

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Aflições do Mundo

Vivemos um momento grave na humanidade, que expõe antigas dores que já pareciam superadas. A fragilidade da vida humana perante vírus, bactérias e enfermidades,

mais conscientes as próprias ações, começamos a agir de forma efetiva para debelar as crises coletivas, pois é tratando das aflições que se encontram em nosso mundo interno

aflições do mundo. A fome, a injustiça social assim como as dores da alma campeiam onde existam indivíduos, com suas dores e conflitos. Quanto mais nos capacitamos a lidar com as próprias questões, mais poderemos auxiliar outras pessoas a cuidarem de suas crises pessoais. A caridade, nesse contexto, convida a todos a "dar de si mesmos", como sendo a verdadeira caridade que podemos e devemos realizar para com o mundo.

Esse momento singular da humanidade, com todos os desafios que temos pela frente, evidenciados pela pandemia, revela os sinais de tudo aquilo que necessitamos cuidar. Não devemos mais impor à humanidade já sofrida a nossa cota pessoal de aflições, mas sim nos responsabilizarmos por elas, para que cada um, fazendo sua parte, possa compor a sinfonia de uma nova ordem.



assim como a fome, a miséria e o comportamento alienado quanto a questões importantes, sociais, ambientais, políticas e religiosas, demonstra que ainda é longo o percurso até a conquista da consciência. O conhecimento acumulado ao longo do tempo, assim como as experiências vividas, não foram suficientes para transformar a criatura humana como era de se esperar. Mas, afinal, onde se originam as aflições do mundo?

Narram que, no início do século passado, o periódico inglês "The Times" fez uma pesquisa junto aos seus leitores com a seguinte pergunta: - "O que está errado no mundo?" E dentre as várias respostas recebidas, chamou a atenção a do jornalista e escritor Gilbert K. Chesterton, que de forma sintética teria declarado: - *Eu estou!*

Em sua resposta Chesterton chama a atenção para algo importante, pois embora possamos apontar e analisar de formas variadas as muitas aflições do mundo, somente quando nos responsabilizamos pelo próprio comportamento e tornamos

é que cuidamos das aflições do Mundo.

Para aprender a lidar com essas aflições, a jornada de autoconhecimento é indispensável. Descobrir os próprios conflitos e as raízes através das quais eles se incorporam ao comportamento, e ao mesmo tempo estabelecer uma ressignificação desses conteúdos, no intuito de transformá-los, faz-se indispensável para diluí-los, nos libertando para vivenciar novas experiências. Não se trata de uma tarefa simples e rápida, tão ao gosto do ego imaturo, mas de uma empreitada que exige esforço e dedicação constante, porquanto muitas vezes podemos nos deparar com comportamentos arraigados, uma segunda natureza em nossa personalidade.

A terapia, a meditação, a reflexão em torno dos propósitos existenciais, a filosofia, a religião, dentre outras, são ferramentas valiosas quando vividas de forma consciente. A partir das descobertas realizadas, faz-se necessário incorporar uma nova forma de agir, tornando-se agente de transformação das

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Impermanência e Imortalidade

Aprendemos com o filósofo grego Heráclito de Éfeso que *a mudança é a única constante*, o que vem sendo comprovado ao longo do tempo pelo desenvolvimento das ciências. A todo instante estamos nos transformando, e a cada momento nosso próprio organismo é prova disso, a despeito da ilusão de estabilidade.

Observando o comportamento

instante, evitando que os conflitos se intensifiquem por estarmos lutando contra a vida.

Mas mesmo que tentemos ficar paralisados, somos impulsionados por forças internas ao processo de individuação, que é conduzido pelo Self, nossa alma, a essência imortal do nosso ser. O que importa não é desenvolver uma ideia de imortalidade que se estabeleça apenas



humano, no entanto, verificamos que a luta por controle e segurança ainda são dinâmicas muito intensas, o que leva a questionar: por que lutamos contra as próprias leis da vida? O que de fato nós controlamos?

Nessa imensa teia da vida de fato nada controlamos, pois os acontecimentos seguem seu curso através de mecanismos que nos escapam, e o desafio que nos resta é tentar nos conhecer o mais profundamente possível, para que, entendendo o funcionamento da nossa própria psique, possamos ter a melhor resposta a cada desafio que a existência nos apresenta. Mesmo assim, o nosso equilíbrio físico e psíquico é profundamente dinâmico, sendo importante tentar incorporar no comportamento a atitude de buscar a mudança a todo

como uma crença racional, mas principalmente incorporar uma atitude que revele uma consciência de imortalidade e impermanência, pois somente assim estaremos em sintonia com o próprio fluxo da vida. Temos de um lado as exigências do ego, radicadas no corpo, que podem nos levar à tentativa de controle e à ilusão da permanência; do outro lado, nossa porção imortal, a alma, nos instiga a uma constante revolução. O que fazer?

