

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

La Educación del Afecto

"¿Será que realmente amo a alguien?" Esta era la pregunta de Rosa después de un workshop sobre *La Educación del Afecto* en un centro espírita. La pregunta es oportuna porque ella tuvo una dis-

"Pero lo que siento por mi novio es diferente. ¡Es amor romántico!" Y el conferenciante mencionara que en la Neurociencia había una investigación mostrando que el sistema cerebral de recompensa es espe-

- concluyera Rosa - "¿qué es más importante en la vida que el Amor?"

Vanessa Anseloni

Neuropsicóloga



cusión con su madre relacionada con un encuentro con sus abuelos en el fin de semana. Se cuestionó entonces: "Amo a mis padres y a mis abuelos, pero quiero pasar el fin de semana con mis amigos y mi novio..."

Se acordó de partes de la conferencia que esclarecerían sus cuestionamientos. El conferenciante citara: "El amor es sentimiento por excelencia, y los sentimientos son los instintos elevados a la altura del progreso hecho. En su origen, el ser humano solo tiene instintos; cuando instruido y depurado, tiene sentimientos." Rosa reflexionó en aquellas enseñanzas: "De hecho, siento que mis sentimientos están modificándose delante de mis padres. Antes los veía como héroes. Hoy los veo como seres humanos en evolución como yo, los cuales también se comprometieran con mi progreso."

Prosiguió rememorando los pasajes de aquel workshop inolvidable.

cialmente activado en personas enamoradas." Concluyera que tal vez, con el tiempo, podrían madurar el sentimiento de pasión, tan instintivo, y tornarlo más sublime. "¿Quién sabe?" se preguntó Rosa.

El clímax de la reflexión de Rosa llegó en el inspirador pasaje de la conferencia: "Somos destinados al amor, pues venimos de él que es puro Amor y en él vivimos. Y él mayor ejemplo de Amor, Afecto Universal en la Tierra, es el de Jesús Cristo por la Humanidad. Y André Luiz, en el libro *Evolución en Dos Mundos*, nos muestra que estamos destinados a la misma vivencia, una vez que "(...) la afectividad se convierte en amor, con capacidad de sacrificio, llegando a renuncia completa."

Plena de inspiración, Rosa retornó a su casa. Encontrando a su madre, la abrazó y reafirmó cuanto la amaba. Percibió que precisaba expresar mejor su afecto, "Al final"

"Estamos unidos a Dios en la relación estrecha que une la causa al efecto, y somos tan necesarios a su existencia cuanto Él es necesario a la nuestra. Dios, Espíritu Universal, se manifiesta en la Naturaleza, y el hombre es sobre la Tierra la más alta expresión de esa Naturaleza. Somos la creación y la expresión de Dios, que es la fuente del Bien. Pero ese Bien, nosotros lo poseemos solamente en estado de germen y nuestra tarea consiste en desarrollarlo..."

Todo está escrito en el fondo del Alma en caracteres misteriosos: el pasado, de donde emergimos y debemos aprender a husmear; el futuro, para el cual volvemos, futuro que nosotros mismos edificaremos..., hecho de pensamientos elevados, de nobles acciones, de devoción y de sacrificios.

La tarea que cada uno tiene que realizar se resume en tres palabras: saber, creer, querer. Esto es, saber que tenemos recónditos e innatos recursos incalculables; creer en la eficiencia de nuestras acciones sobre los dos mundos, el de la Materia y el del Espíritu; querer el Bien, dirigiendo nuestro pensamiento para lo que es bello y grandioso, confirmando nuestras acciones con las leyes eternas del trabajo, de la justicia y del amor."

