

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## La Propuesta del Altruismo

El altruismo es una virtud de los héroes. Su dedicación a los demás no es mandataria, ya que produce de forma voluntaria. Además de sus obligaciones diarias, en su tiempo disponible, se dedican al bien co-

será el hermano de su prójimo, cuya origen común es el Creador de la vida. Ser altruista es reconocer al otro como hermano, teniendo siempre empatía, compasión y amor. Involucrarse en causas filantrópi-

El altruismo también se puede encontrar en entornos religiosos, ya que la mayoría de las personas ingresan al sacerdocio por el deseo de ayudar a los demás. Aunque el ejercicio de la caridad sea un requisito obligatorio, el sacerdote es aquel que voluntariamente dedica su vida al bien común. Son los que exaltan la espiritualidad, la compasión y el Bien para que la Humanidad mantenga viva la llama del amor.

Fuera de las líneas religiosas, es importante mencionar el ejemplo de Gandhi, un político indio que liberó a la India del colonialismo, predicando la paz y la no violencia. Su altruismo inspiró toda una nación a vivir en paz y, sin rebelarse contra el gobierno británico, de una manera sencilla. Pero el mayor ejemplo de altruismo lo encontramos en Jesús, cuya vida estuvo dedicada a mostrar lo que Él llamó de Reino de Dios, refiriéndose a la conciencia de la inmortalidad personal. Su Evangelio contribuye para que el ser humano comprenda mejor la dimensión espiritual, ampliando su conciencia.

mún, sin necesidad de pertenecer a ningún credo, función pública o grupos de filantropía social. Es el placer de hacer por el bien del otro sin exigir reconocimiento, gratitud y reciprocidad.

El altruismo no es la ocasión de la caridad o el bien que se hace por deber, sino de involucrarse en causas que promuevan el bien común, sin intereses políticos ni el uso de la violencia. Ser altruista es reconocer las necesidades humanas, actuando con naturalidad para erradicarlas sin prejuicio del ejercicio natural de la vida cotidiana. El altruista es el ser humano que practica la más alta noción de fraternidad y de humanidad, elevándose al nivel de hermano de todos los seres humanos.

Dondequiera que viva, sea cual sea la cultura y en qué circunstancias renazca, el Espíritu siempre

cas, en movimientos solidarios y en instituciones dedicadas a la erradicación de cualquier tipo de discriminación contra el ser humano es acercarse al altruismo.

A diferencia del altruismo, el egoísmo provoca el estancamiento de la personalidad, ya que inhibe el intercambio de conocimientos, la empatía y el desarrollo de la afectividad. Sin el altruismo, se le favorecería el etnocentrismo, imposibilitando la comprensión de que todos los seres humanos pertenecen a la misma familia universal. Gracias al altruismo de quienes se dedicaron a estudios e investigaciones encaminados a mejorar las condiciones de vida de las personas, la Humanidad hoy cuenta con innumerables descubrimientos que salvan vidas, que promueven el progreso y que contribuyen a la construcción de un mundo mejor.

**Adenáuer Novaes**

*Psicólogo Clínico*



## Aprendizaje Profundo

La búsqueda del conocimiento siempre ha fascinado a la humanidad, desde los antiguos filósofos, que se han desplegado en los intentos de descifrar los enigmas del Universo y de la Vida. Uno de sus máximos exponentes, Sócrates, utilizó la mayéutica – cuya raíz proviene de “dar la luz” – para que ese aprendizaje se pudiera buscar internamente, porque de esta manera la conexión con lo que se quería saber vendría de la propia conciencia.

En el ansia de desarrollar métodos que facilitasen el aprendizaje,

no puede prescindir del autoconocimiento, ya que el conocimiento volcado sólo hacia el exterior puede incluso hacer que las criaturas tengan información, pero nunca el discernimiento para utilizarlas en favor de la vida, de su propio desarrollo y de la sociedad. Para ello, es necesaria la formación de un sentido crítico, ya que no basta dar acceso a tanta información, como vemos en la actualidad; si esto se hace sin la inteligencia para hacer un buen uso de ellos, solo estaremos reproduciendo, de forma robó-



a lo largo de los milenios, mujeres y hombres dedicados a la educación desarrollaron conceptos y métodos variados. Pero no obstante los avances obtenidos en diversas áreas del conocimiento, verificamos en la actualidad que aún hay un largo curso por delante para que los seres humanos puedan alcanzar un aprendizaje profundo de sí mismos, de las ciencias y de la propia Vida. Las teorías absurdas aún encuentran su camino en las mentes de la modernidad tecnológica, y los comportamientos extraños y destructivos están en todas partes, como una pandemia, mostrando la complejidad humana y los enormes desafíos que deben afrontar.

Por ello, el proceso de aprendizaje

no puede prescindir del autoconocimiento, ya que el conocimiento volcado sólo hacia el exterior puede incluso hacer que las criaturas tengan información, pero nunca el discernimiento para utilizarlas en favor de la vida, de su propio desarrollo y de la sociedad.

Para ello, es necesaria la formación de un sentido crítico, ya que no basta dar acceso a tanta información, como vemos en la actualidad; si esto se hace sin la inteligencia para hacer un buen uso de ellos, solo estaremos reproduciendo, de forma robótica, aquello a lo que tenemos acceso. No en vano, Sócrates buscó inspiración en la famosa frase del pórtico del Templo de Delfos, pues comprendió que la clave para conocer y aprender sobre la vida estaba en el proceso de buscar las respuestas que necesitamos en nosotros mismos. Si no nos embarcamos en un proceso de aprendizaje más profundo, basado en las bases del amor, la ética y las virtudes del alma, podemos incluso agregar información, pero nunca conocimiento, en el sentido profundo que esta palabra representa.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

## Razón Para Vivir

Hay decenas de razones para despertar en nosotros las ganas de vivir. Son tantas que podríamos gastar muchas páginas y enumerarlas todas sin temor a equivocarnos.

Uno de ellos puede ser el trabajo que sustenta nuestra vida material, o nuestra familia, nuestros hijos y nuestros amigos que iluminan nuestra existencia. Nuestras experiencias de vidas pasadas, llenas de episodios dramáticos con personajes intensos que se han convertido en los resultados que cosecho hoy en la vida de hoy. También puede ser la esperanza y el coraje para soñar y correr riesgos, que alimentan nuestra alma y enriquecen nuestro espíritu. Creo que estas razones y muchas de ellas serían suficientes para mantener nuestra esperanza en la vida.

Todas estas razones, sin embargo, están sujetas a las leyes de Dios y ninguna de ellas no justificaría nuestra razón para vivir.

Pero ¿Hay una razón mayor, un significado especial o una razón peculiar que nos hace levantarnos de la cama todos los días?

El contacto continuo con personas a lo largo de varios años de experiencia clínica, me mostró que una de las razones fundamentales de los problemas humanos y el cansancio de la vida, es la ausencia de una motivación existencial o de un ideal mayor, por encima de las frivolidades terrenales, capaz para iluminar nuestras vidas.

Sin embargo, creo que la razón principal que debería nos motivarnos a vivir, somos nosotros mismos. Recuerdo las palabras de Nelson Mandela que confirman cuán cierto es esto:

*Somos brillantes, talentosos. Somos hijos del Universo y no necesitamos hacernos pequeños para que el otro se sienta mejor. Nacimos para manifestar la gloria de Dios y debemos dejar que nuestra luz brille...*

Haz brillar tu luz y descubre la razón de vivir.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



### Expediente

#### Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Edición

Evanise M Zwirtes

#### Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico  
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés  
Danusa Rangel - Revisión Inglés  
Karen Dittrich - Traducción al Alemán  
Hannelore P.Ribeiro - Traducción Alemán  
Maria M Bonsaver - Traducción Español  
Lenéa Bonsaver - Revisión Español  
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano  
Irène Audi - Traducción al Francés

#### Reportage

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

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Português)

**Sábados:** 04.45pm - 07.00pm

**Domingos:** 08.00pm - 09.30pm

**Miércoles:** 08.00pm - 10.00pm

**Lunes:** 08.00pm - 09.30pm

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)

**Miércoles:** 05.20pm - 06.30pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH - London

Informaciones: 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@gmail.com

www.spiritistps.org

Registered Charity N° 1137238

Registered Company N° 07280490

## Opción Feliz

¿Cómo te va? ¿Cuál es tu objetivo existencial? ¿Dónde está tu enfoque? ¿En bien? ¿Sabes que el bien es todo lo que es de acuerdo con la ley de Dios? ¿Y que la Ley de Dios es la Ley del Amor? ¿Tú se ama? Sabías que, esencialmente, ¿Tu es un ser de bien?

¡Es importante que elija la opción de ser feliz! ¿Cómo? Aprendiendo a pensar, sentir y actuar según los valores universales. Por ejemplo: descubra lo que tú puedes cambiar en ti y acepte lo que tú no puedes cambiar fuera de ti; elija la práctica de la benevolencia para con todos; ejercite la indulgencia delante de las limitaciones de todos; decida perdonar todo y todos; practique la humildad para percibir que tú ya es feliz. ¿Sabes por qué? Porque tú existe y es amor. Estimule la voluntad de aprender, enriqueciendo la vida, donándote.

Si bien las experiencias son transitorias, tienen como objetivo estimular la creatividad para la renovación y readaptación. ¡Tú puedes cambiar! ¿Te gustaría? La opción de decir que sí demuestra su compromiso de sentir la felicidad en tu corazón. Solo depende de ti. Los elementos externos, cosas o personas, son los instrumentos que tú necesitas para potencializarte en el amor. Es la única persona con quien tú puedes contar siempre.

¡Seas ligera, libre! ¿Entonces pregunte, cómo? ¿En el mundo en que vivimos, eso es posible? Sin. La opción de practicar el bien, el bueno, el bello, la Verdad, donde quiera que esté y con quien quiera que sea.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*

## Esperanza en el Amor

En los tiempos actuales, muchos no creen en la fuerza del Amor. No nos referimos al amor apasionado y posesivo que tenemos. Muy pocos han encontrado formas de expresar cualquier forma de sentimiento que no sea el alentado por el interés inmediato de la satisfacción personal. Sin embargo, encontramos que los

Jesús de Nazaret, el gran incomprendido, transformado en mito e instrumento de las religiones, permanece hoy encerrado en una imagen que nunca pensó en reproducir para la humanidad.

Sus ejemplos de dedicación y amor, su percepción sensible de las ansiedades humanas y cómo mini-



partidarios del altruismo a alta escala, formarían equipos de atención y asistencia a la salud y el bienestar de los más desfavorecidos, así como a la fauna y flora del planeta.

Es el caso de los Médecins Sans Frontiers (Médicos Sin Fronteras) originariamente nacido en Francia, y que hoy se expande por el mundo, brindando atención médica enfocada a la salud física y mental de sus pacientes; el WWF que sirve a la fauna y flora del mundo, el SOS Mata Atlántica en Brasil, entre otros, que busca, incesantemente, preservar y proteger los bosques del sur-sureste del país de la explotación ilegal y exportación de madera, tratando de preservar la región contra la devastación del bosque.

Las actitudes altruistas no siempre son bien recibidas por la mayoría. En un plano moral de pruebas y expiaciones como la Tierra, los intereses temporales, la codicia, los sentimientos menores prevalecen sobre las buenas intenciones, creando obstáculos e incluso impidiendo sus logros.

su riqueza de conocimiento científico que le permitieron curar enfermedades físicas y procesos obsesivos, fueron de tan adulterados que hoy Jesús es satirizado y burlado por aquellos que lo han puesto en un lugar de los engaños humanos.

Sin embargo, hay muchos que se inspiran en sus enseñanzas para vivir y ayudar a los demás. El Espiritismo, surgido a finales del siglo XIX, vino a rescatar y legitimar la imagen de Jesús y sus palabras de consuelo y dirección para la vida en esta dimensión y en otras donde la inmortalidad del alma.

Entender la Filosofía Espírita es acceder a un nivel de conocimiento superior que nos guía por las ambigüedades que caracterizan la vida en la Tierra, sigue siendo un camino seguro que nos lleva de regreso al gran Maestro de todos, el que sana las heridas del alma, el Amor en personas.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Filósofa*





### Ame, Trabaje, Espere y Perdone

**¡Quiéralo!** Porque el Amor es, por excelencia, la fuerza del Universo. La expresión del vínculo con la Vida y entre los seres animados, es sentimiento que necesita ser cultivado. En las expresiones más primitivas, camina junto al instinto, del que se libera a medida que evoluciona el ser. En una bella imagen simbólica, Joanna de Ángeles establece que cuando una bestia cuida a sus crías, allí ya son los pródigos los pródromos del sentimiento noble. A medida que adquirimos conciencia, el amor pasa por varias fases, que representan las etapas de maduración psicológica y espiritual de los seres.

Inicialmente aparece junto a los conflictos naturales del egocentrismo, una fase caracterizada más por el deseo de recibir que de dar. Como un niño que espera que el mundo que lo rodea satisfaga sus necesidades, las personas egocéntricas viven el amor solo en la esfera de lo que reciben, sin estar dispuesta a servir. Pero el impulso evolutivo y los propios conflictos del egocentrismo proporcionarán las experiencias necesarias para que el desarrolle el altruismo, así como la empatía, estableciendo un puente entre los sentimientos, desarrollando el ser social y proporcionando la manifestación madura del Amor. Pero requiere esfuerzo de trabajo...

**¡Trabaje!** La acción es una ley universal y la parálisis es una carga para alguien y/o la sociedad. La Naturaleza nos proporciona todas las condiciones para el

desarrollo, pero cuando nos dota de la capacidad de autoconciencia, la voluntad será la fuerza que nos lleve a la plenitud a la que estamos destinados. Si bien el trabajo es visto como parte de desarrollo y progreso colectivo, el trabajo de orden interno, enfocado en sí mismo, es de mayor importancia para el desarrollo del ser. La transformación exige esfuerzo, y la persona que se niega a hacerlo, actuando en contra de las leyes mismas de la vida, elige un camino de conflicto. Sin embargo, los resultados de los esfuerzos no se dan en el momento de la inmediatez, tanto como le gusta al ego. Por esto mismo, debemos aprender a esperar...

**¡Espere!** La ansiedad se transformó marca de la sociedad posmoderna, el que intensifica la estadística de los trastornos que la acompañan. Y una de las principales características de las personas ansiosas es no saber vivir el momento presente ni con él conectarse, como si el futuro fuera una gran amenaza a ser controlada, lo que no se hace posible. Saber esperar, en el contexto aquí entendido, no tiene conexión con pasividad, pero sí con conciencia y trabajo constante, sin esperar que los resultados de las acciones sean inmediatos. Y en ese proceso siempre pueden ocurrir contratiempos, especialmente en las relaciones interpersonales. Por eso mismo, es importante aprender a perdonar.

**¡Perdóname!** No es solo una recomendación de orden teológico,

sino especialmente como forma de manutención de la salud física, emocional y espiritual. Perdonar, aunque puede beneficiar a la persona a la que está destinado, es ante todo un gesto de amor propio, porque el daño, como toxina emocional, proporciona varios trastornos psicosomáticos, que muchas veces se convierten en enfermedades evitables. Las personas suelen estar aprisionadas en cuestiones vividas, identificadas con el sufrimiento que genera alguien en algún momento de la existencia. Ciertamente hay temas serios y dolorosos, pero cuanto más logramos liberar la fuerza del conflicto que llega a habitar nuestro mundo íntimo, más continuamos en el camino de la vida, poniéndonos disponibles para vivir nuevas experiencias. Perdonar, en ese sentido, tiene más que ver con lo que harás con el sentimiento que habita en tu mundo interior que con lo que harás con la otra persona involucrada.

Amar, trabajar, esperar y perdonar son invitaciones permanentes de la Vida en la ruta del Autoconocimiento.

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junuiano**

