

# Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

## Gesù e L'Intelligenza Emotiva

Sin dal lancio del *Best Seller* di Daniel Goleman, molti studi hanno dedicato attenzione alla Intelligenza Emotiva, cercando di capire i meccanismi che rendono possibile lo sviluppo di competenze per migliorare la capacità umana di affrontare

*guida dell'umanità.*

La sua conoscenza non era solo intellettuale ma anche dimostrata in ognuna delle Sue esperienze, attraverso un grado di comprensione e pratica armoniose di emozioni come nessun altro individuo è riuscito.

un intenso impatto emotivo, soprattutto per essere stato tradito da qualcuno del suo convivio intimo. In questa circostanza, ha insegnato Pietro a non usare la violenza attraverso la spada, per non avere la stessa reazione come legge naturale della vita.

Rendendosi conto che l'ansia era uno dei grandi mali, oggi catalogata sulla base dei disturbi del comportamento, ha affermato: *perché sei ansioso quando mangi, bevi e ti vesti?* E citando *gli uccelli del cielo e i gigli dei campi*, dimostrava l'armonia della vita quando ci permettiamo vivere consapevolmente nel momento presente.

La Sua Intelligenza Emotiva presentava l'apice della Sua capacità di dimostrare l'amorevolezza. Il Suo Amore scorreva verso il prossimo perché già aveva, prima di ciò, riempito l'esistenza. In questi giorni di odio, violenza e pregiudizi ingiustificati, *l'Uomo di Nazareth* continua a essere l'archetipo sovrano a guidarci verso l'auto-incontro.

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**



queste componenti basiche dell'essere umano che sono le emozioni. Eppure, l'esperienza dimostra che è difficile gestire la rabbia, la paura, l'ansia, gli affetti, le emozioni e i sentimenti ad essi associate. La mancanza di Intelligenza Emotiva porta a risultati disastrosi all'individuo e per la convivenza umana.

Pertanto, impressiona pensare che un Uomo che ha vissuto più di duemila anni fa possa aver presentato risposte che restano valide per i problemi di oggi, che appare per certi versi più complessa rispetto alla realtà di allora. Solo chi conosceva l'anima umana in modo profondo sarebbe capace di tale azione. Non c'è da stupirsi che Gesù e la Sua personalità sono diventati oggetto di analisi da parte di studiosi provenienti da diversi campi del pensiero, essendo per gli Spiritisti *il modello* e

Quando provocato dagli avversari, non si lasciò condurre dalla rabbia e paura ma presentava una uscita logica e insolita, sempre conducendo il pensiero a un livello superiore di analisi. Così è successo in piazza pubblica, quando una Donna considerata come *Adultera* stava per essere condannata con la lapidazione; ha invitato quelli presi dall'odio all'introspezione, che consente di uscire da uno stato emotivo inquietante attraverso la ragione, ha accolto la *peccatrice* con amorosità, producendo l'impatto positivo sulla sua trasformazione morale.

Nelle occasioni in cui è stato aggredito fisicamente, e anche torturato sulla croce, è rimasto intatto e sovrano, fedele ai fini abbracciati. Un esempio di ciò è avvenuto mentre era ingiustamente imprigionato, che di solito produce



## Appartenenza alla Vita

Tra le necessità che un essere umano ha bisogno per vivere, c'è una che è essenziale: appartenere. Quando non vogliamo far parte della vita che abbiamo, diventa molto difficile svilupparsi. Quindi possiamo sperimentare a vivere a *malapena* come se non appartenessimo a nulla, o vivere in *abbondanza* quando ci sentiamo appartenenti a tutto ciò che ci circonda. Lo Spiritismo fa vedere perché l'appartenenza è così impegnativa: abbiamo la famiglia spirituale

della convivenza ci cambiano così tanto che scompaiono e la nostra anima verifica poca crescita. Siamo fatti per vivere insieme e abbiamo bisogno l'uno dell'altro perché nessuno di noi è completo. Tenersi aggrappati ritrae le nostre capacità affettive, e anche quelle già conquistate possono indebolirsi per mancanza di movimento. Lasciarci racchiudere vuol dire abbandonare la connessione con il flusso della vita. L'abbondanza non dipende da ciò

