

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Podemos evitar os sofrimentos?

O Espírito, de acordo com suas escolhas e com seu entendimento a respeito de Deus, passará ou não por sofrimento. Quanto mais conceba a encarnação como um campo de provas e expiações a que deverá

incluir competências que permitem ao Espírito não só melhor entender o funcionamento da Vida com seus complexos processos existenciais como também tornar-se capaz de viver experiências semelhantes às

novos sofrimentos no futuro. Basta que o ser humano se perceba um Espírito imortal, compreenda que não reencarnou para pagar ou sofrer e que, ao perceber suas tendências, busque viver experiências que lhe permitam integrar importantes habilidades evolutivas.

A cobrança de se redimir do passado, atravessando semelhante sofrimento que porventura tenha causado a alguém, implica estourar a consciência para que experiências típicas sejam vividas. Melhor seria não aguardar dolorosas experiências ditas redentoras, atuando na vida a favor do bem, com a certeza da imortalidade pessoal e promovendo o bem-estar pessoal e coletivo. A Divindade não exige sofrimento nem exagerados testemunhos que demonstrem a fé, mas o necessário sacrifício da disposição natural para viver e sentir a vida como um maravilhoso presente.

As propostas do Espiritismo contemplam a ideia de que reencarnação não é punição, mas processo educativo para o encontro consigo mesmo e para que novas habilidades sejam integradas por um novo personagem que o Espírito constrói e que pode, a qualquer tempo, modelar para que atenda suas necessidades evolutivas.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

se submeter, mais ainda estará sujeito a passar por sofrimentos. Sua noção de culpa por erros cometidos e, conseqüentemente, do sofrimento como forma de redenção dificultará a alteração deste quadro. É necessária a compreensão do equívoco de que a culpa por erros cometidos gera a necessidade de pagamento pelo sofrimento. A ideia de causa e efeito quando aplicada pela consciência como fatalidade produz o resultado esperado.

O Espírito não tem seu destino traçado matematicamente como uma via irreversível a ser seguida. Ele pode, a qualquer tempo, modificar seu destino a partir de escolhas responsáveis, de acordo com princípios éticos que passe a adotar e da integração de novas habilidades evolutivas. Tais habilidades, adquiridas nas experiências que vão sendo vividas na encarnação, devem

que foram vividas no passado, tendo melhor desempenho sem sofrer ou provocar sofrimento.

Para aqueles que criaram expectativas ao comportamento de pessoas com quem estabeleceu algum tipo de relacionamento e que não lhes correspondeu, para que evite qualquer tipo de cobrança, angústia, sofrimento ou mágoa, é necessária a compreensão, o perdão e a mudança interior quanto a não mais exigir nada de ninguém que não possa ou não tenha para lhe retribuir. Aos que no passado da atual ou de outra vida feriram a si mesmos ou a alguém, cabe não só compreender a inabilidade pessoal que gerou a experiência anterior como também desenvolver possibilidades de aprendizado para que venham a integrar a habilidade que lhes faltam.

Portanto, é possível não só deixar de sofrer como também evitar



É possível a fuga de si mesmo?

Trazemos em nós a “semente da plenitude”, que como uma força intrínseca ao ser impulsiona o desenvolvimento de todas as potencialidades que nos são inerentes. Na concepção de Carl Gustav Jung, esse é o papel do processo de individuação, através do qual vamos nos libertando de tudo o que nos afasta do Self – o si mesmo –, até

conflitos gerados por esse afastamento. Nesse ponto, os conflitos podem ser vistos na condição de sinalizadores do quanto estamos distantes de nós mesmos.

Por isso é essencial dedicarmos tempo e energia ao processo de autoconhecimento e termos coragem para nos libertar de tudo o quanto não está em sintonia com o



que o ego – o que estamos – esteja em plena sintonia com essa instância que lhe é superior.

Mas nem sempre o ego cumpre o seu papel de forma harmônica e muitas vezes se afasta do que é, em essência, para adequar-se a propósitos de natureza exterior ou aos seus caprichos imediatos. Muitas vezes a persona construída é tão rígida que o indivíduo pode chegar a acreditar se tratar da sua própria natureza. Mas o afastamento de si gera conflitos muito intensos, tais quais os das inúmeras psicopatologias, pois *ninguém fica impune ao desembaraçar-se de si mesmo* (Jung).

Considerando que o propósito de individuação não é somente para uma existência, mas para a trajetória do Espírito como um todo, o encontro consigo mesmo é inevitável, pois quanto mais tentamos fugir mais nos deparamos com os

nosso eu profundo. Nem sempre isso é fácil, pois além das forças externas, que tentam fazer com que o comportamento se adequa ao que é esperado pela sociedade, aqui considerando a família, a religião, a cultura, etc., existem também as resistências internas, que muitas vezes superam em intensidade os condicionamentos externos.

