

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Ano Novo

Agradecemos a todos os **trabalhadores e colaboradores**, nacionais e internacionais, que auxiliaram as atividades da Sociedade no decorrer do ano de 2009.

Sempre em busca do ideal do amor, prossegui-

mos, como agentes construtivos, a serviço da Vida.

### A Direção.



## Motivação

*Evanise M Zwirtes*

**"Semeia um pensamento e colherás um desejo; semeia um desejo e colherás a ação; semeia a ação e colherás um hábito; semeia o hábito e colherás o caráter."** (Tihamer Toth)

Observando a Natureza, notamos que nada é estático; tudo é movimento, apesar de o ser humano buscar a estabilidade permanente, criando necessidades baseadas no ter. Essa estabilidade, no plano material, não é mais que uma das tantas manifestações da personalidade, construindo uma vida baseada na posse das coisas e pessoas, em detrimento do ser. **Poucas pessoas reconhecem que há necessidades mais transcendentais, que são básicas ao ser humano, que nada têm a ver com o ter ou a posse de bens materiais. São necessidades da alma, do espírito.**

Entendemos que a motivação é um estado interno que ativa um desejo de satisfazer uma necessidade; é o que provoca em nós a necessidade de realização. É um impulso que nos move a efetuar transformações em nossas vidas. Portanto, motivação é ter um motivo para uma ação.

Objetivando realizar as transformações em nossas vidas, necessitamos atualizar nossas crenças em relação a hábitos, apegos, ressentimentos, críticas, medos, iras, cobi-

ças, apatias, fraquezas, indecisões etc. **Para propormos uma modificação, é fundamental identificar o condicionamento negativo, o que nem sempre é fácil uma vez que o ego não gosta de ser questionado** (os apegos são difíceis de serem retirados, para saudar um inimigo necessitamos humildade, para não criticar necessitamos tolerância etc.). Essa é a razão pela qual necessitamos exercitar a vontade, a disciplina, a perseverança, que são motivos que nos conduzem ao processo do autodomínio.

A pessoa consciente, considerando a transitoriedade de sua existência, reconhece seus erros, desenvolve novas estratégias, reorganiza seu plano de vida, tem definido o que deseja conquistar para sua alma. Não se abala pelas tentativas malsucedidas; ao contrário, demonstra alegria pela oportunidade, no aqui e agora, de realizar-se.

Motivar é mover, despertar o interesse ou o entusiasmo. Onde você se encontra? Movendo coisas ou determinado a transcendê-las?

*Evanise M Zwirtes é Psicoterapeuta e Coordenadora do The Spiritist Psychological Society, Londres-UK.*

**"Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim."**

Chico Xavier

## A Psicologia das Virtudes

*Adenauer Novaes*

Virtude é uma qualidade moral particular. Virtude é uma disposição estável em ordem a praticar o bem; revela mais do que uma simples característica ou uma aptidão para uma determinada ação boa: trata-se de uma verdadeira inclinação. Virtudes são todos os hábitos constantes que levam o homem para o bem, quer como indivíduo, quer como espécie, quer pessoalmente, quer coletivamente. A virtude, no mais alto grau, é o conjunto de todas as qualidades essenciais que constituem o homem de bem. Virtude, segundo Aristóteles, é uma disposição adquirida de fazer o bem; e as virtudes se aperfeiçoam com o hábito.

**O ser humano nasce com aptidões próprias, herdadas de suas experiências reencarnatórias, disponíveis para novos aprendizados.** A educação que recebe pode, ou não, contribuir para a consolidação e ampliação das virtudes, cuja aquisição iniciou durante sua trajetória evolutiva. Não basta ao espírito ter vivido uma única experiência em que praticou alguma virtude. O processo de integração de uma qualidade requer repetição de várias experiências no exercício daquela virtude. Uma única encarnação em que exercitou essa ou aquela virtude pode não ter sido suficiente para tê-la integrado ao seu ser. Aprender não é apenas conhecer algo, mas, principalmente, vivenciar e internalizar o que é vivido de forma natural, espontânea e prazerosa. **Virtude é uma qualidade positiva do caráter de alguém, cuja utilização sempre resulta num bem pessoal e coletivo.** Nesse sentido, graças ao paradigma de que o espírito sempre evolui, todos os termos virtudes, quer as utilizemos, ou não.

Se tomarmos virtude como uma qualidade ou aptidão para fazer algum bem que resulte em benefício para si e para o próximo, a caridade seria uma das grandes virtudes, ao lado da bondade e do amor praticados em favor das pessoas e da vida. Para o cristão, não é difícil saber disso, porém não tem sido fácil vivenciar qualquer dessas virtudes num mundo tão competitivo e pobre de exemplos públicos. Todos querem ganhar, mais por ignorância do que por maldade; mais por não acreditarem em algo para além dos limites da matéria do que por convicção materialista.

O mundo tem sido pobre de valores, sobretudo espirituais; aqueles que nem as traças corroem, nem os ladrões roubam. Por isso, uma grande oportunidade de serviço, em favor de si mesmo e da sociedade, é o trabalho do espírito em adquirir e promover experiências significativas, nas quais as virtudes propagadas pelo Espiritismo possam ser de fato por ele vivenciadas na dimensão coletiva.

*Adenauer Novaes é Psicólogo Clínico, residente no Brasil. É um dos diretores da Fundação Lar Harmonia - Salvador-BA.*

## Desejo e Vontade

**Manuel Portásio Filho**

**Entre as grandes potências da alma, encontram-se a inteligência, a consciência, a memória, a mediunidade, a vontade...** Todas são de extrema importância na administração da vida do ser. A vontade, no entanto, tem um papel proeminente no seu desenvolvimento. Ela se divide em querer e desejar.

Emmanuel a coloca no governo de todos os meandros da ação mental, o que nos mostra o seu poder. Mas ele vai além quando diz que "só a vontade é suficientemente forte para sustentar a harmonia do espírito." (*Pensamento e Vida, cap. 2*). Allan Kardec, em *A Gênese*,

afirma que "Os Espíritos agem sobre os fluidos espirituais... com o auxílio do pensamento e da vontade", **o que nos leva concluir que o pensamento é o elemento selecionador, enquanto a vontade é o agente, o que determina o que fazer.** Por isso, também diz Léon Denis que "cada alma é um foco de vibrações que a vontade põe em movimento (*O Problema do Ser, do Destino e da Dor, cap. 20*). O pensamento é pura vibração.

Enfim, diz-se que "querer é poder". Nem tudo o que queremos, porém, nos é dado, mas só aquilo de que necessitamos. É o nosso grau de evolução que o determina. André Luiz, todavia, lembra-nos que "todo desejo, na essência, é uma entidade tomando a forma correspondente" (*Sinal Verde, cap. 24*). Portanto, desejar tem seus "riscos". Reflitamos nisso.

**Manuel Portásio Filho é Advogado, residente em Londres. É membro do The Solidarity Spiritist Group, Londres-UK.**

**"A vontade bem direcionada é fator essencial para uma vida emocionalmente saudável e enriquecedora, portanto, anelada por todo indivíduo que pensa e luta para ser feliz."**

## Culpa e Responsabilidade

**Ana Cecília Rosa**

Nos evangelhos, estão relatadas diversas passagens, nas quais o arrependimento dos erros cometidos é condição primária para o perdão das faltas e a felicidade eterna. A visão de Deus como um juiz severo e vingativo é ainda temida por muitos, motivando mudança de comportamento e o ensejo de penitenciar-se. O arrependimento é o grito da consciência, nosso aguilhão íntimo, que reconhece a transgressão de condutas morais e o desvio do dever, levando-nos a experimentar a culpa e as suas consequências. O Espiritismo esclarece-nos que somos apenas Espíritos arrependidos, sensibilizados pelo remorso em busca do reajustamento através da reparação.

Quando alguém se equivoca por algum motivo e se arrepende, é compreensível que a culpa se instale nos painéis da consciência. Segundo Joanna de Angelis, "a culpa surge como uma forma de catarse necessária para a libertação dos conflitos" (*Momento de Consciência, cap. 6*). Não sendo um sentimento negativo em si, cumpre seu papel de despertar-nos para a atitude necessária de recompormo-nos moralmente. A experiência de vivenciar a culpa sem nenhum propósito de transformação ou não reincidência no erro consubstancia o remorso, gerando as atitudes infelizes de autopunição. **Qualquer tentativa de reter, na lembrança, os delitos passados ou oportunidades perdidas, lamentando-os, não fará que o erro se apague. Ao contrário, proporcione graves distúrbios psicológicos, conscientes ou não, principalmente se o indivíduo for incapaz de praticar o recurso do autoperdão.**

