

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Jesús y la Inteligencia Emocional

A partir del lanzamiento del *Best Seller*, de Daniel Goleman, muchos estudios están siendo dedicados a atención a la Inteligencia Emocional, en la búsqueda de entender los mecanismos que posibiliten desarrollar habilidades para el ser hu-

Jesús y Su personalidad se volvieron objeto de análisis por parte de estudiosos de diversos campos del pensamiento, siendo para los Espíritas *el modelo y el guía de la humanidad*.

Su conocimiento no era solo

dido físicamente, y hasta aun torturado en la cruz, se mantuvo íntegro y soberano, fiel a los propósitos abrazados. Ejemplo de eso se dio mientras era preso injustamente, lo que normalmente produce un impacto emocional muy intenso, especialmente por haber sido traído por alguien de su convivio íntimo. En esa circunstancia, enseñó a Pedro a no utilizarse de la violencia a través de la espada, para no tenerla de vuelta como ley natural de la vida.

Percibiendo que la ansiedad era uno de los grandes males, hoy catalogada en la base de los disturbios de comportamiento, aseveraba: *¿Por qué andáis ansiosos cuando el comer, beber y vestir? Y señalando las aves del cielo y los lirios del campo*, demostraba la armonía de la vida cuando nos permitimos vivir de forma consciente el momento presente.

Su Inteligencia Emocional presentaba el ápice en la capacidad que Él tenía de demostrar la comprensión. Su Amor trasbordaba hacia el prójimo por cuanto ya lo había, antes de eso, llenado la existencia. En estos días de odio, violencia y preconcepción injustificados, el *Hombre de Nazaret* prosigue siendo el arquetipo soberano a guiarnos al autocontrol.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana



mano perfeccionar la capacidad de lidiar con estos componentes básicos del ser humano que son las emociones. Aunque, la práctica demuestra que es desafiador lidiar con la rabia, el miedo, la ansiedad, los afectos y las emociones y sentimientos que les son asociados. La escasez de la Inteligencia Emocional lleva a resultados desastrosos para el individuo y para la convivencia humana.

Por eso mismo, impresiona pensar que un Hombre que vivió hace dos mil años pueda haber presentado respuestas que permanece válidas para los problemas de la actualidad, que se presenta en algunos aspectos más complejo que la realidad de entonces. Solo alguien que conoce el alma humana de forma profunda sería capaz de tal hecho. No fue por casualidad que

intelectual, pero demostrado en cada una de Sus vivencias, a través de un grado de comprensión y práctica armoniosas de las emociones como ninguno otro individuo fue capaz. Cuando desafiado por los opositores, no se dejaba conducir por la rabia y el miedo, pero presentaba una salida lógica e inusitada, siempre conduciendo el pensamiento a un nivel superior de análisis. Así ocurrió en la plaza pública, cuando la Mujer tenida como *Adúltera* estaba a punto de ser condenada por apedreamiento. A la vez que llevó a los dominados por el odio a la introspección, que posibilita salir de un estado emocional perturbador a través de la razón, acogió la *pecadora* con respeto, produciendo el impacto positivo para su transformación moral.

En las ocasiones en que fue agre-



Pertenecer a la Vida

De entre las necesidades que un ser humano necesita para vivir, hay una esencial: pertenecer. Cuando no queremos hacer parte de la vida que tenemos, tornase muy difícil desenvolvern. Por eso, podemos experimentar vivir de modo *escaso* como si no perteneciésemos a nada, o vivir de modo *abundante* cuando nos sentimos perteneciendo a todo lo que nos rodea. El Espiritismo muestra porque es tan desafiante la per-

convivencia que tanto nos modifican desaparecen, y poco crecimiento se da en nuestra alma. Somos hechos para convivir y necesitamos unos de los otros, porque ninguno de nosotros es completo estando solo. Mantenerse en el encogimiento retrae nuestras capacidades afectivas, y aun las ya conquistadas pueden enflaquecer por falta de movimiento. Permitámonos al cerramiento, es abrir mano de la