## Zona di Conforto

In passato, abbiamo vissuto delle esperienze di alto contenuto emotivo. Parte di questo contenuto inconsciente irrisolto migra da un'istanza all'altra del psichismo, al fine di mantenere l'equilibrio tra le due dimensioni - conscio/inconscio. Lo scopo di questo processo è favorire la rielaborazione dei contenuti inconsci dimenticati nel tempo. Per questo le psicosi gravi sono in realtà il risultato di traumi passati che sorgono nella coscienza, provocando i noti stati psicopatologici di eziologia sconosciuta alla psicologia classica, ma comprensibili quando si considera la dimensione spirituale dell'essere. Ogni volta che sorge, nel presente, una occorrenza già vissuta prima, nel passato, l'ego fissa una reazione complessa in un calderone di sentimenti e sensazioni fisici, riflettendosi oggi nelle misure di comportamento che sono stati ripetuti per secoli. Questi schemi proteggono i tratti della personalità attuale, facendo agire automaticamente l'individuo, mantenendo il suo carattere in un circolo vizioso che chiamiamo di Zona di Conforto, che garantisce guadagni secondari con i quali l'individuo crede di beneficiare.

Molti credono che la Zona di Conforto sia composta da situazioni gradevoli e piacevoli. Ma non è proprio così. Questa è la nostra routine, la nostra misura di comportamento e può essere formata da situazioni buone e cattive. Abituati, il nostro modo di essere diventa abitudine. Questo ci ricorda l'inerzia poiché ci impedisce di mettere in discussione, pensare e prendere decisioni. Nella Zona di Conforto tutto è uguale perché abbiamo il diritto di continuare nello stesso modo, lamentandoci e pensando di essere vittime: **questo è l'unico conforto.**

*Davidson Lemela*

*Neuropsicologo*



e quella corporea. La prima consiste nei legami del cuore ma abbiamo anche legami difficili che provengono da altre reincarnazioni e che costituiscono la nostra famiglia corporea. In quest'ultima, c'è l'opportunità di guarire da alcune lesioni affettive preterite. In presenza di questi individui, sentiamo la volontà di allontanarci e così il bisogno di appartenere non può essere soddisfatto. In queste circostanze, l'amore non trova condizioni percorribili per manifestarsi e sperimentiamo la scarsità affettiva, che può generare un senso di mancanza di appartenenza alla famiglia o persino alla vita. Ma da soli non andiamo molto lontano perché la crescita richiede l'accoglimento del diverso. Allontanandoci dal mondo, le sfide

che possediamo ed è legata alla nostra appartenenza alla vita. È un modo di essere e stare nel mondo connesso con se stesso, con gli altri, con Dio. Vivere in abbondanza significa sentirsi parte indispensabile del mondo dove siamo nati senza aspettarsi condizioni esterne per questo, così come senza richieste da parte nostra. È una sensazione profonda che vale la pena essere chi siamo perché nasciamo e apparteniamo a tutto ciò che ci circonda, senza eccezioni. Siamo figli di Dio e questo significa: se esistiamo, apparteniamo.

*Ana Tereza Camasmie*

*Psicoterapeuta*



### Sezione Editoriale

#### Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

#### Editoriale

Evanise M Zwirtes

#### Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore  
Cintia C. dos Santos - 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

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

#### 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

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



## Riprogrammazione Mentale

Cos'è la riprogrammazione mentale?

La riprogrammazione mentale è un processo di aggiornamento innato nello Spirito, agente modificatore delle credenze limitanti, che favorisce la salute integrale.

Le radici delle credenze che definiscono il nostro modo di essere si trovano nell'inconscio e possono essere convalidate consciamente o inconsciamente.

La proposta della Psicologia Profonda mira a cambiare la configurazione mentale, condizionando la mente alla meta Maggiore - imparare a dirigere la volontà, sostenendo continuamente pensieri nel Bene. Così, esercitando l'autocontrollo mentale, si apprende che le emozioni sono soggette alla nostra permissione e al nostro consenso, potendo essere cambiate quando necessario. In questo modo, sviluppando l'intelligenza emotiva, ci sentiamo più rafforzati per condurre le azioni benevole.

Le abitudini derivano dai condizionamenti acquisiti dalla ripetizione. Per eliminare le abitudini cattive, sarà necessario riconfigurare questi schemi e decostruire i comportamenti sfavorevoli, addestrandolo le nuove pratiche mentali e attitudinali, basate sulla costruzione dei valori salutari. La trasformazione richiede uno sforzo nella esperienza.

Con la riprogrammazione mentale, conseguentemente, comportamentale ed emotiva, si eliminano le probabilità di stress, affezioni, ansie, depressioni, malattie fisiche e spirituali. Cioè, vengono creati stati psichici armonici, sani, realistici, favorendo la chiarezza mentale, aumento della concentrazione, foco mentale, vitalità, volontà, disponibilità, gioia di vivere.

L'auto-suggestione costruttiva e realistica è possibile per tutte le persone, scegliendo pensieri benevoli e sostenendoli quotidianamente, allineandosi nell'Amore. La coscienza immortale, riprogrammando le falsità interne, attiva la forza superiore nel suo psichismo, stimolando l'auto-estima, la sicurezza di sé e il benessere.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpersonale*

## Intelligenza Spirituale

Alcuni scienziati e studiosi della mente umana sostengono che la coscienza, e di conseguenza, l'intelligenza sono attributi del cervello. Non concependo la vita oltre la materia, coloro che pensano così rimangono in una prospettiva molto limitata della vita e dell'essere umano, nato e creato per la pienezza.

Lo sguardo spirituale sulla vita ci consente di ampliare l'analisi, percependo la propria evoluzione del

diversi campi di attuazione. Ciò include le dimensioni cognitive, emotiva, artistica, logica, ecc., che mostrano la dimensione della sfida che affrontiamo per diventare pieni.

La spiritualità certamente entra nella prospettiva dell'intelligenza spirituale, non limitata alle manifestazioni religiose nel senso di una credenza specifica ma nella capacità dell'individuo di sintonizzarsi e armonizzarsi con il piano extrafisico,



cervello come risultato dell'evoluzione dello spirito. Nella condizione di donne e uomini primati, la vita poco ci esigeva intellettualmente, servendo di più alla propria sopravvivenza che per la soluzione dei gravi problemi esistenziali. Quando ci siamo evoluti, la vita, attraverso le varie reincarnazioni, ci ha presentato sfide più profonde, il che ci ha fatto sviluppare nuove abilità per risolverle, non solo per sopravvivere ma per dare un senso a tutto ciò che affrontavamo.

In un certo senso, l'intelligenza spirituale può essere intesa come la capacità dello Spirito di accedere e appropriarsi nel migliore dei modi dei contenuti archiviati nell'inconscio, risultato di una grande esperienza intersensibile, nonché di sviluppare competenze per affrontare le sfide che la vita propone nei più

co, attraverso il quale trae forze e informazioni preziose per seguire il loro corso di sviluppo.

Viviamo tempi di ampio sviluppo tecnologico e scientifico, ma è sufficiente seguire la situazione della violenza, dell'intolleranza e del comportamento etico per renderci conto che restiamo ancora nell'infanzia emotiva e spirituale. Vivendo in una società malata, abbiamo in noi stessi la soluzione ai gravi problemi che affrontiamo quando decidiamo entrare nell'era dello Spirito, uscendo dall'egocentrismo in cui ci troviamo.

**Iris Sinoti**

*Terapeuta Jungiana*



## Il Valore della Speranza nell'Era dell'Ansia

L'ansia è l'anticipazione inconsapevole del futuro. È il primato di un'aspettativa di un risultato, di solito negativo, sulla realtà del momento presente. È uno stato psicologico che causa cambiamenti fisici, specialmente l'accelerazione della frequenza cardiaca. Quando l'ansia è esacerbata, può portare a sintomi simili alla sindrome del panico. Si basa su una non percezione delle qualità e limiti personali, che porta la persona a creare aspettative sulla propria performance. Quando c'è il giusto dimensionamento dei propri potenziali, con la naturale ammissione di tutti i risultati delle loro iniziative, specialmente quelle considerate negative, non si verificherà l'ansia.

Ci sono persone che portano l'ansia dalla culla, frutto di esperienze passate senza successo o dell'attesa degli eventi dell'esistenza attuale in cui bramano risultati positivi. L'eliminazione dell'ansia inizia quando lo Spirito si prepara in modo appropriato e consapevole per qualsiasi scenario futuro che potrebbe accadervi. Tuttavia, non si tratta di non pensare al futuro, disprezzandolo, ma di delineare il maggior numero di possibilità negative, affrontando le sue possibili conseguenze. I peggiori risultati devono essere analizzati, assimilati e accettati come accumulo di esperienza dello Spirito. Fallimenti, malattie, perdite e la propria morte devono far parte delle possibilità future, ognuna delle quali merita considerazione, comprensione e

accettazione riconoscente come una proposta divina per la valorizzazione e acquisizione di abilità per lo Spirito.

Da un'altra parte, la speranza può essere un "coltello a doppio taglio". Quando la speranza causa l'attesa che un qualcosa si verifichi all'esterno e che venga a risolvere un conflitto, o che venga a portare qualche beneficio presumibilmente meritevole, si configura come un vero e proprio danno alla personalità che sceglie il guadagno facile, la soluzione magica, senza un apprendimento efficace. Quando la speranza è radicata nella fiducia in se stessi, nella volontà di dare la massima energia per affrontare le sfide della vita, allora diventa un fattore di equilibrio e crescita personale. Mentre il primo può causare l'ansia, il secondo fattore è la guarigione per molte malattie umane.

La società moderna, con la sua alta tecnologia, ha messo l'essere umano in contatto simultaneo con un volume molto grande di informazioni, il che gli porta un numero incalcolabile di immagini e di diverse possibilità future, provocando la comparsa di fattori ansiogeni. L'immaginazione è stata fortemente stimolata da internet con le sue reti sociali, promuovendo sempre più speranza spesso basate su fantasie. Questa speranza senza principi nella realtà e nelle capacità individuali hanno provocato l'ansia.

A prescindere dalla speranza,

falsa o vera, l'ansia è un male che si aggrava con il mondo che va di corsa, che richiede velocità in tutto. Quando lo Spirito è pienamente consapevole della sua immortalità, rendendosi conto che le sue esperienze, sia buone che cattive, sono sempre opportune per il suo miglioramento e per l'acquisizione di nuove abilità evolutive, come misurare il ritmo, senza ansia, paura o colpa. Niente meglio che la pace interiore, l'equilibrio emotivo e la consapevolezza che mira i buoni propositi, affinché l'ansia venga evitata.

La speranza tradotta come una disposizione permanente, come la sicurezza di sé e la certezza che tutto ciò che accade è per il bene del proprio Spirito, è il miglior antidoto contro l'ansia. Quando l'ansia compare, c'è sicuramente un invito della vita per riflettere sul ritmo del vivere, sull'esistenza e sul senso e significato attribuiti alla vita stessa.

**Adenáuer Novaes**

**Psicologo**

