

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Psicoterapia para alma

Nas suas origens a palavra Psicologia remonta ao estudo da alma, porquanto *Psique*, em grego, quer dizer alma. O próprio Jung concebia a psicoterapia como um processo que deveria cuidar de

tendo seu curso de desenvolvimento marcado pela dicotomia que se estabeleceu entre o corpo e a alma. Mesmo assim, as descobertas iniciais da Psicanálise, destacando a grande contribuição de Sigmund

psicoterapia para libertação dos conflitos, entendia que ela deveria servir a um propósito muito mais profundo, para que o ser realizasse a sua própria essência, o *Self*. A psicoterapia, portanto, deveria ser um auxiliar dos processos naturais da alma, entendida como a totalidade do ser.

A psicoterapia voltada para a alma não se ocupa tanto com a busca de segurança ou a satisfação dos desejos, questões tão importantes para o ego, mas que muitas vezes se transformam em graves crises. As crises e patologias são entendidas na condição de sintomas da alma, que clama para que se observem as partes esquecidas e subdesenvolvidas do ser. Sob esse olhar, não é importante se o paciente possui ou não uma religião,

mas se sua manifestação de religiosidade, no sentido profundo da palavra, o leva a reconectar-se consigo próprio e com as fontes da Vida. Nesse ponto de desenvolvimento da humanidade, a psicoterapia voltada para a alma vai além, questionando até mesmo a visão de mundo e as escolhas do indivíduo que interferem nas questões sociais, ambientais e planetárias. Afinal, a meta do ser é a consciência cósmica, quando finalmente viverá sua plenitude.

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**



todos os aspectos da vida psíquica nas diversas relações que se estabelecem entre o corpo, a mente e a alma. Curioso que até mesmo Allan Kardec, quando lançou a Revista Espírita em 1858 colocou o subtítulo de *Jornal de Estudos Psicológicos*, pois entendia que "estudar a natureza dos Espíritos é estudar o homem, tendo em vista que ele deverá fazer parte, um dia, do mundo dos Espíritos."

Mas durante um largo período a religião, associada ao poder, apoderou-se de tudo o que dizia respeito à alma, prejudicando o desenvolvimento das ciências. Esse contexto influenciou os passos iniciais da Psicologia, que a partir do século XIX ganha autonomia, inicialmente

Freud, abriram campo a um mergulho nas profundidades do ser, desvelando o mundo do inconsciente. A técnica da catarse, cuja palavra remonta ao grego (purificação), estabeleceu-se como método importante para lidar com as neuroses. Ficou comprovado que, à medida que os pacientes elaboravam suas questões e tornavam-se conscientes da sua própria história e dos eventos traumáticos vividos, os sintomas físicos melhoravam.

Aprofundando ainda mais a sonda investigativa sobre o ser, Carl Gustav Jung percebeu que a vida psíquica era um processo muito mais profundo e rico, mobilizado por forças poderosas da psique. Sem minimizar a importância da

## Aprendizagem profunda

Realizar-se é atingir o máximo da plenitude existencial com ganhos pessoais e coletivos. É conseguir sentir-se em harmonia interior, em paz com a vida e com disposição para realizar seu Desígnio Pessoal. É meta de todo Espírito, utilizando-se de seu personagem na aquisição de habilidades evolutivas que o capacitam a vencer os desafios inerentes ao viver e adaptar-se à complexidade crescente que caracteriza as aglomerações humanas. A aquisição de virtudes, o desenvolvi-

exercício da inteligência no desenvolvimento pessoal, na aquisição de capacidades evolutivas e na modelagem do Universo.

Autorrealizar-se é tornar-se uma pessoa autodeterminada, integrada à realidade em que se situa e com a Consciência em harmonia com o Divino. Esta condição também põe o Espírito como responsável por si mesmo, pela sociedade e pelo destino que ele mesmo tece para si. A realização pessoal é mais do que cumprir uma missão em uma encar-



mento de uma personalidade saudável, a habilidade de conviver e a conquista da autonomia na vida são fundamentais para a autorrealização pretendida.

É importante a percepção de que a vida no corpo físico é uma experiência espiritual, pois nunca se deixa de ser Espírito, cabendo a integração consciente desta significativa e absoluta condição. A autorrealização exige a assunção da própria imortalidade como base de todas as ideias, sentimentos e ações na encarnação. Esta condição implica mais do que crença ou fé, pois as habilidades ultrapassam a dimensão moral e religiosa, atingindo a vida comum com as competências de cada um na vida social. Trata-se de capacitar-se para o

## O eu e a ilusão

A filosofia tratou, através de seus representantes, de definir o si como produto da auto análise necessária para o autoconhecimento.

