

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

En el Rumbo hacia la Felicidad

La felicidad es comentada por las filosofías, religiones, bien como por la Psicología. Algunos filósofos hicieron estudios y análisis sobre la felicidad. Para Aristóteles, la felicidad es el equilibrio y armonía, conquistados por la práctica del bien. Para Epicuro, la felicidad se manifiesta por medio de la satisfacción de los deseos. Lao Tsé dijo que la felicidad podría ser conquistada

por el entendimiento de las leyes naturales, del desarrollo psicoemocional, de la sensibilidad, de la aceptación de sí mismo y de los demás.

La Benefactora Joanna de Angelis define el *Self* como "área noble del ser. Es fulcro de inspiraciones divinas, donde se establecen los paradigmas orientadores del proceso de evolución", mientras Carl G

autonomía de elegir sin ilusiones, pues "no hay despertar de consciencia sin dolor". Las personas harán de todo, llegando a los límites insospechables para evitar enfrentarse su propia alma", orienta Carl G Jung.

Reflexionando sobre la actualidad global, preguntamos: ¿cómo podemos contribuir para construir una psicofera de felicidad real

como hermanos en humanidad, despertando para el bien de todos? Carl G Jung propone que "el mejor trabajo político, social y espiritual que podemos hacer es parar de proyectar nuestras sombras en los demás." Esa propuesta está al alcance de todos nosotros, hijos de Dios, hermanos espi-



teniendo como ejemplo la naturaleza. Confucio creía que la felicidad es la armonía entre las personas.

Carl Rogers, psicólogo humanista y fundador del enfoque centrado en la persona, defendía la idea positivista de que el núcleo de la personalidad humana tendría a la salud y el bienestar. "Pienso que es posible ahora ver claramente por qué razón no existe filosofía, creencia o principios que yo pueda dar valor o persuadir a los demás a tener o a alcanzaren. No puedo hacer más de lo que intentar vivir según mi propia interpretación de la presente significación de mi experiencia, e intentar dar a los demás el permiso de que desarrollen su propia libertad interior para que puedan llegar a una interpretación significativa de su propia experiencia." Para Rogers, *Self* es el continuo proceso de Autoactualización.

La experiencia de la felicidad es única para cada individuo, que pasa

Jung enseña que "la consciencia del hombre fue creada con la finalidad de: (1) reconocer que su existencia proviene de una unidad superior; (2) dedicar a ésta fuente la debida y cuidadosa consideración; (3) ejecutar las ordenes emanadas de ésta fuente, de forma inteligente y responsable; (4) por consiguiente, proporcionar un grado óptimo de vida y de posibilidad de desarrollo a la totalidad de la psique." En el libro *Jesús y Actualidad*, Joanna esclarece que "por procesos más tardíos, la Psicología profunda llega, en el momento, a las mismas conclusiones que Él (Jesús) lograba con facilidad desde hace dos mil años."

En el sentido profundo de la vida, la felicidad real es decurrente de la vivencia de las leyes de Amor, siendo Dios la fuente inagotable. No depende de tener posesiones, títulos, reconocimiento humano, y sí de una capacidad de entrega a la realización de la consciencia en Dios, con

rituales, aceptando la invitación del Creador para participar activamente en la reconstrucción de la psicofera planetaria, donde la fraternidad es la ley de asistencia mutua y de solidaridad humana.

Éste desafío invita a todos, como participantes de la construcción de una Nueva Era, a hacer que el ego sea más humilde para que el *Self*, el Yo Superior, pase a gobernar nuestras emociones y pensamientos, permitiendo ser guiado por Dios, que es amor y desear la felicidad de sus hijos, invitándonos al autoamor, decurrente de la vivencia del deber. Elucida el Papa Francisco que "la lógica mundana nos impulsa para el éxito, el dominio, el dinero; la lógica de Dios para la humildad, el servicio y el amor."

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Aflicciones Actuales

Algunos imaginaron, de forma ingenua, que los avances de la ciencia y de la tecnología serían capaces, por sí solo, de barrer de nuestro planeta el sufrimiento y las aflicciones humanas. Otros idealizaron que la ecuación de los problemas del orden social y económica nos conduciría a una vida más feliz y plena. Si bien algunos de esos argumentos

Es preciso empezar a sanar las aflicciones en su origen: en el propio ser que la vivencia. Eso exige comprometimiento con el proceso de autoconocimiento, a través de la constante y atenta observación sobre sí mismo, pues descuidarse ha demostrado un alto poder destructivo del ser humano para consigo mismo y para con sus relacio-



En Relación a la Duda

Es común, en el atendimiento terapéutico, los pacientes cuestionaren: *¿Qué opción debo hacer? ¿Cuál camino seguir? ¿Será que estoy cierto(a)?* En estos casos, la duda que presentan revela la inseguridad de la cual son portadores, sea por alejamiento del mundo íntimo y de sus fuentes de percepción, o sea porque se acomodaron en relaciones de dependencia, transfiriendo a los demás la responsabilidad de elegir el propio camino.

No obstante, la duda también puede transformarse en una aliada del proceso de autoconocimiento cuando, a partir de ella, investigamos más a fondo todos los puntos envueltos en los desafíos que la vida nos propone, adentrándonos por las consecuencias a que conducen y no temiendo asumir las responsabilidades que nos competen. Ese tipo de actitud delante de la duda nos permite profundar la mirada sobre nosotros mismos, muchas veces enfrentando los miedos que alimentan nuestras dudas, decurrentes, a veces, de la ilusión de desear una vida segura y tranquila tan al gusto del ego inmaduro, sin tener que enfrentar los desafíos naturales a la condición humana.

El problema, por lo tanto, sea en la vida personal, en el campo religioso o del conocimiento, no es tener dudas, lo que es muy natural e hasta incluso saludable cuando bien aprovechadas. El problema surge cuando lidiamos de forma inmadura con ellas, buscando respuestas externas que jamás nos satisfarán, o aun negándolas, lo que va a demostrar que va a inflar el ego de ser del amo de la verdad.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano



poseen coherencia, por lo menos en el plano social y material, la vida humana y su finalidad son mucho más significativos de lo que se pueda evaluar en la actualidad. Y no obstante el avance considerable de los referidos aspectos, en los últimos tiempos, de una forma general las aflicciones persisten y se han tornado aún más intensas, lo que se verifica en las estadísticas crecientes de la depresión, de las psicopatologías en general, de la violencia y del suicidio.

Es que, al analizar el ser humano, los factores de orden interno no pueden ser descuidados, pues mientras las imágenes internas del ser no se encuentran armonizadas, dondequiera que esté, incluso con las mejores compañías, no conseguirán quitar el ser del paisaje sombrío en el cual se encuentra inmerso.

Las aflicciones son apenas el grito de alerta de las almas que perdieran el contacto con el significado existencial, de vidas superficiales y sin objetivo, que necesitan ser urgentemente reformuladas. La falta de madurez lleva a intentar liberarse de los síntomas, sin profundizar en el análisis de los factores generadores de los conflictos.

Cuando consigamos unir los avances y descubiertas de orden externa a la transformación interior para mejor, finalmente estaremos dando pasos seguros rumbo al humano que, aunque pasando por algunas situaciones aflictivas, no se identificará con ellas, por consiguiente estará viviendo la esencia divina que lo habita.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
Daniela Righi - Traducción Inglés
Mark Pohl - Revisión Inglés
Karen Dittrich - Traducción al Alemán
Hannelore P. Ribeiro - Traducción al Alemán
Maria M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Revisión Español
Angela Rodríguez—Revisión Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Sophie Giusti - Traducción al Francés
Irène Gootjes - Traducción al Francés

Reportage

Evanise M Zwirtes
Cláudio Sinoti
Iris Sinoti
Davidson Lemela
Adenauer Novaes
Marlon Reikdal

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
2000 - Portugués
1500 - Inglés

Reuniones de Estudios em los

(Em Portugués)

Domingos: 05.45pm - 09.00pm

Lunes: 07.00pm - 09.00pm

Miércoles: 07.00pm - 09.30pm

Sábados: 06.00pm - 07.30pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglés)

Miércoles: 05.20pm - 06.20pm

Reunión Mediuñidad (Privada)

Jueves: 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informaciones: 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Definiendo Rumbos

Sí fuéramos tan solamente racionales, sería mucho más sencillo suprimir un pensamiento negativo o un comportamiento inadecuado. Bastaría decir para sí mismo: "no voy más pensar en eso". Luego, aquel pensamiento sería eliminado, así como hacemos cuando queremos *eliminar* un archivo en nuestro ordenador, presionando apenas una tecla.

Sin embargo nuestra parte racional es controlada substancialmente por una contraparte emocional, una vez que, vía de regla, son nuestras emociones que hacen elección o toman decisiones. Así pues, no se iluda, pues no somos seres racionales, pero intrínsecamente emocionales. Suelo decir que la gran mayoría de las personas no poseen emociones, son las emociones que las poseen.

Por esa razón, tornase difícil definir rumbos en la vida, consiguiendo los objetivos exhaustivamente planeados para la existencia física. Muchas veces, hasta ya miramos el camino a recorrer, pero vacilamos en seguirlo, confundidos por nuestros miedos, nuestra culpa, resentimiento, tristeza...

Un determinado libro fue escrito y poseía cuatro capítulos.

En el primer capítulo, un hombre caminaba por un camino. En ese camino había un hoyo y el hombre cayó en el hoyo. Después lleva mucho tiempo para salir del hoyo.

En el segundo capítulo, el mismo hombre caminaba por el mismo camino. Él ya había caído en el hoyo, pero inadvertidamente cae nuevamente en el agujero. Después lleva mucho tiempo para salir del hoyo.

En el tercer capítulo, el mismo hombre caminaba por el mismo camino. Ahora, no obstante, él desvía del hoyo.

En el cuarto capítulo, él elige otro camino.

¿En cuál capítulo está usted?

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Esperanza en Dios

Dios es el Creador. Diferentemente de los dioses que hacen parte del imaginario colectivo, cuyo valor corresponde y garante la integridad psíquica de sus creyentes, no depende de interpretaciones religiosas, teológicas o culturales a Su respecto. Es para aquellos dioses que son dirigidos los pedidos, los agradecimientos y los lamentos que pueblan la consciencia de los que se sienten

ral. La esperanza que solo espera, basada en una fe ciega y sumisa, se convierte en un mal, pues cristaliza el Espíritu, dificultando la adquisición de habilidades que deben ser conseguidas cuando el mismo intenta alcanzar lo que desea.

La esperanza que da impulso, entendida como certeza de que su esfuerzo personal ya es la victoria,



alejados de sí mismos. La forma como intentan relacionarse con el Creador todavía pasa por la vía de la creencia en su dios. Cuando el ser humano percibir y concientizarse de su inmortalidad, acercarse más de sí mismo y sentir, de forma intensa, su conexión íntima y profunda con el Creador. Su esperanza se amplía en la medida que siente esta conexión, alimentada por la práctica saludable de favorecer la armonía de todo y de todos a su alrededor. Cuanto más el ser humano espera que su Dios atienda sus intereses y resuelva su vida, más aun se aleja de la comprensión de lo que de hecho quiere el Creador. La comprensión de los Designios del Creador es alcanzada siempre que el Espíritu, encarnado o desencarnado, trabaja en favor de su bienestar y del bienestar colectivo, contribuyendo para el progreso gene-

produciendo ganancia en el necesario sacrificio de vivir directamente la experiencia, vincula el Espíritu a las Fuerzas Superiores de la Vida, oriundas del Creador. Esperar en Dios, el Creador, es estar siempre en búsqueda de la adquisición de nuevas habilidades, por el trabajo, por la ampliación del saber, por el conocimiento cada vez mayor de sí mismo, por la aplicación del sentimiento del amor y, sobretodo, por la consciencia plena de la propia inmortalidad. La esperanza, última frontera de la actitud humana en favor de sí mismo, cuando asociada a la acción determinada en vivir, trabajar y amar tornarse experiencia compartida con el Creador.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



Sentimiento de Caridad

La palabra caridad fue adulterada. La quitaran de su vocabulario tan extenso, ocupando el espacio con intelectualidades vacías que alejaban unos de los otros. Muchos que la desean, la desprecian conforme sus intereses, para tornarla accesible sin grandes esfuerzos. Y hay aun aquellos que crearan sus propias teorías sobre la caridad a los enemigos, negándose a amar se no aquellos que les aman.

En ese cuadro de desencuentros, desconectados de la esencia de la vida, es preciso rescatar el "sentimiento" de caridad, teniendo en vista cuanto vulgarizada tornase esa palabra, principalmente en los medios religiosos.

Hermana Rosalía ofreció importantes reflexiones sobre el tema, en París de 1860, publicadas en el capítulo XIII del *El Evangelio Según el Espiritismo*. Un pequeño fragmento de gran amplitud, hablando de la caridad material y moral, estimula el lector a rescatar el sentimiento de caridad. Deseando la reflexión sobre el uso del dinero y de la pobreza aun en el planeta, acusa el egoísmo de impedir el hombre de ver a sus hermanos en sus necesidades, desamparados y desgraciados de esa vida.

Son palabras oportunas porque diluyen el discurso hipócrita que responsabiliza políticos y gobernantes por las dificultades y disparidades que imperan en la sociedad.

Ciertas personas se rebelan con la corrupción, lo que parece normal frente al horror actual, pero olvidan de analizar su propia contribución en el desequilibrio social, que permite a algunos gozar de mucho mientras muchos viven con tan poco.

La ausencia del sentimiento de caridad no permite que cada uno reconozca su riqueza a ser compartida, eligiendo como "rico" siempre aquel otro que tiene más. La falta de ese sentimiento de reconocimiento de la fraternidad, que debe estar entre los hombres, inmoviliza todos y los impide de identificar cuan rico son en relación con sus hermanos que tienen menos y lo cuanto puede les ofrecer.

Por lo tanto, las palabras de nuestra hermana van aún más lejos, reportándose a la diferenciación de la caridad material de la caridad moral, esta, más difícil de ser ejercitada.

No quiero, con eso, obstar la primera, y sí estimular un complemento de acciones, en que, más allá del cuidado material que se ofrezca a los abandonados del mundo, el individuo consiga tolerar, comprender y amar.

La hermana Rosalía trae viva el mensaje de Jesús, de que somos todos hermanos, y cuanto difícil es reconocernos esa filiación divina y la hermandad que nos une. Todavía apegados a las diferencias materiales, nos apartamos apegados

a los cargos, *status*, razas, creencias... cuando en verdad, al ser tomado por el sentimiento de caridad que impulsa en el hombre, todas las barreras y justificativas se rompen, no queda motivo para diferencias peyorativas, imposiciones sin respecto o desconsideraciones declaradas o veladas.

Aquí hay un importante escalón para el sentimiento de caridad, ya que no está en el acto en sí, que puede ser incluso impositivo y humillante.

Urge ceder espacio en la conciencia para el sentimiento de la caridad, decurrente del reconocimiento de que, siendo hermanos, no cabe la contradicción de algunos disfrutaren, mientras otros sobreviven en el abandono del mundo, sea material o moral.

Se supone, de esa forma, que el sentimiento de caridad se hace vivo en la medida en que el hombre es capaz de igualarse a su hermano y, por oposición, ese sentimiento muere cada día en que se coloca en una posición diferenciada, alejada.

No son actos pensados, previstos o planeados; solo permitir ser tocados, a cada día, por el sentimiento de caridad; así, en breve, la paz, que tanto se anhela, reinará entre los hombres.

Marlon Reikdal

Psicólogo Clínico