

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Paciência, a Ciência da Paz

Os avanços tecnológicos, as facilidades de comunicação, a permanente conectividade, a exigência de produzir, a necessidade de competir egoisticamente e outros fatores contribuem para o desequilíbrio

de Deus, que contribui para o fortalecimento do caráter do homem de bem. Refletindo em *I Pedro 2:20*, aprendemos que, *quando fazendo o bem e sois afligidos, o suportais com paciência, isso é agradável a Deus.*

é de que outras virtudes, como a tolerância, o respeito e a convivência fraterna com os diferentes também se manifestem. A prática de todas elas propicia grandes benefícios para a saúde

mental, emocional e física, pois o corpo sente os efeitos da raiva e da ansiedade. A paciência também é uma *caridade* quando praticada nos relacionamentos interpessoais.

Fundamental investir, conscientemente, na mudança de comportamentos, e, se

emocional, no qual prevalece a pressa e a urgência.

No imediatismo, na escassez de tolerância, quando algo acontece inesperadamente, evidencia-se a impaciência, podendo manifestar-se no desrespeito, nas relações humanas.

Paciência significa ter autodomínio quando não se pode controlar a maneira de agir das pessoas ou quando as coisas não acontecem como se quer. Ser paciente é ser sereno e tolerante diante dos desafios.

Ter paciência significa esperar, tolerar incômodos sem alterar o próprio humor. Consiste na disposição de suportar a adversidade de forma voluntária. Também pode ser visto como uma forma de vida na qual a serenidade e o autocontrole têm primazia.

A prática da paciência é uma virtude do espírito humano, emanada

No dia a dia, a vida apresenta valiosas oportunidades para o exercício da paciência. Por exemplo, uma enfermidade, uma traição, o trânsito congestionado etc. Necessário treinar a paciência nas experiências existenciais, cultivando a humildade, para identificar os pensamentos e emoções irracionais, educando-os para a conquista da paz, pelo uso do livre-arbítrio responsável.

A pessoa paciente tende a desenvolver a habilidade de ver com mais clareza a causa dos problemas e a maneira racional de solucioná-los, mesmo que a solução só venha com o tempo. O indivíduo sabe encarar a vida de forma construtiva, tranquila, buscando a harmonia. A paciência é característica típica da individualidade madura.

Quando a paciência já faz parte do caráter do indivíduo, a tendência

não lograr êxito nas tentativas iniciais, ser paciente consigo mesmo e perseverar na meta, repetindo a experiência nova tantas vezes quanto necessário, até formar novos hábitos.

O ato de ser paciente é uma virtude do Espírito ligada à compreensão e perseverança na fé. Significa sentir a presença de Deus e perseverar no Seu caminho, tendo paciência para acolher a manifestação da Sua vontade, que objetiva a evolução da consciência.

O Espírito Emmanuel elucida que *a verdadeira paciência é sempre uma exteriorização da alma que já realizou muito amor a si mesma, e passa a dar este amor a outrem pela exemplificação.*

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Imparcialidade na Vida

Quando nascemos, não somos uma *Tábula Rasa*, uma folha em branco a ser preenchida. Trazemos conteúdos de outras existências, experiências que servem como base para o vir a ser, que se encontra latente em nós. A partir da educação que recebemos, da cultura e religião às quais estamos vinculados, além de outras formas de interação com o coletivo, agregamos valores e crenças, que auxiliam a estruturação da personalidade. Mas enquanto não atinge a plenitude, a percepção do ego possui o limite do desenvolvimento psicológico e espiritual, sendo difícil ser imparcial se as lentes com as quais observa o mundo são parciais.

No entanto a imparcialidade surge como um exercício, uma meta a ser alcançada, para tentarmos enxergar além das nossas lentes, ver o "outro lado das coisas", aprofundar a compreensão daquilo que percebemos apenas em parte. Esse exercício requer o aprimoramento do senso de justiça, pois na imaturidade se pode beneficiar a visão egoíca, que visa privilégios para si e para os que considera vinculados, em detrimento dos outros que considera distantes.

Nessa jornada, o orgulho também será testado, pois não é fácil reconhecer valor em pessoas que desprezamos ou deliberadamente não gostamos, e nas quais normalmente projetamos

a sombra; mas, para sermos imparciais, devemos ser capazes de uma observação mais ampla. Para poder vencer o orgulho, a caminho da imparcialidade, a humildade surge como requisito, porquanto ela nos coloca na posição de aprendizes da vida, possibilitando reconhecer



os nossos erros e equívocos, mas nos predispondo ao crescimento. Ser humilde, ao contrário do que possa parecer, não é diminuir o valor próprio, mas saber considerá-lo na real medida, sem que, para tal, tenha que diminuir o valor do outro.

Além do senso de justiça, da humildade e do conhecimento, que ampliam a capacidade de discernir, outro aprendizado faz-se essencial para conquista da imparcialidade: a amorosidade. Somente quando formos capazes de amar a nós mesmos, ao próximo e a Deus possuiremos as lentes da consciência cósmica.

Humildade

Certa vez, um escritor disse que ser humilde não é dizer "sim" a tudo e a todos, não é aceitar mentalmente tudo o que os outros dizem – a humildade consiste no conhecimento perfeito daquilo que somos e podemos, sem nos fantasiar com qualidades que não temos.

Muitos foram os missionários do Bem que estiveram entre nós e adotaram essa última postura; plenamente conscientes de seu papel, exemplificaram com seu comportamento a mensagem sublime de que eram portadores. Sócrates vivencia o autoconhecimento e estimula outros a fazê-lo com sua maiêutica; acusado de herege e de corruptor de jovens, aceita humildemente a decisão dos juízes atenienses e morre louvando a filosofia que representava. Epicuro, caluniado em seus valores existenciais, estimula seus discípulos à frugalidade no viver, no alimentar-se e a moderação no lazer, pois a filosofia era o maior dos prazeres que alguém poderia almejar.

Foram muitos filósofos, pensadores, religiosos, porém nunca ninguém jamais superou Jesus de Nazaré. Ser pleno, viveu intensamente o Bem que trazia em si mesmo, colocou a Sua luz acima do velador para que todos a vissem e seguissem em meio à obscuridade do seu caráter ainda primário. Portou humildade na coragem, humildade na vontade, humildade em reconhecer a imensa pequenez daqueles que o cercavam. Seus esforços se concentraram em nos ensinar e, como Mestre, preocupou-se em demonstrar os ensinamentos divinos. Jesus de Nazaré, exemplo para todo o sempre.

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

Reportagem

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

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

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Sonia Theodoro da Silva

Bacharelada em Filosofia

Leveza

Aproximadamente 20% da população dos Estados Unidos sofre de doenças relacionadas ao estresse. Nomes conhecidos como depressão, ansiedade e úlcera, figuram com pouca variação nos países industrializados. Mas a ansiedade e o estresse têm cura?

O neuroendocrinologista americano Robert Sapolsky, professor de Biologia e Neurociência da Universidade de Stanford e ganhador do Prêmio MacArthur, concluiu um estudo em que ele demonstra os efeitos nocivos da ansiedade no cérebro e como aprender a ser e pensar leve, assim como as zebras. Zebras?

Sim, as zebras só se estressam quando enxergam um leão surgir na savana. Nesse momento, usam todas as suas possibilidades neurobiológicas para fugir do animal que ameaça sua vida. Passado o perigo, o estresse desaparece. Ao contrário, os humanos antecipam a possibilidade da presença do "leão", reproduzindo a situação de perigo mesmo na ausência deste. Daí surge a ansiedade, que se transformou em um dos maiores inimigos do homem contemporâneo. Jesus, psicólogo inigualável, conhecedor dos efeitos nocivos da ansiedade, advertiu: "não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo". O homem ansioso desejando antecipar aquilo que imagina ser importante, antecipa também o sofrimento sobre si, tornando-se infeliz.

Mesmo que a vida acene com acontecimentos desagradáveis, não leve essas experiências tão à sério. Se as situações se apresentarem ruins e precisar suportá-las, não faça delas uma parte de você mesmo.

Viva com leveza.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Equilíbrio

A vida exige que o Espírito enfrente desafios para que evolua. São experiências em que integra habilidades que o capacitam a fazer face às provas que deve viver. Sob tensões, apreende conhecimentos que se transformam em virtudes e em capacidades para atender aos



processos evolutivos necessários a que alcance a realização de sua Designação Pessoal. Seu equilíbrio não se dá por eliminação dos vetores que o incomodam, provocando desconfortos diversos, mas por aprender a lidar com eles, que são inerentes à vida cotidiana. Aprender a lidar com opostos, contrários ou com situações aversivas que podem desequilibrar a consciência é necessidade premente para todos. O principal fator de equilíbrio é a paz interior, conquistada pela alta consciência da imortalidade pessoal. Esta consciência vai além da crença ou da aceitação cognitiva da existência de uma vida após a morte, pois requer a vivência plena da condição de Espírito imortal. Esta vivência implica no desapego, na humildade,

na caridade, no aprimoramento constante das habilidades conquistadas, no estudo constante e na aceitação do novo; tudo isto cotejado pela alegria de viver e pela sentida comunhão com o Criador.

A oração, o recolhimento e a paciência consigo mesmo contribuem para que a consciência encontre o porto seguro para a estabilidade desejada. O foco no positivo, no bem e em sua prática contribuem para a conquista da harmonia interior, porém não se pode desprezar o autoconhecimento dos aspectos negativos da própria personalidade. Tais aspectos não devem ser sumariamente rejeitados, muito menos negligenciados,

mas compreendidos como componentes internos da alma que necessita conciliar suas polaridades. A harmonia interior passa pela aceitação de si mesmo, pela compreensão das próprias limitações, conjuntamente com o aproveitamento dos potenciais de crescimento pessoal. Fundamental é que o ser humano continue, para o equilíbrio psíquico tão almejado, consciente de que o amor é a força propulsora do Universo e que deve senti-lo em sua alma com toda a intensidade possível, sobretudo materializando-o no bem ao próximo.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

Liberdade e Responsabilidade

Liberdade é a precondição da dignidade humana e a base necessária da responsabilidade moral. Quando começamos o processo de individuação, somos exigidos a abandonar nossas egoicas pretensões em favor de algo maior, o Self. Teremos que dispor de quem somos sem nos perder. Essa entrega é livre e é através dela que o Self pode realizar-se no mundo da

condição fundamental de "felicidade". Afinal, somos livres ou não?

Talvez, a resposta seja: sim e não. Como afirma Jung (Aion), "[O homem] Não é livre para escolher o seu destino, mas sua consciência lhe dá a liberdade para aceitá-lo como uma tarefa que lhe foi atribuída pela natureza". Se tomarmos a responsabilidade do processo de individuação de forma consciente, nos submeteremos

dela e, queiramos ou não, teremos que realizar a nossa tarefa. O problema é que o homem moderno, com toda a sua liberdade, tem pouca resistência aos apelos coletivos e facilmente se massifica. Acredita que liberdade é fazer tudo o que lhe apraz muitas vezes sem medir os resultados.

Somos livres para ampliarmos a consciência, somos os únicos

seres no planeta que podemos escolher a vida que queremos ter, somos dotados de espírito. Somos conscientes do bem e do mal e, graças ao ego, possuímos a liberdade de decidir.

consciência.

Sem liberdade, o processo de individuação não teria sentido algum, a Lei de Progresso seria uma fatalidade e não teria sentido empenharmos esforços para progredir. Mas se tivéssemos liberdade total também não progrediríamos, pois, sem responder pelas nossas escolhas, seríamos levados de um lado para o outro, sem assumirmos as responsabilidades de nossos atos. De acordo com Joanna de Ângelis, no livro *O Homem Integral*, "é perfeitamente normal o empenho do cidadão em favor da sua liberdade total, passo esse valioso na conquista de si mesmo. Todavia, pouco esclarecido e vitimado pelas compressões que o alucinam, utiliza-se dos instrumentos de rebeldia, desencadeando lutas e violência para lograr ao que aspira como

voluntariamente aos impulsos do Self, ou seja, estaremos a serviço de uma causa maior, atendendo à vontade de Deus.

Submeter-se à vontade de Deus não anula a nossa liberdade. Pelo contrário, a validade do processo encontra-se justamente no fato de que todo sacrifício exigido ao ego nos torna mais responsáveis por nossos atos e decisões. Vale ressaltar que o sacrifício é necessário para afirmarmos a vida que buscamos; a entrega livre a esse propósito é que torna a experiência autêntica e com significado.

Estamos em constante processo de escolha, o que exige de nós liberdade e responsabilidade; somos livres para escolher e teremos que ter responsabilidade pelo resultado da nossa escolha. Se a Lei é de Progresso, não escaparemos

Mas temos uma tarefa, a de nos tornarmos cada vez mais conscientes de quem somos.

Só poderemos realmente nos considerar livres se nos tornarmos responsáveis por tudo o que acontece ao nosso redor, incluindo o cuidado com o nosso planeta; libertinagem e insensatez não nos fazem livres, e sim cativos de nós mesmos.

"Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará". Jesus nos ensina que só a entrega a Deus nos fará realmente livres. E onde encontraremos Deus? Joanna de Ângelis nos responde: "Deus, porém, está dentro de nós, e é necessário imergir na Sua busca, de modo que O exteriorizemos sobranceiro e tranquilizador".

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