tenencia: tenemos la familia espiritual y la familia corporal. La primera es constituida por los lazos del corazón, pero también tenemos lazos difíciles que vienen de otras reencarnaciones y que componen nuestra familia corporal. En esta, hay la oportunidad de curar algunas lesiones afectivas pretéritas. En la presencia de estos desafectos, sentimos ganas de nos alejarnos, y la necesidad de pertenecer no puede ser atendida. En estas circunstancias, el amor no encuentra condiciones viables para manifestarse, y experimentamos escasez afectiva, lo que puede generar la sensación de falta de pertenencia a la familia e incluso a la vida. Sin embargo solos no vamos muy lejos, pues crecimiento requiere acoger lo diferente. Alejándonos del mundo, los desafíos de la

conexión con el flujo de la vida. La abundancia no depende de lo que poseemos; ella está conectada a nuestro perteneciente a la vida. Es un modo de ser y estar en el mundo en conexión consigo, con los otros, y con Dios. Vivir abundantemente es sentirnos parte indispensable del mundo en que nacemos sin esperarnos condiciones externas para tal, como también sin exigencias advenidas de nosotros mismos. Es un sentimiento profundo de que vale la pena ser quien nosotros somos porque nacemos y pertenecemos a todo lo que nos rodea, sin excepción. Somos hijos de Dios y esto quiere decir: si existimos, pertenecemos.

Ana Tereza Casmasmie

Psicoterapeuta

Zona de Confort

En el pasado, vivimos experiencias cargadas de elevado contenido emocional. Parte de ese contenido inconsciente mal resuelto migra de una instancia a otra del psiquismo, con la finalidad de mantener el equilibrio entre las dos dimensiones- consciente/inconsciente. La finalidad de ese proceso es favorecer la reelaboración de los contenidos inconscientes olvidados en el tiempo. Por eso las psicosis graves son, en la verdad, el resultado de traumas del pasado que surge en el consciente, provocando los conocidos estados psicopatológicos de etiología desconocida por la psicología clásica, pero comprensibles cuando se considera la dimensión espiritual del ser. Toda vez que surge, en el presente, una ocurrencia ya vivida antes, en el pasado, el ego fija una reacción compleja en un puchero de sentimientos y sensaciones físicas, reflejándose hoy en los padrones de comportamiento que viene siendo repetido hace siglos. Eses padrones protege los rasgos de la personalidad actual, haciendo que el individuo actúe de manera automática, manteniendo su carácter en un círculo vicioso que llamamos de Zona de Confort, que garantiza ganancias secundarias con los cuales el individuo cree beneficiarse.

Muchos creen que la Zona de Confort es constituida por situaciones agradables y placenteras. Pero no es así. Ella es nuestra rutina, nuestro padrón de comportamiento y puede ser formada por situaciones buenas o malas. Acostumbramos a ella, es nuestra manera de ser que se convierte en hábito. Ella nos remite a la inercia, pues nos evita cuestionar, pensar y tomar decisiones. En la Zona de Confort todo es igual, pues ganamos el derecho de continuar de la misma manera, reclamando y encontrándonos víctima: **ese es el único confort.**

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés
Tanya Moore - Revisión Inglés
Karen Dittrich - Traducción al Alemán
Hannelore P.Ribeiro - Traducción Alemán
Maria M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Traducción Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Sophie Giusti - Traducción al Francés

Reportage

Cláudio Sinoti
Ana Tereza Casmasmie
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Adenauer Novaes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
1500 - Portugués
1000 - 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

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

Reprogramación Mental

¿Qué es la reprogramación mental?

La reprogramación mental es un proceso actualizador innato en el Espíritu, agente modificador de las creencias limitantes, favoreciendo la salud integral.

Las raíces de las creencias que definen nuestro modo de ser se encuentran en el inconsciente, pudiendo ser validadas conscientemente o inconscientemente.

La propuesta de la Psicología Profunda objetiva, cambiar la configuración mental, condicionando la mente para la meta Mayor – aprender a direccionar la voluntad, sustentando continuamente pensamientos en el Bien. Así, ejercitando autodominio mental, aprendemos que las emociones están condicionadas a nuestro permiso y a nuestro consentimiento, pudiendo ser cambiadas cuando necesario. De esa manera, desarrollando la inteligencia emocional, nos sentimos más fortalecidos para conducir las acciones benevolentes.

Los hábitos se originan de condicionamientos adquiridos por la repetición. Para la eliminación de malos hábitos será necesario reconfigurar esos padrones y desconoce los comportamientos desfavorables, ejercitando las nuevas prácticas mentales y actitudinales, basadas en la construcción de los valores saludables. La transformación requiere esfuerzo en la vivencia.

Con la reprogramación mental, consecuentemente, comportamental y emocional, eliminase probabilidades de stress, aflicciones, angustias, ansiedades, depresiones, dolencias físicas y espirituales. O sea, se crean estados psíquicos armónicos, saludables, realistas, favoreciendo clareza mental, aumento de la concentración, foco mental, vitalidad, ánimo, disposición, alegría de vivir.

La autosugestión constructiva y realista es posible a todas las personas, eligiendo pensamientos benévolos y sustentándolos diariamente, alienándose en el Amor. La conciencia inmortal, reprogramando las verdades internas, activa la fuerza superior en su psiquismo, estimulando la autoestima, autoconfianza y bienestar.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Inteligencia Espiritual

Algunos científicos y estudiosos de la mente humana defienden que la consciencia y, por consecuencia, la inteligencia son atributos del cerebro. No concibiendo la vida más allá de la materia, los que así piensan se mantienen en una perspectiva muy limitada de la vida y del ser humano, nacido y creado para la plenitud.

El mirar espiritual sobre la vida

en los más diversos campos de actuación. Eso incluye las dimensiones cognitiva, emocional, artística, lógica etc., lo que muestra el tamaño del desafío que enfrentamos para nos tornarnos plenos.

Ciertamente la espiritualidad se adentra en la perspectiva de la inteligencia espiritual, no limitándose a manifestaciones religiosas



nos permite ampliar el análisis, percibiendo la propia evolución del cerebro como siendo resultante de la evolución del espíritu. En la condición de mujeres y hombres primates, la vida poco nos exigía intelectualmente, sirviendo más a la propia sobrevivencia de lo que para ecuación de los graves problemas existenciales. A medida que fuimos evolucionando, la vida, a través de las diversas reencarnaciones, fue nos presentando desafíos más profundos, lo que hizo con que necesitémos desarrollar nuevas aptitudes para solucionarlos, no sólo para sobrevivir, sino para buscar sentido en todo aquello que enfrentábamos.

En cierta forma, la inteligencia espiritual puede ser entendida como la capacidad del Espíritu de acceder y apropiarse de la mejor forma de los contenidos profundos archivados en el inconsciente, resultado de su larga experiencia interexistencial, así como de desarrollar aptitudes para enfrentar los desafíos que la vida propone

en el sentido de un credo específico, sino en la capacidad del individuo de sintonizarse y armonizarse con el plano extrafísico, a través del cual hay fuerzas e informaciones preciosas para seguir su curso del desarrollo.

Vivimos tiempos de amplio desarrollo tecnológico e científico, pero es solo acompañarnos el cuadro de la violencia, de la intolerancia y del comportamiento ético para constatar que aún nos mantenemos en la infancia emocional y espiritual. Viviendo en una sociedad enferma, tenemos en nosotros mismos la solución para los graves problemas que enfrentamos cuando nos decidimos por adentrar en la era del Espíritu, saliendo del egocentrismo en lo cual nos encontramos.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano



El Valor de la Esperanza en la Era de la Ansiedad

La ansiedad es la anticipación inconsciente del futuro. Es la primicia de una expectativa de resultado, generalmente adverso, sobre la realidad del momento presente. Tratase de un estado psicológico que provoca alteraciones físicas, sobretodo la aceleración de los latidos cardíacos. Cuando la ansiedad es exacerbada, puede llevar a síntomas semejantes al síndrome del pánico. Se fundamenta en una no percepción de las cualidades e límites personales, llevando la persona a crear expectativas sobre su propio desempeño. Cuando hay lo adecuado dimensionamiento de los propios potenciales, con la admisión natural de todo y cualquier resultado de sus iniciativas, sobretodo de aquellos considerados negativos, la ansiedad no tendrá lugar.

Hay personas que traen la ansiedad desde la cuna, frutos de experiencias pasadas exitosas o de la espera de acontecimientos de la actual existencia en que anhela resultados positivos. La eliminación de la ansiedad empieza cuando el Espíritu ya preparado y conscientemente se prepara para cualquier escenario futuro que venga a ocurrir consigo. Sin embargo, no se trata de no pensar en el futuro, menospreciándolo, sino en delinear el mayor número de posibilidades adversas, lidiando con sus posibles consecuencias. Los peores resultados deben ser analizados, asimilados y aceptos como ganando experiencia para el Espíritu. Fracasos, enfermedades, pérdidas y la propia muerte deben

hacer parte de posibilidades futuras, mereciendo cada uno la debida consideración, el entendimiento y la grata aceptación como una propuesta divina para el perfeccionamiento y adquisición de habilidades para el Espíritu.

Por otro lado, la esperanza puede ser un "cuchillos de dos filos". Cuando la esperanza provoca la espera de que algo externo ocurra y que venga solucionar un conflicto, o que venga traer algún beneficio supuestamente merecido, se configura como un real prejuicio a la personalidad que opta por la ganancia fácil, por la solución mágica, sin aprendizaje efectiva. Cuando la esperanza se calca en la autoconfianza, en la disposición de dar su máxima energía para el enfrentamiento de los desafíos de la vida, entonces se convierte en un factor de equilibrio y crecimiento personal. Mientras la primera puede provocar la ansiedad, la segunda es factor de cura para muchos males humanos.

La sociedad moderna, con su alta tecnología, tiene puesto el ser humano en contacto simultáneo con un volumen muy grande de informaciones, que le traen un número incalculable de imágenes de diferentes posibilidades futuras, provocando el surgimiento de factores ansiogénicos. La imaginación viene siendo muy estimulada por la internet con sus redes sociales, promoviendo cada vez más la esperanza, muchas veces, basada en fantasías. Esta esperanza sin fundamentos en la realidad en las capacidades individuales tiene provocado ansiedad.

Independientemente de la esperanza, falsa o verdadera, la ansiedad es un mal que se agiganta con el corre-corre del mundo, que exige rapidez en todo. Cuando el Espíritu tiene consciencia plena de su inmortalidad, comprendiendo que sus experiencias, consideradas buenas o malas, son siempre oportunas para su perfeccionamiento y para la adquisición de nuevas habilidades evolutivas, sabe dosificar su ritmo, sin ansiedad, miedo o culpa. Nada mejor que la paz interior, el equilibrio emocional y la consciencia orientada hacia propósitos en el bien, para que la ansiedad sea evitada.

La esperanza traducida como disposición permanente, como autoconfianza y como certeza de que todo que sucede es para el bien del propio Espíritu es lo mejor antídoto para la ansiedad. Cuando la ansiedad surge, ciertamente hay una invitación de la vida para la reflexión sobre el ritmo del vivir, sobre el foco de la existencia y sobre el sentido y significado atribuido a la propia vida.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

