

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Jesus e a Inteligência Emocional

Desde o lançamento do *Best Seller*, de Daniel Goleman, muitos estudos têm dedicado atenção à Inteligência Emocional, buscando entender os mecanismos que possibilitem desenvolver habilidades para o ser humano aprimorar a

Jesus e Sua personalidade se tornaram objeto de análise por parte de estudiosos de diversos campos do pensamento, sendo para os Espíritas o *modelo e guia da humanidade*.

Seu conhecimento não era ape-

Nas ocasiões em que foi agredido fisicamente, e até mesmo supliciado na cruz, manteve-se íntegro e soberano, fiel aos propósitos abraçados. Exemplo disso deu-se enquanto era preso injustamente, o que normalmente produz um impacto emocional muito intenso, especialmente por ter sido traído por alguém de seu convívio íntimo. Nessa circunstância, ensinou Pedro a não se utilizar da violência através da espada, para não a ter de retorno como lei natural da vida.

Percebendo que a ansiedade era um dos grandes males, hoje catalogada na base dos distúrbios de comportamento, asseverava: *por que andais ansiosos quando ao comer, ao beber e ao vestir?* E citando *as aves do céu e os lírios do campo*, demonstrava a harmonia da vida quando nos permitimos viver de forma consciente o momento presente.

Sua Inteligência Emocional apresentava o ápice na capacidade que Ele tinha de demonstrar a amorosidade. Seu Amor transbordava em direção ao próximo porquanto já o havia, antes disso, preenchido a existência. Nesses dias de ódio, violência e preconceito injustificados, o *Homem de Nazaré* prossegue sendo o arquétipo soberano a nos guiar ao auto-encontro.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



capacidade de lidar com esses componentes básicos do ser humano que são as emoções. Mesmo assim, a prática demonstra que é desafiador lidar com a raiva, o medo, a ansiedade, os afetos e as emoções e sentimentos que lhes são associados. A carência da Inteligência Emocional leva a resultados desastrosos para o indivíduo e para a convivência humana.

Por isso mesmo, impressiona pensar que um Homem que viveu há dois mil anos possa ter apresentado respostas que permanecem válidas para os problemas da atualidade, que se apresenta em alguns aspectos mais complexa que a realidade de então. Somente alguém que conhecesse a alma humana de forma profunda seria capaz de tal feito. Não foi à toa que

nas intelectual, mas demonstrado em cada uma de Suas vivências, através de um grau de compreensão e prática harmoniosas das emoções como nenhum outro indivíduo foi capaz. Quando desafiado pelos opositores, não se deixava conduzir pela raiva e o medo, mas apresentava uma saída lógica e inusitada, sempre conduzindo o pensamento a um nível superior de análise. Assim ocorreu na praça pública, quando a Mulher tida como *Adúltera* estava prestes a ser condenada por apedrejamento. Ao tempo que levou os tomados pelo ódio à introspecção, que possibilita sair de um estado emocional perturbador através da razão, acolheu a *pecadora* com amorosidade, produzindo o impacto positivo para sua transformação moral.



Pertencimento à Vida

Dentre as necessidades que um ser humano precisa para viver, há uma essencial: pertencer. Quando não queremos fazer parte da vida que temos, torna-se muito difícil nos desenvolver. Por isso, podemos experimentar viver de modo *escasso* como se não pertencêssemos a nada, ou viver de modo *abundante* quando nos sentimos pertencendo a tudo o que nos rodeia. O Espiritismo mostra porque é tão desafiante o pertencimento: temos a família

do mundo, os desafios da convivência que tanto nos modificam desaparecem, e pouco crescimento se dá em nossa alma. Somos feitos para conviver e necessitamos uns dos outros, porque nenhum de nós é completo. Manter-se no encolhimento retrai nossas capacidades afetivas, e mesmo as já conquistadas podem enfraquecer por falta de movimento. Permitir-nos ao fechamento é abrir mão da conexão com o fluxo da vida. A abundância

Zona de Conforto

No passado, vivemos experiências carregadas de elevado conteúdo emocional. Parte desse conteúdo inconsciente mal resolvido migra de uma instância a outra do psiquismo, com a finalidade de manter o equilíbrio entre as duas dimensões – consciente/inconsciente. A finalidade desse processo é favorecer a reelaboração dos conteúdos inconscientes esquecidos no tempo. Por isso as psicoses graves são, na verdade, o resultado de traumas passados que surgem no consciente, provocando os conhecidos estados psicopatológicos de etiologia desconhecida pela psicologia clássica, mas compreensíveis quando se considera a dimensão espiritual do ser. Toda vez que surge, no presente, uma ocorrência já vivida antes, no passado, o ego fixa uma reação complexa num caldeirão de sentimentos e sensações físicas, refletindo-se hoje nos padrões de comportamento que vêm sendo repetidos há séculos. Esses padrões protegem os traços da personalidade atual, fazendo o indivíduo atuar de forma automática, mantendo o seu caráter num círculo vicioso que chamamos de Zona de Conforto, que garante ganhos secundários com os quais o indivíduo acredita beneficiar-se.

Muitos acreditam que a Zona de Conforto é constituída por situações agradáveis e prazerosas. Mas não é bem assim. Ela é nossa rotina, nosso padrão de comportamento e pode ser formada por situações boas e más. Acostumamo-nos a ela, é nosso jeito de ser que se converte em hábito. Ela nos remete à inércia, pois nos evita questionar, pensar e tomar decisões. Na Zona de Conforto tudo é igual, pois ganhamos o direito de continuar do mesmo jeito, reclamando e nos achando vítima: **esse é o único conforto.**

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



espiritual e a família corporal. A primeira é constituída pelos laços do coração, mas também temos laços difíceis que vêm de outras reencarnações e que compõem nossa família corporal. Nesta, há a oportunidade de curarmos algumas lesões afetivas pretéritas. Na presença destes desafetos, sentimos vontade de nos afastar, e a necessidade de pertencer não consegue ser atendida. Nestas circunstâncias, o amor não encontra condições viáveis para se manifestar, e experienciamos escassez afetiva, o que pode gerar a sensação de falta de pertencimento à família e até mesmo à vida. Porém sozinhos não vamos muito longe, pois crescimento requer acolher o diferente. Afastando-nos

não depende do que possuímos; ela está ligada ao nosso pertencimento à vida. É um modo de ser e estar no mundo em conexão consigo, com os outros, com Deus. Viver abundantemente é sentir-nos parte indispensável do mundo em que nascemos sem esperarmos condições externas para tal, como também sem exigências advindas de nós mesmos. É um sentimento profundo de que vale a pena ser quem nós somos porque nascemos e pertencemos a tudo o que nos rodeia, sem exceção. Somos filhos de Deus e isto quer dizer: se existimos, pertencemos.

Ana Tereza Camasmie

Psicoterapeuta



Expediente

Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Cintia C. dos Santos - Tradução Inglês
Tanya Moore - Revisão Inglês
Karen Dittrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Sophie Giusti - Tradução Francês

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem:
1500 exemplares - Português
1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos: 05.45pm - 09.00pm
Segundas: 07.00pm - 09.00pm
Quartas: 07.00pm - 09.30pm
Sábados: 06.30pm - 08.00pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 05.20pm - 06.20pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: 0207 341 4948
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Reprogramação Mental

O que é a reprogramação mental?

A reprogramação mental é um processo atualizador inato no Espírito, agente modificador das crenças limitantes, favorecendo a saúde integral.

As raízes das crenças que definem nosso modo de ser se encontram no inconsciente, podendo ser validadas conscientemente ou inconscientemente.

A proposta da Psicologia Profunda objetiva mudar a configuração mental, condicionando a mente para a meta Maior – aprender a direcionar a vontade, sustentando continuamente pensamentos no Bem. Assim, exercitando autodomínio mental, aprendemos que as emoções estão condicionadas à nossa permissão e ao nosso consentimento, podendo ser mudadas quando necessário. Dessa forma, desenvolvendo a inteligência emocional, sentimo-nos mais fortalecidos para conduzir as ações benevolentes.

Os hábitos originam-se de condicionamentos adquiridos pela repetição. Para a eliminação de maus hábitos será necessário reconfigurar esses padrões e desconstruir os comportamentos desfavoráveis, treinando as novas práticas mentais e atitudinais, embasadas na construção dos valores salutares. A transformação requer esforço na vivência.

Com a reprogramação mental, conseqüentemente, comportamental e emocional, eliminam-se probabilidades de stress, aflições, angústias, ansiedades, depressões, doenças físicas e espirituais. Isto é, criam-se estados psíquicos harmônicos, saudáveis, realistas, favorecendo clareza mental, aumento da concentração, foco mental, vitalidade, ânimo, disposição, alegria de viver.

A autossugestão construtiva e realista é possível a todas as pessoas, escolhendo pensamentos benevolentes e sustentando-os diariamente, alinhando-se no Amor. A consciência imortal, reprogramando as inverdades internas, ativa a força superior no seu psiquismo, estimulando a autoestima, autoconfiança e bem-estar.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Inteligência Espiritual

Alguns cientistas e estudiosos da mente humana defendem que a consciência e, por consequência, a inteligência são atributos do cérebro. Não concebendo a vida além da matéria, os que assim pensam mantêm-se em uma perspectiva muito limitada da vida e do ser humano, nascido e criado para a plenitude.

O olhar espiritual sobre a vida

como de desenvolver aptidões para equacionar os desafios que a vida propõe nos mais diversos campos de atuação. Isso inclui as dimensões cognitiva, emocional, artística, lógica etc., o que mostra o tamanho do desafio que enfrentamos para nos tornarmos plenos.

