

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

A Psicologia do Amor

Dos sentimentos humanos, o amor é o que exige maior grau de complexidade para acontecer. Se a sensação é o início das emoções instintivas humanas, o amor é o

projeções iniciais que fazem transferir, para a pessoa objeto de desejo, características positivas de outra pessoa, as quais nem sempre lhe pertencem. Eliminar projeções é

frutos, beneficiando quem o sente e para quem se dirige.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



ápice dos sentimentos que se pode alcançar. Quando uma pessoa está verdadeiramente amando, irradia uma aura de felicidade que contamina aqueles que dela se aproximam, contribuindo para o bem-estar de todos. Seus pensamentos, suas ideias e sua disposição para viver se ampliam, proporcionando profundas relações com as Forças Criativas da Natureza. Há várias formas de amar, com diferentes gradações, que produzem experiências significativas ao Espírito; dentre elas a mais complexa é amar alguém que lhe é estranho, portanto, com quem não se tem qualquer laço consanguíneo. Para que de fato se ame uma pessoa, é necessário o estabelecimento de uma relação de longo prazo, pois se trata de um sentimento que se constrói com experiências que o consolidem e mobilizem o coração. Para o surgimento do amor, é necessário que se eliminem as

o passo inicial e permanente a ser dado para que se estabeleça uma relação pessoa a pessoa, sem que decepções ocorram. A passagem do amor a uma pessoa para o amor a todos os seres humanos requer maior grau de autoconhecimento. O amor a todos, constante no texto bíblico e reafirmado por Jesus, implica em exercício permanente no desenvolvimento da fraternidade, da caridade e da compaixão pelo semelhante. O sentimento de amor a todos não se trata de uma intenção ou decisão consciente, mas algo que acontece no coração e que se materializa em ações efetivas, com contribuições significativas ao progresso social. Quando uma pessoa, com pouco tempo de convivência, apresenta o sentimento de amor sem limites e sem exigências a outra pessoa, construiu suas bases em experiências vividas em outras encarnações. O amor requer

“O amor – alma da vida – é o hálito divino a espriar-se em toda parte, manifestando a Paternidade de Deus.

Onde quer que se expresse, imanta quantos se lhe acercam, modificando a estrutura e a realidade para melhor.

No amor se encontram todas as motivações para o progresso, emulando ao avanço, na libertação dos atavismos que, por enquanto, predominam em a natureza humana.

Por não se identificar com o amor na sua realização incessante, a criatura posterga a conquista dos valores que a alçam à paz e a engrandecem.

Sem o amor se entorpecem os sentimentos, e a marcha da sensação para a emoção torna-se lenta e difícil...

O amor é benção de que dispões em todos os dias da tua vida para avançares e conquistares espaços no rumo da evolução.

Não te canses de amar, sejam quais forem as circunstâncias por mais ásperas se te apresentem...

Descobrirás que o amor ao próximo, efeito imediato e mais urgente do amor a Deus e a si próprio, é a regra de ouro, a solução para todos os quesitos do pensamento universal.”

Livro: Viver e Amar

Joanna de Angelis

Amor ou Paixão?

"Oh, paixão, que fazes com meus olhos que não enxergam o que veem?" ...

O questionamento provindo das penas do notável William Shakespeare ainda encontra ressonância nos dias atuais, pois



de absoluta, fazendo com que percamos de vista os objetivos existenciais. Dessa forma elas se tornam destrutivas, pois fazem com que seus escravos ultrapassem os limites éticos e morais das relações humanas, lutando com todas as forças contra os que se colocam em seu caminho. Mas quando as paixões se encontram na condição de elo de ligação, sem perder de vista os valores éticos e o respeito ao próximo, conduzem aos altos voos da alma. Basta ver os exemplos daqueles

de absoluta, fazendo com que percamos de vista os objetivos existenciais. Dessa forma elas se tornam destrutivas, pois fazem com que seus escravos ultrapassem os limites éticos e morais das relações humanas, lutando com todas as forças contra os que se colocam em seu caminho. Mas quando as paixões se encontram na condição de elo de ligação, sem perder de vista os valores éticos e o respeito ao próximo, conduzem aos altos voos da alma. Basta ver os exemplos daqueles

de absoluta, fazendo com que percamos de vista os objetivos existenciais. Dessa forma elas se tornam destrutivas, pois fazem com que seus escravos ultrapassem os limites éticos e morais das relações humanas, lutando com todas as forças contra os que se colocam em seu caminho. Mas quando as paixões se encontram na condição de elo de ligação, sem perder de vista os valores éticos e o respeito ao próximo, conduzem aos altos voos da alma. Basta ver os exemplos daqueles

de absoluta, fazendo com que percamos de vista os objetivos existenciais. Dessa forma elas se tornam destrutivas, pois fazem com que seus escravos ultrapassem os limites éticos e morais das relações humanas, lutando com todas as forças contra os que se colocam em seu caminho. Mas quando as paixões se encontram na condição de elo de ligação, sem perder de vista os valores éticos e o respeito ao próximo, conduzem aos altos voos da alma. Basta ver os exemplos daqueles

de absoluta, fazendo com que percamos de vista os objetivos existenciais. Dessa forma elas se tornam destrutivas, pois fazem com que seus escravos ultrapassem os limites éticos e morais das relações humanas, lutando com todas as forças contra os que se colocam em seu caminho. Mas quando as paixões se encontram na condição de elo de ligação, sem perder de vista os valores éticos e o respeito ao próximo, conduzem aos altos voos da alma. Basta ver os exemplos daqueles

