

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Cultivo de las emociones y de la autorresponsabilidad

El trabajo con las emociones es uno de los mayores desafíos para el hombre moderno. Somos producto de una cultura represiva, con castraciones que nos impiden de contactar con el mundo emocional. A muchos hombres les era prohibido

persona frágil, que se mantiene en el fondo de una cama, incapaz de enfrentar el mundo.

Daniel Goleman, psicólogo estadounidense, fue una figura extremadamente importante en el estudio de las emociones, trayéndolas para el

que hace parte de nuestro cotidiano, empezamos a sentirnos más a gusto declarando nuestras emociones, asumiendo como estamos interiormente, pero, aún hay un importante paso a dar para que podamos cultivarlas adecuadamente: lo de la autorresponsabilidad.

Este término unido a las emociones es un estímulo para identificarnos lo que ocurre en nuestro mundo interior. Siendo así, en vez de decir que fulano me dejó con rabia, me conduce a preguntarme:

“¿Por qué siento rabia cuando fulano actúa así?”, o “¿Cuáles son los complejos activados cuando fue echado a la



llorar o tener miedo, por su asociación con la debilidad y la pasividad que, por prejuicio, parecían no caber al comportamiento masculino. Mientras, para las mujeres, la represión era de rabia y de las actitudes enérgicas, a sabiendas del equivocado sexo frágil, confundiendo con sofo y permisivo.

En este recorrido, lanzamos las emociones en el inconsciente, y este no se mantiene en silencio, actuando sin el comando del ego, obligando al sujeto a entrar en contacto con aquello que intentó negar y que le pertenece. Entonces, de la represión, tenemos las reacciones “descontroladas” y la compulsión. De aquella mujer que se sometía al marido, surge la asesina que le mata con cincuenta cuchilladas. Y tomando el frente, del hombre fuerte y poderoso surge una per-

cotidiano. En la década de los 80 él consiguió, por medio de su libro *Inteligencia Emocional*, fundamentarse en investigaciones de la neuropsicología, dando a ese tema un carácter aún más científico.

Pero continuamos transitando entre la represión y la expresión desgobernada, sin saber qué hacer con el mundo emocional que vive en nosotros. Por ello surgió el intento de educarlas, como se fuesen “mal-educadas”, o de canalizarlas, como a un río que no tiene un flujo adecuado. Hasta que llegamos al concepto de cultivarlas, como un trayecto nuevo, comparándolas a las plantas que necesitan ser podadas en determinado momento, regando en otro. Así como las diferentes emociones, unas necesitan de más sol, otras de menos...

Hoy mirando sobre las emociones

calle?”. Eso es diferente de querer explicármelo a mí que me he deprimido porque he sido echado, como se la vida emocional fuese determinada por el mundo externo.

Esta es una invitación a un viaje interior, enseñando lo que es activado cuando la vida nos da determinadas cartas, comprendiendo que, solamente por ahí, sintiéndonos responsables por el mundo emocional que nos toma, es que empezaremos un proceso de verdadero cultivo de las emociones para que un día se transformen un bello jardín de flores.

Marlon Reikdal

Psicólogo Clínico

Dios y la psiquiatría

¿Ir al psiquiatra? ¡Pero si yo no soy loco! Desafortunadamente no son raras las reacciones como esa cuando hacemos la sugerencia al paciente a una consulta con un psiquiatra, aún después de los considerables avances en el campo de la

también se amplía, respondiendo por muchos de los conflictos de la creatura humana.

La psiquiatría, estudiando a fondo el comportamiento, las funciones cerebrales, la acción de los neurotransmisores, además de



medicina y de las ciencias del comportamiento humano en general. Pero sea por ignorancia o por prejuicio, el gran problema es que esta resistencia termina por responder por muchos trastornos que podrían ser evitados, o por lo menos minimizados, si estuviesen siendo acompañados por un profesional capacitado.

Esta resistencia evidencia también otra dificultad, que es la de lidiar con las cuestiones del mundo interior, como si cualquier conflicto que se viva sea una señal de fracaso de la persona. Es que, de una forma general, somos estimulados a vencer en la vida, hay que invertir en las visibles y deseadas conquistas del ego, lo que alimenta mucho la preocupación que tenemos con la imagen que creamos para el convivio social, que Jung estudió de forma profunda cuando definió la *Persona*. Lo que no se percibe es que cuanto más autoritaria sea la *Persona*, su contraparte, la *Sombra*, aquello que no vemos en nosotros y ni deseamos enseñar a los demás,

otros aspectos, viene presentado contribuciones valiosas para disminuir los dolores de los pacientes, promoviendo una mejor cualidad de vida para muchos portadores de trastorno, así como la posibilidad de evitarlos cuando actúa preventivamente. Seguramente no basta tomar una pastilla para que todo se transforme en nuestras vidas. El remedio auxilia el organismo a reequilibrarse, pero el individuo tiene por responsabilidad buscar las raíces de los conflictos, y esforzarse por transformarse para mejor.

Y cuando las ciencias se unen con el propósito de proporcionar la salud, posibilitan al individuo reencontrarse consigo mismo. En esencia, esa es una actitud religiosa – en el sentido de reconectarse. ¿No es eso que hacemos cuando buscamos a Dios?

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana

Rescatando la autoestima

La aeronave tembló y rápidamente alcanzó la altitud deseada. Por la ventanilla, era posible visualizar el suelo distanciarse y todo, de repente, parece ser miniaturas, como las piezas de un Playmobil.

En seguida la azafata inició las instrucciones de seguridad. De pie en el pasillo, delante de los pasajeros atentos, anunció los procedimientos e hizo hincapié que: *en caso de despresurización, las máscaras se caerán automáticamente delante. Entonces tire de una de ellas para salir el flujo de oxígeno, coloque primero sobre su boca y nariz, respire normalmente, para solamente después auxiliar las personas a su lado.*

¿Puede parecer raro pensar primero en usted y después en los demás?

Sin embargo, no tiene sentido amar a los demás, más que a uno mismo. Pensar en los otros y olvidarse de sí propio. Perdonar a los demás, pero no conseguir perdonarse. Si usted no fuera capaz de amarse a uno mismo, ¿cómo pretende ser amado?

Eso tiene un nombre: baja autoestima o auto desvalorización. ¿Pero qué hay por detrás de eso? Esa sensación de valer menos, oculta un sentimiento destructor que se llama CULPA.

Este sentimiento es inconsciente, pues está unido a experiencias desastrosas del pasado; de ahí nace la autoconmiseración y la dificultad del autoperdón, generando entonces las actitudes descritas arriba.

Nelson Mandela enseñó que nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados, incapaces o ignorantes, pero es nuestra **sabiduría** lo que más nos amedrenta.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

María A de Mattos - Crítico
Daniela Righi - Traducción Inglés
Tanya Moore - Revisión Inglés
Karen Dittrich - Traducción al Alemán
Hannelore P. Ribeiro - Traducción al Alemán
María M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Revisión Español
Angela Rodríguez - Revisão Espanhol
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Sophie Giusti - Traducción al Francés

Reportage

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

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: 06.30pm - 08.00pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglés)
Miércoles: 05.20pm - 06.20pm

Reunión Mediumnidad (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

Redefiniendo situaciones

Como Espíritus inmortales, somos seres esencialmente del Bien, imperfectos, perfeccionándonos. La reencarnación significa reinicio del proceso de evolución o de regeneración, en que la ley de Dios es amor, que abarca todo y todos.

Para progresar, necesitamos de nuevas experiencias interiores, que pueden ser desafiantes, objetivando la construcción de valores psicoactivos que engrandecen el Espíritu. Eso ocurre en un proceso constante de reevaluación de pensamientos, emociones y acciones. Siendo la meta, la evolución de la consciencia, se hace indispensable un programa interno que actualice, renueve y perfeccione valores y experiencias, teniendo la reencarnación como medio y la educación divina como vehículo, facilitando la redefinición de las situaciones.

Redefinir quiere decir dar un nuevo significado a los acontecimientos, a través del cambio de la visión sobre ellos, participando de una autoeducación consciente y responsable, comprendiendo que:

Revivir: Fundamental colocarse en contacto con aquel estímulo que antes podría ser adverso, y, a través de nuevas posibilidades y vivencias, tornarlo placentero. Además de revivir el momento, el resultado será diferente.

Repensar: Si la situación anterior dejó recuerdos desagradables, necesario repensar. ¿Qué es lo que necesito aprender? ¿Lo que no quiero vivir nuevamente? Repensar, recordar y revivir.

Redefinir: Revivimos, repensamos y ahora, redefinimos. Damos nuevo significado y sentido a la experiencia. El miedo transformado en valor, la ganas de huir transformado en voluntad de aprender, el resentimiento transformado en perdón, la ira transformado en amor fraternal...

Cambiar: Después de este proceso, el cambio ocurrirá y es significativo. Si nosotros nos permitimos revivir situaciones, sopesar decisiones, reflexionar verdades, estamos abiertos al cambio. Son oportunidades felices de autoencuentro y autorrealización por la voluntad direccionada.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Ejercitando la felicidad en la adversidad

La búsqueda por la felicidad es tan antigua cuanto la propia historia del ser humano en la Tierra. A final, todos queremos ser felices, salvo que uno tenga grave patología que afecte su lucidez.

¿Pero si todos deseamos ser felices, porque parece que tan pocos lo consiguen? Entre las cuestiones que parecen dificultar la felicidad se encuentran dificultades afectivas, en el

siendo "estar felices". Llevamos la responsabilidad de aquello que no está bajo nuestro control para el campo interno, que tenemos alguna condición de administrar. Cuando el mundo interno está en paz, en armonía consigo mismo, aprovecha cualquier momento y circunstancia de forma plena y saludable, incluso aun en los desagradables. Pero cuando estamos en



trabajo, en lidiar con ciertas limitaciones personales, con el cuerpo etc. Sin embargo, el propio caminar terapéutico tiene demostrado que no son propiamente las cuestiones externas que sacan el individuo del camino de la felicidad, pero esencialmente la forma como él lidia con las cuestiones que la propia existencia presenta, sea en la condición de la adversidad o del desafío. De tal manera, la felicidad genuina no es aquella en que la persona no enfrenta desafíos, sino que, cuando los tienen, sabe enfrentarlos con percepción y actitud interna de que ese afrontamiento es algo saludable para la formación de la personalidad.

Cuando paramos de pelear contra los desafíos, pasamos a tener una sensación de ligereza, de armonía y paz interna, que muchos definen como

guerra con nuestro interior, nada de afuera consigue nos pacifica, ni los mejores viajes, los placeres más exquisitos, la compañía más agradable. Todo eso gana el color gris de nuestro ser. Cuando el Espiritismo afirma que "la felicidad no es de este mundo", en la explicación de lo que el Maestro tendría enseñado cuando dijo "mi reino no es de este mundo", podemos comprender, bajo perspectiva psicológica, que ni la felicidad ni el reino son del mundo externo, más si del mundo del alma, de la psique, que necesita ser consciente para ser feliz, independiente de la adversidad que afronte.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano



La práctica de la dignidad para el cultivo de la fraternidad

La dignidad de una persona representa el respeto a sí mismo como persona, a su integridad humana. La dignidad de una persona implica en la percepción de su carácter inviolable cuanto al que le pertenece o es parte de su máxima intimidad. Nadie tiene el derecho de someter a nadie al sufrimiento, a castigos o la esclavitud bajo ninguna excusa. La dignidad implica que la persona respete sus valores y su ética, no abriendo mano de su manifestación y de defenderla como derecho inalienable. Tratase también del autoamor y de garantía de la individualidad en medio a la vida en sociedad. La dignidad del ser humano debe ser respetada por su condición divina y por el derecho a la igualdad de tratamiento en relación a los demás. Nadie puede ser considerado superior a nadie en su condición humana. El desprecio a cualquier ser humano significa llegar a la Humanidad como un todo. Tener dignidad, comprendiendo el significado de la igualdad entre los seres humanos, conduce el Espíritu a la solidaridad y a la fraternidad como importantes valores que promueven la prosperidad social.

La condición de Espíritu inmortal, individualidad que construye a cada encarnación un personaje a través del cual vive inúmeras experiencias para integración de habilidades, le permite la gradual consciencia de su dignidad. Cuanta más madurez espiritual, el Espíritu amplía su noción de digni-

dad sin confundirla con orgullo o superioridad sobre los demás.

Su noción de ser divino, creado para ser feliz y para promover el desarrollo de la sociedad en que se sitúa, contribuye para la construcción de su dignidad. Esta dignidad, fundamentada en una ética superior de vida, es factor de progreso social, pues sirve de ejemplo a los demás, que se espejan en la conducta y en los valores que adopta. Fundamental que el ser humano adopte actitudes dignas que conlleven prejuicios, discriminaciones y excepciones espurias que resultan en una sociedad atrasada y materialista. Es deber de todos, principalmente los que ya tienen consciencia de su inmortalidad, izar las banderas de la ética, de la espiritualidad y del amor para que el ser humano y la sociedad progresen. La dignidad debe tener como principio básico la autotransformación basada en la adquisición de habilidades útiles al Espíritu inmortal. Ya no tan siquiera una simple reforma en el comportamiento social y en el cambio de favores con el Divino, pero sí una efectiva adquisición de condiciones internas en el formato de competencias y habilidades que efectivamente demuestran evolución personal. Sin ello, la dignidad parecerá una condición ofrecida por el otro, y deja de ser un valor personal. Nadie hace a nadie digno, pues la dignidad es un sentimiento personal que confiere ciudadanía espiritual y divina al ser humano.

La evolución del Espíritu es un

proceso continuo, que atraviesa muchas encarnaciones, exigiendo esfuerzo personal, ampliación de la consciencia de sí mismo, mucho amor constante, adquisición e integración de las múltiples habilidades bien como comprometimiento espiritual permanente. Sin esto, será la reforma de elementos solo presente en la consciencia por el miedo de consecuencias espirituales después de la muerte. Hay que adquirir dignidad para no empequeñecer con pequeños cambios en la personalidad, olvidándose de que el Espíritu y sus tendencias atávicas que carecen de identificación, es mucho más complejo que sus manifestaciones físicas y psicológicas de una encarnación. El Espíritu es señor del Universo, del tiempo y del espacio pues trasciende a todo cuanto es material y exterior, le cabe asumir su condición de propietario de sí mismo y del destino que él propio lo hace. Así como el amor es la fuerza propulsora del Universo, la dignidad confiere legitimidad al Espíritu inmortal.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

