

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

La Psicologia dell'Amore

Dei sentimenti umani, l'amore è quello che richiede un maggior grado di complessità per avvenire. Se la sensazione è l'inizio delle emozioni umane istintive, l'amore è

tutto del desiderio, caratteristiche positive di un'altra persona, che non sempre gli appartengono. Eliminare proiezioni è il passo iniziale e permanente da adottare al fine di

alimento continuo affinché dia frutti, favorendo chi lo sente e chi lo riceve.

Adenauer Novaes

Psicologo Clinico



il culmine dei sentimenti che possono essere raggiunti. Quando una persona è veramente innamorata, irradia un alone di felicità che contagia chi si avvicina, contribuendo al benessere di tutti. I suoi pensieri, le sue idee e la sua volontà di vivere si allargano, fornendo profondi rapporti con le Forze Creative della Natura. Ci sono diversi modi di amare, con diverse gradazioni, che producono esperienze significative allo Spirito; tra questi, il più complesso è quello di amare qualcuno straneo a lui, quindi, quello con cui non ha alcun legame consanguineo. Affinché di fatto si riesca ad amare qualcuno, è necessario stabilire un rapporto a lungo termine poiché si tratta di un sentimento che si costruisce con le esperienze che consolidano e scuotono il cuore. Per la nascita dell'amore, è necessario eliminare le proiezioni iniziali che trasferiscono, ad una persona ogge-

stabilire un rapporto tra una persona e l'altra, senza che si verifichino delusioni. Il passaggio dell'amore di una persona verso l'amore a tutti gli esseri umani richiede un maggior grado di autoconoscenza. L'amore verso tutti, che troviamo nel testo biblico e riaffermato da Gesù, implica l'esercizio permanente nello sviluppo della fratellanza, della carità e della compassione verso i propri simili. Il sentimento di amore verso tutti non riguarda un'intenzione o decisione consapevole, ma qualcosa che accade nel cuore e che si materializza in azioni efficaci, con contributi significativi al progresso sociale. Quando una persona, che ha poco tempo di convivenza, ha il sentimento di amore senza limiti e requisiti verso un'altra persona, vuol dire che ha costruito le sue fondamenta su esperienze vissute in altre incarnazioni. L'amore richiede

"L'amore - l'anima della vita - è l'álito divino a propagarsi dappertutto, manifestando la Paternità di Dio.

Ovunque si esprime, immanta quelli l'accercchiano, modificando la struttura e la realtà per il meglio.

Nell'amore si incontrano tutte le motivazioni per il progresso, emulando l'avanzare, nella liberazione dagli atavismi che per ora predominano nella natura umana.

Per non identificarsi con l'amore nella sua realizzazione incessante, la creatura ritarda la conquista dei valori che la eleva alla pace e la ingrandisce.

Senza l'amore, i sentimenti si intorpediscono e la marcia della sensazione verso l'emozione diventa lenta e difficile...

L'amore è una benedizione che hai tutti i giorni della tua vita per avanzare e conquistare spazi nel corso dell'evoluzione.

Non ti stancare di amare, non importa quali siano le circostanze più aspre che ti si presentino...

Scoprirai che l'amore verso il prossimo, effetto immediato e più urgente dell'amore verso Dio e se stesso, è la regola d'oro, la soluzione a tutte le domande del pensiero universale."

Libro: Viver e Amar

Joanna de Ángelis

Amore o Passione?

"Tu cieco folle Amore, che cosa fai ai miei occhi, che guardano e non vedono ciò che vedono?"

La domanda che proviene dalle pene del notevole William Shakespeare risuona ancora oggi, poiché analizzando il comportamento umano, con le sue guerre e conflitti

di vista gli obiettivi esistenziali. In tal modo, essi diventando distruttive perché portano gli schiavi ad andare oltre i limiti etici e morali dei rapporti umani, lottando con tutte le forze contro chi attraversa la sua strada.

Ma quando le passioni si trovano



di ogni genere, ci rendiamo conto che molti di questi trovano le loro fondamenta nelle passioni umane. Sono passioni di tipo amoroso, religioso, politico, sportivo, ecc. che ancora si presentano intensamente, dimostrando che l'essere umano è ancora schiavo, mentre il suo destino è quello di essere libero.

Nel frattempo, le passioni possono - e devono - servire da ponte verso obiettivi esistenziali più profondi, e questa è la loro funzione primordiale. Nella condizione di stimolo per i legami più intensi a cui ci dedichiamo, da soli non sono un problema, si intensificano quando crediamo che l'oggetto delle nostre passioni ci appartiene e rappresenta la verità assoluta, facendoci perdere

Desiderio

Non è raro confondere i desideri con le esigenze; desideriamo ciò che ci manca ma abbiamo anche bisogni insoddisfatti; vogliamo soddisfare i nostri desideri ma abbiamo anche il bisogno di pienezza; desideriamo realizzarci ma abbiamo bisogno anche di realizzazioni; per tutti questi e altri motivi, il desiderio e la necessità finiscono spesso per camminare insieme. Il desiderio ci può motivare, ma può anche viziare ed alienarci, e per questo è frainteso.

Essendo frainteso, finì per essere respinto da visioni distorte della vita e, nella maggior parte delle vite, considerate come un vero rappresentante delle futilità della vita. Il desiderio, così importante per colorare la vita grigia del depresso, è anche temuto da coloro che concedono spazio ai vizi. Insomma, il desiderio è buono o cattivo?

Confrontando con la necessità di mangiare: abbiamo bisogno di cibo per sostenere la vita (necessità) ma se stiamo apprezzando un piatto molto ben preparato e saporito, ci alimenteremo ma anche usufruiremo del piacere (desiderio); o ancora potremo non desiderare di mangiare e ci ammalaremo per non aver soddisfatto una necessità organica. Come ci insegna Joanna de Ângelis (*Plenitude*), "anche nelle realizzazioni edificanti, il desiderio deve essere condotto con equilibrio per non imporre necessità che non corrispondono alla realtà".

Iris Sinoti

Terapeuta Jungiana



Cláudio Sinoti

Terapeuta Jungiano

Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
 Maria Novelli - Traduzione in Inglese
 Cricieli Zanesco - Traduzione in Inglese
 Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
 Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
 Maria M Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
 Lenéa Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
 María V. G. Bermejo - Traduzione in Spagnolo
 Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
 Spartak Severin - Traduzione in Francese
 Andrei Latinnik - Traduzione in Russo
 Natalia Latinnik - Traduzione in Russo
 Spartak Severin - Traduzione in Russo

In Redazione

Adenáuer Novaes
 Cláudio Sinoti
 Iris Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Davidson Lemela
 Evanise M Zwirtes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Stampa

Tiratura:
 2500 copie - Portoghese
 1000 copie - Inglese

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00
Lunedì - Ore 19.00 - 21.00
Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.20

Reunioni Privata

Giovedì - Ore 09:00 - 10.30

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Per informazioni: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@gmail.com
<http://www.spiritistps.org>
 Società Registrata sotto il No. 07280490.
 Organizzazione caritativa Registrata
 sotto il No. 1137238

Rinuncia**Autodominio Mentale e Emotivo**

Nel vocabolario italiano, la parola *rinuncia* ha diversi significati, però fra tutti, uno si distingue e viene applicato in modo analogo da un filosofo francese, Jean Grenier: *dobbiamo rinunciare al mondo per comprenderlo*. Nato in mezzo alla rivoluzione industriale e avendo vissuto due guerre mondiali, Grenier è stato in grado di prendere le distanze mentalmente e spiritualmente dal suo tempo per analizzarlo e comprenderlo nelle sue tragiche questioni, nel suo grido di giustizia e negli inganni delle sue azioni.

