

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Características de uma Pessoa Espiritualizada e Feliz

O ser humano naturalmente busca a felicidade. Ansiosamente espera que ela aconteça a cada momento e em tudo que faz, procurando sentir a vida de forma que a harmonia, a paz e seu bem-estar se realize imediatamente. Quanto mais amadurecido, melhor compreende que tudo isso é alcançável mediante sacrifícios, renúncias e eliminação do orgulho e do egoísmo, herdados de sua trajetória

como espírito imortal. Por outro lado, espiritualizar-se é aquisição mais elaborada, que exige investimento em experiências transcendentais e relacionadas a tudo que pertence à dimensão do Espírito. Há, no entanto, indicadores que podem nos auxiliar na percepção de quem já alcançou a condição de pessoa espiritualizada e feliz, servindo-nos como modelo para nossa própria busca. Nem sempre tais

pessoas são encontradas entre aquelas que têm compromisso formal com uma religião nem se tratam de sacerdotes ou seguidores dessa ou daquela seita. Na maioria dos casos, são pessoas comuns que sabem viver a vida com um olhar espiritual maduro e com a alegria simples de quem está em paz no mundo. Uma pessoa espiritualizada e feliz atrai outras à sua volta, que a buscam

pela simpatia e desejo sincero de contato afetivo; suas práticas profissionais geram prosperidade, fazendo crescer aqueles com quem convive sem gerar dependências aprisionantes; sua vida não se fundamenta em rígidas práticas de imolação ou proibições de anulação das necessidades básicas do corpo nem negação do trabalho formal, procurando manter relações de amor, prestígio e vivência da liberdade responsável; é uma pessoa centrada, autodeterminada, conseqüente e identificada com valores éticos superiores; compreende a vida sob o paradigma do

Espírito imortal, sem tentativas frágeis de catequização dos outros ou de convencimento visando ampliação de seguidores ignorantes; conquistou a consciência de seu mundo interior, de seus processos inconscientes e da necessidade de sua autotransformação sem moralismos ou repressões infantis; respeita a religiosidade alheia pugnando por práticas espirituais libertadoras das consciências e fomentadoras do contato com o divino em cada ser humano. É uma pessoa que ama e dissemina o amor em tudo que faz.



Prosseguindo com a nossa proposta de iluminação de consciências, objetivando beneficiar o público em geral, realizamos o **V Mês Espírita-abril 2012**, que teve a participação ativa de pessoas interessadas nas diferentes temáticas, abordadas por expositores nacionais e internacionais. Nossa gratidão a todos.

A programação para o **VI Mês Espírita/2013**, desta Sociedade, poderá ser acessada no website: [www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org).

### WORKSHOP

(Em Português)

Julho/2012 (Quartas Feiras)

### AUTODESOBSESSÃO Terapia do Espírito

Facilitadora  
Evanise M Zwirtes

Participação Mediante Inscrição:  
0778 4840671

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

## Fugas Psicológicas

*Decifra-me ou devoro-te ...* propõe a Esfinge a Édipo.

Utilizando-se de acurada reflexão, o filho de Jocasta conseguiu encontrar a chave para o enigma proposto, seguindo aquela etapa sem ser devorado. Isso não o poupou, é certo, de outros desafios em sua trajetória.

A famosa passagem do mito de Édipo pode muito bem ilustrar os desafios existenciais, os grandes enigmas que emergem do nosso inconsciente ou que surgem *do lado*

encontram incursos na patologia da *normose*, tão bem apresentada por Pierre Weil.

É natural termos medo em determinadas situações ou enfrentamentos e buscar mecanismos para nos fortalecer perante circunstâncias adversas. Mas quando a fuga se transforma em comportamento constante, a sombra se adensa, ganhando campo enquanto o problema permanece vivo, aguardando nossa decisão de enfrentamento e

## Ressentimento

Observando a palavra ressentimento veremos que, por si só, ela se explica: re-sentimento – sentir novamente. Sentimos de novo a emoção, a mágoa e a dor que nos deixaram constrangidos e contrariados.

Mas o que nos leva a esse sofrimento? Seria a frustração de uma ânsia de poder não atendida? A frustração dos desejos do ego ou a incapacidade de elaborar nossos sentimentos inferiores?

Muitas vezes levamos anos da nossa existência re-sentindo emoções e revivendo experiências que têm a força para nos prender à dor e ao sofrimento vivenciados no passado.

É neces-

sário mergulhar no mar profundo do nosso ser e vasculhar o lixo emocional que insistimos em manter. Precisamos revirar a vida e identificar tudo o que pode ser descartado, reciclado e aproveitado.

