

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

No Rumo da Felicidade

A felicidade é abordada pelas filosofias, religiões, bem como pela Psicologia. Alguns filósofos fizeram estudos e análises sobre a felicidade. Para Aristóteles, a felicidade é equilíbrio e harmonia, conquistados pela prática do bem. Para Epicuro, a felicidade se manifesta por meio da satisfação dos desejos. Lao Tsé diz que a felicidade poderia ser conquistada tendo como exemplo a

pelo entendimento das leis naturais, do desenvolvimento psicoemocional, da sensibilidade, da aceitação de si mesmo e dos outros.

A Benfeitora Joanna de Ângelis define o *Self* como "área nobre do ser. É fulcro de inspirações divinas, onde se estabelecem os paradigmas orientadores do processo de evolução", enquanto Carl G Jung ensina que "a consciência do homem foi

"não há despertar de consciência sem dor. As pessoas farão de tudo, chegando aos limites do absurdo para evitar enfrentar a sua própria alma", orienta Carl G Jung.

Refletindo sobre a atualidade global, perguntamos: como podemos contribuir para construir uma psicofera de felicidade real como irmãos em humanidade, desper-

tando para o bem de todos? Carl G Jung propõe que "o melhor trabalho político, social e espiritual que podemos fazer é parar de projetar nossas sombras nos outros." Essa proposta está ao alcance de todos nós, filhos de Deus, irmãos espirituais,



natureza. Confúcio acreditava que a felicidade é a harmonia entre as pessoas.

Carl Rogers, psicólogo humanista e fundador da abordagem centrada na pessoa, defendia a ideia positivista de que o núcleo da personalidade humana tendia à saúde e ao bem-estar. "Penso que é possível agora ver claramente por que razão não existe filosofia, crença ou princípios que eu possa encorajar ou persuadir os outros a terem ou a alcançarem. Não posso fazer mais do que tentar viver segundo a minha própria interpretação da presente significação da minha experiência, e tentar dar aos outros a permissão de desenvolverem a sua própria liberdade interior para que possam atingir uma interpretação significativa da sua própria experiência." Para Rogers, *Self* é o contínuo processo de autoatualização.

A experiência da felicidade é única para cada indivíduo, que passa

criada com a finalidade de: (1) reconhecer que sua existência provém de uma unidade superior; (2) dedicar a esta fonte a devida e cuidadosa consideração; (3) executar as ordens emanadas desta fonte, de forma inteligente e responsável; (4) por conseguinte, proporcionar um grau ótimo de vida e de possibilidade de desenvolvimento à totalidade da psique." No livro *Jesus e Atualidade*, Joanna esclarece que "por processos mais demorados, a Psicologia profunda chega, no momento, às mesmas conclusões que Ele (Jesus) lograva com facilidade desde a dois mil anos."

No sentido profundo da vida, a felicidade real é decorrente da vivência das leis de Amor, sendo Deus a fonte inesgotável. Não depende de ter posses, títulos, reconhecimento humano, e sim de uma capacidade de entrega à realização da consciência em Deus, com autonomia de escolhas sem ilusões, pois

aceitando o convite do Criador para participar ativamente na reconstrução da psicofera planetária, onde a fraternidade é lei de assistência mútua e de solidariedade humana.

Este desafio convida todos, como participantes da construção de uma Nova Era, a humilhar o ego para que o *Self*, o Eu Superior, passe a gerenciar nossas emoções e pensamentos, permitindo ser guiado por Deus, que é amor e quer a felicidade dos seus filhos, convidando-nos ao autoamor, decorrente da vivência do dever. Elucida Papa Francisco que "a lógica mundana impele-nos para o sucesso, o domínio, o dinheiro; a lógica de Deus para a humildade, o serviço e o amor."

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Aflições Atuais

Alguns imaginaram, de forma ingênua, que os avanços da ciência e da tecnologia seriam capazes, por si só, de varrer do nosso planeta o sofrimento e as aflições humanas. Outros idealizaram que o equacionamento dos problemas de ordem social e econômica nos conduziria a uma vida mais feliz e plena. Não obstante alguns desses argumentos

encontra imerso.

É preciso começar a sanar as aflições em sua origem: no próprio ser que a vive. Isso exige comprometimento com o processo de autoconhecimento, através da constante e atenta observação sobre si mesmo, pois negligenciá-lo tem mostrado um alto poder destrutivo do ser humano para consigo mesmo e para



possuírem coerência, pelo menos no plano social e material, a vida humana e sua finalidade são muito mais significativas do que se possa avaliar na atualidade. E muito embora o avanço considerável dos referidos aspectos, nos últimos tempos, de uma forma geral as aflições persistem e tornam-se ainda mais intensas, o que se verifica nas estatísticas crescentes de depressão, das psicopatologias em geral, da violência e do suicídio.

É que, ao analisar o ser humano, os fatores de ordem interna não podem ser negligenciados, pois enquanto as paisagens internas do ser não se encontram harmonizadas, onde quer que se esteja, o que quer que se possua ou se possa fruir e até mesmo as melhores companhias, não conseguirão tirar o ser da paisagem sombria na qual se

Em Relação à Dúvida

É comum, no atendimento terapêutico, os pacientes questionarem: *qual escolha devo fazer? Qual caminho seguir? Será que estou certo (a)?* Nesses casos, a dúvida que apresentam revela a insegurança da qual são portadores, seja por distanciamento do mundo íntimo e das suas fontes de percepção, seja porque se acomodaram em relações de dependência, transferindo aos outros a responsabilidade de escolher o próprio caminho.

No entanto, a dúvida também pode se transformar em uma aliada do processo de autoconhecimento quando, a partir dela, investigamos mais a fundo todos os pontos envolvidos nos desafios que a vida nos propõe, adentrando-nos pelas consequências a que conduzem e não temendo assumir as responsabilidades que nos competem. Esse tipo de atitude diante da dúvida nos permite aprofundar o olhar sobre nós mesmos, muitas vezes enfrentando os medos que alimentam nossas dúvidas, decorrentes, às vezes, da ilusão de desejar uma vida segura e tranquila tão ao gosto do ego imaturo, sem ter que enfrentar os desafios naturais à condição humana.

O problema, portanto, seja na vida pessoal, no campo religioso ou do conhecimento, não é ter dúvidas, o que é muito natural e até mesmo saudável quando bem aproveitadas. O problema surge quando lidamos de forma imatura com elas, buscando respostas externas que jamais nos satisfarão, ou mesmo negando-as, o que demonstra a inflação do ego de ser o dono da verdade.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Expediente

Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Daniela Righi - Tradução Inglês
Mark Pohl - Revisão Inglês
Karen Dittrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
Angela Rodríguez—Revisão Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Sophie Giusti - Tradução Francês
Irène Gootjes - Tradução Francês

Reportagem

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

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: 06.30pm - 08.00pm

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: spiritisttps@gmail.com
www.spiritisttps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Definindo Rumos

Se fôssemos tão somente racionais, seria muito simples suprimir um pensamento negativo ou um comportamento inadequado. Bastaria dizer para si mesmo: "não vou mais pensar nisso". Pronto, aquele pensamento seria suprimido, assim como fazemos quando queremos *deletar* um arquivo em nosso computador, pressionando apenas uma tecla.

Porém nossa parte racional é controlada substancialmente por uma contraparte emocional, uma vez que, via de regra, são nossas emoções que fazem escolhas ou tomam decisões. Assim, não se iluda, pois não somos seres racionais, mas intrinsecamente emocionais. Costumo dizer que a grande maioria das pessoas não possuem emoções, são as emoções que as possuem.

Por essa razão, torna-se difícil definir rumos na vida, cumprindo os objetivos exaustivamente planejados para a existência física. Muitas vezes, já até enxergamos o caminho a percorrer, mas vacilamos em segui-lo, confundidos por nossos medos, nossa culpa, mágoa, tristeza...

Um determinado livro foi escrito e possuía quatro capítulos.

No primeiro capítulo, um homem andava por um caminho. Nesse caminho havia um buraco e o homem cai no buraco. Depois leva muito tempo para sair do buraco.

No segundo capítulo, o mesmo homem andava pelo mesmo caminho. Ele já havia caído no buraco, mas inadvertidamente cai novamente no buraco. Depois leva muito tempo para sair do buraco.

No terceiro capítulo, o mesmo homem andava pelo mesmo caminho. Agora, porém, ele desvia do buraco.

No quarto capítulo, ele escolhe outro caminho.

Em que capítulo você está?

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Esperança em Deus

Deus é o Criador. Diferentemente dos deuses que fazem parte do imaginário coletivo, cujo valor corresponde e garante a integridade psíquica de seus crentes, não depende de interpretações religiosas, teológicas ou culturais a Seu respeito. É para aqueles deuses que são dirigidos os pedidos, os agradecimentos e os lamentos que povoam a consciência dos que se sentem

bem-estar coletivo, contribuindo para o progresso geral. A esperança que apenas espera, baseada numa fé cega e subserviente, torna-se um mal, pois cristaliza o Espírito, dificultando a aquisição de habilidades que devem ser conseguidas quando ele mesmo tenta alcançar o que deseja. A esperança que impulsiona, entendida como certeza de que seu esforço pessoal já é a vitória, produzindo



distanciados de si mesmos. A forma como tentam se relacionar com o Criador ainda passa pela via da crença em seu deus. Quando o ser humano percebe e se conscientiza de sua imortalidade, aproxima-se mais de si mesmo e sente, de forma intensa, sua conexão íntima e profunda com o Criador. Sua esperança se amplia à medida que sente esta conexão, alimentada pela prática saudável de favorecer a harmonia de tudo e de todos a sua volta. Quanto mais o ser humano espera que seu deus atenda seus interesses e resolva sua vida, mais ainda se distancia da compreensão do que de fato quer o Criador. A compreensão dos Desígnios do Criador é alcançada sempre que o Espírito, encarnado ou desencarnado, trabalha em favor de seu bem-estar e do

ganhos no necessário sacrifício de viver diretamente a experiência, vincula o Espírito às Forças Superiores da Vida, oriundas do Criador. Esperar em Deus, o Criador, é estar sempre buscando a aquisição de novas habilidades, pelo trabalho, pela ampliação do saber, pelo conhecimento cada vez maior de si mesmo, pela aplicação do sentimento de amor e, sobretudo, pela consciência plena da própria imortalidade. A esperança, última fronteira da atitude humana em favor de si mesmo, quando associada à ação determinada em viver, trabalhar e amar torna-se experiência compartilhada com o Criador.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico



Sentimento de Caridade

A palavra caridade foi adulterada. Tiraram-na de seu vocabulário tão extenso, ocupando o espaço com intelectualidades vazias que distanciam uns dos outros. Muitos que a desejam, desprezaram-na conforme seus interesses, para torná-la acessível sem grandes esforços. E há ainda aqueles que criaram suas próprias teorias sobre a caridade aos inimigos, negando-se a amar se não aqueles que lhe amam.

Nesse quadro de desencontros, desconectados da essência da vida, é preciso resgatar o "sentimento" de caridade, tendo em vista quanto vulgarizada tornou-se essa palavra, principalmente nos meios religiosos.

Irmã Rosália ofereceu importantes reflexões sobre o tema, na Paris de 1860, publicadas no capítulo XIII de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. Um pequeno trecho de grande amplitude, falando da caridade material e moral, estimula o leitor a resgatar o sentimento de caridade. Ensejando a reflexão sobre o uso do dinheiro e do quanto a pobreza ainda grassa no planeta, acusa o egoísmo de impedir o homem de enxergar seus irmãos em suas necessidades, desamparados e desgraçados dessa vida.

São palavras oportunas porque diluem o discurso hipócrita que responsabiliza políticos e governantes pelas dificuldades e disparidades que imperam na sociedade.

Certas pessoas se revoltam com a corrupção, o que parece normal frente ao horror atual, mas esquecem de analisar sua própria contribuição no desequilíbrio social, que permite a alguns usufruírem de muito enquanto muitos vivem com tão pouco.

A ausência do sentimento de caridade não permite que cada um reconheça sua riqueza a ser compartilhada, elegendo como "rico" sempre aquele outro que tem mais. A falta desse sentimento de reconhecimento da fraternidade, que deve reinar entre os homens, imobiliza todos e os impede de identificar quão rico são em relação aos seus irmãos que têm menos e o quanto pode lhes ofertar.

Contudo, as palavras de nossa irmã vão ainda mais longe, reportando-se à diferenciação da caridade material da caridade moral, esta, mais difícil de ser exercitada.

Não quer, com isso, obstar a primeira, e sim estimular um complemento de ações, em que, além do cuidado material que se oferece aos abandonados do mundo, o indivíduo consiga tolerar, compreender e amar.

A irmã Rosália traz viva a mensagem de Jesus, de que somos todos irmãos, e quanto difícil é reconhecermos essa filiação divina e a irmandade que nos une. Ainda apegados às diferenças materiais, nos afastamos apegados aos cargos, *status*, raças, crenças...

quando em verdade, ao ser tomado pelo sentimento de caridade que pulsa no homem, todas as barreiras e justificativas se rompem, não sobra motivo para diferenças pejorativas, imposições desrespeitosas ou desconsiderações declaradas ou veladas.

Eis aí um importante degrau para o sentimento de caridade, visto que não está no ato em si, que pode ser até mesmo impositivo e humilhante.

É urgente dar espaço na consciência para o sentimento de caridade, decorrente do reconhecimento de que, sendo irmãos, não cabe a contradição de alguns desfrutarem, enquanto outros sobrevivem ao abandono do mundo, seja material ou moralmente.

Supõe-se, dessa forma, que o sentimento de caridade se faz vivo na medida em que o homem é capaz de se igualar ao seu irmão e, por oposição, esse sentimento morre cada dia em que se coloca numa posição diferenciada, distante.

Não são atos pensados, previstos ou planejados; basta permitir serem tomados, a cada dia, pelo sentimento de caridade; assim, em breve, a paz, que tanto se almeja, reinará entre os homens.

Marlon Reikdal

Psicólogo Clínico