A maioria das definições filosóficas do si fornecidas por René Descartes, John Locke, David Hume e William James são expressas na primeira pessoa, abstraíndo-se, porém, de análises de projeção do si nos outros.

Por outro lado, Sócrates, ao privilegiar o autoconhecimento como fator fundamental de desenvolvimento pessoal, enalteceu o cuidado de si ou self, como um fator conducente à boa convivência com o outro. Não se trata de fazer projeções, mas de centrar-se, ter foco, cuidar-se, para servir – embora não intencionalmente – como exemplo aos demais.

O Espiritismo, ao reconhecer Sócrates e Platão como precursores do cristianismo, este como postura diante da vida, e a doutrina espírita como condutora da fé raciocinada – uma fé que raciocinou antes para se constituir – através do conhecimento, coloca a filosofia sob a sua orientação, destacando aspectos convergentes e levando seus interlocutores à auto descoberta como Espíritos imortais em jornada para o Bem e para o Alto Conhecimento.

Segundo Luiz Signates: “o uso da razão é a admissão da dúvida, a qual, no Espiritismo, se funda no princípio filosófico da imperfeição espiritual”, que o autor prefere denominar como “incompletude”, e prossegue, “o que faz da jornada espiritual a contínua e necessária possibilidade de mudança.”

E essa mudança destacada pelo autor tira-nos das ilusões da vida aparente e nos encaminha para uma visão de vida mais abrangente, clara e feliz.

*Sônia Theodoro da Silva*

*Filósofa*



*Adenauer Novaes*

*Psicólogo Clínico*

### 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  
Irène Audi - Tradução Francês

#### Reportagem

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

#### 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](http://www.spiritisttps.org)  
Registered Charity Nº 1137238  
Registered Company Nº 07280490

## Autossuperação

Tenhamos calma! O processo da reencarnação reflete o amor de Deus para com todos.

A vida de cada ser consciente é um conjunto de responsabilidades para consigo, para com os outros corações, para com toda a Humanidade.

Quem se refere a tribulações nem sempre se lembra de que nosso estado na vida corpórea é a melhor oportunidade que a Divina Providência nos concede, favorecendo o próprio crescimento psicossociospiritual. Portanto, duvidemos da nossa incapacidade de superar nossos conflitos; retiremos o medo do trono da nossa mente, substituindo-o pela esperança; desafiemos nossos pensamentos negativos; confrontemos as ideias que nos paralisam e desanimam; discordemos dos nossos pensamentos e fantasias que nos amedrontam, entristecem, deprimem; é preciso treinar a emoção para sermos seguros e lúcidos.

Na sua diversidade, os desafios diários são convites enriquecedores de exercício incessante de autossuperação, no treino do livre-arbítrio. Não devolver o mal é um grande bem. Todavia, oferecer o bem a quem lhe faz mal é ser livre, desenvolvendo um dos maiores valores da Vida. Assim, sigamos evidenciando centralidade e coragem, alegria e renovação, esperança no viver ético, aspirando pelos ideais de beleza e felicidade, prosseguindo na tarefa da autossuperação.

Em hebraico infelicidade quer dizer estar parado. Estar parado numa imagem de si mesmo. A felicidade está em caminhar. A Bem-aventurança é modificar, renovar, avançar. O importante é viver com lucidez. Nossa inteligência espiritual é a base perfeita da autoliderança, favorecendo a conquista da nossa consciência ética.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*



## Deus e nós

Qual a pergunta mais importante do mundo? – *Você acredita em Deus?*

Dependendo da resposta que você der a essa pergunta, poderá definir a sua vida.

Uma pesquisa realizada em 23 países, pela agência americana Thomson Reuters, revelou que o

que existe no Universo, que Ele é o Criador incriado e a inteligência suprema de todo o Universo.

Essa definição põe Deus em um nível de entendimento que torna possível descobrir o que Ele não pode deixar de ser: perfeito, justo, bom e misericordioso.

Se cremos em um ser como esse



Brasil está em 3º lugar entre aqueles onde mais se acredita em Deus, em 2º entre os que creem em reencarnação e que 84% dos brasileiros possuem uma fé inabalável em um ser supremo.

Todavia, diante desses dados estatísticos, surge uma contradição: Se a grande maioria dos brasileiros acredita em Deus e na vida futura, por qual motivo vive o dia-a-dia como se Deus não existisse? Por que a desesperança, a sensação de injustiça e a descrença? Será que é porque precisa de evidências mais consistentes de que de fato Ele existe?

A definição de Deus que mais satisfaz nossa argumentação filosófica e que consegue preencher nossos anseios de entender a criação é obtida através do estudo da Doutrina Espírita. Na questão número um de *O Livro dos Espíritos*, os mentores da Codificação afirmam que Deus a causa primordial de tudo

apresentado pelos espíritos e que as coisas que acontecem são justas, então por qual motivo existe uma negação significativa da sua existência ao se propor que a vida é injusta? Se a vida é injusta, então Deus não existe, pelo menos na hipótese teológica tradicional. Mas para nós, que não temos dúvidas da existência de um criador misericordioso, justo e bom, entendemos o mal como a ignorância do bem, pois onde existe o mal, o bem está presente, nós é que não o vemos.

O filósofo Sócrates, 400 anos a.C., profetizou: existe apenas um bem, a sabedoria, e apenas um mal, a ignorância.

Não existe nada mais verdadeiro.

**Davidson Lemela**

*Neuropsicólogo*



### Motivação para viver

O ser humano contém um impulso natural para a vida, e a própria constituição biológica nos mobiliza para a sobrevivência. Isso fica bem claro no nascimento, quando o bebê vai em busca do seio materno sem que isso lhe tenha sido ensinado por alguém. E enquanto carece de outras formas de comunicação nos primeiros anos, o choro é a forma de mostrar aos que estão ao redor que necessita de algo ou que alguma ameaça se faz presente. Essa é uma clara manifestação desse impulso para preservação da vida.

Mas o ser humano é muito mais do que somente um corpo; além das necessidades físicas, outras se somam no complexo fenômeno da vida, como bem apontou Maslow em sua famosa Pirâmide das Necessidades. Psicologicamente, Jung aponta para uma instância interna, a qual chama de *Self* – do inglês *Si-mesmo* –, que mobiliza toda a psique para que realize o processo de *individuação*, através do qual o indivíduo realize toda a potencialidade que lhe é inerente. No entanto, somente quando o ego, o centro da consciência, estrutura-se de forma saudável é que todo esse processo ocorre de forma saudável. Mas nem sempre essa “motivação” do *Self* encontra no ego uma estrutura madura para que essa jornada se dê de forma harmônica.

Ocorre que, cercado de valores culturais, religiosos e sociais, assim

como os da própria família, muitas vezes o ego se ilude quanto aos propósitos existenciais, direcionando sua *energia psíquica* a metas e conquistas que não necessariamente estejam em sintonia com sua própria identidade. O imediatismo, o consumismo, os desejos em excesso e o desconhecimento de si fazem com que aquela força natural da vida que nos é peculiar seja canalizada para outros propósitos. Isso pode até se sustentar durante algum tempo, mas não demasiado. É que a alma, nossa essência e verdadeira identidade, prossegue clamando para que vivamos sua realidade.

Nesse embate surgem as crises, muitas vezes notadas como a perda de motivação, ausência de ânimo, vazio existencial ou depressão. Nem sempre são patologias do corpo, embora nele possam se localizar, mas comumente se estabelecem como a patologia da alma que perdeu o contato consigo mesma. As crises vêm como uma tentativa do *Self* para recuperar essa força, que é natural do ser humano. Não se identificar\* com as máscaras criadas muitas vezes para satisfazer ao coletivo, na escravidão da necessidade de valorização tão comum aos que não possuem autoestima. Ancorar-se em um sentido existencial mais profundo, livre das falsas necessidades egóicas, que muitas vezes aprisionam o ser a vidas sem sentido.

Infelizmente a motivação tem sido confundida com a satisfação dos desejos, mas a “motivação para viver” é algo muito mais profundo, às vezes o oposto das propostas superficiais que pregam que o indivíduo deve lutar para conseguir tudo o que deseja. É questionar os próprios desejos e perceber se eles se aliam à vontade, que provém da alma; é estar pronto a contrariar os interesses externos, às vezes de pessoas muito próximas e amadas, para ser fiel a si mesmo; é estar disposto a não seguir a *normose*, à cultura massificada, que quer igualar os seres e retirar a individualidade.

Motivação para viver não é algo que alguém possa nos dar, mas tarefa intransferível que deve durar toda a existência. Certamente existem alguns momentos de desânimo, mas mesmo esses devem servir para correção do curso existencial, para que retomemos o contato com as forças da alma, o nosso *Si-mesmo* tantas vezes esquecido. A Vida é um fenômeno de profundo significado. Que não passemos por ela adormecidos; afinal, ela só tem sentido mesmo para os que se encontram despertados.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana