

# Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

## Amore, Perdono e Lavoro. Percorsi per l'Auto-realizzazione

Il risveglio di un sentimento è un lungo percorso per lo Spirito giacché l'Amore, il sentimento per eccellenza, non "nasce" pronto, deve essere coltivato e custodito proprio come un seme che si presenta già sotto forma di germe negli istinti e che, attraverso successive fasi, continua a svilupparsi al punto della sua manifestazione sublime.

del sentimento è il perdono, che è un apprendimento nel campo dell'amore. Questo apprendimento avviene in diversi casi: significa amore verso se stessi, per liberarci dalle ferite emotive che paralizzano le nostre vite; Esso fornisce nuove esperienze perché quando rimaniamo bloccati dal rancore,

momento in cui offre il nostro sostentamento in modo dignitoso e una buona salute. Il lavoro in questa fase è cercato per soddisfare le necessità e capricci dell'ego, senza un maggior impegno verso la collettività. Con l'espansione della consapevolezza, il lavoro diventa espressione dell'individualità dell'essere, il suo contributo speciale nel campo collettivo.

Ci sono diversi percorsi che portano all'auto-realizzazione, proprio a causa della nostra individualità. Spetta all'essere percorrere il proprio sentiero, scoprendo se stessi ed esprimendo il potenziale che conduce al mondo interiore. L'amore, il perdono e il lavoro quindi si

L'intero percorso è impegnativo, in quanto gli istinti dominanti e aggressivi non vengono abbandonati da un momento all'altro, facendo in modo che le forze opposte si facciano presenti nell'apprendimento dell'amore. In questo lungo percorso, spesso feriamo o siamo feriti, occupiamo il ruolo di carnefice così come di vittima, rendendo segni profondi che vengono registrati nel psichismo. Questi segni, finché non vengono risolti, bloccano la piena manifestazione del sentimento, diventando fattori che ci impediscono fino a quando siamo in grado di liberarci.

Uno degli atteggiamenti che ci aiutano nella più profonda espressione

chiudiamo la porta all'opportunità di vivere più profondamente con l'altro; dimostra la comprensione della nostra umanità poiché la propria imperfezione ci porta a fare errori e ingiustizie, anche se non voluti perché a seconda del livello di consapevolezza in cui ci si trova, la capacità di percepire la vita può essere limitata.

Ma l'auto-realizzazione dell'essere non si verifica solo attraverso il suo sviluppo interiore, ma anche attraverso il suo ruolo nel mondo perché, come essere sociali, noi abbiamo la nostra parte di responsabilità per lo sviluppo collettivo. Il lavoro permette l'impegno nella vita sociale, nel

trasformano in strumenti essenziali per questo percorso. Nel mondo moderno conosciamo molte cose, abbiamo accesso a varie teorie e campi del sapere e, abbiamo nelle mani, la possibilità di trasformare il mondo. Dal momento in cui decidiamo confrontare la propria ombra, estrarremo da questo confronto tutta la luce che ne contiene. Amare poi sarà la naturale espressione del nostro essere.

*Cláudio Sinoti*

*Terapeuta Junguiano*

## Consegnarsi. Percorso della Guarigione

Il filosofo parigino Edgar Morin ha definito l'uomo come un "essere sociale" il cui scopo principale nella vita è "la ricerca della felicità".

Per concettualizzare l'uomo come essere sociale, Morin afferma che intrinsecamente siamo interdipendenti gli uni dagli altri. Non riusciamo a imparare, parlare, camminare o evolvere senza la convivenza con l'altro e la nostra vita sarà un percorso verso la felicità del Creatore solo se attraverso la creatura.

Gli antichi eremiti aspiravano a raggiungere la perfezione spirituale e la comunione con Dio, allontanandosi dai piaceri del mondo e dalla malvagità degli uomini. Vivendo in solitudine in montagna o nelle caverne, meditando o pregando, avevano condotto una vita austera nella ricerca

della pace interiore. Avevano lo scopo di raggiungere in tal modo uno stato di grazia e purezza dell'anima attraverso la contemplazione. Questo pio atteggiamento tuttavia ha invertito lo scopo dell'esperienza umana, causando loro di perdere tempo prezioso e rallentare i passi sul percorso dell'evoluzione e del progresso, dal momento che proprio nelle difficoltà della vita e nei conflitti umani che esercitiamo le virtù della pazienza, della tolleranza, dell'amore.

Nel suo libro *L'Uomo Integrale*, il medium e conferenzista Divaldo Franco assicura che l'uomo felice non si ammalia, l'uomo integrale non va dal medico e non ha bisogno di farmaci. Così, se puntiamo alla vera

felicità dobbiamo imparare a vivere con gli altri e conquistare la virtù del "consegnarsi".

Consegnarsi vuol dire dare se stessi a qualcosa integralmente, e in questo non possiamo escludere l'altro. Consegnarsi vuol dire costruire la nostra vita in eterna comunione con se stessi, con i nostri



## Terapia della Preghiera

La preghiera è la luce che illumina il mondo interiore in modo che la luce ci faccia vedere quello che succede nell'intimità della propria anima. Si tratta di una risorsa dettata dalla fede, con l'aiuto della ragione, affinché lo Spirito trovi alternative praticabili per risolvere i suoi processi esistenziali.

Prima utilizzata come meccanismo per raggiungere il Creatore della Vita, nello Spiritismo si presenta come utile strumento per l'allineamento della Coscienza e per il consolidamento della certezza di una connessione permanente con Lui.

Mentre la creatura rimane chiedendo, ringraziando o lodando Dio, declina integrare abilità necessarie per la sua evoluzione, rimanendo fragile e diventando dipendente dalle aspettative che la sua immaginazione crea, quando avrebbe dovuto superare le sue disabilità. La preghiera non sostituisce il lavoro richiesto per l'acquisizione di competenze e per superare conflitti, difficoltà e ostacoli inerenti all'evoluzione. Quando la preghiera viene sentita come un dialogo con Dio e accompagnata dalla carità e dalla amorevolezza, produce effetti restauratori significativi.

Sì. Dobbiamo pregare, ma è importante capire il suo meccanismo, la sua dinamica e il suo scopo. La preghiera favorisce una flessibilità psicologica che allarga la percezioni della Coscienza, raggiunge la creatività umana che rompe la cristallizzazione delle idee, promuove l'apertura psichica alle connessioni medianimiche favorevoli e, soprattutto, sono volti ad alternative che guidano l'io verso l'evoluzione dello Spirito. Pregare è prendere coscienza della intima connessione dello Spirito con il suo Creatore.

vicini e con il Creatore. I mali fisici e psichici che affliggono l'uomo e lo allontanano dalla felicità sono di origine emotiva e comportamentale. Non possiamo pensare in salute senza l'atteggiamento di consegnarsi perché la salute non è l'assenza di malattia ma l'equilibrio tra dare e ricevere, tra la nostra condotta guidata dal bene, il cuore tranquillo del dovere compiuto e fede nel futuro.

La felicità è la guarigione, infelici siamo malatti.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

Adenauer Novaes

Psicologo

### Sezione Editoriale

#### Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

#### Editoriale

Evanise M Zwirtes

#### Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore  
Danusa G Rangel - 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  
Ricardo Castro - Traduzione in Spagnolo  
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano  
Sophie Giusti - Traduzione in Francese  
Irène Gootjes - Traduzione in Francese

#### In Redazione

Cláudio Sinoti  
Davidson Lemela  
Adenauer Novaes  
Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Allan Kardec

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Stampa

Tiratura:  
2000 copie - Portoghese  
1500 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  
**Sabato**: Ore 18.00 - 19.30

#### 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



**La Vera Felicità**

Platone insegnava che "vincere se stesso è la prima e più bella di tutte le vittorie." Come? Possiamo chiederci. Crediamo che il processo di risveglio dalla coscienza individuale favorisca gradualmente la comprensione che "La legge di Dio, la sola vera per la felicità dell'uomo. Essa gli indica ciò che deve fare o non fare, ed egli è sempre infelice, quando se ne allontana." (614, Libro degli Spiriti)

Quando la persona si allontana dal percorso del bene e dell'amore, si sente come effetto dolori, conflitti, angosce e ansietà... Tutti segnali della condotta contraria alla legge naturale, la legge dell'Amore.

La felicità è lo stato intimo, psichico, derivante dalle scelte assertive (pensare, sentire, agire) che ogni persona fornisce nell'arco dell'apprendimento evolutivo. Non importa cosa stia accadendo nel mondo, o quanto ci equivochiamo; ciò che importa è l'opportunità di crescita che scegliamo dinanzi alle esperienze che ci arrivano. Le esperienze sono neutrali; le nostre reazioni evidenziano il nostro rapporto intrapersonale e interpersonale.

Pertanto, anche se le reazioni negative nel processo di auto-incontro sono meccanismi di auto-conoscenza per trascendere i nostri limiti, le nostre inverità, le nostre illusioni, scegliendo di allenare le azioni benefiche, coltivando l'auto-amore che ci porterà ad amare Dio e al prossimo. Così, vivendo in uno stato di felicità relativa mentre acquisisce la maggioranza coscienziale.

Valorizzare le opportunità per la pratica dell'altruismo e la capacità di servire alla Vita sono scelte con un significato profondo per coloro che bramano la vera felicità.

**Evanise M Zwirtes****Psicoterapeuta Transpessoal****La Sicurezza viene da Dio**

C'è una frase che ripeto spesso ai pazienti nella seduta terapeutica che normalmente crea un certo disagio: "io non controllo niente"... Certamente mi riferisco all'"io" in una dimensione "inferiore" della personalità, l'ego, una istanza psichica importante per lo sviluppo e

perché la vita "sicura" voluta dall'ego significherebbe paralisi della crescita psicologica.

Dal punto di vista psicologico, come ci presenta il psichiatra Carlos Byington, "l'ego maturo è quello in grado di gestire le frustrazioni". Vale a dire che, nella maturità, la



realizzazione dell'essere ma che spesso inganna facilmente, soprattutto quando ancora immaturo per le sfide che la vita presenta.

Nella fase di immaturità, la ricerca di sicurezza di solito comanda le azioni dell'essere, che prova a trovare il "lavoro sicuro", la "relazione sicura", un "luogo sicuro in cui vivere", tra altri "porti sicuri". Anche la religione, in questo grado di infanzia psicologica, spesso viene ricercata per assicurare che "nulla vada storto". Quando l'individuo cade in questa trappola della ricerca della sicurezza, finisce per limitare l'enorme potenziale che deve sviluppare e dimostra la grande mancanza di conoscenza di se stesso. Forse per questo Carl Gustav Jung abbia riferito al "Self" o "se stesso" come l'istanza psichica che equivale al dio interiore, la forza o matrice che coordina l'intero processo di sviluppo dell'essere. Dal punto di vista del "Self", la sicurezza guadagna una nuova dimensione

sicurezza non è più una ricerca esteriore, circostanze e avvenimenti che debbono verificarsi affinché l'ego si senta sicuro, ma parte da una prospettiva interiore, che mira a sviluppare una struttura psicologica sana, in grado di gestire le crisi e scontri che la vita presenta e di crescere di conseguenza. Quando succede così, l'individuo supera la ricerca di una religione salvazionista, un "Dio" che semplicemente ci protegge dai pericoli, ma che al di là di questo, spinga una forza trasformatrice che esiste dentro di ogni essere. Consapevole di se stesso, nessun confronto deve essere temuto poiché tutte le sfide servono per conquistare la pienezza.

**Iris Sinoti****Terapeuta Jungiana**



### I Valori dell'Umiltà, Fraternalità e Solidarietà

“Ci limitano a dire che l'umiltà è la modestia dell'anima”, Voltaire.

Riflettendo sul mondo attuale, l'Umanità attraversa un processo di ricostruzione di valori, il grande educatore, scienziato francese, Allan Kardec, nel libro *Opere Postume*, chiarisce che “libertà, uguaglianza, fraternalità - queste tre parole costituiscono, da sole, il programma di un intero ordine sociale che realizzerebbe il progresso assoluto del genere umano, se i principi che esse esprimono potessero essere applicati pienamente. Vediamo quali sono gli ostacoli che, nello stato attuale della società, gli si oppongono e, accanto al male, cerchiamo il rimedio.

La fraternalità, in senso stretto, riassume tutti i doveri degli uomini verso l'altro. Significa devozione, abnegazione, tolleranza, benevolenza e indulgenza. È per eccellenza la carità evangelica e l'applicazione della massima: “Agire verso gli altri, come vorresti che gli altri agissero verso te”. L'opposto dell'egoismo. La fraternalità dice: “Uno per tutti e tutti per uno”. L'egoismo dice: “Ognuno per se stesso”. Poiché queste due qualità si negano a vicenda, è impossibile che un egoista si comporti fraternalmente verso i suoi simili, e che un avaro sia generoso e un individuo di bassa statura raggiunga un'altro più alto. L'egoismo è la piaga prevalente della società e finché regnerà sovrano, sarà impossibile

avere il regno della vera fraternalità. Ognuno la vuole per se stesso, però nessuno la vuole mettere in pratica per il bene degli altri oppure se lo praticano, vogliono assicurarsi di non perdere nulla.

Considerata da un punto di vista della sua importanza per la realizzazione della felicità sociale, la fraternalità è in prima linea: si trova alla base. Senza di essa, non potrebbe esistere l'uguaglianza, né una libertà seria. L'uguaglianza deriva dalla fraternalità e la libertà è il risultato delle altre due.

Infatti, supponiamo che una società di uomini del tutto disinteressati, abbastanza buoni e benevoli per vivere fraternalmente, senza privilegi tra di loro o diritti eccezionali, perché altrimenti non ci sarebbe la fraternalità. Trattare qualcuno come fratello è trattarlo pari a pari; vuol dire voler che venga trattato nel modo in cui vorrebbe essere trattato. In un popolo di fratelli, l'uguaglianza sarà la conseguenza dei loro sentimenti, del modo in cui si comporteranno, e verrà stabilita per forza delle stesse cose. Qual'è il nemico dell'uguaglianza? L'orgoglio che porta l'uomo a voler il primato e il dominio, che vive di privilegi ed eccezioni, in grado di sopportare l'uguaglianza sociale, ma mai la fonderà e nella prima occasione la smantellerà. Ora, essendo anche l'orgoglio una delle piaghe della società, opporrà ostacolo all'uguaglianza finché non verrà

vietato...

Mentre lo Spiritismo dilata il campo della solidarietà, il materialismo limita le proporzioni meschine della effimera esistenza umana, facendo della stessa solidarietà un dovere sociale senza radici, senza alcuna altra sanzione al di là della buona volontà e dell'interesse personale del momento. È una semplice teoria, una semplice massima filosofica, la cui pratica non vi è nulla che la imponga. Per lo spiritismo, la solidarietà è un fatto che si basa sulla legge universale della Natura, che legga tutti gli esseri del passato, del presente e del futuro e alle cui conseguenze di cui nessuno può sfuggire. Questa è un qualcosa che ogni uomo può comprendere, anche quelli meno istruiti.

Quando tutti gli uomini capiscono lo Spiritismo, capiranno anche la vera solidarietà e di conseguenza la vera fraternalità. L'una e l'altra diventeranno semplici doveri di circostanza, che ognuno prega le più delle volte nel proprio interesse anziché in quelle degli altri. Il regno della solidarietà e della fraternalità sarà inevitabilmente quello della giustizia per tutti e quello della giustizia sarà la pace e armonia tra gli individui, famiglie, popoli e razze. Questo regno arriverà? Dubitare il suo avvento sarebbe negare il progresso...”

Allan Kardec