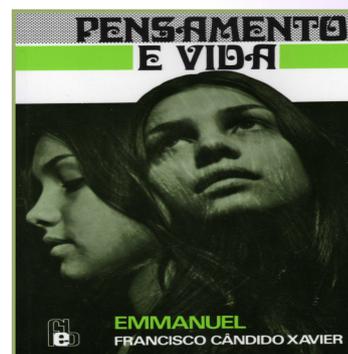
A sustentação deste pensamento enfermigo não só traz a falsa ideia de que o sofrimento vivido é, por si só, reparador da falta, como também impede que se busquem as ações edificantes necessárias para a corrigenda, única forma de libertação da culpa.

Tomar consciência de seu erro e libertar-se da culpa não exige o indivíduo da necessidade de reparar a falta, já que o ofendido, geralmente, não está isento da dor causada pelo nosso ato infeliz. Segundo Allan Kardec "o arrependimento, conquanto seja o primeiro passo para a regeneração, não basta por si só; são precisas a expiação e a reparação" (*Céu e inferno, parte I, cap. 7*). É relevante considerar que as noções de consciência e moral desenvolvem-se lentamente, no decurso de diferentes encarnações, para o espírito imortal. É precisamente no momento em que a

responsabilidade se faz presente que se estabelece o contraponto entre a "culpa saudável" e o remorso patológico. Quando convertemos a culpa em responsabilidade, crescemos psicologicamente e ficamos mais predispostos à prática do perdão e, conseqüentemente, à reparação.

A responsabilidade marca, de fato, uma diferença na conduta do ser. **Ser responsável implica em ter consciência dos problemas existenciais, reconhecer humildemente as falhas, demonstrar capacidade de agir com elevação e dignidade e desejar sinceramente reparar o mal feito. Se, ao lidar com o sentimento de culpa, o indivíduo assumir a responsabilidade pelos seus atos, pensamentos e sentimentos de forma madura, saberá enfrentar as conseqüências de suas escolhas sem a perturbação do remorso patológico.** Apagar as lembranças infelizes de uma falta e suas conseqüências é trabalho de almas que já tomaram conhecimento dos valores morais verdadeiros e praticam uma postura mais realista e produtiva em relação à vida.

Segundo Emmanuel, " Cair em culpa demanda, por isso mesmo, humildade viva para o reajustamento tão imediato quanto possível de nosso equilíbrio vibratório, se não desejamos o ingresso inquietante na escola das longas reparações" (*Pensamento e vida, cap. 22*).



**O Espiritismo, afirmando que a existência humana é oportunidade de crescimento e realizações no bem, renova-nos a esperança para cumprir com os resgates necessários a fim de que a nossa consciência tranquilize-se após a reparação.**

**Ana Cecília Rosa é Médica Pediatra, residente no Brasil. É membro do Instituto de Divulgação Espírita - Araras/SP.**

### Expediente

#### Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Adenauer Novaes  
Maria Angélica de Mattos  
Renata Rinaldini  
Criciéli Zanescio  
Christina Renner  
Maria Madalena Bonsaver  
Lenéa Bonsaver  
Valle Garcia Bermejo

#### Reportagem

Evanise M Zwirtes  
Adenauer Novaes  
Manuel Portásio Filho  
Ana Cecília Rosa  
Eliana Galvão Puoli  
Rodrigo Machado Tavares

#### Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

#### Impressão

Brasil Graphics and Media Services Ltd.  
Tiragem: 2500 exemplares

#### Reuniões de Estudos (Em Português)

**Domingos** - 06.00pm - 09.30pm  
**Segundas** - 07.00pm - 08.30pm  
BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH  
Informações: 0207 371 1730  
spiritist.psychologicalsociety@virgin.net  
[www.spiritistsps.org](http://www.spiritistsps.org)

**Frustração e Paciência****Eliana Galvão Puoli**

**Somos todos seres espirituais em contínua evolução e buscamos, a cada momento, o desenvolvimento da nossa individualidade através do conhecimento e do contato com nosso eu interior.** É verdade, também, que temos como princípio básico a busca da alegria, da felicidade e da perfeição. Se tomarmos, ao longo da vida, outro rumo, ou se atravessarmos impasses ao longo do caminho, será por algum "erro de percurso", pois o nosso objetivo primordial é a busca do crescimento, da evolução.