O ser humano pode até conseguir por algum tempo construir uma personalidade que se adapte aos desejos egoicos ou coletivos, mas será inevitável deparar-se consigo mesmo, pois como já nos ensinava o Mestre: o Reino dos Céus está dentro de nós!

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana

Os ciclos da vida

A Filosofia Espírita constitui uma das mais ricas filosofias para a vida do indivíduo. Ao mesmo tempo que oferece respostas para as mais prementes dúvidas do ser humano com relação à vida na Terra, abre perspectivas para uma profunda sondagem à morte.

Neste ano de 2019 comemora-se 50 anos da chegada do homem ao satélite da Terra e este é considerado o maior feito humano. Para a ciência, o desenvolvimento da tecnologia e outros fatores sim, de fato.

Contudo, o acontecimento mais relevante que o ser humano poderia realizar deve-se a Allan Kardec – a publicação, há 162 anos, de *O Livro dos Espíritos* quando ficou esclarecido que a vida após a morte não era uma mera suposição ou elucubração dos metafísicos de escolas filosóficas místicas. A vida após a morte do corpo existia e tinha uma consistência vibrante e lúcida, o Espírito era imortal e se comunicava constantemente, pelo pensamento, com os encarnados.

A grande descoberta estava feita, os véus de Ísis caíam frente à realidade mais objetiva: a morte não existia, a vida continuava após o decesso do corpo físico.

Todo ciclo de vida traz vivências e experiências. A cada momento nos enriquecemos com essas fases, desde o nascimento, ao envelhecimento do corpo físico. E a morte, inevitável, trará consigo sentimentos de realização e plenitude. Tudo dependerá de como vivemos os desafios que nos enriquecem a existência na Terra.

As obras de Kardec são a base fundamental para esse entendimento e não são substituíveis por outras, pois trazem consigo a chancela dos Espíritos Superiores e do próprio Jesus de Nazaré.

Sônia Theodoro da Silva

Filósofa



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

Adenauer Novaes
Cláudio Sinoti
Sônia Theodoro da Silva
Evanise M Zwirtes
Inis Sinoti
Davidson Lemela

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

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 - 06.30pm

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

Tempos estranhos

Na sociedade contemporânea, a fragilidade humana manifesta-se diante do mundo, que sofre com modelos vazios e inautênticos que atribuem a felicidade unicamente às aparências e recompensas imediatas movidas pelo egoísmo e orgulho.

A saúde mental dos indivíduos encontra-se vulnerável, evidenciando o pessimismo, a infelicidade, a intolerância. Parecem buscar continuamente razões para o descontentamento e insatisfação. Maledicência, frustração e desesperança não são novas, mas ganham uma dimensão inédita e pública em tempos de transição, que estamos vivendo na atualidade.

A virtualização das vidas é a formação de modelos comportamentais irrealistas, inautênticos, distantes do convívio social saudável. Outrossim, os valores construídos no convívio interpessoal, como humildade, fraternidade, cooperação, tolerância, estimulam o psiquismo a respostas de altruísmo, perdão, esperança, ânimo, alegria, potencializando as virtudes, fatores essenciais para a saúde mental.

O paradigma autêntico para a felicidade na Terra, entre todas as pessoas, é aprender a respeitar os diferentes e as diferenças; aprender a perdoar as sombras dos outros, iluminando as próprias; praticar a benevolência e indulgência para com todos, nos pensamentos, sentimentos e atitudes. Eis o objetivo central do processo evolutivo das criaturas em tempos de desmascaramento, em tempos de renovação paradigmática ética, individual e coletiva, cada qual contribuindo, espontaneamente, para a vivência do Bem, seja no ambiente doméstico, profissional ou na sociedade.

Aprender a tolerar é exercitar a fraternidade universal. O mundo está sendo administrado pela Sabedoria Divina e todos nós convidados a colaborar na construção e sustentação do Bem geral.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Como lidar com as culpas e desculpas

Certamente, em algum momento da vida, é bem provável que tenhamos sentido culpa, seja porque cometemos algum equívoco, seja porque uma voz interna nos acusou de não estarmos cumprindo a nossa designação.

Este sentimento tão nosso muitas vezes vem acompanhado da raiva que introjetamos no decorrer

a uma má formação educacional, pois a criança que é impedida de desenvolver sua identidade, ao atingir a fase adulta às vezes sente culpa por não ter permissão de ser ela mesma e, não sendo quem tem que ser, termina por necessitar da aprovação dos outros para reconhecer o seu próprio valor. Quando não recebe esse reconhecimento, automati-



das nossas vidas, sempre que tentamos ir além do que nos foi ensinado, pois os limites da educação, da cultura, do gênero, da religião etc. podem gerar em nós a culpa. Este é o principal motivo pelo qual todos nós a sentimos: a culpa também é arquetípica.

Muitas vezes sentimos culpa por sabermos que deixamos de fazer algo ou que cometemos um erro, e esse feito ou não feito nos coloca de frente com partes das nossas vidas**, que nos fazem sentir raiva. A raiva e a culpa caminham de mãos dadas, pois a culpa guarda uma raiva interna que, por não ser exposta, fica gerando uma necessidade de autopunição, que se manifesta na forma de culpa.

O que nos impede de nos responsabilizarmos por nossos atos muitas vezes está relacionado

camente acredita que fez algo errado, tentando assim corrigir o erro e deixando de fazer o que realmente precisa ser feito para o seu crescimento.

Por isso não há espaço para desculpas, porquanto ao tentar transferir para os outros ou para a vida a responsabilidade que nos cabe, abrimos mão do papel de protagonistas da existência. Importante ter em mente que sempre estamos fazendo escolhas, mesmo quando decidimos deixar que outros escolham por nós. A culpa é um precioso sinal de que uma nova consciência, um novo "eu" pode surgir, desde que não fiquemos presos nas armadilhas das desculpas.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano



Reescrevendo a própria vida

Ernesto era um sujeito bom. Casado, dois filhos, esposo querido e um pai amoroso. Vivía com sua família e dividia as horas entre o lazer, os deveres domésticos e o trabalho como proprietário de uma relojoaria há 10 anos.

Ligado a um grupo Espírita, era conhecido como o companheiro que estava sempre pronto para qualquer trabalho. Frequentando o Centro, descobriu que era sensitivo; assim se engajou, sem hesitar, a um grupo mediúnico onde exercia atividades de intercâmbio espiritual com dedicação e zelo.

Esse era o Ernesto. Sem dúvida nenhuma, um exemplo de cidadão do mundo. No entanto vivia com o coração no céu. Mas a vida tinha que cobrar um tributo de nosso amigo. Uma dívida contraída há séculos e que ainda permanecia com saldo negativo.

Em uma tarde ensolarada, Ernesto caminhava inquieto pela avenida próxima de seu trabalho, preocupado com os assuntos da sua loja quando, ao dobrar a esquina, distraído, não deu atenção ao aviso de *pare*. Atingido por um automóvel, é atropelado e arremessado na via pública. Inconsciente e exangue com ferimento na cabeça, foi levado ao socorro hospitalar, internado em estado grave.

Os dias passaram lentos e restabeleceu-se, embora com sequelas. Ernesto perdeu a visão do olho esquerdo e parcialmente a do olho direito. Assim, tornou-se um

sujeito calado e taciturno. No período de convalescença, afligia-se por não poder trabalhar e pela circunstância de se sentir incapacitado. Questionava-se como iria sustentar sua família, como seria sua vida, indiferente aos apelos daqueles que o amavam. Todos se entristeciam ao vê-lo assim. Então a revolta germinou no seu coração. Uma sensação de injustiça transformou-o em um indivíduo arredo e desconfiado.

Por insistência dos amigos do Grupo espírita, aceitou o convite, meio a contragosto, para participar novamente da reunião mediúnica. O mentor do Grupo, cumprimentando todos amorosamente, dirigiu-se a Ernesto como um pai, falando ao próprio filho:

- Meu amado irmão, me preocupa essa revolta no seu coração.

- Desculpe, disse Ernesto, não sei como será minha vida. Não consigo compreender porque isso aconteceu...

- Ocorre que, há três séculos, você era um homem muito rico e poderoso. Vivía em um castelo cercado de luxo, mas era excessivamente arrogante. Todos deviam satisfazer seus desejos. Então você apaixonou-se perdidamente por uma jovem formosa, dama de companhia de sua mãe. Porém a moça era comprometida com o oficial da guarda de sua genitora. Mesmo assim, você persistia. Mas a jovem gentilmente se esquivava, afirmando que seu coração já per-

tencia a outro, o que era abençoado por sua própria mãe que autorizara o matrimônio.

Você, orgulhoso, não admitia a recusa. Assim, sem remorso algum, premeditou uma forma de afastar o rapaz de seu caminho, encurralando-o num bosque próximo ao Castelo e, com a espada em punho, vazou os olhos do oficial. A jovem, ao saber do ocorrido, imaginando quem estava por trás da tragédia, resolve fugir, levando seu amado para um lugar distante, e nunca mais foram vistos.

No astral, arrependido, você procurou o casal e, de joelhos e em lágrimas, pediu-lhes perdão. Eles o perdoaram. Porém sua consciência não. Pede para voltar numa nova vida e passar pela mesma dor que provocara.

Renascido e transformado, cultiva agora no coração o amor e a caridade, tornando-se um homem de bem. Assim, por acréscimo de misericórdia, intercederam a seu favor e você não precisou perder a visão por completo. Ao invés do "olho por olho", você conquistou, com a sua mudança, o "amor que cobre a multidão de pecados". Com isso, meu filho, você conseguiu reescrever sua própria vida.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