El Gran Enigma

Léon Denis

La Ciencia de la Fe

Desde el surgimiento de la Ciencia, o más precisamente de las ciencias, comenzando por Aristóteles y posteriormente con René Descartes, la religiosidad estuvo apartada del desarrollo de las investigaciones científicas. La filosofía de Aristóteles dominó el pensamiento europeo a

católicas demostraran actividades cerebrales intensas en los estados de meditación y oración. En Brasil, el neuro-científico Dr. Ricardo Leme, colaborador de la Asociación Médico-Espírita de Brasil, preconiza el desarrollo de sentimientos de gratitud a la vida, lo que él denomi-



partir del siglo XII, sin embargo la revolución científica de los siglos XVI y XVII cambia este cuadro, introduciendo cambios en los métodos científicos. Sin duda, la Ciencia es una de las voces de la cultura humana, con todo, no admitiendo la fuerza de la fe, principalmente en el campo de la medicina, precisamente en los tratamientos para el restablecimiento de la salud humana, deja de compartir una de las más bellas formas de integración del hombre con la vida. En los EU, investigadores en Neurobiología dicen haber localizado en el sistema límbico cerebral el detonante de las experiencias religiosas. Esa región del cerebro vincula las experiencias vividas en nuestro universo emocional, y los test realizados en monjes budistas y monjas

para su funcionamiento más armónico como un todo. Jesús de Nazaret, en su jornada de paz sobre la Tierra, decía a los enfermos curados por su amor: "tu fe te curó". No obstante acrecentaba: "pero no vuelvas a pecar", como un aviso a la gran responsabilidad que tenemos delante del don de la Vida y la oportunidad de la reencarnación, a nosotros concedido por el inmenso amor de Dios. Hagamos por merecerlos hoy y siempre.

Una parte define, lógica, esclarece y procura comprender. La otra siente, moviliza, afecta y valora. La razón, demostrando la fertilidad del cerebro humano, descubre los campos del conocimiento, posibilita la construcción de máquinas poderosas e ingeniosas, auxilia a todas las ramas de la ciencia en sus descubrimientos y al ser a entender más a fondo los mecanismos de la vida. Sin embargo, desprovista de sentimiento, se torna fría y muchas veces destructiva, volviéndose contra la propia vida. La emoción viene en un flash, accionada por sucesos externos o internos, y moviliza todo nuestro cuerpo provocando señales de miedo, rabia, afecto etc.,... Parte de nuestros instintos, y cuando estamos atentos comprendemos más sobre nosotros mismos. Por negativa que ella pueda parecer, no debe ser negada, sino comprendida, para que pueda canalizarse de manera constructiva. Disociada de la razón, puede conducir a las pasiones avasalladoras y al fanatismo, también actuando de forma destructiva. En la trayectoria humana, hemos visto los grandes vuelos de la razón, mas, porque todavía permanecemos en la infancia emocional, esos avances aún no se traducen en condiciones de vida ideales. El desafío del ser humano es conjugar esas dos partes y, aliando la intuición y la percepción extrasensorial, poder desenvolverse de forma integral. Por eso, ya nos enseñaba Emmanuel: "El sentimiento y la sabiduría son las dos alas con que el alma se elevará para la perfección infinita."

Razón y Emoción

Una parte define, lógica, esclarece y procura comprender. La otra siente, moviliza, afecta y valora.

La razón, demostrando la fertilidad del cerebro humano, descubre los campos del conocimiento, posibilita la construcción de máquinas poderosas e ingeniosas, auxilia a todas las ramas de la ciencia en sus descubrimientos y al ser a entender más a fondo los mecanismos de la vida. Sin embargo, desprovista de sentimiento, se torna fría y muchas veces destructiva, volviéndose contra la propia vida.

La emoción viene en un flash, accionada por sucesos externos o internos, y moviliza todo nuestro cuerpo provocando señales de miedo, rabia, afecto etc.,... Parte de nuestros instintos, y cuando estamos atentos comprendemos más sobre nosotros mismos. Por negativa que ella pueda parecer, no debe ser negada, sino comprendida, para que pueda canalizarse de manera constructiva. Disociada de la razón, puede conducir a las pasiones avasalladoras y al fanatismo, también actuando de forma destructiva.

En la trayectoria humana, hemos visto los grandes vuelos de la razón, mas, porque todavía permanecemos en la infancia emocional, esos avances aún no se traducen en condiciones de vida ideales.

El desafío del ser humano es conjugar esas dos partes y, aliando la intuición y la percepción extrasensorial, poder desenvolverse de forma integral. Por eso, ya nos enseñaba Emmanuel: "El sentimiento y la sabiduría son las dos alas con que el alma se elevará para la perfección infinita."

