

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Felicidad sin Culpa

La historia de las religiones confirma que la culpa fue y ha sido utilizada como medio de mantener a los fieles prisioneros en un siste-

exigen pesadas puniciones. El ser humano fue creado para ser feliz y para que encuentre su Designación Personal sin que necesite pagar

todo momento, feliz y autodeterminado a encontrar la razón, el sentido y el significado de la vida.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



ma de creencias que, supuestamente, los llevaría a la "salvación". Sin que tengan consciencia, buscan alivio de los dolores y respuestas a sus cuestionamientos trascendentes, pero terminan por recibir algo que los deja cada vez más dependientes y temerosos en relación a lo que ocurre después de la muerte del cuerpo físico. La culpa generada por el juicio riguroso de sus comportamientos y también por la equivocada idea, muy difundida, de que el ser humano ya nace con el error o pecado original, mantiene el ciclo vicioso de las encarnaciones expiatorias. La tan ansiada felicidad es cada vez más postergada en fase del peso de la culpa que obliga al ser humano a punirse para redimir el pasado. El excesivo valor atribuido a los pequeños equívocos humanos, establecido por la construcción de un dios poderoso y rígido, induce a que haya una mayor cobranza, provocando remordimientos que

cualquier tributo que le cause sufrimiento, salvo que sacrifique la propia energía recibida para vivir. El propio Jesús señaló, en Mateo 12:7, que deberíamos aprender sobre la misericordia y no sobre los holocaustos que condenan inocentes. Cuando la religión es utilizada para provocar temor y aprisionar consciencias, Dios se ausenta de sus principios. La felicidad es accesible al ser humano sin que él necesite cumplir ritos que le causen cualquier culpa o sentimiento de que tiene alguna deuda con el Creador, a no ser la gratitud por la vida. Con culpa, gastamos más tiempo en la evolución, posponiendo la percepción de sí mismo y la necesaria consciencia de la inmortalidad personal. El Espiritismo, al frente de sus principios calcados de las leyes de la Naturaleza, propone que el ser humano nunca se olvida de su esencia divina y de su constitución inmortal, motivos para sentirse, en

Q.967 - ¿En qué consiste la felicidad de los buenos Espíritus?

"En conocer todas las cosas; en no sentir odio, ni celos, ni envidia, ni ambición, ni cualquiera de las pasiones que ocasionan la desgracia de los hombres. El amor que los une es la fuente de la suprema felicidad. No experimentan las necesidades, ni los sufrimientos, ni las angustias de la vida material. Son felices por el bien que hacen. Con todo, la felicidad de los Espíritus es proporcional a la elevación de cada uno. Solamente los Espíritus puros gozan, exactamente de la felicidad suprema, pero no todos los demás son infelices. Entre los malos y los perfectos hay una infinidad de grados en que los gozos son relativos al estado moral. Los que ya están bastante adelantados comprenden la ventura de los que les precedieron y aspiran a alcanzarla. Pero, esta aspiración constituye una causa de emulación, no de celos. Saben que de ellos depende el conseguirla y conseguirla, trabajan, no obstante con la calma de la consciencia tranquila y se consideran dichosos por no tener que sufrir lo que sufren los malos."

El Libro de los Espíritus

Allan Kardec

79a edición, Feb

Aprendiendo a lidiar con la rabia

Las emociones hacen parte del andamiaje bio-psicológico del ser humano en su larga trayectoria a camino de la plenitud, mientras mecanismos instintivos servirán (y

que pueda significar daños en relación a sí mismo o a los otros”.

Ante eso, el aprendizaje para lidiar con la rabia tiene inicio en asumirla como una parte nuestra,



sirven) a la sobrevivencia humana. Siendo una de las emociones básicas, la rabia es parte de nuestra herencia y, como tal, tiene una función importante en el equilibrio psíquico.

Culturalmente, mientras tanto, y en especial en algunas visiones religiosas, la rabia pasó a ser vista como algo negativo. El problema es que todo lo que es negado en la vida consciente gana fuerza en el inconsciente e intensifica nuestra Sombra. Y la rabia no trabajada se transforma en resentimiento, y ese veneno psíquico hace parte de la vida de muchas personas. En el plano colectivo, resulta en la intensa violencia que vivimos en los días actuales.

Por eso, preguntamos: ¿será que la rabia es negativa o somos nosotros que no aprendemos su función y la mejor forma de canalizarla? De acuerdo con el pensamiento de Joanna de Ángelis, “no se debe luchar contra las emociones, aun con aquellas denominadas perjudiciales, antes cabiendo el esfuerzo para desviarse de la ocurrencia de aquello

sin negarla. Además, es necesario tener una actitud reflexiva delante de la existencia, para poder evaluar nuestro comportamiento y los impulsos que muchas veces nos rigen; precisamos conocer los complejos que consiguen “dominarnos”, los puntos sombríos que determinan nuestras actitudes, para poder transformarlos en canalizaciones positivas y edificantes.

Uno de los caminos para lidiar de forma “saludable” con la rabia es transformarla en la indignación positiva, que a través de actitudes proactivas y conscientes puede promover cambios significativos en la vida personal y también colectiva. La vida de Gandhi puede ser un ejemplo, pues delante de las injusticias que veía en el contexto social, no quedó indiferente y, canalizando la rabia de forma saludable, promovió una de las mayores revoluciones sin armas de la historia de la humanidad.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Pensamientos Acelerados

El pensamiento es poderoso atributo universal y neutro del Espíritu inmortal que somos: todos pensamos, elegimos, consciente o inconscientemente, cómo lo hacemos. En *El Libro de los Espíritus* Q.833 se puede leer: “Es en el pensamiento que el hombre goza de una libertad sin límites, porque no conoce trabas. Puede detenerse el vuelo, pero no aniquilarlo.” Encontrándonos espiritualmente inmaduros para gobernar esa libertad integral en el pensar, es pues que ella requiere responsabilidad y autoconsciencia. Consecuentemente, constituye desafío de auto superación alcanzar mayor dominio de los pensamientos acelerados, aliviando, así, nuestro cansancio físico, nuestro desgaste emocional y nuestra esfera mental.

Suely Caldas Schubert, en *Los Poderes de la Mente*, aclara que la mayoría de nosotros mantenemos una frecuencia mental acelerada, produciendo ondas beta y, cuando estamos ansiosos y agresivos, ondas beta-altas. Pensamientos acelerados reflejan indisciplina mental y emocional en grados variados, limitando nuestra concentración, creatividad, memoria, intuición, inspiración y tranquilidad, por cuanto, en el decir de Emmanuel en *Pensamiento y Vida*, “cada ser apenas alcanza la vida, hasta donde pueda llegar la onda de pensamiento que le es propio”.

Es imprescindible, para nuestro bien estar y evolución espiritual, direccionar nuestras energías vitales, calmando nuestras mentes, a través de un trabajo continuado de reeducación emocional y mental. Este proceso de apaciguamiento exige esfuerzo íntimo intransferible, incluyendo vigilancia mental, oración, meditación, lectura saludable, reflexión y ocupación física y mental con todo aquello que coincide con la propuesta del Bien. En éste viaje interior, nos capacitaremos para superar gradualmente los pensamientos acelerados y vivenciar la armonía que es nuestro derecho divino.

Karina Cardoso

Psicoterapeuta

Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Adenauer Novaes
 Maria A de Mattos - Crítico
 Maria Novelli - Traducción Inglés
 Cricieli Zanesco - Traducción Inglés
 Christina Renner - Traducción al Alemán
 Maria M Bonsaver - Traducción Español
 Lenéa Bonsaver - Traducción Español
 Valle G Bermejo - Traducción Español
 Nicola Pcolameo - Traducción Italiano
 Sophie Giusti - Traducción al Francés
 Andrei Latinnik - Traducción Ruso
 Natalia Latinnik - Traducción Ruso
 Spartak Severin - Traducción Ruso

Reportage

Adenauer Novaes
 Cláudio Sinoti
 Karina Cardoso
 Evanise M Zwirtes
 Iris Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
 2500 - Portugués
 1000 - Inglés

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)
Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Lunes - 07.00pm - 09.00pm
Miércoles - 07.00pm - 09.30pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)
Miércoles - 05.20pm - 06.20pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informaciones: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@spiritistps.org
www.spiritistps.org
 Registered Charity Nº 1137238
 Registered Company Nº 07280490

Autonomía

Considerando la evolución del pensamiento, encontramos variadas definiciones sobre autonomía, adoptando para nuestras reflexiones, la del diccionario Houaiss: "capacidad de gobernarse por los propios medios; derecho de un individuo a tomar decisiones; independencia moral e intelectual."

Partimos del principio de que "el hombre y la mujer, por su estructura evolutiva, son esencialmente seres emocionales", según el Espíritu Joanna de Ángelis. Aprendemos por el período de transición entre la condición instintiva y la mental superior, el Ser Emocional está contribuyendo para la actual evolución de la humanidad, eligiendo atender la propuesta de educación de las expresiones emotivas y afectivas, a través del pensamiento, analizando su deseo personal y la adecuación social de la actitud.

Las cuatro principales vivencias que conducen la autonomía de los sentimientos son: la autoestima, la resistencia emocional, saber lo que se quiere y escuchar los sentimientos.

La peor consecuencia de la falta de autonomía de los sentimientos es medir el valor personal por la evaluación que las personas hacen de nosotros. Por miedo al rechazo, en muchas situaciones, actuamos contra los sentimientos solo para agradar y por sentirnos incluidos, aceptados. En este comportamiento, la aprobación ajena pasa a ser más importante que la propia aprobación interior.

El individuo que se ama, cuanto más consciencia tiene de sus reales intenciones, escucha sus sentimientos y aprende a discernir lo que quiere de la vida, pues quien no sabe lo que quiere no toma decisiones afines con su íntimo ni tampoco vive en paz.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta



Decisión, actitud y proceso

Todo el universo se equilibra en movimiento, donde cada parte debe cumplir su función. Aquel que se detiene en el estado de parálisis hace que otros tengan que hacer por él aquello que debería ser de su responsabilidad.

Por eso mismo, una de las trampas en nuestro proceso de crecimiento es el papel de víctima, del "pobre de mí". Los que así se comportan prefieren lamentarse delante de las ocurrencias infelices y buscar a los culpables que hicieran elecciones equivocadas en su vida, para poder justificar su eterna infelicidad. No se dan cuenta, sin embargo, que "no elegir" es también una elección, y una elección inmadura: la de dejar que otros hagan elecciones y decidan por nosotros.

La construcción de la autonomía – gobernar y lidiar de forma responsable con la propia vida – es una conquista de la madurez psicológica. Un paso importante es saber que somos responsables por nuestra elección, así como por las respuestas que tenemos delante de todas las ocurrencias de la vida. La mayor parte de lo que vivimos nos viene a través de la ley de acción y reacción, a través de la cual la vida nos trae de vuelta todo lo que en ella depositamos a lo largo de las reencarnaciones. Además, otros conflictos y desafíos que, por ventura, hacen parte de nuestro "menú existencial" son me-

canismos de la vida para que alcancemos la individualización – que busca transformarnos en el ser que nacemos para ser.

En lugar de la lamentación, la vida exige decisiones y actitudes en todo su proceso. Y nuevas actitudes son fundamentales para el



crecimiento; actitudes proactivas, las cuales, además de evitar resultados negativos, nos estimulan siempre a asumir responsabilidad por nuestra vida. Ciertamente esas actitudes deberán estar pautadas en la ética-moral noble, y mejor todavía sí, en la condición de espíritas, conseguimos unir los principios ya aprendidos a la experiencia existencial. Vivimos un momento de profundas transformaciones sociales, culturales y espirituales, que buscan dar surgimiento a una nueva era para la humanidad. Y las bases de esa transformación requieren seres responsables y proactivos desde ya.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano

Alegría de Vivir

El momento actual difícilmente nos llevaría a creer en el optimismo en vista a los desafíos que el mundo nos presenta. Considerar la vida apenas por sus hechos favorables, sería desear traer la Utopía de Morus a nuestro cotidiano: dulce quimera, ya que el sueño civilizatorio del autor no pasó del neologismo para definir objetivos inalcanzables. No sería razonable que fijarnos en tal visión del mundo, visto que los grandes y pequeños dramas que suceden nos garantizan la fijación de los pies en tierra bien firme.

Sí, en las Américas, la religión formal todavía es una alternativa de Consuelo (¿o sería un escape?) para gran parte de sus habitantes, en Europa y Asia el existencialismo ateísta abre brechas peligrosas en las mentes y corazones, creando obstáculos a su espiritualización. El Oriente Medio con sus constantes guerras, y África con sus conflictos étnicos, demuestran de forma contundente lo que es un planeta de pruebas y expiaciones en infinitos grados de manifestación, tal como los Espíritus demostraran a Allan Kardec.

Admitida la reencarnación como ley biológica y como principio de razón y nunca fideísta, pues creer implica razonar en bases seguras del entendimiento, además de las pesquisas concernientes (tales como las realizadas por los pioneros: Dr. Hernani G. Andrade en Brasil, Dr. Ian Stevenson en los EUA, Dr. H. Banerjee, en la India), llegaríamos a la conclusión de que no es "la historia la que se repite", y sí que nosotros repetimos la historia a través de las reencarnaciones sucesivas, en que el aprendizaje intelecto-moral no se completó (o estancó). Esto cambiaría los actuales paradigmas y nos llevaría a una nueva sociedad, más justa y fraterna.

Alguien ya dijo que la humanidad actual, presa al utilitarismo, se rehúsa a crecer, permaneciendo en

la fase adolescente. Sin duda que las manifestaciones comportamentales manifiestan tal idea, bastando observar ese "sedentarismo intelectual", en que todos buscan sus placeres en el consumo desenfrenado e inmediateista.

Con todo, el optimismo es un estado de alma permanente que genera alegría de vivir; se trata de reconocer que él reposa tanto en

rio, estirarse, leer un buen libro, conversar, sonreír, dedicar la vida a una causa meritoria...

Por tanto, vivir optimísticamente no quiere decir esperar infinitamente por lo mejor, sino comprender que somos agentes de ese proceso para todo lo que nos cerca.

Vivir es para todos, pero vivir bien y bien vivir es para los sabios



las pequeñas como en las grandes cosas y causas: mirar al otro con ojos de compasión, reconocer la condición humana como la más bella forma de representación de la divinidad latente en todos nosotros. Pero también en las cosas simples: observar la naturaleza, acompañar el desarrollo de un niño, reconocer el milagro de la vida en un proceso de gestación, acompañar los latidos del propio corazón, que nos mantiene vivos, reposar la mirada en las ondas que el viento hace en las aguas de un

que aprendieron que la oportunidad reencarnatoria es única. Los antiguos filósofos sabían de esto. Los actuales precisan reaprender con aquellos. Y el Espiritismo nos asegura que, si hoy estamos concentrados en graves compromisos, nada impide que hagamos de ellos los medios necesarios a la propia alegría, que es Vivir.

Sonia Theodoro da Silva

Columnista