

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Il Psicologo Gesù ai Tempi del COVID-19

Viviamo ancora sotto un'epidemia globale. Il Covid-19 è un virus altamente letale che colpisce tutti i paesi della Terra, provocando numerosi cambiamenti nella vita quotidiana delle persone. È difficile trovare

stesso tempo profondi delle parabole di Gesù.

Affermando "tu sei il sale della terra" Lui esalta il valore dell'essere umano come centro della vita e suo più grande beneficiario. Questo

morte, informandoli che c'è una vita futura che continua dopo la vita terrena.

La psicologia di Gesù, dinanzi alle circostanze in cui viviamo, è quella che mette in armonia la nostra mente, sapendo aspettare il momento giusto per un abbraccio affettuoso e portando avanti la vita con una disposizione permanente per costruire il proprio futuro senza ansia. Vivere il presente, consapevole che l'immortalità ci mette sempre in contatto con esperienze adeguate alla nostra evoluzione, rassicura lo Spirito, preparandolo alle sfide insite alla vita.

Adenauer Novaes

Psicologo



qualcuno che non sappia di cosa si tratta, perché l'isolamento sociale ha colpito il pianeta. Le persone reagiscono in modi diversi quando sono sotto pressione esterna, soprattutto con la perdita della libertà di andare e venire senza il calore umano del contatto affettivo. Sembra che manchi qualcosa nella sua psiche che lo nutre e spinge alla vita. La maggior parte ricorre ad alternative che mirano a ridurre la mancanza di abbracci, affetto e del comfort del contatto fisico con qualcuno. Sono alternative di fuga che non sono un sostituto. L'aumento del contatto attraverso i social networks è una di queste.

Potremmo trovare un'altra alternativa che ci dia incoraggiamento? Credo di sì, ma ci vuole più dell'esperienza per capirne la portata. Mi riferisco a una filosofia di vita che ci consola permanentemente, che ci porti la percezione che il tempo è infinito e che il miglior posto per vivere è proprio dentro di noi. Questa filosofia di vita può essere trovata negli insegnamenti semplici e allo

titolo riafferma la psicologia di Gesù valorizzando lo Spirito come signore di se stesso, quindi, capace di superare ogni contingenza avversiva. Affermando "tu sei la luce del mondo" pone lo Spirito come l'essere che sparge luce, quindi, dando un colore speciale all'Universo. Ciò implica una consapevolezza dell'importanza dell'ego della Coscienza come elemento che permette la trasformazione della realtà.

Nella parabola "Il regno dei cieli è come un tesoro nascosto nel campo, che un uomo, avendo trovato, nascose. E, traboccante di gioia, va, vende tutto quello che ha e compra quel campo.", si capisce chiaramente che il tesoro inalienabile dell'essere umano è la sua propria immortalità. Gesù è venuto per insegnare che siamo tutti esseri immortali e che questa è la condizione psicologica che ci permette di affrontare tutte le prove della vita con serenità, consapevoli che non dobbiamo scappare da nulla. È venuto anche per consolare coloro che temono la

“La speranza sarebbe la più grande delle forze umane se non esistesse la disperazione.”

Victor Hugo

La voce del cuore in tempi di rinnovamento

Spesso ci chiediamo quale sia la scelta migliore per le nostre ansie attuali e per quelle già accumulate, dimenticando che il modo migliore per decidere è sempre "seguire la voce del cuore". Ovviamente è una figura retorica che segnala di seguire la nostra volontà, ciò che pensiamo sia meglio per le nostre vite, ciò che parla così profondamente da zittirci.

In questo momento che la vita chiede rinnovamento e che dobbiamo aprire i nostri cassetti, la scienza mostra ciò che il cuore ha sempre cercato di rivelarci: lui, il cuore, ha una grande forza e intelligenza, può contenere le risposte per aiutarci a cambiare gli atteggiamenti e comportamenti che stabiliamo da tanti anni e che oggi non ci servono più.



Il bisogno di ascoltare il cuore è così reale che il ricercatore e specialista dello stress, Doc Childre, fondatore dell'Istituto HearthMath®, insieme a un gruppo di ricercatori, ha scoperto nelle sue ricerche che il cuore invia più informazioni al cervello rispetto al contrario e ha un campo magnetico misurabile ad una distanza di pochi metri dal corpo.

Nei suoi studi, Childre dimostra che il cuore può sia esternare le nostre emozioni quanto essere influenzato per le emozioni delle altre persone. E quanto bisogno abbiamo ora di incontrare persone empatiche, proprio in quel momento in cui entriamo in contatto con luoghi poco esplorati in noi stessi, nei quali riecheggiano voci spesso non sentite dai nostri cuori.

Il mondo è cambiato e le nostre domande non trovano più le risposte di prima perché gran parte di ciò che eravamo non risponde più alla complessità della vita attuale e tutta la sua esigenza, e ciò che ci resta è ascoltare il cuore e capire che l'amore è davvero il linguaggio di tutti gli esseri.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana

La Presenza di Dio

La definizione di Dio che soddisfa maggiormente la nostra argomentazione filosofica e che soddisfa i nostri desideri di capire la creazione si ottiene attraverso lo studio della Dottrina Spiritista: Dio, la causa primaria di tutto ciò che esiste nell'Universo. Il Creatore non creato, l'intelligenza suprema e la bontà infinita.