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Sonia Theodoro da Silva

bacharelada en Filosofia

Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
 Maria Novelli - Traducción Inglés
 Cricielli Zanesco - Traducción Inglés
 Karen Dittrich - Traducción al Alemán
 Hannelore P. Ribeiro - Traducción al Alemán
 Maria M Bonsaver - Traducción Español
 Lenéa Bonsaver - Traducción Español
 Maria V. G. Bermejo - Revisión Español
 Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
 Spartak Severin - Traducción al Francés
 Andrei Latinnik - Traducción Ruso
 Natalia Latinnik - Traducción Ruso
 Spartak Severin - Traducción Ruso

Reportage

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

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

Reunión Mediuinmad (Privada)

Jueves - 09.00am - 10.30am

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

Voluntad Dirigida

El Poder del Pensamiento

¿Cómo definir las ganas? El Diccionario Aurelio registra que "es una facultad de representar mentalmente un acto que puede o no ser practicado en obediencia a un impulso o motivos dictados por la razón. Sentimiento que insta a alguien a llegar al final propuesto por esta facultad; aspiración, anhelo, deseo. Capacidad de elegir, de decisión. Disposición del Espíritu, espontánea o compulsiva."

¿Sus ganas son activas? Direccionadas, ¿generan felicidad o infelicidad? ¿Cómo diferenciarlas? Reflexionamos. La persona dice: no tengo ganas de trabajar, ni de comer, ni de hablar con las personas, odio la vida, ella no tiene sentido para mí. ¿Usted observa que ella tenga muchas ganas? Las ganas de no responsabilizarse por su vida, direccionándola para la propia infelicidad. Al decir que no tiene ganas, está utilizando las ganas para no sentir ganas, pero las ganas están activas.

Las ganas son una fuerza neutra, existentes en los individuos, capaces de definir las acciones, según sus elecciones. Cuanto se sienten ganas de morir, la elección es direccionar esa fuerza para la voluntad de vivir; cuanto las ganas son de denigrar, escoger dirigir esa fuerza para el bien hablar. La fuerza no se altera, pero se altera la dirección.

Frecuentemente el estado mórbido es preferido, llamando la atención de los otros, manifestando la victimización. Es fundamental direccionar las ganas con lucidez para construir la felicidad efectiva, sin la necesidad enfermiza de hacer infelices a los felices. Piense bien y re programe su vida.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

¿Sabría el querido lector describir la diferencia que existe entre lo que es real y lo que es solo imaginación? Parece que la respuesta es obvia: real es aquello que podemos ver, tocar, oler, etc. Imaginación es algo que creamos en la mente, que fanta-



seamos, cualquier cosa irreal.

Como una máquina fotográfica, nuestros ojos captan la luz. La retina, con más de 150.000 transductores, transforma esa luz en una señal eléctrica que viaja por los nervios ópticos hasta el lóbulo occipital. Éste, formado por más de 400 millones de neuronas, decodifica la señal eléctrica en imagen. Por ejemplo, cuando miramos una mesa, creamos en nuestro cerebro la representación de ese objeto. La mesa a nuestra visión, tiene una duración temporal, no obstante la que fue almacenada en la mente es perenne, está grabada para siempre. A eso llamamos enagramas, trazo definitivo y permanente fijado en nuestra memoria integral. La otra mesa (de madera) hace parte del mundo material o mundo de la ilusión.

Cuando cerramos los ojos e imaginamos la mesa que acabamos de ver, o cuando vemos el objeto, el área del cerebro accionada es la misma. O sea, el objeto irá a ser

representado en el mismo sitio (lóbulo occipital). Nuestro cerebro no sabe distinguir cuando estamos viendo algo, o cuando lo estamos imaginando. Para él todo es real y verdadero.

Por ese motivo, las imágenes

positivas – reales o imaginarias – imponen vibraciones que causan confort y sensación de bienestar, mientras que las imágenes que forman pensamientos negativos provocan vibraciones de angustia, sufrimiento y tristeza.