Nel nostro tempo, vi è anche la necessità del distanziamento emotivo affinché la ragione se ne occupi dello spazio necessario alla comprensione e all'analisi sprovvista di impulsi irreflessi. E questo non solo in relazione alle questioni mondiali che ci affliggono e che interfer-

iscono direttamente nell'economia del paese in cui viviamo, ma principalmente sulle persone e sugli individui.

Rinunciare implica transitare una sfera mentale diversa dalla maggioranza, nel mettere da parte immediatezze coltivate dalla visione pragmatica della vita e cercare valori esistenziali eterni che giacciono latenti nella nostra coscienza oscurata dalla ricerca frenetica dei piaceri momentanei - rinunciare ad una esistenza banale per poter vivere una vita piena, anche se ciò implica rivalutare comportamenti, pensieri e scelte.

Il Vangelo di Gesù rivisitato dallo Spiritismo ci garantisce questo processo. La differenza tra esso e le proposte che la vita eventuale ci presenta sta nell'essere in grado di camminare con sicurezza e sentimenti elevati, verso un sentimento di felicità più duraturo.

Sonia Theodoro da Silva

laureanda in Filosofia

Se fossimo del tutto logici, sarebbe molto più semplice autodefinire la soppressione delle cattive abitudini e persino episodi folli. Tuttavia, la nostra controparte razionale è associata ad un carico emotivo più o meno intenso, ragione per cui quando decidiamo o scegliamo è l'emozione che ci spinge ad agire. Paura, rabbia, tristezza, alle-

vazione; paura costante = ansia.

Ciò che ostacola il nostro autodominio mentale ed emotivo è pertanto la PAURA. Chi ha paura perde il controllo di se stesso e delle sue emozioni. Chi ha paura non ama, posto che essa è l'opposto dell'Amore. Oppure ama a metà, o ama in modo sbagliato. Chi ama davvero non ha paura.



gria e colpa sono i sentimenti umani fondamentali. Secondo lo Spiritismo, l'amore è la raffinatezza del sentimento, essendo l'unico che prevale indelebile. Le altre sono emozioni che ci riportano di più all'inizio della camminata evolutiva che non al suo obiettivo.

Quando sentiamo **rabbia**, in verità abbiamo **paura** perché siamo stati ingannati oppure perché le nostre aspettative non sono state soddisfatte. Quando ci sentiamo **tristi**, abbiamo **paura** di essere stati dimenticati, abbandonati, giacché ci giudichiamo vittime. Quando ci sentiamo in **colpa**, abbiamo **paura** di una punizione, sofferenza e dolore. Allora possiamo dire che ci sono solo due sentimenti: Amore e Paura. L'amore ci libera, la paura ci imprigiona. L'amore espande la nostra anima e la paura ci tiene legati alla materialità: paura intensa = terrore; paura inconsapevole = panico; paura basica = autoconser-

Come liberarsi dalla paura paralizzante e ottenere l'autocontrollo?

Di solito quando decidi di affrontare la tua paura, te ne rendi conto finalmente che essa non è così spaventosa come sembrava. La cattiva notizia è che la nostra mancanza di abilità nel gestire la paura ha a che fare con le nostre esperienze di esistenze passate. La buona notizia è che la paura è un sottoprodotto delle nostre reazioni alle situazioni, e abbiamo un numero di opzioni per gestirla e rimuoverla. Se siamo consapevoli delle sue cause, possiamo superarla e seguire nella vita con maggiore autonomia.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

La Psicologia del Vangelo

La Psicologia del Vangelo è la psicologia incentrata sulla persona, lo spirito umano. Diversa dalla psicologia del comportamento umano. Il Vangelo presenta proposte affinché l'essere umano si percepisca, si noti, si capisca, offrendo un messaggio di autoconoscenza che favorisce un rapporto intrapersonale. È la Psicologia della persona, che lo guida alla sua profonda interiorizzazione, percependosi preesistente e sopravvive al corpo. Propone una revisione dei concetti della personalità, dell'ego, mettendo in evidenza l'Essere Essenziale, il Self, come agente promotore della salute psichica.

