

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Cultivo das emoções e da autoresponsabilização

O trabalho com as emoções é um dos maiores desafios para o homem moderno. Somos produto de uma cultura repressiva, com castrações que nos impediam de contatar com o mundo emocional.

incapaz de enfrentar o mundo.

Daniel Goleman, psicólogo norte americano, foi uma figura extremamente importante no estudo das emoções, trazendo-as para o cotidiano. Na década de 80 ele conse-

mente, mas ainda há um importante passo a dar para que possamos cultivá-las adequadamente: o da autorresponsabilização.

Esse termo ligado às emoções é um estímulo para identificarmos o que acontece em nosso mundo interior. Sendo assim, ao invés de dizer que fulano me deixou com raiva, obrigo-me a perguntar: "Por que sinto raiva quando fulano age assim?", ou "Quais complexos são ativados quando fui mandado embora?". Isso é diferente de querer explicar que me deprimi porque fui mandado embora, como se a vida emocional fosse determinada pelo mundo externo.

Esse é um convite à viagem interior, desvendando o



Aos homens era proibido chorar ou ter medo, por sua associação com a fraqueza e a passividade que, por preconceito, pareciam não caber ao comportamento masculino. Enquanto, para as mulheres, a repressão era da raiva e das atitudes enérgicas, partindo-se do pressuposto equivocado do sexo frágil, confundido com insonso e permissivo.

Nesse percurso, jogamos as emoções no inconsciente, e este não se mantém em silêncio, atuando sem o comando do ego, obrigando o sujeito a entrar em contato com aquilo que tentou negar e que lhe pertence. Então, da repressão, temos as reações "descontroladas" e a compulsão. Daquela mulher que se submetia ao marido, surge a assassina que lhe mata com cinquenta facadas. E tomando a frente, do homem forte e poderoso aparece uma pessoa frágil, que mantém no fundo de uma cama,

guiu, por meio do seu livro *Inteligência Emocional*, fundamentar-se em pesquisas da neuropsicologia, dando a esse tema um caráter ainda mais científico.

Mas ainda continuamos transitando entre a repressão e a expressão desgovernada, sem saber o que fazer com o mundo emocional que nos habita. Disso surgiu a tentativa de educá-las, como se fossem "mal-educadas", ou de canalizá-las, como um rio que não tem um fluxo adequado. Até que chegamos ao conceito de cultivá-las, como um percurso novo, comparando-as às plantas que precisam ser podadas em determinado momento, irrigadas em outro. Assim como as diferentes emoções, umas precisam de mais sol, outras de menos...

Hoje o olhar sobre as emoções faz parte de nosso dia-a-dia, e começamos a nos sentir mais à vontade declarando nossas emoções, assumindo como estamos interior-

que é ativado quando a vida nos dá determinadas cartas, compreendendo que, somente por aí, nos sentindo responsáveis pelo mundo emocional que nos toma, é que começaremos um processo de verdadeiro cultivo das emoções para que um dia se tornem um belo jardim florido.

**Marlon Reikdal**

*Psicólogo Clínico*

**"Aprender a cultivar nossas emoções é uma arte que precisa de envolvimento e entrega. Cultivar as emoções é comprometer-se com a parte que nos cabe em relação a elas."**

## Deus e a psiquiatria

*Ir ao psiquiatra? Mas eu não sou louco!* Infelizmente não são raras reações como essa quando fazemos a indicação ao paciente para uma consulta ao psiquiatra, mesmo após os consideráveis avanços no campo da medicina e das ciências

outros, também se amplia, respondendo por muitos dos conflitos da criatura humana.

A psiquiatria, estudando a fundo o comportamento, as funções cerebrais, a ação dos neurotransmissores, dentre outros aspectos,



do comportamento humano em geral. Mas seja por ignorância ou por preconceito, o grande problema é que esta resistência acaba por responder por muitos transtornos que poderiam ser evitados, ou pelo menos minimizados, se estivessem sendo acompanhados por um profissional capacitado.

Esta resistência evidencia também outra dificuldade, que é a de lidar com as questões do mundo interno, como se qualquer conflito que se viva seja um sinal de fracasso da pessoa. É que, de uma forma geral, somos estimulados a vencer na vida, a investir nas visíveis e desejadas conquistas do ego, o que alimenta muito a preocupação que temos com a imagem que criamos para o convívio social, que Jung estudou de forma profunda quando definiu a *Persona*. O que não se percebe é que quanto mais rígida seja a *Persona*, a sua contraparte, a *Sombra*, aquilo que não vemos em nós e nem desejamos mostrar aos

tem apresentado contribuições valiosas para minorar as dores dos pacientes, promovendo uma melhor qualidade de vida para muitos portadores de transtorno, assim como a possibilidade de evitá-los quando atua preventivamente. Certamente não basta tomar uma pílula para que tudo se transforme em nossas vidas. O remédio auxilia o organismo a se reequilibrar, mas o indivíduo tem por responsabilidade buscar as raízes dos conflitos, e esforçar-se por se transformar para melhor.

E quando as ciências se unem para o propósito de proporcionar a saúde, possibilitam ao indivíduo reencontrar-se consigo mesmo. Em essência, essa é uma atitude religiosa – no sentido de religar-se. Não é isso que fazemos quando buscamos Deus?

## Resgatando a autoestima

A aeronave estremeceu e rapidamente atingiu a altitude desejada. Pela janela, era possível visualizar o solo se distanciar e tudo, de repente, parecer miniaturas, como as peças de um Playmobil.

Em seguida a aeromoça iniciou as instruções de segurança. Postada no corredor, diante dos passageiros atentos, anunciou os procedimentos e enfatizou que: *em caso de uma depressurização, máscaras irão cair automaticamente na sua frente. Então puxe uma delas para ligar o fluxo de oxigênio, coloque primeiro sobre sua boca e nariz, respire normalmente, para somente depois auxiliar as pessoas ao seu lado.*

Podem parecer estranho pensar primeiro em você e depois nos outros?

Porém não faz sentido alguém amar os outros mais que a si mesmo. Pensar nos outros e esquecer de si mesmo. Perdoar os outros, mas não conseguir se perdoar. Se você não for capaz de amar a si mesmo, como quer ser amado?

Isso tem um nome: baixa autoestima ou autodesvalorização. Mas o que haveria por trás disso? Essa sensação de menos valia, esconde um sentimento destruidor que se chama CULPA.

Este sentimento é inconsciente, pois está ligado a experiências desastrosas do passado; daí nasce a autocomiseração e a dificuldade do autoperdão, gerando então as atitudes descritas acima.

Nelson Mandela ensinou que o nosso medo mais profundo não é que sejamos inadequados, incapazes ou ignorantes, mas é nossa **sabedoria** o que mais nos apavora.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



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  
Tanya Moore - 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

#### Reportagem

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

#### 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 Mediúnica (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

## Ressignificando situações

Como Espíritos imortais, somos seres essencialmente do Bem, imperfeitos, aperfeiçoando-nos. A reencarnação significa recomeço do processo de evolução ou de regeneração, em que a lei de Deus é amor, que abrange tudo e todos.

Para progredir, necessitamos de novas experiências interiores, que podem ser desafiadoras, objetivando a construção de valores psicoafetivos que engrandecem o Espírito. Isso ocorre num processo constante de reavaliação de pensamentos, emoções e ações. Sendo a meta, a evolução da consciência, torna-se indispensável um programa interno que atualize, renove e aperfeiçoe valores e experiências, tendo a reencarnação como meio e a educação divina como fim, facilitando a ressignificação das situações.

Ressignificar quer dizer dar um novo significado a acontecimentos, através da mudança de visão sobre eles, participando de uma autoeducação consciente e responsável, entendendo que:

**Reviver:** Fundamental colocar-se em contato com aquele estímulo que antes poderia ser aversivo, e, através de novas possibilidades e vivências, torná-lo agradável. Além de reviver o momento, o resultado será diferente.

**Repensar:** Se a situação anterior deixou resquícios desagradáveis, necessário repensar. O que necessito aprender? O que não quero viver novamente? Repensar, lembrar e reviver.

**Ressignificar:** Revivemos, repensamos e agora, ressignificamos. Damos novo significado, sentido à experiência. O medo transforma-se em coragem, a vontade de fugir em vontade de aprender, o ressentimento em perdão, a raiva em amor fraternal...

**Mudar:** Após este processo, a mudança acontecerá e é significativa. Se nós nos permitimos reviver situações, repensar decisões, ressignificar verdades, estamos abertos à mudança. São oportunidades felizes de autoencontro e autorrealização pela vontade direcionada.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*

## Treinando a felicidade na adversidade

A busca pela felicidade é tão antiga quanto a própria história do ser humano na Terra. Afinal, todos queremos ser felizes, a não ser que uma séria patologia tenha comprometido nossa lucidez.

Mas se todos desejamos ser felizes, por que parece que tão poucos conseguem? Entre as questões que parecem dificultar a felicidade encontram-se dificuldades afetivas, no trabalho, em lidar com

paz interna, que muitos definem como sendo "estar felizes". Levamos a responsabilidade daquilo que não está sob nosso controle para o campo interno, que temos alguma condição de administrar. Quando o mundo interno está em paz, em harmonia consigo, aproveita qualquer momento e circunstância de forma plena e saudável, mesmo os desagradáveis. Mas quando estamos em guerra conosco, nada de fora consegue nos



certas limitações pessoais, com o corpo etc. No entanto, o próprio caminhar terapêutico tem demonstrado que não são propriamente as questões externas que tiram o indivíduo do caminho da felicidade, mas essencialmente a forma como ele lida com as questões que a própria existência apresenta, seja na condição de adversidade ou de desafio. Assim sendo, a felicidade genuína não é aquela em que a pessoa não enfrenta desafios, mas a que, quando os tem, enfrenta-os com percepção e atitude interna de que esse enfrentamento é algo salutar para a formação da personalidade.

Quando paramos de brigar contra os desafios, passamos a ter uma sensação de leveza, de harmonia e

pacificar, nem mesmo as melhores viagens, os prazeres mais requisitados, a companhia mais agradável. Tudo isso ganha a tonalidade cinza do nosso ser. Quando o Espiritismo afirma que "*a felicidade não é deste mundo*", na explicação do que o Mestre teria ensinado quando disse "*o meu reino não é deste mundo*", podemos compreender, sob a perspectiva psicológica, que nem a felicidade nem o reino são do mundo externo, mas sim do mundo da alma, da psique, que necessita ser consciente para tornar-se feliz, independente da adversidade que enfrenta.

**Iris Sinoti**

*Terapeuta Junguiana*



### A Prática da dignidade para o cultivo da fraternidade

A dignidade de uma pessoa representa o respeito a si mesmo como pessoa, à sua integridade humana. A dignidade de uma pessoa implica na percepção de seu caráter inviolável quanto ao que lhe pertence ou é parte de sua máxima intimidade. Ninguém tem o direito de submeter ninguém a sofrimento, a castigos ou a escravidão sob pretexto algum. A dignidade implica que a pessoa respeita seus valores e sua ética, não abrindo mão de sua manifestação e de defendê-la como direito inalienável. Trata-se também do autoamor e de garantia da individualidade em meio à vida em sociedade. A dignidade do ser humano deve ser respeitada pela sua condição divina e pelo direito à igualdade de tratamento em relação aos outros. Ninguém pode ser considerado superior a ninguém em sua condição humana. O desrespeito a qualquer ser humano significa atingir a Humanidade como um todo. Ter dignidade, compreendendo o significado da igualdade entres os seres humanos, conduz o Espírito à solidariedade e a fraternidade como importantes valores que promovem a prosperidade social.

A condição de Espírito imortal, individualidade que constrói a cada encarnação um personagem através do qual vive inúmeras experiências para integração de habilidades, permite-lhe a gradual consciência de sua dignidade. Quanto mais maduro, o Espírito amplia sua noção de dignidade sem confundi-

la com orgulho ou superioridade sobre os outros. Sua noção de ente divino, criado para ser feliz e para promover o desenvolvimento da sociedade em que se situa, contribui para a construção de sua dignidade. Esta dignidade, fundamentada numa ética superior de vida, é fator de progresso social, pois serve de exemplo para os demais que se espelham na conduta e nos valores que adota.

Fundamental que o ser humano adote atitudes dignas que coibam preconceitos, discriminações e exceções espúrias que resultam numa sociedade atrasada e materialista. É dever de todos, principalmente os que já têm consciência de sua imortalidade, levantar as bandeiras da ética, da espiritualidade e do amor para que o ser humano e a sociedade progridam. A dignidade deve ter como princípio básico a autotransformação baseada na aquisição de habilidades úteis ao Espírito imortal. Não mais uma simples reforma no comportamento social e na troca de favores com o Divino, mas uma efetiva aquisição de condições internas no formato de competências e habilidades que efetivamente demonstram evolução pessoal. Sem isto, a dignidade parecerá uma condição oferecida pelo outro, sem ser um valor pessoal. Ninguém torna ninguém digno, pois a dignidade é um sentimento pessoal que confere cidadania espiritual e divina ao ser humano.

A evolução do Espírito é um processo contínuo que atravessa

muitas encarnações, exigindo esforço pessoal, ampliação da consciência de si, amorosidade constante, aquisição e integração de múltiplas habilidades, bem como envolvimento espiritual permanente. Sem isto, será a reforma de elementos apenas presentes na consciência por medo de consequências espirituais após a morte. Há que adquirir dignidade para não se apeguar com pequenas mudanças na personalidade, esquecendo-se de que o Espírito, com suas tendências atávicas que carecem de identificação, é muito mais complexo do que suas manifestações físicas e psicológicas de uma encarnação. O Espírito é senhor do Universo, do tempo e do espaço, pois transcende a tudo quanto é material e exterior, cabendo-lhe assumir sua condição de proprietário de si mesmo e do destino que ele próprio tece. Assim como o amor é a força propulsora do Universo, a dignidade confere legitimidade ao Espírito imortal.

**Adenauer Novaes**

*Psicólogo Clínico*