Como seguiremos adiante se arrastamos uma sacola repleta de lixo? Além do peso desnecessário, com o passar do tempo, todo esse lixo apoderecerá, e o que mantermos serão apenas os abutres emocionais: a depressão, ansiedade, ira, raiva, mágoa e o desespero.

É neste monte de entulho que, muitas vezes, jogamos o que existe de melhor em nós: talentos não aproveitados, oportunidades que, por medo, não enfrentamos, conversas não finalizadas, a felicidade não usufruída.

E, na sacola guardada do nosso Ser, esquecemos muitas vezes de SENTIR a plenitude da vida.



V Mês Espírita/2012

*de fora*, na condição de circunstâncias desafiadoras, visando impulsionar valores e possibilidades latentes. Mas o que deveria ser encarado de forma positiva em nossa jornada, é visto, na maioria das vezes, como falta de sorte ou até mesmo impedimento à felicidade almejada, conduzindo às fugas psicológicas.

Basta observar os índices alarmantes do uso de alcoólicos e entorpecentes na sociedade moderna, dos suicídios diretos e indiretos, assim como das compulsões e distúrbios variados, para constatar, nos sintomas e substitutos de uma alma enferma, as graves consequências das fugas psicológicas. Verificamos ainda outros tantos que se negam a uma investigação mais profunda em torno dos valores da alma, levando vida vazia de sentimentos nobres. Passam por pessoas normais ou até mesmo tornam-se ídolos de uma sociedade enferma, sem perceberem que se

autoencontro.

Em determinada etapa de sua trajetória, Édipo cega-se... Abstraindo-se da literalidade do fato, talvez as belas páginas da mitologia grega tentem nos advertir que somente acurando o olhar interno, na medida em que deixamos de olhar para fora, despertaremos para a pulsante realidade que existe no mundo íntimo, capaz de superar e aprender com as Esfinges que a vida nos apresenta, sem necessitar buscar o concurso das fugas psicológicas.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



V Mês Espírita/2012

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana e Transpessoal

### Expediente

#### Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Adenauer Novaes  
 Maria Angélica de Mattos  
 Maria Novelli  
 Cricieli Zanesco  
 Christina Renner  
 Maria Madalena Bonsaver  
 Lenéa Bonsaver  
 Valle García Bermejo  
 Nicola Paolo Colameo  
 Sophie Giusti

#### Reportagem

Adenauer Novaes  
 Cláudio Sinoti  
 Iris Sinoti  
 Sonia Theodoro da Silva  
 Ercília Zilli  
 Evanise M Zwirtes

#### Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

#### Impressão

Tiragem: 2500 exemplares

#### Reuniões de Estudos (Em Português)

**Domingos** - 05.45pm - 09.00pm  
**Segundas** - 07.00pm - 09.00pm  
**Quartas** - 07.00pm - 09.30pm  
 BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH  
 Informações: 0207 371 1730  
 spiritist.psychologicalsociety@virgin.net  
**www.spiritistps.org**  
 Registered Charity N° 1137238  
 Registered Company N° 07280490

**Tolerância e Negligência**

Uma das atitudes mais difíceis de serem assimiladas pelo ser humano é a de ser tolerante, mormente quando se trata de tolerância religiosa. No século XVII, um fato abalou a França e foi motivo de livro publicado por Voltaire (*Tratado sobre a Tolerância*): a condenação à morte de um protestante inocente, na cidade de Toulouse, sentença esta proferida sob forte influência de ânimos exaltados de católicos.

O assunto é atualíssimo, na medida em que o cotidiano de países teocráticos estimulam a intolerância religiosa em grande escala, em todo o mundo. O próprio século XX demonstrou, como pano de fundo, os motivos pelos quais países se envolveram em guerras de extermínio, motivados pela ascendência de lideranças sob a influência deste ou daquele ponto de vista religioso, com suas consequências nefastas. Por outro lado, negligenciar atitudes que poderiam minimizar ou até extirpar, da convivência humana, a ausência de respeito pelas múltiplas crenças existentes no planeta é negar, ao ser humano, o direito à manifestação de sua fé, independente da roupagem com que se apresente. Neste mister, Allan Kardec, no rastro de Jesus de Nazaré, enfatizou o caráter universal do Espiritismo como "auxiliar das religiões" naquilo que todas elas possam ter em comum: o amor a Deus e ao próximo como a nós mesmos. Atitudes como esta se iniciam no lar: a tolerância para com as diferenças, o respeito na convivência mútua.

Sonia Theodoro da Silva

Colunista

**Desespero Injustificável**

Muitas vezes, na vida, enfrentamos situações difíceis e o desespero nos bate à porta. Pode ser uma doença grave, o desemprego, uma dificuldade financeira ou a perda de uma relação querida.

Numa visão espírita, nossos compromissos evolutivos foram, em sua grande maioria, escolhidos por nós mesmos com a orientação de

assumirmos a responsabilidade de nos tornarmos espíritos adultos.

O ego adulto não busca culpados, mas a solução de pendências. O desespero reflete a dificuldade de assumirmos as nossas atitudes de forma responsável. A vida nos devolve exatamente o que plantamos.

"Sejam quais forem as aflições e problemas que te agitem a estrada,



V Mês Espírita/2012

"benfeitores espirituais", sempre visando aprimoramento moral. Quando participamos da elaboração do nosso projeto reencarnatório, ainda no plano espiritual, nos achamos capazes de aprender, resolver e crescer diante das provas e, quase sempre, nos achamos suficientemente preparados para superar os obstáculos propostos. Fizemos escolhas, naquele momento, motivados, plenos de coragem e de esperança diante da nova existência.

No entanto, no retorno à matéria, sem a lembrança das nossas necessidades e dos compromissos assumidos, nos portamos como vítimas do destino. Mesmo dizendo que temos uma compreensão espiritual dos problemas, na hora da grande prova, a nossa reação é materialista, refletindo apego, vitimização e ausência de fé. A pergunta que surge é "porque isso acontece comigo", demonstrando a falta de conhecimento da lei da reencarnação.

Na infância espiritual que vivemos, podemos nos sentir injustiçados, mas este é o momento mais propício para

confiar em Deus, amando e construindo, perdoando e amparando sempre, porque Deus, acima de todas as calamidades e de todas as lágrimas, te fará sobreviver, abençoando-te a vida e sustentando-te o coração". (Meimei)

Trabalhemos, pois, no bem de todos, ampliando a nossa consciência. Nem sempre podemos mudar os acontecimentos, mas, sim, a nossa visão sobre os problemas.

Quando saímos de nós mesmos e desenvolvemos empatia, estamos no caminho certo para vivenciarmos a paz proporcionada pela Fé.

Ercília Zilli

Psicóloga Clínica



V Mês Espírita/2012

## Viver com Simplicidade

Você e a simplicidade.

Filosofar em torno desta temática nos leva a reflexões profundas, tais como: Quem somos? De onde viemos? Para onde vamos? Qual a origem dos nossos hábitos?

Considerando a imortalidade da alma, somos seres tridimensionais. Isto é, Espírito, períspero e corpo. Estagiando no processo evolutivo milenar, através das múltiplas existências, moldamos nossa individualidade e personalidade atual, que se manifestam através das nossas necessidades, hábitos e comportamentos.

Numa visão metafísica da existência, somos criaturas divinas, exercitando-nos na aprendizagem da conquista do amor e da sabedoria. Como aprendizes da Vida, submetidos ao movimento impulsionador evolutivo, a mudança é inevitável.

Conscientes ou não, somos atraídos ao que é bom, belo, simples, porque, em essência, somos amor. Amor, que é movimento da Vida, tocando vidas, atualizando-as.

Simplificar significa libertar-se da complexidade e escolher uma vida livre de excessos. Fundamental notar a diferença entre ser simples e ser simplório. Os simples resolvem a complexidade, os simplórios a evitam. Ser simples é compreender que simplicidade não rima com simploriedade, pois o simples é sutil, enquanto o simplório não.

O caminho da multiplicidade é um caminho sem descanso. Na multiplicidade nos perdemos, estilhaçando o coração. Nossas necessidades reais são poucas, mas nossas carências aumentam com as nossas posses. Refletindo, Jesus nos ensina "de que vale ganhar o mundo inteiro e arruinar a vida?" (Mateus 26.16).

Enquanto o ser estagia num mundo de excessos, compreende que simplificar a vida é enriquecê-la, reeducando hábitos e reduzindo necessidades. Compreende que ser natural é ter uma postura espontânea diante da vida, ciente de que simplicidade e naturalidade são qualidades da alma que se encontra livre do superficialismo, que padroniza comportamentos e atitudes consideradas antinaturais.

A pessoa simples é autêntica, sabe o que quer. Conscientiza-se que seu valor como pessoa depende do que é e não do que possui. Tem sentimentos verdadeiros, palavras sinceras e atitudes corretas. Através do livre-arbítrio, escolhe necessidades psicológicas e fisiológicas que sejam congruentes com sua proposta de autoencontro profundo, realizando-se com segurança.

Segundo Carl G Jung, "a arte de ser simples é a mais elevada, e do mesmo modo aceitar-se a si mesmo é a essência do problema moral e o cerne de toda uma visão de mundo."