A vida é um convite constante a nos revolucionar. Que tal parar de lutar contra essa dinâmica e, acolhendo a impermanência da vida, cada vez mais trazer à luz da consciência essa parcela imortal que somos, em toda sua beleza e esplendor?

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Mente e Doenças

Começamos este artigo perguntando: até que ponto a mente humana controla o desencadeamento de doenças no corpo físico? Seria a COVID 19 um processo semelhante a esse? E por que muitos faleceram, ao passo que outros se restabeleceram com ou sem quaisquer sequelas?

São questões que a ciência ainda investiga, e por um certo tempo ainda não teremos respostas concretas. Por outro lado, seriam as pandemias processos de resgate moral coletivo? Sem dúvida que estamos aprendendo sempre, pois o aprendizado humano nunca cessa, seja ele científico ou moral. Contudo, jamais poderemos afirmar que, no caso da COVID 19, seria um resgate coletivo por faltas cometidas num passado reencarnatório.

A história revela os nossos des-caminhos pelas vidas sucessivas, porém já evoluímos o suficiente para dar o valor devido à solidariedade, à empatia.

O Espírito André Luiz, no livro *Evolução em Dois Mundos*, psicografia de F.C.Xavier, no capítulo *Predisposições Mórbidas*, revela que a nossa responsabilidade consciente por erros presentes cometidos contra o corpo físico por abusos de toda sorte é enorme. Contudo, o corpo espiritual ou perispírito guarda os registros de faltas graves do passado também guardando a etiologia das moléstias perduráveis.

Como nosso espaço neste artigo não comporta todo o capítulo, encaminhamos os leitores ao livro citado. Destacamos a frase do Espírito: "numerosas doenças são tratáveis somente mediante longas ou curtas internações no campo físico."

Cuidemos, pois, desse tesouro inalienável que é a saúde do corpo físico, mas também de nossa saúde mental e espiritual.

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
Danusa Rangel - 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
Irene Audi - Tradução Francês

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniões de Estudos (Em Português)

Sábados: 04.45pm - 07.00pm
Domingos: 08.00pm - 09.30pm
Segundas: 08.00pm - 10.00pm
Quartas: 08.00pm - 09.30pm

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

Incerteza

Sabemos que a vida é movimento. Quando tudo parece certo, de repente surgem experiências e estamos diante do incerto. Os planos da vida envolvem variáveis instáveis, considerando a fluência da diversidade de fatores envolvidos.

Apesar desse conhecimento, quando o não esperado acontece, quando somos sacudidos pelas mudanças, tentamos encontrar explicações irracionais, ficamos assustados, medrosos, como se perdêssemos o controle, que na realidade nunca tivemos.

Não é raro, porém, que com a lucidez da retrospectiva perceba-se que a certeza era uma ilusão. Espantados, identificamos um futuro nunca imaginado e com ele a descoberta de um passado que nunca existiu. Perplexos, percebemos o equívoco: a obsessão pela certeza que impediu a visão da realidade.

A incerteza pode estar associada à imaturidade psíquica, responsável pela dor e angústia nos momentos incertos. Experiências que são frutos do apego que possuímos pelas coisas e pessoas como forma de nos manter em nossa confortável zona de estabilidade ilusória.

Para vivermos de forma plena e abundante como Jesus ensinou, necessitamos buscar o conhecimento das Leis Universais para encontrarmos o equilíbrio da VIDA entre as certezas e incertezas que nos cercam.

Reflitamos. Se Deus é por nós, quem será contra nós? Perseveremos! Diante dos momentos de abatimento e desilusão, aprendamos a incluir Deus em nossas vidas. Em Deus existe a certeza: o Amor que tudo transforma.

Somos seres imortais em transição na Terra. Nada e ninguém nos pertence. Tudo é transitório. Portanto, ame, trabalhe, espere e perdoe sempre.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

**Crise Espiritual e de Sentimentos**

Nossa dimensão lógica e racional está associada a uma grandeza emocional predominante e intensa, característica de nosso estágio de evolução. Por isso, quando decidimos ou escolhemos algo, é a emoção que nos motiva a agir. Medo, raiva, tristeza, amor, alegria e culpa são os sentimentos fundamentais humanos. Segundo o Espiritismo, o



amor é o requinte do sentimento, sendo ele o único que prevalecerá indelével. Os demais são emoções que nos reportam mais ao início da caminhada evolutiva do que ao seu objetivo.

Costumo brincar ao dizer que a maioria de nós não possui emoções, são as emoções que nos têm.

No princípio eram só os instintos. A luta pela sobrevivência e a disputa do mais forte, além da busca da autoconsciência, nos fez margear o caminho da evolução e buscar a trilha do apego excessivo, construindo uma personalidade marcada pelos traços negativos de caráter, notadamente o orgulho e o egoísmo, que hoje atravanca a conquista de um mundo mais feliz.