Certamente a espiritualidade adentra-se na perspectiva da inteligência espiritual, não se limitando a



nos permite ampliar a análise, percebendo a própria evolução do cérebro como sendo resultante da evolução do espírito. Na condição de mulheres e homens primatas, a vida pouco nos exigia intelectualmente, servindo mais à própria sobrevivência do que para equação dos graves problemas existenciais. À medida que fomos evoluindo, a vida, através das diversas reencarnações, foi nos apresentando desafios mais profundos, o que fez com que necessitássemos desenvolver novas aptidões para solucioná-los, não somente para sobrevivermos, mas para buscarmos sentido em tudo aquilo que enfrentávamos.

De certa forma, a inteligência espiritual pode ser entendida como a capacidade do Espírito de acessar e apropriar-se da melhor forma dos conteúdos profundos arquivados no inconsciente, resultado de sua larga experiência interexistencial, assim

manifestações religiosas no sentido de um credo específico, mas na capacidade do indivíduo de sintonizar-se e harmonizar-se com o plano extrafísico, através do qual haure forças e informações preciosas para seguir seu curso de desenvolvimento.

Vivemos tempos de amplo desenvolvimento tecnológico e científico, mas basta acompanharmos o quadro da violência, da intolerância e do comportamento ético para constatarmos que ainda nos mantemos na infância emocional e espiritual. Vivendo em uma sociedade enferma, temos em nós mesmos a solução para os graves problemas que enfrentamos quando nos decidirmos por adentrar na era do Espírito, saindo do egocentrismo no qual nos encontramos.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



O Valor da Esperança na Era da Ansiedade

A ansiedade é a antecipação inconsciente do futuro. É a primazia de uma expectativa de resultado, geralmente adverso, sobre a realidade do momento presente. Trata-se de um estado psicológico que provoca alterações físicas, sobretudo a aceleração dos batimentos cardíacos. Quando a ansiedade é exacerbada, pode levar a sintomas semelhantes à síndrome de pânico. Fundamenta-se em uma não percepção das qualidades e limites pessoais, levando a pessoa a criar expectativas sobre seu próprio desempenho. Quando há o adequado dimensionamento dos próprios potenciais, com a admisão natural de todo e qualquer resultado de suas iniciativas, sobretudo daqueles considerados negativos, a ansiedade não terá lugar.

Há pessoas que trazem a ansiedade de berço, fruto de experiências pregressas não exitosas ou da espera de acontecimentos da atual existência em que anseia resultados positivos. A eliminação da ansiedade começa quando o Espírito adequada e conscientemente se prepara para qualquer cenário futuro que venha a ocorrer consigo. Porém, não se trata de não pensar no futuro, desprezando-o, mas em delinear o maior número de possibilidades adversas, lidando com suas possíveis consequências. Os piores resultados devem ser analisados, assimilados e aceitos como ganho de experiência para o Espírito. Fracassos, doenças, perdas

e a própria morte devem fazer parte de possibilidades futuras, merecendo cada um a devida consideração, o entendimento e a grata aceitação como uma proposta divina para o aprimoramento e aquisição de habilidades para o Espírito.

Por outro lado, a esperança pode ser uma "faca de dois gumes". Quando a esperança provoca a espera de que algo externo ocorra e que venha solucionar um conflito, ou que venha trazer algum benefício supostamente merecido, configura-se como um real prejuízo à personalidade que opta pelo ganho fácil, pela solução mágica, sem aprendizagem efetiva. Quando a esperança é calcada na autoconfiança, na disposição de dar sua máxima energia para o enfrentamento dos desafios da vida, então se torna um fator de equilíbrio e crescimento pessoal. Enquanto a primeira pode provocar a ansiedade, a segunda é fator de cura para muitos males humanos.

A sociedade moderna, com sua alta tecnologia, tem colocado o ser humano em contato simultâneo com um volume muito grande de informações, que lhe trazem um número incalculável de imagens e de diferentes possibilidades futuras, provocando o surgimento de fatores ansiogênicos. A imaginação tem sido muito estimulada pela internet com suas redes sociais, promovendo cada vez mais a esperança, muitas vezes, baseada

em fantasias. Esta esperança sem fundamentos na realidade e nas capacidades individuais tem provocado ansiedade.

Independentemente da esperança, falsa ou verdadeira, a ansiedade é um mal que se agiganta com o corre-corre do mundo, que exige rapidez em tudo. Quando o Espírito tem consciência plena de sua imortalidade, compreendendo que suas experiências, consideradas boas ou ruins, são sempre oportunas para seu aprimoramento e para a aquisição de novas habilidades evolutivas, sabe dosar seu ritmo, sem ansiedade, medo ou culpa. Nada melhor do que a paz interior, o equilíbrio emocional e a consciência voltada para propósitos no bem, para que a ansiedade seja evitada.

A esperança traduzida como disposição permanente, como autoconfiança e como certeza de que tudo que acontece é para o bem do próprio Espírito é o melhor antídoto para a ansiedade. Quando a ansiedade aparece, certamente há um convite da vida para a reflexão sobre o ritmo do viver, sobre o foco da existência e sobre o sentido e significado atribuído a própria vida.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

