

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Coltivazione delle emozioni e dell'auto-responsabilizzazione

La gestione delle emozioni è una delle sfide più grandi per l'uomo moderno. Siamo il prodotto di una cultura repressiva, con castrazioni che ci impedivano di contattare il mondo emozionale. Gli uomini sono

appare una persona fragile, tenendosi in fondo a un letto, incapace di affrontare il mondo.

Daniel Coleman, un psicologo nordamericano, fu una figura estremamente importante nello studio

fa parte del nostro quotidiano e cominciamo a sentirci più a nostro agio affermando le nostre emozioni, assumendo come ci sentiamo dentro, ma c'è ancora un passo importante da fare affinché possi-

amo coltivarle in modo corretto: quello dell'auto-responsabilizzazione.

Questo termine legato alle emozioni è uno stimolo per identificare ciò che succede nel nostro mondo interiore. In questo modo, invece di dire che tizio mi ha fatto arrabbiare, mi costringo a chiedere: "Perché mi arrabbio



stati vietati di piangere o avere paura a causa della loro associazione con la debolezza o passività che, per pregiudizio, sembravano non aver niente a che fare con il comportamento maschile. Mentre per le donne c'era la repressione della rabbia e degli atteggiamenti energici, partendo dal presupposto sbagliato del sesso debole, scambiato come inferiore e permissivo.

Lungo questo percorso, buttiamo le emozioni nell'inconscio, e questo non rimane in silenzio, agendo senza il comando dell'ego, costringendo la persona a entrare in contatto con ciò che ha provato a negare e che gli appartiene. Allora nella repressione abbiamo le reazioni "incontrollate" e la compulsione. Da quella moglie che si sottometteva al marito, sorge l'assassina che gli uccide con cinquanta pugnalate. E prendendo le redine da un'uomo forte e potente,

delle emozioni, portandole nella vita quotidiana. Negli anni 80, per mezzo del suo libro *Intelligenza Emotiva*, lui riuscì a fondare la sua ricerca sulla neuropsicologia, conferendo a questo soggetto un carattere ancora più scientifico.

Ma ancora continuiamo transitando tra la repressione e l'espressione irragionevole, non sapendo cosa fare con il mondo emozionale che ci abita. Da ciò è venuto il tentativo di istruirle, come se fossero "maleducate", o di canalizzarle, come un fiume che non ha un flusso adeguato. Fino ad arrivare al concetto di coltivazione, come un percorso nuovo, confrontandole con le piante che hanno bisogno di essere potate in un dato momento, irrigate in un altro. Proprio come le diverse emozioni, alcuni hanno bisogno di più sole, altre di meno...

Oggi lo sguardo sulle emozioni

quando si comporta così?", o "Quali complessi vengono attivati quando sono stato dimesso?". Questo è diverso dal voler spiegare che mi sono depresso perché mi hanno mandato via, come se la vita emotiva fosse determinata dal mondo esterno.

Questo è un invito ad un viaggio interiore, svelando ciò che viene attivato quando la vita ci dà certe carte, capendo che solo così, sentendoci responsabili per il mondo emozionali che ci prende, è che inizieremo un processo di vera coltivazione delle emozioni affinché un giorno diventino un bel giardino fiorito.

Marlon Reikdal

Psicologo

Dio e la psichiatria

Andare dal psichiatra? Ma non sono pazzo! Purtroppo tali reazioni non sono rare quando suggeriamo al paziente di andare da un psichiatra, anche dopo notevoli progressi nel campo della medicina e delle scienze del comportamento umano in generale. Ma o per ignoranza o pregiudizi-

creatura umana.

La psichiatria, studiando a fondo il comportamento, le funzioni del cervello, l'azione dei neurotrasmettitori, tra le altre cose, ha portato contributi preziosi per alleviare i dolori dei pazienti, promuovendo una miglior qualità della vita per



zio, il grande problema è che questa resistenza finisce per rispondere per molti disturbi che potrebbero essere evitati, o almeno minimizzati, se fossero accompagnati da un professionista qualificato.

Questa resistenza mostra anche un'altra difficoltà, cioè affrontare le questioni del mondo interiore, come se qualsiasi conflitto vissuto sia un segno di fallimento della persona. Perché, in generale, siamo incoraggiati a riuscire nella vita, a investire in risultati visibili e desiderati dall'ego, che finisce per nutrire molto la preoccupazione che abbiamo con l'immagine che abbiamo creato per l'interazione sociale, che Jung studiò in modo profondo quando ha definito la *Persona*. Quello che non capiscono è che quanto più rigida sia la *Persona*, la sua contraparte, l'*Ombra*, ciò che non vediamo e non vogliamo mostrare agli altri, si espande anche, rispondendo per molti dei conflitti della

molti portatori di disturbi, così come la possibilità di evitarli quando agisce preventivamente. Certamente non basta prendere una pillola in modo che tutto si trasformi nelle nostre vite. La medicina aiuta il corpo a riequilibrarsi ma l'individuo ha la responsabilità di cercare le radici dei conflitti e di sforzarsi di trasformarsi per il meglio.

E quando le scienze si uniscono per garantire la salute, consentono all'individuo di rincontrarsi con se stesso. In sostanza, è un atteggiamento religioso, nel senso di religarsi. Non è questo che facciamo quando cerchiamo Dio?

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Riscattando l'autostima

L'aereo rabbrivì e raggiunse rapidamente l'altitudine desiderata. Attraverso la finestra era possibile visualizzare il terreno che si allontanava e sembravano improvvisamente delle miniature, come i pezzi di un Playmobil.

Di seguito, l'assistente di volo iniziò le istruzioni di sicurezza. Inserita nel corridoio, di fronte ai passeggeri attenti, ha annunciato le procedure e ha sottolineato che: *in caso di depressurizzazione, maschere cadranno automaticamente davanti a voi. Allora tirate una di loro per attivare il flusso di ossigeno e metterla prima sulla propria bocca e naso, respirando normalmente, per, solo dopo, assistere le persone che vi sono accanto.*

Può sembrare strano pensare prima a noi e dopo agli altri?

Però non ha alcun senso amare gli altri più di se stesso. Pensare negli altri e dimenticare se stesso. Perdonare gli altri ma non riuscire a perdonarsi. Se non sei in grado di amare te stesso, come vuoi essere amato?

Questo ha un nome: bassa autostima e auto-svalorizzazione. Ma cosa ci sarebbe dietro? Una sensazione di inferiorità, nasconde un sentimento di distruzione che si chiama COLPA.

Questo sentimento è inconsapevole poiché è legato alle esperienze disastrose del passato; da qui nasce l'auto-commiserazione e la difficoltà di auto-perdono, generando allora gli atteggiamenti sopra descritti.

Nelson Mandela ha insegnato che la nostra più profonda paura non è quella di essere inadeguati, incapaci o ignoranti, ma è la nostra **saggezza** che ci spaventa di più.

Davidson Lemela

Neuropsicologo



Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
Daniela Righi - Traduzione in Inglese
Tanya Moore - Inglese Revisore
Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
Maria M Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
Lenéa Bonsaver - Revisore in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Sophie Giusti - Traduzione in Francese

In Redazione

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Stampa

Tiratura:
2000 copie - Portoghese
1500 copie - Inglese

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00
Lunedì - Ore 19.00 - 21.00
Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00
Sabato: Ore 18.30 - 20.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.20

Reunioni Privata

Giovedì - Ore 09:00 - 10.30

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Per informazioni: 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
<http://www.spiritistps.org>
Società Registrata sotto il No. 07280490.
Organizzazione caritativa Registrata
sotto il No. 1137238

Resignificando Situazioni

Come Spiriti immortali, siamo sostanzialmente esseri del Bene, imperfetti, perfezionando noi stessi. La reincarnazione significa una ripresa del processo di evoluzione o di rigenerazione dove la legge di Dio è l'amore, che amman-ta tutto e tutti.

Per progredire abbiamo bisogno di nuove esperienze interne, che possono essere impegnative, mirando alla costruzione dei valori psicoaffettivi che ingrandiscono lo Spirito. Ciò avviene in un costante processo di rivalutazione dei pensieri, emozioni e azioni. Essendo l'obiettivo, l'evoluzione della coscienza, un programma interno è indispensabile per aggiornare, rinnovare e migliorare valori ed esperienze, considerando la reincarnazione come un mezzo e l'educazione divina come un fine, rendendo più facile riformulare le situazioni.

Resignificare vuol dire dare un nuovo significato agli eventi attraverso il cambiamento della visione che si ha su di essi, partecipando ad un'auto-educazione consapevole e responsabile, capendo che:

Rivivere: Fondamentale collocarsi in contatto con quello stimolo che prima poteva essere avversione, attraverso nuove opportunità ed esperienze, rendendolo piacevole. Oltre a rivivere il momento, il risultato sarà diverso.

Ripensare: Se la situazione precedente ha lasciato tracce sgradevoli, è necessario ripensare. Cosa devo imparare? Che cosa non voglio vivere di nuovo? Ripensare, ricordare e rivivere.

Resignificare: Riviviamo, ripensiamo e ora resignifichiamo. Diamo nuovo significato, senso alla esperienza. La paura si trasforma in coraggio, la volontà di fuggire in volontà di imparare, il risentimento in perdono, la rabbia in amore fraterno...

Cambiare: Dopo questo processo, il cambiamento avverrà e sarà significativo. Se non ci permettiamo rivivere le situazioni, ripensare le decisioni, resignificare la verità, siamo aperti al cambiamento. Sono opportunità felici di auto-incontro e auto-realizzazione attraverso la volontà direzionata.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

Allenando la Felicità nell'Avversità

La ricerca della felicità è così antica quanto la storia dell'essere umano sulla Terra. Dopo tutto, tutti vogliamo essere felici, a meno che una grave patologia abbia compromesso la nostra lucidità.

Ma se tutti vogliamo essere felici, perché pochi sembrano avere successo? Tra le questioni che sembrano ostacolare la felicità, si trovano le difficoltà affettive, sul lavoro, nel trattare determinate limitazioni personali, con il corpo ecc. Intanto, la

responsabilità di ciò che non è sotto il nostro controllo verso il campo interno, sapere che abbiamo delle condizioni da gestire. Quando il mondo interno è in pace, in armonia con se stesso, approfitta qualsiasi momento e circostanza in modo pieno e sano, anche quegli sgradevoli. Ma quando siamo in guerra con noi stessi, nulla ci può pacificare, neanche i migliori viaggi, o piaceri più ricercati, la compagnia più piacevole. Tutto questo acqui-



strada terapeutica ha dimostrato che non sono esattamente le questioni esterne che portano l'individuo fuori dalla strada della felicità ma in sostanza il modo in cui affronta le questioni che l'esistenza stessa presenta, sia in condizioni di avversità o di sfida. Pertanto, la vera felicità non è quella in cui la persona non affronta le sfide ma, quando li ha, li affronta con la percezione e atteggiamento interiore che questo confronto è qualcosa di utile per la formazione della personalità.

Quando smettiamo di litigare contro le sfide, passiamo ad avere una senso di leggerezza, di armonia e pace interiore che molti definiscono come "essere felici". Pordiamo la

sisce la tonalità grigia del nostro essere. Quando lo Spiritismo afferma che "la felicità non è di questo mondo", nella spiegazione che il Maestro avrebbe insegnato quando disse "il mio regno non è di questo mondo", possiamo capire, dal punto di vista psicologico, che né la felicità né il regno sono del mondo esterno ma sì del mondo dell'anima, della psiche, che deve essere consapevole per diventare felice, a prescindere dall'avversità che viene affrontata.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana



La pratica della dignità per la coltivazione della fraternità

La dignità di una persona rappresenta il rispetto verso se stesso come persona, verso la sua integrità umana. La dignità di una persona implica la percezione del suo carattere inviolabile di ciò che appartiene a lui o fa parte della sua massima intimità. Nessuno ha il diritto di sottomettere nessuno a sofferenza, punizioni o schiavitù sotto qualsiasi pretesto. La dignità implica che una persona rispetti i suoi valori ed etica, non rinunciando alla sua manifestazione e difendendo come un diritto inalienabile. Si tratta anche di auto-amore e di garanzia dell'individualità nel mezzo della vita nella società. La dignità dell'essere umano deve essere rispettata per la sua condizione divina e per il diritto alla parità di trattamento con gli altri. Nessuno può essere considerato superiore a chiunque nella sua condizione umana. Il mancato rispetto verso qualsiasi essere umano significa colpire l'Umanità in generale. Avere dignità, comprendendo il senso dell'uguaglianza tra gli esseri umani, porta lo Spirito alla solidarietà e alla fraternità come valori importanti che promuovono la prosperità sociale.

La condizione dello Spirito immortale, individualità che costruisce in ogni incarnazione un personaggio attraverso il quale vive innumerevoli esperienze per integrare delle abilità che permettono una graduale consapevolezza della sua dignità. Più maturo lo Spirito, più espande la sua nozione di dignità senza confonderla con l'orgoglio o la superiorità rispetto

agli altri. La sua nozione di essere divino, creata per essere felice e per promuovere lo sviluppo della società in cui si trova, contribuisce alla costruzione della sua dignità. Questa dignità, basata su un'etica superiore della vita, è un fattore di progresso sociale in quanto rappresenta un esempio per gli altri, che si rispecchiano nella condotta e nei valori che adotta.

È essenziale per l'essere umano assumere atteggiamenti degni che frenano i pregiudizi, discriminazioni ed eccezioni spurie che si traducono in una società ritardata e materialista. È dovere di tutti, soprattutto coloro che sono già consapevoli della loro immortalità, alzare le bandiere dell'etica, della spiritualità e dell'amore affinché l'essere umano e la società progredano. La dignità deve avere come principio fondamentale l'autotrasformazione basata nell'acquisizione di abilità utili allo Spirito immortale. Non una sola riforma nel comportamento sociale e lo scambio di favori con il Divino, ma un efficace acquisizione di condizioni interne in forma di competenze e capacità che dimostrano in modo efficace una evoluzione personale. Senza di essa, la dignità apparirà una condizione offerta dall'altro, senza essere un valore personale. Nessuno diventa un'altra persona degna perché la dignità è un sentimento personale che conferisce all'essere umano una cittadinanza spirituale e divina.

L'evoluzione dello Spirito è un processo continuo che passa attraverso molte incarnazioni, richie-

dendo uno sforzo personale, l'espansione della propria coscienza, amorevolezza costante, acquisizione e integrazione di molteplici competenze così come coinvolgimento spirituale permanente. Senza questo, sarà la riforma degli elementi presenti solo nella coscienza per paura delle conseguenze spirituali dopo la morte. È necessario acquisire dignità per non sminuirsi con piccoli cambiamenti di personalità, dimenticando che lo Spirito e le loro tendenze ataviche che mancano di una identificazione è molto più complesso delle loro manifestazioni fisiche e psicologiche in una incarnazione. Lo Spirito è il signore dell'Universo, del tempo e dello spazio perché trascende tutto ciò che è materiale ed esterno, gli tocca assumere la sua condizione di padrone di se stesso e del destino che egli stesso tesse. Così come l'amore è la forza trainante dell'Universo, la dignità conferisce legittimità allo Spirito immortale.

Adenauer Novaes