Desejo

Não é raro confundirmos desejos com necessidades; desejamos o que nos falta e também temos necessidades não atendidas; queremos satisfazer nossos desejos e também temos necessidade de plenitude; desejamos nos realizar e também necessitamos de realizações; por esses e outros motivos, desejo e necessidade terminam por caminhar juntos, muitas vezes. O desejo pode nos motivar, mas também pode nos viciar e alienar, e por isso ele é tão mal compreendido.

Sendo mal compreendido, terminou por ser rejeitado por visões deturpadas da vida e, na maioria das vidas, colocado como um verdadeiro representante das futilidades da vida. O desejo, tão importante para colorir a vida cinzenta do depressivo, é também temido por aqueles que se entregam aos vícios. Para Buda, o desejo era a cadeia da vida e gerava dor e sofrimento, enquanto para Marx seria responsável pela alienação do consumo.

Final, o desejo é bom ou ruim?

Comparando com a necessidade de comer: precisamos do alimento para a manutenção da vida (necessidade), mas se estivermos apreciando um prato muito bem preparado e saboroso, nos alimentaremos e também usufruiremos do prazer (desejo); ou ainda poderemos não desejar comer e adoeceremos pelo não atendimento da necessidade orgânica. Como nos ensina Joanna de Ângelis (*Plenitude*), "mesmo na realização edificante, o desejo tem que ser conduzido com equilíbrio, a fim de não impor necessidades que não correspondem à realidade".

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zvirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
 Maria Novelli - Tradução Inglês
 Crícieli Zaneco - Tradução Espanhol
 Karen Ditrach - Tradução Alemão
 Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
 Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
 Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
 Maria 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

Adenauer Novaes
 Cláudio Sinoti
 Iris Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Davidson Lemela
 Evanise M Zvirtes

Design Gráfico

Evanise M Zvirtes

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 Mediúcnica (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 Nº 1137238
 Registered Company Nº 07280490

Renúncia

No vocabulário português *renúncia* possui vários significados, porém, dentre todos, um se sobressai e foi similarmente aplicado por um filósofo francês, Jean Grenier: *temos de renunciar ao mundo para o compreender*. Nascido em meio à revolução industrial e tendo vivido duas guerras mundiais, aqui Grenier foi capaz de distanciar-se mental e espiritualmente do seu tempo para analisá-lo e compreendê-lo nas suas trágicas questões, no seu clamor de justiça e nos enganos de suas ações.

Em nosso tempo também existe a necessidade do distanciamento emocional para que a razão ocupe o espaço necessário ao entendimento e à análise desprovida de impulsos irrefletidos, não somente às questões mundiais que nos afligem e que interferem diretamente na economia do país em que vivemos, mas e principalmente nas pessoais e individuais.

Renunciar implica em transitar em esfera mental diferente da maioria, em deixar de lado imediatismos cultivados pela visão pragmática da vida e buscar valores existenciais eternos que jazem latentes em nossa consciência obscurecida pela busca frenética de prazeres momentâneos - renunciar à uma existência banal para podermos existir em vida plena, embora isto implique em reavaliar condutas, pensamentos e escolhas.

O Evangelho de Jesus revisitado pelo Espiritismo nos garante esse processo - a diferença entre ele e as propostas que a vida eventual nos coloca é que podemos caminhar com segurança e elevação de sentimentos, em direção a um sentimento de felicidade mais duradouro.

Sonia Theodoro da Silva
Bacharelada em Filosofia

Autodomínio Mental e Emocional

Se fôssemos integralmente lógicos, seria muito simples autodeterminar a supressão de maus hábitos e até de episódios insanos. Todavia, nossa contraparte racional está associada a uma carga emocional mais ou menos intensa, razão porque quando decidimos ou



escolhemos é a emoção que nos motiva a agir. Medo, raiva, tristeza, amor, alegria e culpa são os sentimentos fundamentais humanos. Segundo o Espiritismo, o amor é o requinte do sentimento, sendo ele o único que prevalece indelével. Os demais são emoções que nos reportam mais ao início da caminhada evolutiva do que ao seu objetivo.

Quando sentimos **raiva**, na verdade ficamos com **medo** porque fomos enganados, passados para trás ou porque nossas expectativas não foram atendidas. Quando sentimos **tristeza**, ficamos com **medo** por termos sido esquecidos, abandonados, já que nos julgamos vítimas. Quando sentimos **culpa**, ficamos com **medo** da punição, do sofrimento e da dor. Então podemos dizer que existem apenas dois sentimentos: Amor e Medo. O amor nos liberta, o medo nos enclausura. O amor expande nossa alma e o medo nos prende à materialidade:

medo intenso = pavor; medo inconsciente = pânico; medo basal = autopreservação; medo constante = ansiedade.

