límites, nuestro "no saber" y entender que todos estos impasses se colocan delante de nosotros como forma primera y esencial para el desenvolvimiento que hay de más bello en las enseñanzas de Dios - la Paciencia - es que podremos sentir que estamos caminando en el verdadero campo de la Fe, de la Esperanza y de la posibilidad de un mundo más tolerante, productivo y repleto del verdadero sentido del Amor.

Eliana Galvão Puoli es Psicóloga, vive en Brasil. Es miembro del Centro Espírita Irmão Itajubá (Hermano Itajubá), San Pablo-SP.

"La paciencia también puede ser considerada como la ciencia de la paz, y por eso son bien aventurados los pacíficos, aquellos que trabajan con método y confianza tranquila en favor de la renovación del mundo y de sus criaturas..."

Miedo y Autoconfianza

Rodrigo Machado Tavares

"De la conquista de la paciencia, hace a la perseverancia que la completa, se pasa a la autoconfianza, a la certeza de las posibilidades existentes que pueden ser aplicadas en favor de las ansiedades íntimas."

Todos nosotros, por ser espíritus aún imperfectos, estamos en una "infancia psicológica". Esta realidad hace que ciertos sentimientos aún sean muy latentes en nosotros. El miedo es uno de ellos, que nos pone en estado de alerta cuando nos sentimos amenazados, (física o psicológicamente). **El miedo es un sentimiento natural; con todo, va depender del nivel en que se encuentre desenvuelto en nosotros, que pueda perjudicar nuestro proceso evolutivo.** Cuando bien administrado, puede transformarse en cautela; al contrario, puede transformarse en fobia.

Según Joanna de Ângelis: "el coraje de mantener contacto con los propios miedos es recurso terapéutico muy valioso para su erradicación...". Es interesante observar que Carl Jung aseveraba que "solo aquello que somos realmente tiene el poder de curarnos". En otras palabras, podemos afirmar que no debemos tener miedo de nuestros miedos; tenemos sí que identificarlos y dominarlos. Siendo así, comenzaremos a tener la seguridad necesaria para controlarlos.

La Benefactora Joanna de Ângelis aún afirma que: **"el amor es el antídoto eficaz para la superación del miedo y su consecuente eliminación". Y es justamente a través del AMOR que pasamos a tener AUTOCONFIANZA; tan necesaria para nuestra "madurez psicológica".**

Rodrigo Machado Tavares es ingeniero y investigador, vive en Londres. Colabora con diversos Grupos Espíritas.



LIBERACIÓN DEL EGO

Joanna de Ângelis

"(...) Hay un incomparable sol de esperanzas en los niveles superiores de la psique, en los cuales se encuentran en toda su grandiosidad las legítimas expresiones del ser espiritual, aguardando su desarrollo.

La psicología del amor, inaugurada por Jesucristo, es la pionera en el proceso auto-transformador, por ser poseedora de los imprescindibles tesoros de sublimación de los impulsos primitivos, dejando las cadenas *férreas* de las experiencias ancestrales, necesarias para el crecimiento interior, pero perturbadoras (y) todavía permanecen en el pasado el período de su vigencia.

El ser consciente de su realidad inmortal trabaja con alegría, limando las aristas del personalismo y del egoísmo, mediante su natural substitución por el altruismo, por la generosidad y servicio de engrandecimiento moral de sí mismo y de su prójimo, lo que torna el Evangelio el más precioso tratado de psicoterapia y de psicosisíntesis, en su propuesta vibrante de auto-descubrimiento, de viaje interior, de búsqueda de la Realidad, de Unidad...

Iniciado el tiempo de superación del *Ego*, satisfacción inmensa invade el ser que se siente libre para más grandiosos desafíos, cuales sean la abnegación, la dedicación a las causas del humanitarismo, de la ciencia, de la religión, del arte, de la tecnología, siempre teniendo en cuenta los demás seres, sin abandono de las propias aspiraciones y ansiedades de armonía.

Emprendida esa tarea, que hoy o más tarde se presenta como intransferible, ningún trauma se manifiesta, conflicto ninguno se expresa, porque el sentimiento de amor inunda todo el campo de los sentimientos y de los pensamientos, proponiendo siempre más acción y desprendimiento de los impulsos atávicos del pasado subyugador.

Toda forma de ascensión exige esfuerzo, que se compensa por las alegrías de las conquistas adquiridas. En lo que dice respecto a la superación del *Ego*, se entiende como necesaria a la manifestación del *Self*, la contribución de la voluntad, a veces difícil, tórnase relevante, por cuanto la permanencia en el estado del instinto apenas, igualmente produce aflicciones que no son compensadas ni transformadas en bienestar, cual ocurre en la conquista consciente del *Sí profundo*.

A medida que el ser se desenvuelve moralmente, más se espiritualiza, modificando, incluso, la constitución molecular de la organización física, cuyas necesidades se alteran, dando lugar a la más sutiles emociones que pasan a gobernar el comportamiento, trabajando las células y su cronograma de organización, que se ponen a elaborar equipamientos de acuerdo con los nuevos impulsos, más sutiles y menos tóxicos, que antes exigían estructuras más densas y aún groseras, teniéndose en cuenta la indumentaria para revestir ese nuevo ser, aquel que superó el *Ego* tenaz y dominador."

Fuente: O DESPERTAR DO ESPÍRITU

Espíritu: Joanna de Ângelis - Psicografía: Divaldo Pereira Franco