En el Capítulo XIV, ítem 16 de *La Génesis*, Kardec explica que aquello que pensamos puede modificar las propiedades de los fluidos, que estarán impregnados de las cualidades buenas o malas de nuestros pensamientos, y estos están relacionados directamente con la pureza o impureza de los sentimientos.

Las imágenes forman ideas e historias que pueden tornarse basura mental. Entonces, recuerde que su mente no sabe cuándo usted está viviendo, o apenas imaginando, una realidad. ¡Por eso, vigile sus pensamientos!

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Componente Emocional en la Salud

Ser saludables: alcanzar y conciliar equilibrio orgánico, bienestar psíquico, buena convivencia social y armonía espiritual. La combinación de esos estados requiere esfuerzo continuo, experiencias, realización personal y el descubrimiento de la Designación Personal. No siempre tener salud significa estar al día con las tasas físico-químicas en equilibrio con el cuerpo físico. Tener salud es alcanzar el bienestar íntimo con la conquista de la paz interior, condición principal de una vida equilibrada y saludable. El cuerpo físico es importante instrumento de manifestación del Espíritu en la dimensión material, cuyo funcionamiento requiere la confluencia de factores químicos y psicológicos para su perfecto funcionamiento. El ser humano todavía se identifica mucho con su cuerpo físico, imantándose como si él fuese su propia esencia, razón por la cual las emociones y los sentimientos interfieren significativamente en su funcionamiento. Si una persona se entristece o se alegra, su cuerpo se muestra estéticamente diferente, con repercusiones sutiles en el funcionamiento y dinámica del organismo cuando determinado estado emocional se repite sistemáticamente. No son apenas las emociones conscientes las que interfieren en la salud de la persona, pues la mente humana está compuesta de inmenso contenido inconsciente, que serían las experiencias y todo el material depositado a lo largo de las vidas sucesivas. Núcleos emocionales no resueltos, traumas acumulados, culpas no solucionadas y todo tipo de *complejo* psicológico, acumulados en las varias reencarnaciones, alimentan la mente consciente, cuya parte más externa es el cuerpo físico. Son esos procesos nucleados en el inconsciente que, de forma autónoma, influyen en el *ego*, tocando la salud emocional de la persona cuando no son debi-

damente concientizados. De la misma forma que los procesos inconscientes pueden influenciar el funcionamiento del cuerpo físico, la calidad de las compañías espirituales de una persona modifican significativamente su salud. Buenos Espíritus, por ejemplo, alimentan con buenos fluidos a los encarnados con quienes conviven. El organismo físico de una persona puede estar en perfecto funciona-



miento, no obstante su mente, independientemente del comportamiento externo, bien como de la calidad del pensamiento consciente, puede llegar, a medio y a largo plazo, a provocar desordenes fisiológicos. Esa influencia se debe a la existencia del periespíritu, vehículo de manifestación del Espíritu, en que quedan almacenados pensamientos, ideas, imágenes, emociones y sentimientos, verdaderos vectores direccionales de la salud, que reverberan en el cuerpo físico. De la misma manera que esos vectores pueden promover desarmonías orgánicas, pueden también, por la cualidad generada en las experiencias del Espíritu, permitir el reequilibrio de la salud. Las recomendaciones al respecto de

tener buenos pensamientos, buenas acciones y autoestima elevada se tornan importantes por los efectos, a medio y largo plazo, ya que pueden promover la salud física. Sabemos, por investigaciones científicas, que la oración interfiere en el bienestar general de la persona, con reflejos fisiológicos importantes. Pacientes terminales, sometidos a tratamientos complementarios con pases, oraciones y

constantes estímulos de optimismo, alcanzaran mayor supervivencia que aquellos a los cuales no fueron propuestos los mismos procedimientos. En algunos casos, el equilibrio orgánico no es alcanzado, pero, como el Espíritu, por su *ego*, se encuentra en paz, emocional y socialmente en armonía, se puede afirmar que está saludable. Prácticas meditativas, hábitos de orar, sociabilidad activa y cuidados con el cuerpo son medios oportunos para tener una buena salud. Más importante que la salud del cuerpo, es el Espíritu con la conciencia en paz, con sus emociones educadas y en sintonía con Dios.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico