

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Amor, Perdão e Trabalho. Caminhos para a Autorrealização

O despertar do sentimento é uma longa jornada para o Espírito, porquanto o Amor, o sentimento por excelência, não "nasce" pronto, necessitando ser cultivado e cuidado tal qual uma semente que já se encontra em germe nos instintos e que, através de sucessi-

nos retêm na retaguarda até que consigamos nos libertar.

Uma das atitudes que nos auxiliam na expressão mais profunda do sentimento é o perdão, que também é um aprendizado no campo do amor. Esse aprendizado se efetua em várias instâncias:

mundo, pois, enquanto seres sociais, temos nossa parcela de responsabilidade pelo desenvolvimento coletivo. O trabalho possibilita o engajamento na vida social, ao tempo em que propicia o nosso sustento de maneira digna e salutar. O trabalho, nesse estágio, é buscado para satisfazer as necessidades e caprichos do ego, sem um maior compromisso com a coletividade. Com a ampliação da consciência, o trabalho passa a ser uma expressão da individualidade do ser, a sua especial contribuição no campo coletivo.

São vários os caminhos que levam à autorrealização, justamente por conta da nossa individualidade. Cabe ao ser percorrer a própria trilha, descobrindo a si mesmo e manifestando o

vas etapas, vai se desenvolvendo até o ponto da sua manifestação sublime.

Toda essa jornada é desafiadora, pois os instintos dominadores e agressivos não são abandonados de um momento para o outro, fazendo com que forças opostas se façam presentes no aprendizado do amor. Nessa trajetória, muitas vezes ferimos e somos feridos, ocupamos o papel de algoz assim como o de vítima, o que faz com que marcas profundas sejam registradas no psiquismo. Essas marcas, enquanto não sanadas, bloqueiam a plena manifestação do sentimento, transformando-se em fatores que

significa amor a si mesmo, ao nos libertar de feridas emocionais que paralisam nossas vidas; proporciona vivermos novas experiências, pois, quando ficamos presos ao rancor, fechamos a porta a uma vivência mais profunda com o outro; demonstra compreensão da nossa humanidade, pois a própria imperfeição nos leva a cometer erros e injustiças, mesmo que indesejados, pois, de acordo com o nível de consciência que se estagia, a capacidade de perceber a vida pode ser limitada.

Mas a autorrealização do ser não se dá apenas com o seu desenvolvimento interior, mas também através da sua atuação no

potencial que conduz no mundo íntimo. Amor, perdão e trabalho, portanto, transformam-se em ferramentas essenciais para essa jornada. No mundo moderno conhecemos muitas coisas, temos acesso a várias teorias e campos do conhecimento e, nas mãos, a possibilidade de transformar o mundo. A partir do momento em que realizarmos o enfrentamento principal com a própria sombra, extrairemos dela toda a luz que contém. Amar, então, será a natural expressão do nosso ser.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

## Entrega. Caminho de Cura

O filósofo parisiense Edgar Morin definiu o homem como um "ser social", que tem como objetivo principal de vida "a busca da felicidade".

Ao conceituar o homem como ser social, Morin estabelece que, intrinsecamente, somos interdependentes uns dos outros. Não conseguimos aprender, falar, andar ou evoluir sem a convivência com o outro, e nossa vida somente será um caminho para a felicidade do Criador, através da criatura.

Os antigos anacoretas aspiravam atingir a perfeição espiritual e a comunhão com Deus, afastando-se dos prazeres do mundo e da maldade dos homens. Ao viverem solitariamente no alto das montanhas ou nas cavernas, em meditações e preces, levavam uma vida austera na busca da paz interior.

Pretendiam, com isso, alcançar um estado de graça e pureza de alma pela contemplação. Essa atitude piedosa, todavia, invertia o propósito da experiência humana, fazendo-os perder precioso tempo e retardar os passos na caminhada da evolução e do progresso, visto que é justamente nas dificuldades da vida e nos embates humanos que exercitamos as virtudes da paciência, da tolerância, do amor.

Em seu livro *O Homem Integral*, o médium e conferencista Divaldo Franco assegura que o homem feliz não adocece, que o homem feliz não vai ao médico e não necessita de

remédios. Assim, se almejamos a felicidade plena é preciso aprender a conviver com o outro e conquistar a virtude da "entrega".

Entregar-se é dar-se a algo integralmente, e nisso não podemos excluir o outro. Entregar-se é constituir nossa vida numa comunhão perene com nós mesmos, com nosso próximo e o Criador. Os males físicos e psíquicos



## Terapia da Oração

A oração é luz que se acende no mundo interior afim de que a claridade nos mostre o que se passa na intimidade da própria alma. Trata-se de recurso orientado pela fé, com o auxílio da razão, para que o Espírito encontre alternativas exequíveis na solução de seus processos existenciais. Antes utilizada como mecanismo petitorio para alcançar o Criador da Vida, no

Espiritismo mostra-se como instrumento útil para o alinhamento da Consciência e para a consolidação da certeza da permanente conexão com Ele.

Enquanto a criatura permanecer pedindo, agradecendo ou louvando a Deus, desobriga-se de integrar habilidades necessárias para sua evolução, permanecendo frágil e se tornando dependente das expectativas que sua imaginação cria, quando deveria buscar a superação de suas incapacidades. A oração não substitui o trabalho necessário para a aquisição de competências e para a superação de conflitos, dificuldades e obstáculos inerentes ao evoluir. Quando a oração é sentida como um diálogo com Deus e acompanhada da caridade e da amorosidade, produz significativos efeitos renovadores.

Sim. Devemos orar, porém é importante entender seu mecanismo, sua dinâmica e seu objetivo. A oração favorece a flexibilização psicológica que amplia as percepções da Consciência, atinge a criatividade humana que rompe com a cristalização de ideias, promove a abertura psíquica para conexões mediúnicas favoráveis e, além de tudo, visa o encontro de alternativas que direcionam o eu para a evolução do Espírito. Orar é tornar consciente a íntima conexão do Espírito com seu Criador.

que afligem o homem e o distanciam da felicidade são de origem emocional e comportamental. Não há como pensar em saúde sem a atitude da entrega, pois saúde não é ausência de doença, mas o equilíbrio entre o dar e receber, entre nossa conduta pautada no bem, o coração tranquilo do dever cumprido e a fé no futuro.

A felicidade é a cura, infelizes somos doentes.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

### Expediente

#### Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

#### Edição

Evanise M Zwirtes

#### Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora  
Danusa G Rangel - Tradução Inglês  
Karen Dittrich - Tradução Alemão  
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão  
Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol  
Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol  
Ricardo Castro - Revisão Espanhol  
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano  
Sophie Giusti - Tradução Francês  
Irène Gootjes - Tradução Francês

#### Reportagem

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

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Impressão

Tiragem:  
2000 exemplares - Português  
1500 exemplares - Inglês

#### Reuniões de Estudos (Em Português)

**Domingos:** 05.45pm - 09.00pm  
**Segundas:** 07.00pm - 09.00pm  
**Quartas:** 07.00pm - 09.30pm  
**Sábados:** 06.00pm - 07.30pm

#### 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](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity Nº 1137238  
Registered Company Nº 07280490

**A Felicidade Real**

Ensina Platão que "a maior vitória do homem é vencer a si mesmo." Como? Podemos nos perguntar.

Acreditamos que o processo do despertar da consciência individual vai gradualmente favorecer o entendimento que "a lei natural é a lei de Deus. É a única verdadeira para a felicidade do homem. Indica-lhe o que deve fazer ou deixar de fazer e ele só é infeliz quando dela se afasta."(L.E.614)

Quando a pessoa se desvia do caminho do bem e do amor, sente como efeito dores, conflitos, angústias, ansiedades... Todos sinalizadores da sua conduta contrária à lei natural, à lei do Amor.

A felicidade é um estado íntimo, psíquico, decorrente das escolhas assertivas (pensar, sentir e agir) que cada pessoa se propicia no decorrer da aprendizagem evolutiva. Não importa o que esteja acontecendo no mundo, o quanto nos equivocamos; o que importa é a oportunidade de crescimento que elegemos diante das experiências que nos chegam. As experiências são neutras; nossas reações evidenciam nossa relação intrapessoal e interpessoal.

Portanto, mesmo as reações negativas no processo do autoencontro são mecanismos de autoconhecimento para transcender nossos limites, nossas inverdades, nossas ilusões, escolhendo treinar as ações benéficas, cultivando o autoamor, que nos levará a amar a Deus e ao próximo. Assim, vivendo um estado de felicidade relativa enquanto adquire a maioridade consciencial.

Valorizar as oportunidades de exercício do altruísmo e da capacidade de servir à Vida são escolhas de significado profundo para quem almeja a felicidade real.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*

**A Segurança vem de Deus**

Existe uma frase que costumo repetir aos pacientes no atendimento terapêutico e que normalmente gera certo desconforto: "eu não controlo nada"... Certamente refiro-me ao "eu" na dimensão "menor" da personalidade, o ego, uma instância psíquica importante para o

segurança ganha uma nova dimensão, pois a vida "segura" desejada pelo ego significaria paralisia do crescimento psicológico.

Na perspectiva psicológica, conforme apresenta o psiquiatra Carlos Byington, "ego maduro é aquele capaz de lidar com as frustrações". Equivale a dizer que,



desenvolvimento e realização do ser, mas que costuma iludir-se com facilidade, especialmente quando ainda imaturo para os desafios que a vida apresenta.

No estágio da imaturidade, a busca por segurança normalmente comanda as ações do ser, que tenta o "emprego seguro", o "relacionamento seguro", um "lugar seguro para viver", dentre outros "portos seguros". Até mesmo a religião, nesse grau de infância psicológica, costuma ser buscada para garantir que "nada dê errado". Quando o indivíduo cai nessa armadilha da busca da segurança, limita a vivência do enorme potencial que tem por desenvolver e demonstra o grande desconhecimento de si mesmo. Talvez por isso Carl Gustav Jung tenha se referido ao "Self" ou "si mesmo" como a instância psíquica que equivale ao deus interno, a força ou matriz que coordena todo o processo de desenvolvimento do ser. Na perspectiva do "Self", a

na maturidade, a segurança deixa de ser uma busca externa, de circunstâncias e acontecimentos que tenham que ocorrer para o ego se sentir seguro, para uma perspectiva interna, que busca desenvolver uma estrutura psicológica saudável, capaz de lidar com crises e enfrentamentos que a vida apresenta e crescer a partir deles. Quando assim procede, o indivíduo supera a busca de uma religião salvacionista, de um "Deus" que simplesmente proteja dos perigos, mas, que muito além disso, impulse a força transformadora que existe dentro de cada ser. Consciente de si, nenhum enfrentamento há de ser temido, pois todos os desafios servem para a conquista da plenitude.

**Iris Sinoti**

*Terapeuta Junguiana*



### Os Valores da Humildade, Fraternidade e Solidariedade

"Nós nos limitaremos a dizer que a humildade é a modéstia da alma", Voltaire.

Refletindo sobre a atualidade mundial, onde a Humanidade caminha num processo de reconstrução de valores, o grande educador, cientista francês, Allan Kardec, no livro *Óbras Póstumas*, elucida que "liberdade, igualdade, fraternidade – estas três palavras constituem, por si só, o programa de toda uma ordem social que realizaria o mais absoluto progresso da Humanidade, se os princípios que elas exprimem pudessem receber integral aplicação. Vejamos quais os obstáculos que, no estado atual da sociedade, se lhes opõem e, ao lado do mal, procuremos o remédio.

A fraternidade, na rigorosa acepção do termo, resume todos os deveres dos homens, uns para com os outros. Significa: devotamento, abnegação, tolerância, benevolência, indulgência. É, por excelência, a caridade evangélica e a aplicação da máxima: "Proceder para com os outros, como quereríamos que os outros procedessem para conosco". O oposto do egoísmo. A fraternidade diz: "Um por todos e todos por um". O egoísmo diz: "Cada um por si." Sendo estas duas qualidades a negação uma da outra, tão impossível é que um egoísta proceda fraternalmente para com os seus semelhantes, quanto a um avaro ser generoso, quanto a um indivíduo de pequena estatura atingir a de um outro alto. Ora, sendo o egoísmo

a chaga dominante da sociedade, enquanto ele reinar soberanamente, impossível será o reinado da fraternidade verdadeira. Cada um a quererá em seu proveito; não quererá, porém, praticá-la em proveito dos outros, ou, se o fizer, será depois de se certificar de que não perderá coisa alguma.

Considerada do ponto de vista da sua importância para a realização da felicidade social, a fraternidade está na primeira linha: é a base. Sem ela, não poderiam existir a igualdade, nem a liberdade séria. A igualdade decorre da fraternidade e a liberdade é consequência das duas outras.

Com efeito, suponhamos uma sociedade de homens bastante desinteressados, bastante bons e benévolos para viverem fraternalmente, sem haver entre eles nem privilégios, nem direitos excepcionais, pois de outro modo não haveria fraternidade. Tratar a alguém de irmão é tratá-lo de igual para igual; é querer quem assim o trate, para ele, o que para si próprio quererá. Num povo de irmãos, a igualdade será a consequência de seus sentimentos, da maneira de procederem, e se estabelecerá pela força mesma das coisas. Qual, porém, o inimigo da igualdade? O orgulho, que faz queira o homem ter em toda parte a primazia e o domínio, que vive de privilégios e exceções, poderá suportar a igualdade social, mas não a fundará nunca e na primeira ocasião a desmantelará. Ora, sendo

também o orgulho uma das chagas da sociedade, enquanto não for banido, oporá obstáculo à verdadeira igualdade...

Ao passo que o Espiritismo dilata o campo da solidariedade, o materialismo o restringe às mesquinhas proporções da efêmera existência do homem, fazendo da mesma solidariedade um dever social sem raízes, sem outra sanção além da boa vontade e do interesse pessoal do momento. É uma simples teoria, simples máxima filosófica, cuja prática nada há que a imponha. Para o Espiritismo, a solidariedade é um fato que assenta numa lei universal da Natureza, que liga todos os seres do passado, do presente e do futuro e a cujas consequências ninguém pode subtrair-se. É esta uma coisa que todo homem pode compreender, por menos instruído que seja.

Quando todos os homens compreenderem o Espiritismo, compreenderão também a verdadeira solidariedade e, conseqüentemente, a verdadeira fraternidade. Uma e outra então deixarão de ser simples deveres circunstanciais, que cada um prega as mais das vezes no seu próprio interesse e não no de outrem. O reinado da solidariedade e da fraternidade será forçosamente o da justiça para todos e o da justiça será o da paz e da harmonia entre os indivíduos, as famílias, os povos e as raças. Virá esse reinado? Duvidar do seu advento seria negar o progresso..."

Allan Kardec