

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

A Educação do Afeto

"Será que realmente amo alguém?" Esta era a pergunta de Rosa depois de um workshop sobre *A Educação do Afeto* num centro espírita. Valia a pergunta porque

queível. "Mas o que sinto por meu namorado é diferente. É amor romântico!" E o palestrante mencionara que, na Neurociência, havia uma pesquisa mostrando que

to, "Afinal" - concluíra Rosa - "o que é mais importante na vida do que o Amor?"

Vanessa Anseloni

Neuropsicóloga



ela tivera uma discussão com sua mãe relacionada a um encontro com seus avós no final de semana. Questionou-se então: "Amo meus pais e avós, mas quero passar o final de semana com meus amigos e meu namorado..."

Relembrou-se de trechos da palestra que esclareceriam seus questionamentos. O palestrante citara: "O amor é sentimento por excelência, e os sentimentos são os instintos elevados à altura do progresso feito. Em sua origem, o ser humano só tem instintos; quando instruído e depurado, tem sentimentos." Rosa refletiu naquele ensinamento: "De fato, sinto que os meus sentimentos estão se modificando perante meus pais. Antes, via-os como heróis. Hoje, vejo-os como seres humanos em evolução como eu, os quais também se comprometeram com meu progresso."

Prossiguiu rememorando as passagens daquele workshop ines-

o sistema cerebral de recompensa é especialmente ativado em pessoas apaixonadas." Concluíra que, talvez com o tempo, poderiam amadurecer o sentimento de paixão, tão instintivo, e torná-lo mais sublime. "Quem sabe?" perguntou-se Rosa.

O clímax da reflexão de Rosa fora em inspiradora passagem da palestra: "Somos destinados ao amor, pois viemos Dele que é puro Amor e Nele vivemos. E o maior exemplo de Amor, Afeto Universal na Terra, é o de Jesus Cristo pela Humanidade. E, André Luiz, em o livro *Evolução em Dois Mundos*, nos mostra que somos destinados à mesma vivência, uma vez que "(...) a afetividade se converte em amor, com capacidade de sacrifício, atingindo renúncia completa."

Plena de inspiração, Rosa retornara à casa. Encontrando sua mãe, abraçou-a e reafirmou o quanto a amava. Percebeu que precisava expressar melhor seu afe-

"Estamos unidos a Deus na relação estreita que liga a causa ao efeito, e somos tão necessários à sua existência quanto Ele é necessário à nossa. Deus, Espírito Universal, manifesta-se na Natureza, e o homem é, sobre a Terra, a mais alta expressão dessa Natureza. Somos a criação e a expressão de Deus, que é a fonte do Bem. Mas esse Bem, nós o possuímos somente em estado de gérmen, e nossa tarefa consiste em desenvolvê-lo..."

Tudo está escrito no fundo da Alma em caracteres misteriosos: o passado, de onde emergimos e devemos aprender a sondar; o futuro, para o qual evoluímos, futuro que nós mesmos edificaremos..., feito de pensamentos elevados, de nobres ações, de devotamento e de sacrifícios.

A tarefa que cada um tem a realizar resume-se em três palavras: saber, crer, querer - isto é, saber que temos recônditos e inatos recursos incalculáveis; crer na eficiência de nossa ação sobre os dois mundos, o da Matéria e o do Espírito; querer o Bem, dirigindo o nosso pensamento para o que é belo e grandioso, conformando as nossas ações com as leis eternas do trabalho, da justiça e do amor."

O Grande Enigma

Léon Denis

A Ciência da Fé

Desde o surgimento da Ciência, ou mais precisamente das ciências, a começar por Aristóteles, e posteriormente com René Descartes, a religiosidade esteve apartada do desenvolvimento das pesquisas científicas. A filosofia de



Aristóteles dominou o pensamento europeu a partir do século XII, porém a revolução científica dos séculos XVI e XVII muda este quadro, inserindo mudanças nos métodos científicos. Sem dúvida que a Ciência é uma das vozes da cultura humana, contudo, em não admitindo a força da fé, principalmente no campo da medicina, mais precisamente nos tratamentos para o restabelecimento da saúde humana, deixa de compartilhar de uma das mais belas formas de integração do homem com a vida. Nos EUA, pesquisadores em Neurobiologia dizem ter localizado, no sistema límbico cerebral, o deflagrador das experiências religiosas. Essa região do cérebro vincula experiências vividas em nosso universo emocio-

nal, e os testes realizados em monges budistas e freiras católicas demonstraram as atividades cerebrais intensas quando em estado de meditação e prece.

No Brasil, o neurocientista dr. Ricardo Leme, ligado à Associação Médico-Espírita do Brasil, preconiza o desenvolvimento de sentimentos de gratidão à vida, o que ele denomina de dom supremo (de Deus), o amor, exemplificado por Jesus, para o bem-estar físico, emocional e espiritual, pois esses estados de alma agem nos neurotransmissores e nas endorfinas, facilitando a manutenção do estado de saúde e até a cura de enfermidades. Segundo ele, o estudo da neurobiologia da fé

talvez possa ser a ferramenta a mais na busca pelo algo que falta à humanidade para o seu funcionamento mais harmônico como um todo.