“Os sentimentos surgiram no ser humano quando os instintos foram elevados a um grau de pureza, conforme o progresso pessoal realizado”. Essas palavras de Lázaro, contidas em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, no capítulo que trata da Lei do Amor, explicam que no homem, na sua origem, predominava os impulsos e sensações, assim como nos animais irracionais, e que

o amor é o sentimento por excelência, o requinte das emoções.

Quando Jesus pronunciou a palavra amor, os povos estremeçeram e o tempo se dividiu: antes e depois de Cristo. O homem foi resgatado da matéria e as almas de boa vontade se deixaram imolar para vencer os instintos, em favor do amor incondicional.

A dificuldade de se descobrir, se conhecer, de saber quem é, onde está e o que faz aqui e a indiferença em levar isso a efeito são os sinais característicos que denotam que o indivíduo se encontra em crise existencial. Ela pode ser episódica ou constante e marcam de forma negativa a perspectiva da construção de nossa felicidade.

Os sinais característicos da crise podem ser notados nitidamente na ansiedade constante e no cansaço mental, no desânimo e desejo de isolamento, no pessimismo persistente, nas alterações neurovegetativas e na sensação de se encontrar perdido no mundo.

Para driblar essa crise tenha atitudes positivas: acredite no bem, não perca a oportunidade de dizer que ama, seja gentil, agradecido e otimista. Procure se conhecer e descobrir o motivo pelo qual está aqui. Porque “o ruim não é porque tá ruim. O ruim é porque tá ruim e a gente acha que tá bom”.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



Ética e Razão

A ética do Espírito necessariamente inclui a valorização da vida, o cuidado com os organismos vivos e o respeito à dignidade humana. A ética do Espírito começa com sua coerência interna, que implica alinhamento entre o pensar, o sentir e o agir, cujo sentido está em alcançar o próprio equilíbrio psíquico. Sem ética, a sociedade tende ao caos, à anarquia e à violência. O Espírito, em sua busca pelo entendimento de si mesmo e à procura de um significado existencial, constrói sistemas nos quais pauta seu comportamento para uma convivência pacífica com seu semelhante. É pela ética que constrói uma sociedade justa, igualitária e harmônica.

Uma sociedade que oferece ao Espírito condições de viver experiências integradoras de habilidades úteis à sua evolução, necessariamente terá valores éticos que a estruturam para abrigar seus indivíduos igualmente. É com a ética que se constroem códigos de conduta que geram leis a serem seguidas. É a ética pessoal que transforma a sociedade em um locus capaz de conduzir a Terra a estágios superiores de evolução, nos quais vigorem a paz, o progresso e o amor. A elevação de um Espírito, traduzida em sabedoria, amorosidade e autodeterminação, implica vivência ética de princípios superiores que promovam o crescimento espiritual de todos a sua volta.

Quando o ser espiritual, ainda no estágio primitivo de sua evolução, alcançou a condição humana, a razão se instalou em sua mente para que tomasse consciência de sua individualidade. Graças à razão e às suas sucessivas experiências reencarnatórias, criou modos padronizados de conduta que foram se transformando em regras de excelência para uma melhor convivência social. Assim foi nascendo a ética, cujo produto mais comum que impõe uma convivência tolerável se chama moral. É pela moral, subproduto da ética, que os indivíduos conseguem viver em dada sociedade, em uma época específica, pautando suas condutas por códigos de aceitação exterior.

A razão oferece ao Espírito discernimento para viver eticamente de forma que suas relações sempre gerem crescimento mútuo, incluam a alteridade como consideração à singularidade do outro e promovam simultaneamente o bem-estar pessoal e coletivo. A realização do Bem e sentir o amor devem estar acima de qualquer propósito para que de fato o Espírito possa construir uma ética superior. A racionalidade surgiu na consciência para que o Espírito melhor conduzisse suas emoções, preparando o coração para que sentisse o Divino em si mesmo. O uso da razão e o sentimento profundo de conexão íntima com o Divino permitem ao Espírito a

construção de uma ética segura a ser aplicada para sempre.

A ética no Espiritismo advém da consciência da imortalidade pessoal, cujos princípios incluem o necessário respeito à religiosidade do outro, a compreensão de que as diferenças entre os indivíduos não os tornam inimigos, de que a convivência deve contemplar a empatia e a compaixão e de que a bondade é uma habilidade que permite o bom entendimento, promovendo o progresso de todos. A razão, aliada à ética e à real compreensão do que é importante para a evolução do Espírito, quando vividas e disseminadas na sociedade, tornam os indivíduos mais esclarecidos, maduros e responsáveis nas suas relações interpessoais. Ética aliada à razão, aplicadas pelo Espírito imortal, promovem uma espiritualidade saudável a todos.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