Il Vangelo è un prezioso trattato di psicoterapia contemporanea, promuovendo l'individuo e l'umanità, liberandoli dai paradigmi angoscianti del passato. Offre un approccio psicologico positivo, incentrato sul presente, che contribuisce alla conquista dell'autorealizzazione della creatura umana, la conquista della pace, portatrice di speranze e consolazioni. La sua proposta mira alla integrazione nelle multidisciplinarietà del comportamento, contribuendo alla salute psicoemotiva degli esseri, al fine di attendere alla diversità e alla dinamica delle esperienze registrate nell'inconscio personale e collettivo.

Con la Teoria Reincarnazionista, l'immortalità dell'anima è un fattore essenziale per la comprensione e l'armonizzazione profonda del psichismo umano, mostrando l'essere tridimensionale - Spirito, perispirito e corpo fisico. Tutte le tendenze, abitudini, desideri, sono elaborazioni, condizionamenti, realizzati dalla propria coscienza attraverso le diverse esistenze, attraverso l'esercizio del libero arbitrio, essendo patrimonio psicologico ed emotivo per le esperienze presenti e future.

Sarà l'amore, saranno le tecniche, sarà l'intelligenza ma, soprattutto, sarà la conoscenza della vastità del complesso psichico ed emotivo dello spirito, e su come armonizzarlo, che faranno in modo che le azioni riflesse dell'inconscio non dominino più l'essere, che le cristallizzazioni mentali siano annullate ed, infine, che gli spiriti possano avere pieno accesso alla sua divinità, liberi dai traumi che hanno comandato comportamenti negativi attraverso diverse incarnazioni.

La Psicologia del Vangelo è una proposta della psicologia transpersonale, psicologia dello Spirito che, quando accolta nella teoria della vivenza come scelta individuale, induce la coscienza verso il nucleo dell'essere, connetendosi con la forza superiore della Vita, Dio, che è l'amore. Questo incontro favorisce lo sviluppo dell'autoamore, che l'essere essenziale, motivato dalla responsabilità, che significa autonomia, passa ad esercitare le potenzialità dell'anima, sviluppando l'autoconsapevolezza. Questo risveglio della coscienza lo porta a comprendere che l'obiettivo della vita è quello di sviluppare l'amore, il bene, il buono, il bello, l'atemporale.

Quanto più motivate le persone, una conquista individuale, più risultati positivi saranno raggiunti. Considerando l'immortalità, quando stabiliscono rapporti di vero piacere, di soddisfazione con le cose che fanno, diventano proattive in tutte le circostanze. Esse si concentrano sulla soluzione dei problemi e non risparmiano sforzi per risolverli. Nelle azioni eseguite per puro piacere, troviamo le persone che stabiliscono un rapporto di profonda effettività ed affettività con i suoi lavori, sua famiglia, con la comunità.

Quando l'Essere decide di sperimentare la luce della sua essenza, attraverso lo sforzo nell'amore e nel bene, va a stabili-

re le risorse terapeutiche dell'anima, intrinseche, collaborando nel suo processo di riabilitazione psichica. Comprende che avere fede è avere fedeltà nella propria autorinnovamento attraverso l'amore, determinando la fiducia nella propria capacità di autotrasformazione. Pertanto, è indispensabile la competenza, cioè, sapere come cambiare, esercitando l'intelligenza, sia



cognitiva che emotiva, acquisendo saggezza per ben dirigere la forza di volontà, educando il pensare, il sentire e l'agire, che mira alla realizzazione delle mete essenziali.

Lo studio psicologico transpersonale del Vangelo di Gesù, considerato un vero e proprio trattato di psicoterapia, può essere utilizzato nella pratica psicoterapeutica, sia nel processo di autoterapia che dai professionisti che lavorano con la Psicologia Transpersonale, liberando coscienze, attraverso l'amore.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta