

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

Jésus et l'intelligence émotionnelle

Depuis la publication du best-seller de Daniel Goleman, de nombreuses études ont accordé de l'attention à l'Intelligence émotionnelle pour tenter de comprendre les mécanismes qui permettent de développer des habiletés pour que l'être

pour les chercheurs des divers domaines de la pensée, et pour les Spiritistes, il est *le modèle et le guide de l'humanité*.

Sa connaissance n'était pas seulement intellectuelle. Il l'a démontré, comme personne ne l'a

il demeura intègre et souverain, fidèle aux idées embrassées. Ce fut par exemple le cas lorsqu'il fut arrêté injustement, un fait qui normalement provoque un impact émotionnel très intense, surtout parce qu'il avait été trahi par un de ses intimes. Dans ces circonstances, il montra à Pierre qu'il ne devait pas faire usage de la violence par l'épée pour ne pas la recevoir en retour comme une loi de la vie.

Aujourd'hui, l'anxiété est classée parmi les troubles du comportement. Lui, voyant déjà qu'elle était un grand mal, demandait : *pourquoi t'inquiètes-tu de ta nourriture, de ta boisson, de tes vêtements ?* Et montrant les oiseaux du ciel et les lys des champs, il expliquait que la vie est harmonieuse quand nous nous accordons le droit de vivre avec conscience le moment présent.

Son Intelligence émotionnelle reflétait le maximum de la capacité qu'il avait de démontrer l'amour. Son Amour débordait en direction de son prochain parce que son existence en était déjà remplie depuis longtemps. En ces jours de haine, de violence et de préjugés injustifiés, *L'Homme de Nazareth* est encore l'archétype souverain qui nous guide vers la rencontre avec nous-mêmes.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien



humain puisse améliorer sa capacité à faire face à ces composants de base que sont les émotions. Même ainsi, la pratique démontre que gérer la colère, la peur, l'anxiété, les affects et les émotions, ainsi que les sentiments qui leur sont associés, reste un défi. Le manque d'Intelligence émotionnelle mène à des résultats désastreux pour l'individu et pour la vie en commun.

C'est pour cela que la pensée de l'Homme qui vécut il y a deux mille ans nous impressionne, car elle apportait des réponses qui sont encore valables pour les problèmes d'aujourd'hui, dans un contexte parfois plus complexe que celui de l'époque. Seul celui qui connaît profondément l'âme humaine est capable de le faire. Ce n'est pas pour rien que Jésus et Sa personnalité sont devenus un objet d'analyse

jamais fait, à travers chacune de Ses expériences, par une compréhension et une pratique harmonieuse des émotions. Lorsqu'il fut contré par ses opposants, il ne se laissa pas guider par la colère ou la peur. Il donna plutôt une réponse logique et inhabituelle, en conduisant toujours la pensée vers un niveau supérieur d'analyse. C'est ainsi qu'il procéda sur la place publique, lorsque la femme dite *adultère* était sur le point d'être lapidée. Tout en menant vers l'introspection ceux qui étaient sous l'emprise de la haine pour leur permettre de sortir d'un état perturbateur à travers la raison, il accueillit la pécheresse avec amour, en causant un impact positif pour sa transformation morale.

Lorsqu'il fut agressé physiquement, et même supplicié sur la croix,



Appartenir à la vie

Parmi les éléments dont l'être humain a besoin pour vivre, il y en a un qui est essentiel : l'appartenance. Quand nous ne voulons pas faire partie de la vie que nous avons, il est très difficile de nous épanouir. C'est pour cela que nous pouvons choisir de vivre de manière *limitée* si nous n'appartenons à rien, ou bien de vivre de manière *abondante* quand nous sentons que nous appartenons à tout ce qui nous entoure. Le Spiritisme montre pourquoi l'apparte-

En nous écartant du monde, les défis de la vie en commun qui nous transforment tant disparaissent, et notre âme a peu de chances de grandir. Nous sommes faits pour vivre en société et nous avons besoin les uns des autres, parce qu'aucun de nous n'est complet. Se tenir en retrait atrophie nos capacités affectives et même celles qui sont déjà conquises peuvent s'affaiblir par manque d'entraînement. Nous autoriser à nous retirer du monde,



nance est si difficile : c'est parce que nous avons une famille spirituelle et une famille corporelle. La première est composée de ceux à qui nous sommes liés par le cœur, mais il y a aussi ceux avec qui nous avons des liens difficiles depuis d'autres incarnations et qui composent notre famille corporelle. L'opportunité nous est donnée dans cette existence de guérir les blessures affectives du passé. En présence de ces adversaires, nous avons envie de nous écarter et notre besoin d'appartenir n'est pas comblé. Dans ces circonstances, l'amour ne trouve pas de conditions propices pour se manifester et nous ressentons un manque affectif, pouvant entraîner la sensation que nous n'appartenons pas à une famille et même à notre vie. Pourtant seuls, nous n'irons pas très loin, car la croissance demande que nous accueillions ce qui est différent.

Zone de confort

Dans le passé, nous avons vécu des expériences chargées d'un grand contenu émotionnel. Une partie de ce contenu inconscient mal résolu migre d'une instance vers l'autre du psychisme, afin de maintenir l'équilibre entre les deux dimensions - le conscient et l'inconscient. La finalité de ce processus est de favoriser la ré-élaboration des contenus inconscients oubliés dans le temps. C'est pour cela que les psychoses graves sont en réalité le résultat de traumatismes du passé qui surgissent dans le conscient, en provoquant les états psychopathologiques que l'on connaît, dont l'étiologie est inconnue par la psychologie classique, mais compréhensible quand on tient compte de la dimension spirituelle de l'être. Chaque fois qu'apparaît dans le présent une occurrence déjà vécue auparavant dans le passé, l'ego fixe une réaction complexe dans un chaudron de sentiments et de sensations physiques, qui se reflète aujourd'hui dans les normes de comportement qui se répètent depuis des siècles. Ces normes protègent les traits de la personnalité actuelle, en poussant l'individu à agir de manière automatique, en maintenant son caractère à l'intérieur d'un cercle vicieux que nous appelons la Zone de confort, qui garantit des gains secondaires avec lesquels l'individu croit se faire du bien.

Beaucoup pensent que la Zone de confort ne comporte que des situations agréables et réjouissantes. Mais ce n'est pas tout à fait cela. Elle est notre routine, notre norme de comportement et elle peut être formée de situations bonnes ou mauvaises. Nous nous habituons à elle, c'est notre manière d'être qui se transforme en habitude. Elle nous fait tomber dans l'inertie, car elle nous évite de nous poser des questions, de penser et de prendre des décisions. Dans la Zone de confort, tout est pareil, car nous bénéficions du droit de continuer de la même manière, en nous plaignant et nous considérant comme des victimes : **voilà le seul confort.**

Ana Tereza Camasmie

Psychothérapeute

Davidson Lemela

Neuropsychologue

Logistique

Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais
Tanya Moore - Révision en anglais
Karen Dittrich - Traduction en allemand
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand
Maria M. Bonsaver - Traduction en espagnol
Lenéa Bonsaver - Traduction en espagnol
Nicola P. Colameo - Traduction en italien
Sophie Giusti - Traduction en français

Rédaction

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

Design graphique

Evanise M Zwirtes

Impression

Tirage :
1500 exemplaires - Portugais
1000 exemplaires - Anglais

Réunions d'études (en portugais)

Dimanches: 17h45 - 21 h

Lundis: 19 h - 21 h

Mercredis: 19 h - 21 h

Samedis: 18 h30 - 20h

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informations : 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

Reprogrammation mentale

Qu'est-ce que la reprogrammation mentale ?

C'est un processus de mise à jour inné dans l'Esprit, l'agent modificateur des croyances limitantes, qui favorise la santé intégrale.

Les racines des croyances qui définissent notre manière d'être se situent dans notre inconscient, et peuvent être validées consciemment ou inconsciemment.

La psychologie profonde se propose de modifier la configuration mentale, en conditionnant la pensée vers l'objectif supérieur, qui est d'apprendre à diriger sa volonté, en tournant continuellement ses pensées vers le Bien. Ainsi, en exerçant la domination mentale sur nous-mêmes, nous apprenons que les émotions sont conditionnées à notre permission et à notre consentement, et qu'elles peuvent être changées quand il le faut. De cette manière, en développant l'intelligence émotionnelle, nous nous sentons plus forts pour mener des actions bienveillantes.

Les habitudes trouvent leurs origines dans les conditionnements acquis à force de répétitions. Pour éliminer nos mauvaises habitudes, il faut reconfigurer ces normes et déconstruire les comportements négatifs, en nous entraînant à de nouvelles pratiques mentales et à de nouvelles attitudes, basées sur la construction de valeurs salutaires. La transformation requiert un effort au quotidien.

Grâce à la reprogrammation mentale, et par conséquent à celle du comportement et des émotions, les probabilités de stress, d'afflictions, d'angoisses, d'anxiétés, de dépressions, de maladies physiques et spirituelles disparaissent. Apparaissent alors des états physiques harmonieux, sains, réalistes, qui favorisent la clarté mentale, l'augmentation de la concentration, de la réflexion, de la vitalité, de l'entrain, de la l'enthousiasme, de la joie de vivre.

L'autosuggestion constructive et réaliste est à la portée de tous, par le choix des pensées bienveillantes, renouvelées quotidiennement, calquées sur l'Amour. En reprogrammant les contre-vérités, la conscience immortelle active la force supérieure de son psychisme en stimulant l'estime de soi, la confiance en soi et le bien-être.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute

Intelligence spirituelle

Certains scientifiques et spécialistes de la pensée humaine défendent l'idée que la conscience et par conséquent l'intelligence sont des attributs du cerveau. Comme ils ne conçoivent pas la vie en dehors de la matière, ceux qui pensent ainsi se placent dans une perspective très limitée de la vie et de l'être humain qui est né et a été créé pour la plénitude.

En jetant un regard spirituel sur la vie, notre analyse s'élargit et nous

dans les domaines d'action les plus divers. Ces domaines comprennent les dimensions cognitives, émotionnelles, artistiques, logiques, etc. montrant la taille du défi que nous devons relever pour trouver la plénitude.

Il est vrai que la spiritualité s'insère dans la perspective de l'intelligence spirituelle, mais elle n'est pas limitée aux manifestations religieuses sous la forme d'un credo



réalisons que l'évolution du cerveau est le résultat de l'évolution de l'esprit. Lorsque nous étions des femmes et des hommes primates, la vie exigeait peu de nous intellectuellement, et notre cerveau servait plus à notre survie qu'à résoudre de graves problèmes existentiels. À mesure que nous avons évolué, tout au long de nos diverses incarnations, la vie nous a placés face à des défis plus profonds, qui nous ont obligés à développer de nouvelles aptitudes pour les résoudre, non seulement pour survivre, mais aussi pour trouver un sens à tout ce à quoi nous étions confrontés.

D'une certaine manière, l'intelligence spirituelle peut être comprise comme la capacité de l'Esprit à accéder et à s'approprier de la meilleure manière les contenus les plus profonds archivés dans notre inconscient, résultant de sa vaste expérience interexistentielle, ainsi qu'à développer des aptitudes pour résoudre les défis que la vie propose

spécifique. Elle est plutôt présente dans la capacité de l'individu à s'harmoniser avec le plan extraphysique qui lui donne des informations précieuses et la force pour poursuivre le cours de son développement.

Nous vivons des temps de développement technologique et scientifique intense, mais il suffit de suivre l'évolution de la violence, de l'intolérance et du comportement éthique pour nous rendre compte que nous sommes encore dans l'enfance émotionnelle et spirituelle. Nous vivons dans une société malade, mais nous avons en nous la solution pour résoudre les graves problèmes auxquels nous sommes confrontés, quand nous aurons décidé d'entrer dans l'ère de l'Esprit, en sortant de l'égoïsme dans lequel nous nous trouvons.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne



La valeur de l'espoir à l'ère de l'anxiété

L'anxiété est l'anticipation inconsciente du futur. C'est lorsque l'attente d'un résultat, généralement contraire, prend le pas sur la réalité du moment présent. C'est un état psychologique qui entraîne des altérations physiques, surtout une accélération des battements cardiaques. Quand l'anxiété est exacerbée, elle peut mener à des symptômes semblables au trouble panique. Elle est basée sur une non-perception des qualités et des limitations personnelles, qui poussent la personne à créer des attentes sur sa propre performance. Quand nous savons évaluer correctement nos propres potentiels, en acceptant naturellement tous les résultats de nos initiatives, quels qu'ils soient, surtout ceux considérés négatifs, l'anxiété n'a pas sa place.

Certaines personnes portent l'anxiété en elles depuis leur naissance, à cause d'expériences d'existences passées non réussies ou parce que, dans celle-ci, elles attendent que des événements aboutissent à des résultats positifs. L'élimination de l'anxiété commence quand l'Esprit se prépare de manière adéquate et consciente à tous les scénarios futurs possibles. Cela ne veut pas dire qu'il ne faille plus penser à l'avenir, en l'oubliant. Il s'agit plutôt de se faire une idée du plus grand nombre de possibilités adverses, en traitant leurs éventuelles conséquences. Les pires résultats doivent être analysés, assimilés et acceptés sous la forme d'un gain d'expérience pour l'Esprit. Les

échecs, les maladies, les pertes et la mort elle-même doivent être envisagés comme des possibilités futures, en leur accordant la considération qui leur est due, en essayant de les comprendre et de les accepter avec gratitude, comme une proposition divine destinée à l'amélioration et l'acquisition de compétences pour notre Esprit.

D'un autre côté, l'espoir peut être une « arme à double tranchant ». Quand l'espoir provoque l'attente que quelque chose d'extérieur se passe et vienne résoudre un conflit, ou apporter un bénéfice que l'on pense mériter, il est en réalité préjudiciable pour la personne qui choisit le gain facile, la solution magique, sans l'apprentissage réel. Quand l'espoir est basé sur la confiance en soi, sur l'envie de consacrer toute son énergie pour faire face aux défis de la vie, alors il devient un facteur d'équilibre et de croissance personnelle. Le premier peut entraîner l'anxiété, mais le second est un facteur de guérison pour de nombreux maux de l'homme.

La société moderne, avec sa technologie avancée, a placé l'être humain au contact d'un trop grand nombre d'informations, qui lui apportent une quantité incalculable d'images et de possibilités futures, provoquant l'apparition de facteurs anxiogènes. L'imagination est très stimulée par internet et ses réseaux sociaux, favorisant toujours plus d'espoir basé sur des fantaisies. Cet espoir non fondé sur la réalité et sur les capacités

individuelles engendre l'anxiété.

Indépendamment de l'espoir, vrai ou faux, l'anxiété est un mal qui se propage avec l'agitation du monde, qui exige que tout soit de plus en plus rapide. Quand l'Esprit a la pleine conscience de son immortalité, en comprenant que ses expériences, considérées comme bonnes ou mauvaises, sont toujours favorables pour son amélioration et pour l'acquisition de nouvelles habiletés évolutives, il sait doser son rythme, son anxiété, sa peur ou sa culpabilité. Il n'y a rien de mieux que la paix intérieure, l'équilibre émotionnel et la conscience tournée vers des objectifs bénéfiques pour éviter l'anxiété.

L'espoir qui se traduit par un enthousiasme permanent, par la confiance en soi et par la certitude que tout ce qui se produit est pour le bien de l'Esprit est le meilleur antidote contre l'anxiété. Quand l'anxiété apparaît, il y a certainement une invitation de la vie à réfléchir sur notre rythme de vie, sur l'objectif de notre existence et sur le sens et la signification que nous attribuons à la vie elle-même.

Adenauer Novaes

Psychologue