Em nossa caminhada terrestre, vivemos diariamente inúmeros impasses, reveses, desencontros e infortúnios, que chamamos de "frustração". Normalmente, temos o hábito de encará-la como um inimigo perverso que se põe diante de nós para "estragar nossa alegria" e atrapalhar nossa vida.

Infelizmente, levamos muito tempo, às vezes várias e várias encarnações, para perceber que é exatamente através destes "sofrimentos" que estaremos tendo as verdadeiras e reais possibilidades de amadurecimento, à medida que possamos desenvolver nossa paciência e tolerância em viver e assimilar todos estes reveses.

**"Problemas e dificuldades não devem ser encarados como infelicidade, antes devem ser examinados na condição de mecanismos para a aquisição de experiências valiosas, sem as quais ninguém consegue integridade nem ascensão."**

A paciência deve ser usada como instrumento de luta, nos dando capacidade para enfrentar os acontecimentos. Ela reflete nossa capacidade íntima, nossa confiança nos desígnios de Deus. A paciência é um tesouro valioso que respeita o tempo sem pressa.

A frustração só existe e faz sentido naqueles em quem "falta" paciência. Se eu consigo ser paciente e tolerante, sou compreensivo e conheço a Lei de Justiça e a Lei de Ação e Reação, estou, então, a par das Leis de Deus. Irritar-se ou revoltar-se com as leis de causalidade, que na maioria das vezes nos traz o que "não agrada", é apenas

agravar um quadro que **não** pode ser alterado.

No capítulo IX do *Evangelho Segundo o Espiritismo*, pág. 128, que fala da paciência, podemos observar que esta é uma das mais supremas Leis de Deus, que devemos buscar para nosso desenvolvimento moral e espiritual. Deus nos criou para buscarmos a paciência e sermos caridosos. Ali se encontra: "A dor é uma benção que Deus envia aos seus eleitos...sede pacientes, pois a paciência é também caridade, e deveis praticar a lei de caridade, ensinada pelo Cristo, enviado de Deus. A caridade que consiste em dar esmolas aos pobres é a mais fácil de todas. Mas há uma bem mais penosa, e conseqüentemente bem mais meritória, que é a de perdoar os que Deus colocou em nosso caminho, para serem os instrumentos de nossos sofrimentos e submeterem à prova a nossa paciência."

Da mesma forma, ser "caridoso" significa ser "paciente". Fazer caridade implica, portanto, em trabalho e estudo contínuo, numa busca infinita para nos melhorarmos sempre e melhorarmos nossos semelhantes. É doar-se na sua plenitude, sem deixar de ser firme e rigoroso por vezes. Implica ainda humildade para acolher com respeito o desconhecido e, ao mesmo tempo, o conhecimento; implica em admitir aquilo que **não** se sabe e que, se sabido for, trará elevação, progresso e conhecimento.

Podemos finalmente dizer que a "frustração" é o treino maior da nossa "paciência". Somente quando formos capazes de viver nossas frustrações, aceitar nossos limites, nosso "não saber" e entender que todos estes impasses se colocam diante de nós como forma primeira e essencial para o desenvolvimento do que há de mais belo nos ensinamentos do Pai - a Paciência - é que poderemos sentir que estamos caminhando na verdadeira seara da Fé, da Esperança e da possibilidade de um mundo mais tolerante, produtivo e repleto do verdadeiro sentido do Amor.

**Eliana Galvão Puoli é Psicóloga, residente no Brasil. É membro do Centro Espírita Irmão Itajubá, São Paulo-SP.**

**"A paciência também pode ser considerada como a ciência da paz, e por isso são bem aventurados os pacíficos, aqueles que trabalham com método e confiança tranqüila em favor da renovação do mundo e das suas criaturas..."**

**Medo e Autoconfiança****Rodrigo Machado Tavares**

**"Da conquista da paciência, face à perseverança que a completa, passa-se à autoconfiança, à certeza das possibilidades existentes que podem ser aplicadas em favor dos anseios íntimos."**

Todos nós, por sermos espíritos ainda imperfeitos, estamos numa "infância psicológica". Esta realidade faz com que certos sentimentos ainda sejam muito latentes em nós. O **medo** é um deles, que nos deixa em estado de alerta quando nos sentimos ameaçados, quer no físico quer no psicológico. **O medo é um sentimento natural; contudo, a depender do nível em que se encontre desenvolvido em nós, pode prejudicar o nosso processo evolutivo.** Quando bem administrado, pode transformar-se em cautela; ao contrário, pode transformar-se em fobia.

Segundo Joanna de Ângelis: "a coragem de manter contato com os próprios **medos** é recurso terapêutico muito valioso para a sua erradicação...". É interessante observar que Carl Jung asseverava que "só aquilo que somos realmente tem o poder de curar-nos". Em outras palavras, podemos afirmar que não devemos ter medo dos nossos medos; temos, sim, que identificá-los e dominá-los. Assim sendo, começaremos a ter a segurança necessária para gerenciá-los.

A nossa Benfeitora Joanna de Ângelis ainda afirma que **"o amor é o antídoto eficaz para a superação do medo e a sua conseqüente eliminação". E é justamente através do AMOR que passamos a ter AUTO-CONFIANÇA, tão necessária para a nossa "maturidade psicológica".**

**Rodrigo Machado Tavares é Engenheiro e pesquisador, residente em Londres. Colabora com diversos Grupos Espíritas.**



## LIBERTAÇÃO DO EGO



**Joanna de Ângelis**

"(...) Há um incomparável sol de esperanças nos patamares superiores da psique, nos quais se encontram em toda a grandiosidade as legítimas expressões do ser espiritual, aguardando o seu desabrochar.

A psicologia do amor, inaugurada por Jesus Cristo, é a pioneira no processo autotransformador, por ser possuidora dos imprescindíveis tesouros de sublimação dos impulsos primitivos, deixando os *grilhões férreos* das experiências ancestrais, necessárias para o crescimento interior, mas perturbadoras se ainda permanecem passado o período da sua vigência.

O ser consciente da sua realidade imortal trabalha-se com alegria, limando as arestas do personalismo e do egoísmo, mediante a sua natural substituição pelo altruísmo, pela generosidade e serviço de engrandecimento moral de si mesmo e do seu próximo, o que torna o Evangelho o mais precioso tratado de psicoterapia e de psicossíntese, na sua proposta vibrante de autodescobrimento, de viagem interior, de busca da Realidade, da Unidade...

Iniciado o tentame de superação do *Ego*, satisfação imensa invade o ser que se sente livre para mais grandiosos desafios, quais sejam a abnegação, o devotamento às causas do humanitarismo, da ciência, da religião, da arte, da tecnologia, sempre tendo em vista os demais seres, sem abandono das próprias aspirações e anseios de harmonia.

Empreendida essa tarefa, que hoje ou mais tarde se apresenta como intransferível, nenhum trauma se manifesta, conflito nenhum se expressa, porque o sentimento de amor inunda todo o campo dos sentimentos e dos pensamentos, propondo sempre mais ação e desprendimento dos impulsos atávicos do passado escravizador.

Toda forma de ascensão exige esforço, que se compensa pelas alegrias das conquistas adquiridas. No que diz respeito à superação do *Ego*, entendendo-se como necessária à manifestação do *Self*, a contribuição do vontade, às vezes difícil, torna-se relevante, porquanto a permanência no estágio do instinto apenas, igualmente produz aflições que não são compensadas nem transformadas em bem-estar, qual ocorre na conquista consciente do *Si profundo*.

À medida que o ser se desenvolve moralmente, mais se espiritualiza, modificando, inclusive, a constituição molecular da organização física, cujas necessidades se alteram, dando lugar a mais sutis emoções que passam a governar o comportamento, trabalhando as células e o seu cronograma organizacional, que se põe a elaborar equipamentos de acordo com os novos impulsos, ora mais sutis e menos tóxicos, que antes exigiam estruturas mais densas e mesmo grosseiras, tendo-se em vista a indumentária para revestir esse novo ser, aquele que superou o *Ego* tenaz e dominador."

**Fonte: O DESPERTAR DO ESPÍRITO**  
**Espírito: Joanna de Ângelis - Psicografia: Divaldo Pereira Franco**