Considerando questo, come capire il male?

Non c'è posto dove Dio non sia. Tuttavia, se il male esiste e occupa un posto, Dio non può essere lì, perché Lui è infinitamente buono. Se Lui non sa cosa sta succedendo; così perde gli attributi di onnipresenza e onniscienza, cioè, cessa di essere Dio.

È principalmente per questo motivo che molti individui diventano atei e negano categoricamente l'esistenza di Dio perché non riescono a conciliare l'esistenza del male, della sofferenza e dell'ingiustizia con quella di un essere venerato come misericordioso e buono.

Se scegliamo Dio al posto del male, il bene non è mai assente. Come capire il male allora? Il male è semplicemente l'ignoranza del bene, che non esiste in sé.

Molti affermano: *Il male è solo assenza di bene, così come l'oscurità è l'assenza di luce*. L'oscurità non è assenza di luce, c'è luce lì, siamo noi che non la vediamo. Le videocamere con lenti sensibili alla luce infrarossa possono vedere al buio.

Allo stesso modo, anche il male non è assenza di bene perché in realtà il bene c'è, siamo noi che non lo vediamo. Non avrebbe senso che il male esistesse in sé. Paolo di Tarso nella sua Lettera ai Romani afferma: *tutto funziona per il bene* (Rm 8.28). E il filosofo Socrate, 400 a.C., profetizzò: *esiste solo un bene, la saggezza, e un solo male, l'ignoranza*.

Non c'è niente di più vero.

Davidson Lemela

Neuropsicologo



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
Irène Audi - Tradução Francês

In Redazione

Adenauer Novaes
Iris Sinoti
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Sonia Theodoro da Silva
Cláudio Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Riunioni di Studio (In portoghese)

Sabato - Ore 16.45 - 19.00
Domenica - Ore 20.00 - 21.30
Lunedì - Ore 20.00 - 22.00
Mercoledì - Ore 20.00 - 21.30

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.30

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

Resilienza e Vita

La Terra è un enorme campo sperimentale per il miglioramento dello Spirito, essere immortale.

Qual'è lo scopo della vita? Imparare? Crescere? Evolvere? Se è così, sei pronto per il cambiamento? Date le sfide esistenziali, le prove, qual'è stata la risposta emotiva? Ritieni gli altri responsabili o te stesso? Continui a imparare di fronte agli ostacoli? Ti consideri flessibile?

La vita è un invito costante all'auto-conoscenza, all'auto-attualizzazione coscienziosa, allo sviluppo della resilienza e resignazione.

La resilienza è la capacità di gestire le sfide, le lotte della vita, superare ostacoli, resistere alle pressioni delle avversità, imparare dagli atteggiamenti degli altri. È la capacità di valutare, di riprendere l'apprendimento con una nuova posizione intima, superando se stesso. Questa forza per la crescita e per il rinnovamento è inserita nell'intimo dell'essere, il Self. "La volontà illuminata e vigile, che governa tutti i settori dell'azione mentale", ampliando l'equilibrio psicologico, emotivo e spirituale.

Vantaggi dell'essere resiliente: riciclare le energie spirituali, curare vecchie ferite emotive, comprendere di più la vita, predisporre ad adattarsi e rendersi flessibili, recuperare l'autostima, l'autonomia interiore, capendo che il problema non è il problema. Il problema è il suo atteggiamento nei confronti delle esperienze esterne, le sue interpretazioni egocentriche. Il resiliente è umile, accetta gli eventi sui quali non ha controllo, vedendo lo scopo nelle esperienze della vita.

Completa lo Spirito Joanna de Ângeli: "la sensibilità al dolore dipende dal grado di evoluzione dell'essere, dal suo livello di coscienza."

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

**Lo Spirito di fronte a Se Stesso**

Il grande pensatore dell'Antichità, Pitagora, affermava giustamente che la Terra era la dimora dell'opinione. Possiamo affermare che, se ai suoi tempi c'era questo riconoscimento, oggi non siamo lontani da quella definizione. Ci sembra che stiamo avvicinando sempre di più, e gradualmente ci

Ci troviamo in questo processo - ed è qui che a volte compaiono delle deviazioni di percorso. L'essere umano si è abituato a ridurre la comprensione delle cose sulle percezioni superficiali della mente stessa, perché è difficile rompere con le strutture di riferimento e permettere allo Spirito di fare salti



allontaniamo dal processo più importante e suggestivo che sia mai sorto tra noi, portato anche da un saggio, e che ha guidato lo sviluppo di se stesso.

Questo saggio, Socrate, ha insegnato, o meglio, guidato i suoi seguaci e ascoltatori attraverso gli aspri sentieri dell'opinione fino al riconoscimento che gli esseri umani molto sapevano degli altri, ma non sapevano nulla di se stessi.

Il concetto e l'ironia socratiani, applicati nello sviluppo della vera e più profonda di tutte le conoscenze, la conoscenza di se stesso, guidava il pensiero e il ragionamento, naturalmente, ad un altro momento, conosci te stesso e poi sii sincero con quello che hai scoperto. Non conoscere se stessi dimostra una differenza cruciale che esiste tra la superficialità con cui viene trattato il momento esistenziale umano e le possibili alternative per una reale conoscenza di se stesso.

qualitativi verso altre dimensioni della conoscenza, trascendendo i limiti imposti dalle successive vite di pensiero strutturato.

Il momento della transizione naturale che stiamo attraversando, anche se doloroso, mobilita l'attenzione umana verso la necessaria igiene interna - è quando ci troviamo di fronte ai nostri problemi più gravi, in tutti gli aspetti considerati. Riabilitando se stesso con le leggi divine che rimangono nella nostra coscienza, l'essere umano raggiungerà gradini più alti dove la percezione reale di se stesso lo porterà a stare un giorno con il Padre, proprio come nella promessa di Gesù, senza discrepanze, senza mode o supposizioni. Allora capiremo che tutto questo fa parte solo di un attimo e, come tale, non potrà mai comporre la nostra vera identità.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofo



Nostra testimonianza d'amore

L'amore è considerato il sentimento per eccellenza che ci sfida completamente a un legame profondo con la vita, in tutte le sue forme. La sua capacità di espressione migliora man mano che l'essere si trasforma, evolvendosi psicologicamente, intellettualmente e principalmente moralmente e spiritualmente. Inizialmente "imprigionato" negli istinti, chi si trova nello stato di coscienza del sonno lo manifesta in modo primitivo, non governato e inconsapevole, generando spesso conflitti, poiché l'impero dei sensi spinge ancora l'essere alla ricerca di rapide sensazioni.

Nella fase dell'immaturità si cerca di essere più "riempiti d'amore" che di essere colui che ama, nell'illusione che un'altra persona possa colmare il sentimento che ha bisogno. In questo senso, è ancora più coerente parlare di desiderio e bisogno che di amore. E finché non si libera da questa fase di egocentrismo ed egoismo, l'espressione dell'amore rimane al di sotto delle sue possibilità e potenzialità.

E un simile compito non potrebbe essere portato a termine in una sola esistenza, ed è per questo che si sta perfezionando nel corso delle reincarnazioni, attraverso la pratica dell'amore materno, paterno, filiale, matrimoniale, nonché nei rapporti di amicizia tra gli altri modi in cui si manifesta che addestrano lo spirito a sublimare il sentimento, lasciando l'interesse personale ed egoistico a

costruire rapporti di alterità.

Oltre all'immaturità, le grandi resistenze alla pratica del più pieno dell'amore deriva dai traumi e dalle esperienze infruttuose, che alimentano conflitti che bloccano la capacità affettiva finché l'individuo non riesce a superarli. Ciò implica la resignificazione di ciò che viviamo, così come la comprensione che siamo esseri in formazione. Finché non ne è consapevole, l'individuo associa l'amore alla sofferenza e finisce per soffrire di più a quando non si libera da questa prospettiva limitante.

Ma la vita è ricca nel fornirci esperienze liberatorie e talvolta le testimonianze dell'amore saranno le forze a promuovere profonde trasformazioni nello spirito e una revisione dei concetti intorno alla vita e al suo significato. Vediamo, per esempio, nelle madri e padri che si prendono cura dei figli con malattie o condizioni speciali, la dedizione che sembra trarre forze sovrumane per prendersi cura dell'altro, che spesso li fa trascurare se stessi. Queste sono esperienze profonde che dimostrano la capacità umana di abnegazione e amore per gli altri. In altri esempi questo diventa ancora più nobile, attraverso persone che, oltre ai legami di consanguineità, si dedicano a cause nobili, abbandonandosi alla forza rinnovatrice dell'amore, senza alcun interesse per altre ricompense che per la nobiltà di servire.

In questi esempi, l'amore riesce

a infrangere le barriere dell'egocentrismo, mentre l'individuo sale sulla scala della coscienza, risvegliandosi per altri nobili propositi esistenziali. Troviamo nell'esempio di suor Dulce, Madre Teresa di Calcutta, Francesco d'Assisi e altri, così come nelle donne e negli uomini anonimi che silenziosamente hanno trovato nel servizio agli altri la via per trascendere, oltre i limiti di qualsiasi legame religioso o filosofico.

E tra tutti gli esseri, Gesù è stato quello che ha dimostrato l'Amore nel modo più completo possibile. La Sua *Anima*, la polarità femminile, accoglieva e consolava i disprezzati, gli abbandonati ed esclusi della società. Il Suo *Animus* esercitava l'autorità morale in modo energico ma ilibero dalla violenza, dimostrando che l'amore è una forza trasformatrice che si dispiega in diverse manifestazioni, E Lui ha dato la più grande testimonianza d'Amore all'umanità, dando tutta la sua vita per dimostrare che dipendeva solo da noi stessi.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