Jesus de Nazaré, em sua jornada de paz sobre a Terra, dizia aos enfermos curados por seu amor: "a tua fé te curou". Porém acrescentava: "mas não tornes a pecar", como um alerta à grande responsabilidade que temos perante o dom da Vida e a oportunidade da reencarnação, a nós concedidos pelo imenso amor de Deus. Façamos por merecê-los - hoje e sempre.

Sonia Theodoro da Silva

Bacharelada em Filosofia

Razão e Emoção

Uma parte define, logica, esclarece e busca entender. A outra sente, mobiliza, afeta e valora.

A razão, demonstrando a fertilidade do cérebro humano, descortina os campos do conhecimento, possibilita a construção de máquinas poderosas e engenhosas, auxilia todos os ramos das ciências nas suas descobertas e o ser a entender mais a fundo os mecanismos da vida. No entanto, desprovida de sentimento, torna-se fria e muitas vezes destrutiva, voltando-se contra a própria vida.

A emoção vem em um lampejo, acionada por ocorrências externas e internas, e mobiliza todo o nosso corpo trazendo sinais de medo, raiva, afeto etc... Parte dos nossos instintos, e quando a ela estamos atentos compreendemos mais sobre nós mesmos. Por pior que ela possa parecer, não deve ser negada, senão entendida, para que possa ser canalizada de forma construtiva. Dissociada da razão, pode conduzir às paixões avassaladoras e ao fanatismo, também agindo de forma destrutiva.

Na trajetória humana, temos visto os grandes voos da razão, mas, porque ainda permanecemos na infância emocional, esses avanços ainda não se traduzem em condições de vida ideais.

O desafio do ser humano é conjugar essas duas partes e, aliando a intuição e a percepção extrassensorial, possa se desenvolver de forma integral. Por isso, já nos ensinava Emmanuel: "O sentimento e a sabedoria são as duas asas com que a alma se elevará para a perfeição infinita."

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
 Maria Novelli - Tradução Inglês
 Crícieli Zanesco - Tradução Inglês
 Karen Diltrich - Tradução Alemão
 Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
 Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
 Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
 María V. G. Bermejo - Revisão Espanhol
 Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
 Spartak Severin - Tradução Francês
 Andrei Latinnik - Tradução Russo
 Natalia Latinnik - Tradução Russo
 Spartak Severin - Tradução Russo

Reportagem

Vanessa Anseloni
 Sonia Theodoro da Silva
 Cláudio Sinoti
 Evanise M Zwirtes
 Davidson Lemela
 Adenauer Novaes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem:
 2500 exemplares - Português
 1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Segundas - 07.00pm - 09.00pm
Quartas - 07.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas - 05.20pm - 06.20pm

Reunião Mediúnic (Privada)

Quintas - 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informações: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
 Registered Charity N° 1137238
 Registered Company N° 07280490

Vontade Dirigida

Como definir a vontade? O Dicionário Aurélio registra que "é uma faculdade de representar mentalmente um ato que pode ou não ser praticado em obediência a um impulso ou a motivos ditados pela razão. Sentimento que incita alguém a atingir o fim proposto por esta faculdade; aspiração, anseio, desejo. Capacidade de escolha, de decisão. Disposição de Espírito, espontânea ou compulsiva."

Sua vontade é ativa? Direcionada, gera felicidade ou infelicidade? Como diferenciá-la? Reflitamos. A pessoa fala: não tenho vontade de trabalhar, nem de comer, nem de falar com as pessoas, odeio a vida, ela não tem mais sentido para mim. Você observa que ela tem muita vontade? A vontade de não se responsabilizar pela sua vida, direcionando-a para a própria infelicidade. Ao falar que não tem vontade, está usando a vontade para não sentir vontade, mas a vontade está ativa.

A vontade é uma força neutra, existente nos indivíduos, capaz de definir as ações, segundo suas escolhas. Quanto a vontade de morrer, escolher direcionar essa força para a vontade de viver; quanto a vontade de denegrir, escolher dirigir essa força para o bem dizer. A força não se altera, mas altera-se a direção.

Frequentemente o estado mórbido é preferido, chamando a atenção dos outros, manifestando a vitimização. Fundamental direcionar a vontade com lucidez para construir a felicidade efetiva, sem a morbidade de infelicitar os felizes. Pense bem e re programe sua vida.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

O Poder do Pensamento

Saberia o caro leitor descrever a diferença que existe entre o que é real e o que é apenas imaginação? Parece que a resposta é óbvia: real é aquilo que podemos ver, tocar, cheirar etc. Imaginação é algo que criamos na mente, que fantasiamos, qualquer coisa irreal.



Como uma máquina fotográfica, nossos olhos captam a luz. A retina, com mais de 150.000 transdutores, transforma essa luz em um sinal elétrico que viaja pelo nervo óptico até o lobo occipital. Este, formado por mais de 400 milhões de neurônios, decodifica o sinal elétrico em imagem. Por exemplo, quando olhamos para uma mesa, criamos em nosso cérebro a representação desse objeto. A mesa às nossas vistas, tem duração temporária, porém a que foi armazenada na mente é perene, está gravada para sempre. A isso chamamos engramas, traço definitivo e permanente fixado em nossa memória integral. A outra mesa (de madeira) faz parte do mundo material ou mundo da ilusão.

Quando fechamos os olhos e imaginamos a mesa que acabamos de ver ou quando vemos o objeto, a área do cérebro acionada é a mesma. Ou seja, o objeto irá ser representado no mesmo lugar (lobo

occipital). Nosso cérebro não sabe distinguir quando estamos vendo algo, ou quando estamos imaginando. Para ele tudo é real e verdadeiro.

Por esse motivo, as imagens positivas - reais ou imaginárias - impõem vibrações que causam

conforto e sensação de bem estar. Já as imagens que formam pensamentos negativos provocam vibrações de angústia, sofrimento e tristeza.

No Capítulo XIV item 16 de *A Gênese*, Kardec explica que aquilo que pensamos pode modificar as propriedades dos fluidos, que estarão impregnados das qualidades boas ou más dos nossos pensamentos, e estes estão relacionados diretamente com a pureza ou impureza dos sentimentos.

As imagens formam ideias e histórias que podem se tornar lixo mental. Então, lembre-se que sua mente não sabe quando você está vivendo, ou apenas imaginando, uma realidade. Por isso, vigie seus pensamentos!

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Componente Emocional na Saúde

Ser saudável é alcançar e conciliar equilíbrio orgânico, bem-estar psíquico, boa convivência social e harmonia espiritual. A combinação desses estados requer esforço contínuo, experiências, realização pessoal e a descoberta da Designação Pessoal. Nem sempre ter saúde significa estar em dia com as taxas físico-químicas em equilíbrio no corpo físico. Ter saúde é alcançar o bem-estar íntimo com a conquista da paz interior, condição principal de uma vida equilibrada e saudável. O corpo físico é importante instrumento de manifestação do Espírito na dimensão material, cujo funcionamento requer a confluência de fatores químicos e psicológicos para o seu perfeito funcionamento. O ser humano ainda se identifica muito com seu corpo físico, imantando-se como se ele fosse sua própria essência, razão pela qual as emoções e os sentimentos interferem significativamente em seu funcionamento. Se uma pessoa se entristece ou se alegra, seu corpo se mostra esteticamente diferente, com repercussões sutis no funcionamento e dinâmica do organismo quando determinado estado emocional se repete sistematicamente. Não são apenas as emoções conscientes que interferem na saúde da pessoa, pois a mente humana é composta de imenso conteúdo inconsciente, que seriam as experiências e todo o material depositado ao longo das vidas sucessivas. Núcleos emocionais não dissolvidos, traumas acumulados, culpas não resolvidas e todo tipo de *complexo* psicológico, acumulados nas várias reencarnações, alimentam a mente consciente, cuja parte mais externa é o corpo físico. São esses processos nucleados no inconsciente que, de forma autônoma, influenciam o *ego*, atingindo a saúde emocional da pessoa quando não são devida-

mente conscientizados. Da mesma forma que os processos inconscientes podem influenciar o funcionamento do corpo físico, a qualidade das companhias espirituais de uma pessoa modifica significativamente sua saúde. Bons Espíritos, por exemplo, alimentam com bons fluidos os encarnados com quem convivem. O organismo físico de uma pessoa pode estar em perfeito funcionamento, porém sua mente, independentemente do



comportamento externo, bem como da qualidade do pensamento consciente, pode atingi-lo, a médio e longo prazo, provocando desordens fisiológicas. Essa influência se deve à existência do *perispírito*, veículo de manifestação do Espírito, em que ficam armazenados pensamentos, ideias, imagens, emoções e sentimentos, verdadeiros vetores direcionais da saúde, que reverberam no corpo físico. Da mesma maneira que esses vetores podem promover desarmonias orgânicas, podem também, pela qualidade gerada nas experiências do Espírito, permitir o reequilíbrio da saúde. As recomendações a respeito de se ter bons pensamen-

tos boas ações e autoestima elevada tornam-se importantes pelos efeitos, a médio e longo prazo, que podem promover na saúde física. É sabido, por pesquisas científicas, que a oração interfere no bem-estar geral da pessoa, com reflexos fisiológicos importantes. Pacientes terminais, submetidos a tratamentos complementares com passes, orações e constantes estímulos de otimismo, alcançaram maior

sobrevida do que aqueles aos quais não foram propostos os mesmos procedimentos. Em alguns casos, o equilíbrio orgânico não é alcançado, mas, como o Espírito, pelo seu *ego*, encontra-se em paz, emocional e socialmente em harmonia, pode-se afirmar que está saudável. Práticas meditativas, hábitos de orar, sociabilidade ativa e cuidados com o corpo são meios oportunos para se ter uma boa saúde. Mais importante do que a saúde do corpo, é o Espírito com a consciência em paz, com suas emoções educadas e em sintonia com Deus.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico