

# Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

## Perché ci ammaliamo?

Indiscutibilmente, quando guardiamo al comportamento della società moderna scopriamo che è malata, e ciò può essere visto attraverso i gravi indici sociali e le psicopatologie che devastano il pianeta. Anche se

psicosociali, emotive, economiche e di altro genere che causano disturbi di ordini diversi.

Non sorprende che l'ansia sia ora il principale fattore di disturbi comportamentali, oltre ad essere il

donna e l'uomo sono sempre più dominati dalle esigenze dell'ego immaturo, reagendo a qualsiasi evento che dispiacerebbe alle loro volontà infantili; diventando frustrati, arrabbiati, aggressivi e malati. In questo stato emotivo i complessi cominciano a dominare il comportamento e tutto il carico emotivo trascurato viene alla ribalta, indebolendo l'individuo. Nel libro "L'incontro con la Pace e la Salute", lo Spirito Joanna de Ângelis afferma: "Non sorprende, quindi, che l'intossicazione emotiva si trasformi in malattie apparenti o reali, di fronte alle infezioni che si stabiliscono nell'organismo come risultato della perdita immunitaria sotto il continuo bombardamento della mente malata". Ci ammaliamo perché le nostre sofferenze emotive, quando non ascoltate o trattate, si manifestano nel corpo come conseguenza dell'assenza di contatto con il nostro essere reale, la persona che siamo veramente: se ci nascondiamo da noi stessi, la malattia diventa un mezzo per ricollegarci.

Per uscire da questo stato malato, dobbiamo approfondire le vere cause delle sofferenze, come già ci insegnava il saggio greco Ippocrate fin dai tempi antichi:

*"Le tue forze naturali, quelle dentro di te, saranno quelle che guariranno le tue malattie."*



sappiamo che non tutti siamo costretti al letto o sotto l'uso di medicinali, non possiamo perdere di vista il concetto di salute presentato dall'OMS: "Salute è il completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattie".

Nel Vangelo Secondo lo Spiritismo, nella sua introduzione possiamo trovare nelle parole di Allan Kardec la possibile causa del presente stato: "Se i medici non hanno successo, trattando la maggior parte delle malattie, è perché trattano il corpo, senza curare l'anima. Ora, se il tutto non è in buone condizioni, è impossibile per una parte di esso stare bene". La realtà delle donne e degli uomini moderni è piena di pressioni

principale responsabile delle malattie psicosomatiche. Ciò che non possiamo dimenticare è che, qualunque sia il sintomo presentato dall'individuo, l'essere che siamo si trova lì presente. L'appello eccessivo alle esigenze del mondo esterno, l'estremo della comunicazione virtuale, la necessità di essere "seguito e apprezzato" nelle reti sociali ha contribuito alla fuga dalla realtà. Per decenni, la società è stata costruita su basi fragili e forma persone che stanno su ciò che sembrano essere, portando a estremi in cui la persona, la maschera sociale, viene a valere di più dell'essenza dell'essere, a scapito della bellezza morale.

Separati gli uni dagli altri, la

**Iris Sinoti**

**Terapeuta Jungiana**



## Come gestire l'ansia

L'ansia è una disfunzione caratterizzata dall'anticipazione del futuro la cui capacità di eseguirlo bene è compromessa. Nella Classificazione Internazionale delle malattie - CID 11 - l'ansia patologica ha il codice F 41 ed è considerata come un disturbo somatoforme, quindi, che presenta sintomi fisici. La stragrande maggioranza delle persone è ansiosa ma c'è una parte che ha un grado esacerbato, compromettendone la prestazione funzionale. In altri casi, l'ansia è presente a causa del dispiegamento

l'ostacolo possibile, deve prepararsi a tempo debito. Nel frattempo, quando l'ansia è in corso, deve lavorare la respirazione per una migliore ossigenazione del corpo per superare i sintomi fisici. Per quanto riguarda l'anticipazione, conscia o inconscia, del futuro che genera l'ansia, la persona deve capacitarsi e avere sempre un'alternativa a un possibile fallimento delle prestazioni. Quando si tratta di sviluppare la medianità, deve conoscere la facoltà, studiane le caratteristiche, cercando di



della medianità. Difficile non essere ansioso quando c'è qualcosa di importante da sperimentare o quando c'è una sfida che si vuole superare. La mente e il corpo si preparano per l'esperienza che verrà, dando segni che c'è disagio per l'aspettativa e possibilità di fallire. Il modo migliore per gestire l'ansia, che spesso scatuisce a prescindere dal desiderio e dal controllo consapevole, è rendersi conto che si tratta di anticipazione. Successivamente, deve valutare le condizioni personali per la buona esecuzione del compito e mezzi necessari per eseguirlo. Rendendosi conto della difficoltà nel superare

svilupparla in qualche centro di studi spiritici. In questo caso, capirà che il sintomo dell'ansia è stato utile per risvegliare la conoscenza dello Spirito immortale che è. In tutti i casi di ansia è comune alla volontà di una buona performance in ciò che mentalmente anticipa. Pertanto, dovrebbe sempre accettare le sue incapacità mentre cerca modi per migliorare le abilità. Il possibile fallimento deve essere inteso come esperienza anche utile per mostrare nuovi modi allo Spirito.

**Adenauer Novaes**

**Psicologo**

## Superando la paura

Perché abbiamo paura?

Non riusciamo a capire correttamente la paura, perché nasce da un estremo bisogno del cervello di difendere l'integrità della vita. E lo fa usando una risorsa neuronale chiamata asse HPA.

È necessario ricordare che lo spirito, nel reincarnare, è soggetto ai vincoli della materia, e il cervello fisico funziona come un computer, realizzando funzioni sviluppate da un sistema complesso millenare chiamato filogenesi. Il cervello non possiede coscienza di se stesso. Il fisico Kurt Gödel lo dimostra attraverso un teorema che dimostra l'impossibilità matematica di essere il nostro proprio corpo. Dunque, non siamo il nostro cervello ma siamo soggetti ad esso.

Per realizzare la sua funzione primordiale che è difendere la vita, il cervello usa le risorse dei sensi. Analizzando l'ambiente, valuta quali decisioni di sicurezza è necessario prendere. Da qui nasce la paura come difesa, quando il cervello identifica un tipo di minaccia, fisica o emotiva.

Sostiene questa informazione, il fatto che quando ci sveliamo dal corpo di notte, attraverso le porte del sonno, non proviamo tanta paura quanto nello stato di veglia. Per questo l'individuo coraggioso supera la paura perché ha la certezza dell'atteggiamento da avere.

Ma come superare la paura disabilitante?

Nel decidere affrontare la paura, ti rendi conto che non è così spaventosa. La cattiva notizia è la sua relazione con le nostre esperienze delle vite passate. Però la buona notizia è che è un sottoprodotto delle nostre relazioni con le situazioni e abbiamo un certo numero di alternative per gestirla e rimuoverla. Se sei consapevole della sua origine, puoi superarla e andare avanti nella vita senza paura.

**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

Iris Sinoti  
Adenauer Novaes  
Davidson Lemela  
Evanise M Zwirtes  
Sonia Theodoro da Silva  
Cláudio Sinoti

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Stampa

Tiratura:  
1500 copie - Portoghese  
1000 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

## Scelte intelligenti

Sei un'essere intelligente nella creazione.

Metti in discussione il contenuto dei tuoi pensieri che indeboliscono la tua salute psichica. Dubita della tua incapacità di superare conflitti, fallimenti, insicurezze, ansie e quella di essere felice. Assume con onestà le tue fragilità, i tuoi limiti e conflitti, ma non lasciarti dominare da loro. Sorveglia quando i pensieri ed emozioni sono tossici, infelici. Elimina la paura nella tua mente, sostituendola con la speranza.

Non dubitare del valore della vita, della pace, dell'amore, della gioia di vivere. Ma dubita di tutto ciò che la compromette.

Allena la volontà consapevole, salvando la leadership di gestire la produzione dei pensieri sani e virtuosi. È necessario smettere di essere passivo, timido e sottomesso alle abitudini mentali, assumendo l'autonomia della scelta dei pensieri che rafforzano l'anima. Non essere d'accordo con i pensieri che impauriscono, rattristano, deprimono. Pensieri che ci infastidiscono devono essere messi in discussione con determinazione dall'anima, disciplinandoli, scegliendo quelli che promuovono la vera felicità.

Fondamentale non essere passivo di fronte ai dolori. L'emozione può essere ingenua. Cerca di essere tranquillo, sereno, allegro. Il campo dell'energia emotiva bisogna stare sotto la supervisione della ragione lucida, in caso contrario, domina le persone passive. È necessario allenare l'emozione per essere sicuri e lucidi. Permettersi amare, essere tollerante e fraterno, ma non lasciare l'emozione libera di guidare la ragione. La maggior parte dei conflitti sociali, offese e disturbi vengono prodotti perché l'emozione governa la ragione. Attiva, stimola la tua forza interiore, la volontà. Scegli di allenare i tuoi pensieri ed emozioni, giorno per giorno, mantenendo un rapporto ottimistico e realistico con la vita, scegliendo di essere felice con Dio.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpersonale*



## Umità ed equilibrio psichico

In vari momenti della sua vita tra di noi, Gesù di Nazareth ha contemplato l'umiltà come comportamento etico per eccellenza. Nel vangelo Secondo lo Spiritismo, Allan Kardec sottolinea la beatitudine riservata ai poveri in spirito nel capitolo VII della stessa opera.

Tuttavia, nei nostri giorni, con tanta tecnologia e esaltazione della personalità e dell'individualismo, faticiamo a capire o anche accettare l'umiltà come virtù attiva. Essere

saggezza è quella di liberarsi dalle limitazioni causate dall'abitudine di occuparsene troppo con se stessi. (...) Se vuoi sviluppare la tua capacità di vivere una vita semplice, fallo per te stesso, con discrezione, e non per impressionare gli altri."

Non c'è altra raccomandazione degli Spiriti Superiori nella Codificazione Spiritica, seguendo gli insegnamenti di Gesù di Nazareth. Riconoscerci come Spiriti perfettibili signifi-



umile ora significa essere debole di fronte alle sfide che la vita ci presenta.

La scuola filosofica stoica, fondata intorno al 300 aC da Zenone da Cizio, sottolinea come una delle sue caratteristiche, l'equanimità, che conferisce al suo praticante una profonda tranquillità, libera da oscillazioni provocate dagli stimoli esterni. Uno dei suoi filosofi più noti è Epiteto, nato in Anatolia, attuale Turchia, nel 55 dC, per il quale una vita felice e una vita virtuosa sono sinonimi. Nel suo libro *L'arte di Vivere*, sottolineiamo le sue parole: "Non si riempia d'orgoglio se è in grado di provvedere alle sue necessità con poche risorse. Il primo compito della persona che desidera vivere con

ca anche riconoscere le nostre qualità intrinseche ma anche i nostri limiti. Appreziamoci per i risultati ottenuti ma con la certezza che ci resta ancora molto da fare per diventare migliori, sotto i nostri occhi. E non solo migliori nel contesto professionale ma anche esseri umani migliori, altruisti, con la capacità di sviluppare empatia per l'altro.

Questo ci porterà tranquillità e serenità di spirito. Appreziamoci per ciò che siamo e possiamo davvero, senza fantasticare sulle qualità che non abbiamo.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Filosofa*



### Salute mentale e Dio

È sottile la linea tra lo stato di normalità e i disturbi perché nessuno può essere sicuro esattamente quale la reazione emotiva che si presenterà dinanzi alle sfide esistenziali. Spesso siamo testati in circostanze per le quali non abbiamo le risposte comportamentali ed emotive adeguate, dimostrando punti di fragilità che aspettavano solo l'opportunità per diventare evidenti.

Purtroppo, in generale, ancora non si è creata una cultura di cure per la Psiche, affinché la sua migliore comprensione ci consenta di gestire in modo più proattivo le sfide e dirigere i nostri propositi verso una salute integrale. La base del processo educativo deve investire più profondamente sugli strumenti dell'autoconoscenza che ci insegnano a gestire le emozioni e i conflitti umani anche perché ci accompagnano durante tutte le fasi della vita. In ultima analisi, capire il comportamento umano significa capire noi stessi e questo non dovrebbe essere limitato ai corsi di psicologia o consultori familiari ma essere oggetto di approfondimenti nel campo educativo, soprattutto familiare, per l'influenza che esercita nel corso della vita dell'individuo.

Nonostante i progressi compiuti negli ultimi tempi, che hanno permesso una maggior comprensione del funzionamento del cervello, così come dei disturbi e conflitti del comportamento, ancora c'è resistenza

da parte di molti individui quando viene suggerito l'accompagnamento terapeutico, psicologico o psichiatrico. Temono che questa ricerca venga associata all'immagine fragile o insana quando ciò che accade è esattamente l'opposto: nel non accettare il trattamento dovuto, dimostrano non saper gestire la debolezza o il disturbo dei quali sono portatori e spesso fanno in modo che vengano allargate nel non curare convenientemente i fattori che li alimentano.

E se l'individuo non conosce se stesso, come può "conoscere" a Dio?

L'isolazionismo avvenuto nel campo delle scienze comportamentali si è verificato in modo simile con la ricerca del divino. Delegare la portata delle religioni, l'idea di Dio era stata associata ai più diversi culti e rituali. Gli intermediari sono stati assegnati per stabilire questa relazione. Il risultato è stato l'impegno della relazione tra l'individuo e la forza creativa che chiamiamo Dio. Quando si cerca Dio esclusivamente nei testi considerati sacri o nei rituali che si stabiliscono, l'individuo trascura la ricerca di Dio in se stesso e si frustra perché anche se capisce, memorizza o ritualizza le sue esperienze, non li sente come parte di se stesso.

I popoli "primitivi" hanno venerato Dio nelle forze e espressioni della natura. Questo possedeva il lato positivo del rispetto per Gaia la

Terra, ma ancora si proiettava fuori una relazione intrinseca all'essere. Lo sviluppo scientifico, spiegando il funzionamento delle stelle e forze naturali, "privava" Dio dalle stelle o dal seno della Terra, elevando a "dea" ragione verso l'Olimpo. Nonostante questa relazione non sia stata propriamente introiettata in modo adeguato, proliferano i disordini e conflitti dell'anima umana.

Con la mente fertile di idee, l'essere potrà persino concepire nuove forme e rituali per avvicinarsi alle forze divine ma senza essere conosciuto, senza che abbia una vita sana, continuerà proiettata su Dio e gli intermediari che mettono in questa relazione la soluzione di problemi cui sono responsabili.

Senza l'autoconoscenza, che conduce alla salute mentale, non c'è modo di incontrare Dio, che deve essere sentito all'interno dell'individuo prima di essere cercato nelle stelle o nei testi.

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**