O que dificulta nosso autodomínio mental e emocional é, portanto, o MEDO. Quem sente medo perde o controle de si mesmo

e de suas emoções. Quem sente medo não ama, posto que ele é o contrário do Amor. Ou ama pela metade, ou ama errado. Quem ama verdadeiramente não tem medo.

Como se livrar do medo incapacitante e obter autocontrole?

Normalmente quando você decide enfrentar seu medo, percebe afinal que ele não é assim tão assustador quanto parecia. A má notícia é que nossa falta de destreza em lidar com o medo tem a ver com nossas experiências de existências passadas. A boa notícia é que ele é um subproduto das nossas reações às situações, e temos um número de opções para lidar com ele e removê-lo. Se estivermos cientes das suas causas, podemos superá-lo e seguir na vida com maior autonomia.

Davidson Lemela
Neuropsicólogo

A Psicologia do Evangelho

A Psicologia do Evangelho é a psicologia focada na pessoa, no espírito humano. Difere da psicologia da conduta humana. O Evangelho apresenta propostas para o ser humano se perceber, se sentir, se compreender, ofertando uma mensagem de auto-conhecimento que favorece a relação intrapessoal. É a Psicologia da pessoa, direcionando-a à sua interiorização profunda, percebendo-se preexistente ao corpo e a ele sobrevivente. Propõe uma revisão dos conceitos da personalidade, do ego, destacando o Ser Essencial, o Self, como agente promotor da saúde psíquica.

O Evangelho é um valioso tratado de psicoterapia contemporânea, promovendo a pessoa e a humanidade, libertando-os dos paradigmas aflitivos da anterioridade. Oferta uma proposta psicológica positiva, focada no presente, que contribui para a conquista da autorrealização da criatura humana, da conquista da paz, portadora de esperanças e consolações. A sua proposta objetiva a integração nas multidisciplinas do comportamento, contribuindo para a saúde psicoemocional dos seres, a fim de atender a diversidade e a dinâmica das experiências registradas no inconsciente pessoal e coletivo.

Sob a Teoria Reencarnacionista, a imortalidade da alma é fator essencial para a compreensão e harmozinação profunda do psiquismo humano, apresentando o ser tridimensional - Espírito, perispírito e corpo físico. Todas as tendências, hábitos, desejos são elaborações, condicionamentos, realizados pela própria consciência através das diferentes existências, pelo exercício do livre-arbítrio, sendo herança psicológica e emocional para as experiências presentes e vindouras.

Será o amor, serão as técnicas, será a inteligência, mas, sobretudo, será o conhecimento da vastidão do complexo psíquico e emocional do espírito e como harmonizá-lo que farão com que os atos reflexos do inconsciente não mais dominem todo o ser, que as cristalizações mentais sejam desfeitas e, enfim, que os espíritos possam ter total acesso à sua divindade, livres dos traumas que comandaram comportamentos negativos por várias encarnações.

A Psicologia do Evangelho é uma proposta de psicologia transpessoal, psicologia do Espírito que, quando acolhida na teoria e vivência como escolha individual, induz a consciência para o âmago do ser, conectando-se com a força superior da Vida, Deus, que é o amor. Este encontro favorece o desenvolvimento do autoamor, que o ser essencial, motivado pela responsabilidade, que significa autonomia, passa a exercitar as potencialidades da alma, desenvolvendo a autoconsciência. Esse despertar da consciência leva-o a compreender que o objetivo da vida é desenvolver o amor, o bem, o bom, o belo, o atemporal.

Quanto mais motivadas as pessoas, uma conquista individual, mais resultados positivos elas alcançam. Considerando a imortalidade, quando estabelecem relações de prazer real, de satisfação com as coisas que fazem, tornam-se proativas em todas as circunstâncias. Elas focam na solução dos problemas e não medem esforços para solucioná-los. Nas ações efetuadas por prazer essencial, encontramos as pessoas que estabelecem relação de profunda efetividade e afetividade com seus trabalhos, sua família, com a comunidade.

Quando o Ser decide vivenciar a luz da sua essência, através do esforço no amor e no bem, vai firmar os recursos terapêuticos da alma, intrínsecos, colaborando no

seu processo de reabilitação psíquica. Compreende que ter fé é ter fidelidade na própria autorrenovação pelo amor, determinando a confiança na própria capacidade de autotransformação. Para tanto, é indispensável competência, isto é, saber como mudar, exercitando a inteligência, tanto cognitiva quanto emocional, adquirindo sabedoria para bem direcionar a força da



vontade, educando o pensar, sentir e agir, objetivando a realização das metas essenciais.

O estudo psicológico transpessoal do Evangelho de Jesus, considerado um verdadeiro tratado de psicoterapia, pode ser usado na prática psicoterapêutica, tanto no processo de autoterapia quanto pelos profissionais que trabalham com a Psicologia Transpessoal, libertando consciências, através do amor.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal