

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Reencarnação: Processo Terapêutico

Albert Einstein ensina que "tudo aquilo que o Homem ignora, não existe para ele. Por isso, o Universo de cada um se resume ao tamanho do seu saber."

O Dicionário Michaelis aponta



que reencarnação é o "ato ou efeito de reencarnar; segundo muitas seitas orientais e segundo o Espiritismo, fenômeno em que a alma humana, desligada do corpo pela morte, vai, após tempo mais ou menos longo, alojar-se em outro corpo humano."

Embora a reencarnação seja uma teoria espalhada no mundo, no tempo e espaço, os modelos reencarnacionistas variam nas diferentes filosofias e religiões. Segundo estudos espíritas, evolucionistas, a reencarnação apóia-se na imortalidade da alma, na pluralidade das existências, na justiça e bondade de Deus para com os homens. Os processos de reencarnação diferem de acordo com a individualidade das consciências em evolução, considerando a anterioridade das experiências vividas, exercitando o livre-arbítrio.

Num olhar transpessoal da Vida, a memória da individualidade encontra-se na intimidade do Espírito, em seu arquivo permanen-

te. Função psíquica das mais delicadas. Capacidade que tem o Espírito, em suas existências, de fixar, conservar, evocar, reconhecer e localizar, sob a forma de lembrança. Uma das faculdades da

Alma, cuja manifestação opera-se por meio do perispírito. A faculdade de recordar é o agente que, na evolução, nos liberta ou nos aprisiona ante os acertos e os desacertos.

O Espírito humano está em constante reavaliação de conceitos, através das reencarnações. Ele caminha a passos largos para o encontro, cada vez mais inadiável, consigo mesmo, encontro esse postergado por tantas encarnações. Os conflitos inconscientes, o medo de encontrar a sua sombra, o medo de perder o controle, a constante competição do mundo moderno mergulham o ser humano sem conhecimentos espirituais básicos num vago, sem encontrar soluções racionais, criando uma sensação de vazio, angústia e tristeza, que se somam aos seus conflitos já existentes e terminam por gerar comportamentos psíquicos anormais como forma de defesa e de fuga.

Para ajudar na mudança do comportamento, é preciso que se

ofereça algo ao Espírito humano, um conjunto de argumentos e de razões para que ele desperte em si esse desejo de modificar a forma de pensar, sentir e agir em relação a si e ao próximo. Isto porque quem sofre, vive na ilusão construída em sua mente e em suas emoções, desconhecendo a transitoriedade das experiências.

Compreender nós mesmos e os outros é, sobretudo, uma questão de compreender nosso próprio psiquismo milenar e aprender a administrar nossos problemas, desenvolvendo autonomia para lidar com os conteúdos internos, pessoais. Nossa insatisfação não é responsabilidade de fatores externos; decorre da nossa incapacidade de compreender nossos próprios pensamentos e sentimentos irracionais, que geram desejos e emoções conflitantes com a realidade. Fundamental entender, disciplinar, educar e transcender os paradigmas infelizes para atingir a autorrealização atemporal.

O nosso pensamento estagiou por milênios em faixas primitivas. Aos poucos estamos imprimindo-lhe nova direção. Os sucessivos aprendizados enriqueceram nossa mente com experiências diversas e nossa emissão mental se aprimorou. Mesmo assim, demoramos a entender que o controle do nosso pensamento é de nossa exclusiva responsabilidade. Essa nova compreensão é decisiva em nosso destino. A conquista do discernimento espiritual expressa em nossas mentes a certeza de que Deus é amor.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

## Conflitos: Necessários ou Desnecessários?

Ao encarar conflito como o encontro com uma situação que provoca uma oposição interna ou externa, pode-se afirmar que se trata de algo que vai gerar algum tipo de aprendizado. É exatamente nas situações de conflito, considerado como o encontro de opostos, que a vida acontece. Quando o conflito pode ser evitado sem que se postergue a dissolução completa da tensão existente significa que a situação gerada já teve seu núcleo desvendado e a lição já foi aprendida. Muitos conflitos, ao invés de serem resolvidos, têm suas soluções adiadas quando o Espírito tem o hábito de fugir do confronto necessário, muitas vezes alegando a necessidade de ficar em paz. Quando o confronto interno tornado explícito pelo aparecimento do conflito é passivamente evitado, o aprendizado demora, muitas vezes, transferido para outra encarnação adiante. Se o conflito aparece na consciência, mesmo que possa ser evitado, não se pode desprezar o fato de que ele aponta para algo inconsciente que necessita ser conhecido e que ainda não foi internamente resolvido. Ninguém pode fugir de si mesmo, muito menos do embate dos opostos, pois a evolução do Espírito requer que, da intimidade de sua alma, o impulso para a vida, nas experiências que vive, torne consciente sua verdadeira essência.



## Superando Conflitos

Ao analisar a questão do sofrimento humano, Carl Gustav Jung estabeleceu que "ele precisa ser suportado" e que a única forma de suportá-lo seria superando-o. Estabelecendo um paralelo com os conflitos humanos, superá-los de forma consciente e madura significa lidar com eles na sua real dimensão, verificar as nascentes de onde provêm e estruturar a personalidade de forma a fazer o aprendizado necessário.

Um dos pontos importantes nesse processo é aceitá-los como parte natural da existência, pois a energia que se gasta tentando negá-los, ou extirpá-los num passe de mágica, não faz com que deixem de existir. Não se trata de uma aceitação passiva, que seria patológica, mas daquilo que Joanna de Ângelis chama de "resignação ativa", aquela que nos impulsiona a rever a própria biografia, reelaborar os conflitos e ressignificá-los.

Como muitos dos conflitos provêm dos relacionamentos, especialmente os familiares, por conta da energia afetiva neles envolvida, é necessário verificar em quais aspectos deixamos nossa vida tornar-se prisioneira do que fizeram conosco, levando-nos à autovitimização. Muitas pessoas se surpreendem quando fazem um mergulho honesto e sincero em seus conflitos e percebem que nem sempre o conflito surgiu da atitude do outro, mas principalmente da interpretação pessoal dos fatos. E mesmo nos casos em que a responsabilidade do outro fica evidente, a terapia do amor, na forma do perdão, é remédio salutar para superação dos conflitos.

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Junguiano*



**Adenauer Novaes**

*Psicólogo Clínico*

### Expediente

#### Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora  
 Maria Novelli - Tradução Inglês  
 Cricieli Zanesco - Tradução Inglês  
 Karen Dittrich - 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  
 Sophie Giusti - Tradução Francês  
 Irène Gootjes - Tradução Francês  
 Andrei Latinnik - Tradução Russo  
 Natalia Latinnik - Tradução Russo  
 Spartak Severin - Tradução Russo

#### Reportagem

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

#### 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 Nº 1137238  
 Registered Company Nº 07280490

**Atitudes Proativas**

Em seu processo de desenvolvimento, o homem aprendeu mais a reagir do que a agir, e isso desde os primórdios quando a vida era basicamente morrer ou sobreviver. Mas, com o passar das eras, o próprio cérebro humano sofreu modificações, e com o desenvolvimento da inteligência conquistamos o livre-arbítrio.

Agora já não se faz necessário deixarmos que o instinto conduza nossas vidas, e não precisamos reagir às situações como se essas ameaçassem nossa existência física. Mas, como ainda existe um predomínio do ego, reagimos à vida porque tememos perder o nosso poder. Deixar de ser o que acreditamos que somos causa tanto medo quanto um animal selvagem causaria se tentasse nos atacar.

Quando entendermos que o livre-arbítrio nos proporciona poder de escolha e que realmente podemos modificar o nosso comportamento, deixaremos de reagir como vítimas da vida e adotaremos um comportamento muito mais responsável perante a grandeza da existência. Seremos muito mais participativos na nossa evolução, no planeta que habitamos e enfrentaremos as situações da vida com a certeza daqueles que possuem fé. Reconhecemos os nossos erros, porque faremos questão de aprender com eles para ensinar aos nossos filhos. Veremos a vida como uma maravilhosa escola, onde sabiamente usaremos o tempo e viveremos fazendo sempre o melhor que pudermos. Os problemas serão nossas escadas ao encontro das soluções. Enfim, teremos atitudes favoráveis e não contrárias à vida.

**Iris Sinoti****Terapeuta Junguiana****Como Autodeterminar-se?**

Autodeterminar-se é emancipar a razão e conseguir dizer "não" sem culpa, ou escolher dizer "sim" não porque somos bons, mas porque, com certeza, foi a melhor escolha.

Não podemos ser os outros, também não podemos viver nos outros, tampouco podemos ser o



que os outros querem que sejamos, pois não somos o que desejam.

O líder político e militar, imperador da França, Napoleão Bonaparte em sua célebre frase "Nada é mais difícil e, portanto, mais precioso que ser capaz de decidir" revela nosso medo de tomar decisões e a insegurança de que elas possam não ser tão assertivas. Mas não se preocupe, você não está só!

A culpa por essa situação se deve, uma boa parte dela, à falsa interpretação das lições das doutrinas judaico-cristãs. No Evangelho de Mateus, cap. VII, o evangelista escreveu: "*Não julgueis, pois, para não serdes julgados; porque com o juízo que julgardes os outros, sereis julgados; e com a medida com que medirdes, vos*

*medirão também a vós*".

Você já percebeu como é difícil não julgar? Poderíamos dizer que é impossível. Quando julgamos, exercemos o direito de decidir sobre nós mesmos, nossa vida, os outros e o futuro. Julgamos quando escolhemos uma blusa no mostruário da loja, quando decidimos qual m e l h o r caminho seguir ou quando e l e g e m o s n o s s a s a m i z a d e s . Julgar é exercer nosso livre arbítrio, é a medida de n o s s a liberdade, é quando, enfim, p o d e m o s decidir se é mais prudente dizer "sim" ou "não".

E n t ã o , como conciliar n o s s a liberdade de julgar e decidir com a proposta evangélica?

Creio que o leitor atento já percebeu aonde quero chegar. Eu não devo julgar as pessoas, mas as suas ações de acordo com os valores e a ética, portanto, eu julgo a mim mesmo para assegurar que minhas palavras, sentimentos e atitudes sejam assertivos.

Infelizmente o que de regra fazemos é julgar os outros e condená-los, e é nesse ponto que o apóstolo adverte.

O maior bem que podemos fazer a nós e aos outros é autodeterminar-se.

**Davidson Lemela****Neuropsicólogo**

## Confiança na Vida

A palavra *confiança* em português origina-se do latim CONFIDENTIA, de CONFIDERE, "acreditar plenamente, com firmeza", formada por COM, intensificativo, mais FIDERE, "acreditar, crer", que deriva de FIDES, "fé". Igual etimologia encontramos no inglês, CONFIDENCE, também proveniente do latim; em francês, CONFIANCE; em italiano, FIDUCIA, de FIDERE, mesma tradução acima; em espanhol CONFIANZA e assim por diante. Podemos entender desta forma que o vocábulo nos remete à postura universal de certeza, convicção, firmeza, força, segurança, e mais, esperança, fé, otimismo, e ainda, ânimo e resistência. Sem dúvida alguma que as palavras tem influência em nossas vidas e servem como estímulo ao nosso comportamento diante das adversidades.

Contudo, as palavras e os estímulos por elas suscitadas não devem ser tomadas apenas como pílulas de otimismo, como se fossem medicamentos milagrosos que nos colocam frente à solução de nossos problemas. Palavras são o resultado das elaborações do pensamento e, como tal, devem exprimir os bons sentimentos que trazemos conosco. Quando dizemos isso, não estamos afirmando que a autoajuda seria eficaz como terapêutica imediata, pois, como tal, só faz analgesia, não curando as enfermidades da alma.

No documentário *Philosophy: A Guide to Happiness*, oriundo de seu livro *As consolações da Filosofia*, o filósofo suíço Alain de Botton destaca seis grandes pensadores sobre temas importantes do nosso cotidiano, e destacamos Sócrates com a autoconfiança: "Sócrates caminhava pelo mercado abordando as pessoas e questionando sobre o sentido da

vida, de uma maneira muito interessante, mas também muito irritante. Se você pede explicações sobre as crenças das pessoas, elas muitas vezes reagem agressivamente. Sócrates não tinha essas inibições. Ele preferia ser considerado contundente, a permitir que seus compatriotas seguissem levando a vida sem pensar. Sua intenção era fazer todos reavaliarem suas crenças, acreditava que todos tinham o dever de refletir sobre suas vidas, e que todos nós temos a capacidade para fazê-lo."

Sócrates pagou alto preço por ajudar as pessoas a pensarem, a avaliarem a inconsistência de suas existências, e a incentivar a mudarem os seus pobres objetivos (quando os tinham), pobres porque focados apenas no aqui agora.

A confiança surge justamente quando sabemos, por dedução filosófica, quem somos, o que estamos fazendo por aqui e aonde iremos. Quando aprofundamos essas deduções com o auxílio da Filosofia Espírita, esse universo se expande. Não somos apenas cidadãos de um país, somos cidadãos do Universo. Nossas vidas não se restringem ao momento presente; descobrimos que somos herdeiros de conquistas

do passado reencarnatório a caminho de um futuro pleno de promessas realizáveis; aprendemos que *tudo passa*, no dizer do Espírito Emmanuel (até as oportunidades perdidas). Por isso, sabemos que dramas pessoais têm a sua duração e que as realizações, por sua vez, devem se expandir no sentido de



caminharmos com absoluta tranquilidade moral.

Transitamos hoje num mundo pleno de conflitos a reproduzirem psicopatologias individuais. Claro que é difícil confiar nesta construção, contudo, temos a eternidade à nossa frente e o momento atual para construí-lo da melhor forma possível, com a certeza de podermos contar com o estímulo e o amparo dos Espíritos que nos amam.

**Sônia Theodoro da Silva**  
Bacharelada em Filosofia