

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Desafios do Homem Inteligente na Terra

O princípio espiritual segue uma longa trajetória evolutiva, desde as formas mais simples até as mais complexas, tendo como meta a plenitude. Esta jornada foi bem sintetizada por León Denis, que estabeleceu: "na planta, a inteli-

coletivo, que poderia ser evitado se os indivíduos investissem mais no autoconhecimento.

2 – Conhecer-se – Para saída do estágio de sono é imperativo conhecer-se. Observar o próprio comportamento, fazer uma análise crítica

que desperta se conhece e se possui, passa a ter atitudes conscientes perante a existência. Tornar-se consciente, no sentido amplo, reflete um amplo grau de compromisso consigo mesmo, com o próximo, com o meio, com a vida, com a Natureza, com Deus...

A vida conclama uma mudança urgente de atitude do humano, e a inteligência deve ser a arma dessa mudança. Antes considerada restrita àqueles que conseguiam resolver equações complexas, hoje é vista de uma forma muito mais ampla pelas ciências do comportamento. Não basta saber resolver equações (Quociente Intelectual – QI), pois enquanto o ser humano não decifra o próprio enigma que é, permanece agindo de maneira pouco inteligente perante a vida; não basta conhecer as próprias emoções (IE – Inteligência Emocional), mas essencialmente transformar esse conhecimento em amorosidade para com a vida; e não basta também se reconhecer espírito, pois enquanto essa consciência não viger em todas as ações do ser humano na Terra, não viveremos a plenitude que nos está destinada. Não basta ter informações e conhecimentos, tudo isso deve ser aplicado em prol da vida.



gência dormita; no animal, sonha; só no homem acorda, conhece-se, possui-se e torna-se consciente..." Dessa síntese podemos relacionar 4 grandes desafios dos seres humanos no desenvolvimento da consciência:

1 – Acordar – Enquanto permanece no nível de consciência de sono, o ser privilegia as funções instintivas, sem que consiga acessar as inúmeras possibilidades que estão ao seu alcance. Dominado pelo instinto, busca o prazer a qualquer custo, mesmo que para tal necessite se utilizar da força bruta. Vemos esse retrato na violência cotidiana, assim como nos excessos de toda ordem, reflexos do comportamento autodestrutivo dos que desconhecem as potencialidades da alma. Torna-se urgente o despertar, porquanto a paralisia nesse estágio gera muito sofrimento, pessoal e

das próprias ações e, principalmente, esforçar-se na mudança de atitude para com a vida. A interiorização, através de mecanismos como a prece, a reflexão e a meditação, facilita entrar em contato consigo mesmo. Só podemos mudar aquilo que conhecemos e só podemos nos transformar na medida em que nos conhecemos.

3 – Possuir-se – Quanto mais se conhece, mais o indivíduo consegue administrar suas pulsões, emoções, seus desejos, complexos e tantas outras instâncias que afetam a alma humana. Para possuir-se é essencial exercitar o autocontrole, atitude daquele que, mesmo sabendo que a vida humana está muito além do controle do ego, busca um estado de equilíbrio e harmonia para apresentar a melhor resposta perante os desafios existenciais.

4 – Tornar-se consciente – Aquele

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Um Olhar Sobre o Tempo Presente

Tempo e espaço sempre foram motivo de observação e análise dos sábios filósofos, desde a Antiguidade. Espaço, por estar unido à matéria e ser possível de mensurar, está mais perto de nossas capacidades cognitivas. O tempo, contudo, dada a sua complexidade e variabilidade passa a ser incognoscível. No plano terreno, o tempo é mensurável pelo sol, pela lua e pelas estrelas, pela contagem científica das

Ser, uno e indivisível, porque imortal.

A Filosofia Espírita considera todas essas hipóteses quando afirma que somos, como Espíritos imortais, o passado de experiências vividas e progresso realizado, o presente em constante atualização e o futuro sendo plasmado conforme nossas ações, atitudes e nossos pensamentos.

Portanto, viver o presente da



XII Mês Espírita/Abril 2019

horas, pelas estações do ano, pelo ciclo da vida, ou seja, nascer, crescer, viver, envelhecer, morrer.

Sugerimos textos escolhidos de Platão, Aristóteles, Santo Agostinho sobre o tema, além de Avicena, Descartes, Spinoza, Newton e outros. Henri Bergson, filósofo francês do século XX, dá-nos sua ideia: "duração é o correr do tempo uno e interpenetrado, isto é, os momentos temporais somados uns aos outros formando um todo indivisível e coeso. Oposto ao tempo físico ou sucessão divisível que é passível de ser calculado e analisado pela ciência, o tempo vivido é incompreensível para a inteligência lógica por ser qualitativo, enquanto o tempo físico é quantitativo."

Lido desta forma, o tempo torna-se quase concorde ao pensamento espírita, pois este está presente no passado, no presente e no futuro do

melhor forma possível, seguindo os exemplos e ensinamentos do inconfundível e jamais contestado Jesus de Nazaré, é a melhor alternativa para o momento atual e sempre.

Vejamos a parábola dos trabalhadores da última hora, em Mateus 20:1-16. Jesus afirma que qualquer "operário" que aceita o convite para o trabalho na vinha (segundo Jesus, a vinha representa o Reino dos Céus em cada Ser), não importa o quão tarde do dia (que representa o tempo), receberá uma recompensa (sensação de plenitude) igual àquelas que foram convocados inicialmente.

Cabe-nos, portanto, partir para essa "tarefa" existencial que nos plenifique interior e exteriormente.

Sônia Theodoro da Silva

Filósofa

Deus é Pai e Mãe

A maioria de nós não tem a menor ideia do que realmente podemos realizar em nossas vidas, e talvez seja esse o principal motivo por que ainda desperdiçamos o tempo em coisas que realmente não importam, demonstrando uma ausência de significado profundo.

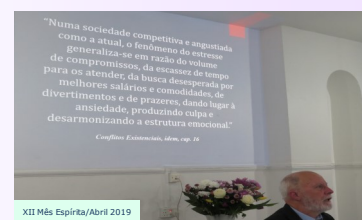
Hoje vivemos de forma diminuída o senso da nossa própria importância. A relação narcísica perante a vida termina sendo uma compensação pela falta de conexão com Deus. A sensação de inutilidade que habita o ser nos tempos atuais reforça a falsa sensação de especialidade, o que caracteriza a perda de significado de nossa era. Uma vida, para ser bem vivida, necessita de significado, de uma relação profunda com Deus, relação essa que deve ser superior e muito mais completa que a relação de dependência que buscamos manter com o mundo externo.

Somos todos filhas e filhos desamparados em busca de amparo, e ansiamos por ser arrebatados por algo; nosso instinto para a totalidade de nos impulsiona à manutenção de uma conexão com Deus, que é Pai, o eixo que nos mantém firmes nas vicissitudes da vida; que é Mãe, a sabedoria que permanece ainda hoje esquecida e precisa reaparecer.

A transformação das consciências, que urgentemente precisamos viver, surgirá da união desses dois aspectos de Deus em nós. Deus necessita nascer em nós! Esse é o nosso trabalho.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



XII Mês Espírita/Abril 2019

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
Sônia Theodoro da Silva
Iris Sinoti
Evanise M Zwirtes
Adenáuer Novaes
Davidson Lemela

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

Confortos Para a Alma

És um ser imortal, essencialmente de amor, aprendendo. A autorreflexão é a atitude interna de ouvir a "voz da alma", dizendo:

Ama sem exigir. Compreende sem criticar.

Exercita a compaixão, praticando a benevolência.

Vive a indulgência, que é a qualidade psíquica que representa bondade.

Entende que a verdadeira tolerância é a exteriorização do autoamor.

Sente que a vivência da humildade é grandeza da alma.

Cultiva a fraternidade universal que é a convivência equilibrada entre as pessoas.

Resigna-te perante a vontade de Deus, anulando o impacto dos sofrimentos.

Busca na oração a coragem para superar as aflições.

Cultiva o otimismo, embora sabendo encontrar desafios existenciais.

Liberta-te da discórdia e maledicência interior, construindo a leveza no coração.

Desapega-te com alegria do supérfluo, elegendo o essencial.

Avalia que a maior satisfação na vida é o dever cumprido.

Valoriza a tua permanência na Terra, sendo útil a todos.

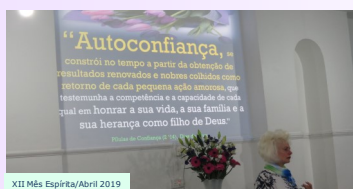
Escolhe compreender e servir. A tua consciência é teu guia. A experiência é a escola. O obstáculo, a lição.

Como zelador da Terra, és capaz de semear perdão, bondade, esperança, alegria, tolerância, reconciliação, enfim, amor. O amor é de origem divina. Quanto mais se doa, mais se tem. A paz no mundo começa em ti. Se houver harmonia no lar, haverá ordem na nação e consequentemente paz no mundo.

Prossegue honrando a posição de aprendiz e servidor da Vida, na alegria de viver em Deus.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



XII Mês Espírita/Abril 2019

Gratidão, Um Novo Olhar Sobre a Vida

A gratidão é um sentimento que nasce no interior da alma humana em agradecimento por alguém que lhe proporcionou, direta ou indiretamente, um momento de satisfação. A gratidão não necessita de reciprocidade, pois, quando sentida, emite ao seu benfeitor uma vibração que lhe atinge favoravelmente o coração. Quando o beneficiado resolve retribuir a generosidade de seu

diata felicidade e alegria de viver.

A gratidão atrai o bem, a paz e a amorosidade, que proporcionam um estado íntimo de conexão permanente com o Criador. Trata-se de alguém que descobriu uma condição pessoal que facilita o viver e direciona a própria vida para o encontro consigo mesmo. Ser grato significa ter a capacidade de perceber como a Vida acontece e como



XII Mês Espírita/Abril 2019

benfeitor, melhor que o faça em silêncio, para que não lhe pareça troca nem lhe condicione à exigência de favores. O bem, quando feito em silêncio, tem um poder maior de penetração e seus efeitos são mais duradouros. Quando o Espírito aprende a ser grato, principalmente pela vida, apresenta maior disposição no viver, pois percebe sua existência como um grande e valioso presente.

Esta disposição lhe permite um ganho maior de energia e uma percepção diferenciada do sentido e do significado de sua existência, não mais atribuindo a outrem os infortúnios que lhe acometem. Por outro lado, a consciência da imortalidade pessoal, aliada à gratidão pela vida, produz o efeito de atrair para si experiências significativas para a evolução pessoal, que lhe traz ime-

melhor utilizar as oportunidades oferecidas, devolvendo ao Universo tudo quanto recebe.

Para alcançar o estado de pessoa sempre grata pela vida, é preciso atingir certo estágio de desenvolvimento da personalidade, em que já não abriga qualquer tipo de mágoa, não é indiferente a ninguém nem ao sofrimento do ser humano, bem como compreende as razões em si mesmo quando é agredido por alguém. É preciso também a compreensão de que a imortalidade pessoal deve ser útil para ações de intervenção de melhoria pessoal e da sociedade em que vive. Quando o amor atinge o coração humano, a gratidão a Deus é sua consequência direta.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico



Seja Calmamente Ativo e Ativamente Calmo

Construímos um teste psicológico, composto de 14 questões fechadas, destinado a avaliar o "Nível de Exigência" (NE) do paciente. O resultado final apresenta um score que varia entre 0 e 10, que em tese estaria relacionado ao quanto a pessoa é exigente e às implicações decorrentes desse comportamento. Teste realizado com um número considerado de candidatos revelou um índice de amostragem com média de 7,5 a 8,5, em ambos os sexos, diferentes classes sociais e faixas etárias. Ou seja, com essa média, somos muito exigentes.

Mas o que isso quer dizer? Imaginemos que o leitor fizesse o teste e obtivesse uma nota 7,5. Isso significa dizer que seu "Grau de flexibilidade" (GF) é 2,5, porque ambos são inversamente proporcionais. Se eu pretendo aumentar meu GF, preciso diminuir meu NE. Compreendeu?

Muito bem. Mas a pergunta persiste: O que isso quer dizer?

Explico: No final do Sec. XIX, Charles Darwin lançou a "Teoria da Evolução das Espécies", que na época era uma teoria, porém hoje possui comprovação científica. Em sua teoria o pesquisador, na ocasião, demonstrou que existem espécies de animais que são extintas, enquanto outras sobrevivem.

Pergunto ao leitor: Quais espécies de animais você crê que sobrevivem? As que estão no topo da cadeia alimentar? As mais ferozes?

Não. As que conseguem melhor se adaptar. Onde estão os dinossauros, os dentes de sabre, os mamutes? Porém as baratas estão aí até hoje.

Associando esse estudo com a psicologia humana. Quais pessoas o leitor acredita serem mais felizes e realizadas, mais plenas e ativas? As que mais conseguem se adaptar, ou seja, as mais flexíveis. Aquelas que se mantêm calmas mesmo diante das contrariedades, aquelas que se mantêm ativas e produtivas mesmo diante das adversidades, as que construíram logísticas de vida para lidarem de forma estratégica com acontecimentos que não ocorreram do jeito que esperavam ou com pessoas que não agiram da maneira que achavam justo e correto. Numa palavra: as mais **resilientes**.

Resiliência é um termo emprestado da física e significa que existem certos materiais, que mesmo depois de sofrerem pressões e temperaturas extremas, conseguem voltar ao seu estado original sem perderem suas características e propriedades físico-químicas.

Indivíduos **resilientes** são conhecidos como aqueles que usam as dificuldades e os problemas para crescer. Conseguem manter-se ativos mesmo quando a vida impõe limites, pois compreendem as desventuras como oportunidades para cultivar a esperança e as dores para aumentar sua fé.

Mas nessa altura o leitor pode estar se perguntando: mas como faço para me tornar menos exigente? Posso afiançar que não é fácil, mas é factível.

Você precisa descobrir o que o faz se alterar, ficar com raiva ou se magoar, mesmo que não demonstre externamente. Quais são as situações do dia-a-dia que o afastam da paz e da alegria. Se essas situações têm a ver com acontecimentos ou pessoas. Após isso, avaliar, honestamente, com que **frequência** você se altera diante dessas situações: a) nunca b) raramente c) às vezes d) quase sempre e) sempre. Ao descobrir sua frequência, procurar diminuí-la gradativamente, descendo cada subnível até encontrar um que seja razoável, no seu caso.

Você não deve exigir além de suas possibilidades e limites, pois pode criar uma atmosfera de frustração, uma vez que você não consegue ser ainda aquilo que gostaria. Então faça o que chamamos de "**redução do dano**". Exemplo: Você fuma um maço de cigarros por dia, quer parar e não consegue. Tudo bem, fuma meio maço. Você fala mal dos outros, tudo bem, fala de manhã, à tarde descansa... a língua.

Você não precisa ser bom, nem perfeito, apenas melhor.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo