

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

Psychothérapie pour l'âme

Depuis son origine, le mot psychologie est lié à l'étude de l'âme, puisque *Psyché* en grec veut dire âme. Yong lui-même concevait la psychothérapie comme un processus qui doit prendre en compte tous les

aspects de la vie psychique, dans les diverses relations qui s'établissent entre le corps, le mental et l'âme. Il est curieux de noter que même Allan Kardec, quand il publia la revue spirite en 1858, lui donna pour sous-titre *Journal d'études psychologiques*, car il considérait qu'« étudier la nature des Esprits c'est étudier l'homme, puisqu'il doit faire un jour partie du monde des Esprits ».



gagné en autonomie, son développement initial étant marqué par la dichotomie qui s'est établie entre le corps et l'âme. Même ainsi, les premières découvertes de la psychanalyse, avec l'énorme contribu-

tion de Sigmund Freud, ont permis de plonger dans les profondeurs de l'être, en révélant le monde de l'inconscient. La technique de la catharsis, nom d'origine grecque (purification), est devenue une méthode indispensable pour traiter les névroses. Il a été prouvé qu'à mesure que les patients élaboraient leurs questions et prenaient conscience de leur propre histoire et des événements traumatiques qu'ils avaient vécus, les symptômes physiques s'amélioraient.

En approfondissant encore plus l'investigation de l'être, Carl Gustav Jung s'est aperçu que la vie psychique est un processus encore plus profond et riche, mobilisé par les

forces puissantes de la psyché. Sans déprécier l'importance de la psychothérapie pour la libération des conflits, il estimait qu'elle devait servir pour un objectif beaucoup plus profond, pour que l'être découvre son essence, le *Self*. La psychothérapie devait donc être un auxiliaire des processus naturels de l'âme dans le sens de totalité de l'être.

La psychothérapie tournée vers l'âme ne s'intéresse pas à la recherche de sécurité et de satisfaction des désirs, des questions si importantes pour l'égo, mais qui souvent aboutissent à des crises graves. Les crises et les pathologies sont comprises comme des symptômes de l'âme qui crie pour que l'on observe les parties oubliées et sous-développées de l'être. De ce point de vue, peu importe si le patient a une religion ou pas, si la manifestation de la

religiosité, dans le sens profond du terme, le fait se reconnecter avec lui-même et avec les sources de la vie. À cette étape du développement de l'humanité, la psychothérapie tournée vers l'âme va plus loin, remettant en cause la vision même du monde et les choix de l'individu qui interfèrent dans les questions sociales, environnementales et planétaires. Après tout, l'objectif de l'être est la conscience cosmique, celle où il vivra finalement sa plénitude.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

La recherche de la réalisation de soi

Se réaliser c'est atteindre le point culminant de la plénitude existentielle, avec les gains personnels et collectifs. C'est arriver à se sentir en harmonie intérieure, en paix avec la vie, en ayant envie de réaliser son Dessein personnel. C'est l'objectif de tout Esprit, qui se sert de son personnage pour acquérir des capacités évolutives lui permettant de vaincre les défis inhérents à la vie et de s'adapter à la complexité croissante

d'exercer son intelligence pour son développement personnel, pour l'acquisition de capacités évolutives et pour modeler l'univers.

Se réaliser soi-même, c'est devenir une personne autodéterminée, intégrée à la réalité dans laquelle elle se situe et dont la Conscience est en harmonie avec le Divin. Cette condition rend aussi l'Esprit responsable de lui-même, de la société et du destin que lui-même tisse pour



qui caractérise les agglomérations humaines. L'acquisition des vertus, le développement d'une personnalité saine, l'habilité à vivre avec les autres et à conquérir son autonomie dans la vie sont fondamentaux pour la réalisation de soi.

Il est important d'avoir conscience que la vie dans le corps physique est une expérience spirituelle, car on ne cesse jamais d'être un Esprit, et il nous revient d'intégrer consciemment cette condition importante et absolue. La réalisation de soi exige que l'on assume sa propre immortalité en tant que base de toutes ces idées, sentiments et actions pendant l'incarnation. Cette condition est plus que la croyance ou la foi, car les capacités dépassent la dimension morale et religieuse pour s'appliquer dans la vie courante avec les compétences de chacun à vivre socialement. C'est être capable

Le moi et l'illusion

La philosophie a essayé, à travers ses représentants, de définir le soi comme un produit d'analyse personnelle nécessaire pour se connaître soi-même.

La plupart des définitions philosophiques du soi fournies par René Descartes, John Locke, David Hume et William James sont exprimées à la première personne, excluant donc les analyses de projection de soi sur les autres.

D'autre part, en privilégiant la connaissance de soi comme un facteur fondamental du développement personnel, Socrate a exalté l'attention que l'on doit porter au soi ou self comme un facteur conduisant à bien vivre avec l'autre. Il ne s'agit pas de se projeter, mais plutôt de se centrer, d'avoir un objectif, de prendre soin de soi, pour être – sans en avoir l'intention – un exemple pour les autres.

En reconnaissant Socrate et Platon comme les précurseurs du christianisme, pour le Spiritisme il est plus comme une posture face à la vie, et en tant que guide de la foi raisonnée – une foi déjà raisonnée avant d'être constituée –, par la connaissance, la doctrine spirite place la philosophie sous son orientation, en soulignant des aspects convergents et en encourageant ses interlocuteurs à se découvrir eux-mêmes en tant qu'Esprits immortels en route vers le Bien et la Connaissance élevée.

Selon Luiz Signates : « l'usage de la raison revient à admettre le doute, qui pour le Spiritisme est fondé sur le principe philosophique de l'imperfection spirituelle », que l'auteur préfère dénommer « incomplétude », et il poursuit : « faisant du parcours spirituel une possibilité de changement continu et nécessaire ».

Et ce changement souligné par l'auteur nous éloigne des illusions de la vie apparente pour nous mener vers une vision de la vie plus large, claire et heureuse.

Sonia Theodoro da Silva

Philosophe



Adenauer Novaes

Psychologue

Logistique

Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais
Danusa Rangel - Révision en anglais
Karen Dittrich - Traduction en allemand
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand
Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol
Lenéa Bonsaver - Traduction en espagnol
Nicola P. Colameo - Traduction en italien
Irene Audi - Traduction en français

Rédaction

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

Design graphique

Evanise M Zwirtes

Réunions d'études (en portugais)

Dimanches: 17h45 - 21 h

Lundis: 19 h - 21 h

Mercredis: 19 h - 21 h

Samedis: 18 h30 - 20h

Réunions d'études (en anglais)

Mercredis: 17 h20 - 18.30 h

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informations : 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

Dépassement de soi

Calmons-nous ! Le processus de la réincarnation est le reflet de l'amour de Dieu pour nous tous.

La vie de chaque être conscient est un ensemble de responsabilités envers lui-même, les autres cœurs, et envers toute l'humanité.

Celui qui parle de tribulations oublie souvent que notre état pendant la vie corporelle est la meilleure opportunité concédée par la Providence Divine au profit de notre croissance psychologique, sociale et spirituelle. Il faut donc douter de son incapacité à surmonter ses conflits ; il faut éliminer la peur qui règne dans nos pensées pour la remplacer par l'espoir ; il faut défier ses pensées négatives ; il faut confronter les idées qui nous paralysent et nous découragent ; il faut refuser les pensées et les fantasmes qui nous effraient, nous attristent, nous dépriment ; il faut entraîner nos émotions pour gagner en assurance et lucidité.

Les défis quotidiens dans leur diversité sont des invitations enrichissantes à nous exercer à nous dépasser en permanence, pour entraîner notre libre-arbitre. Ne pas rendre le mal est un grand bien. Toutefois, offrir le bien à celui qui fait le mal, c'est être libre, en développant une des plus grandes valeurs de la vie. Il faut donc faire preuve de centralité, de courage, de joie et de rénovation, d'espoir dans le comportement éthique, en aspirant aux idéaux de beauté et de bonheur, pour mener à bien notre tâche de dépassement de nous-mêmes.

En hébraïque malheur veut dire rester immobile. Rester immobile comme une image de nous-mêmes. Le bonheur c'est cheminer. L'allégresse c'est modifier, renouveler, avancer. Il est important de vivre lucidement. Notre intelligence spirituelle est la base parfaite de notre direction, qui favorise la conquête de notre conscience éthique.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute



Dieu et Nous

Quelle est la question la plus importante du monde ? – *Croyez-vous en Dieu ?*

Votre réponse à cette question pourra définir votre vie.

Une recherche réalisée dans 23 pays par l'agence américaine Thomson Reuters a révélé que le Brésil est à la 3^e place parmi les pays où

de tout ce qui existe dans l'Univers, qu'Il est le Créateur incréé et l'intelligence suprême de l'Univers.

Cette nouvelle définition replace Dieu à un niveau de compréhension qui nous permet de découvrir ce qu'Il ne peut pas ne pas être : parfait, juste, bon et miséricordieux.

Si nous croyons en un être



l'on croit en Dieu et à la 2^e parmi les pays où l'on croit à la réincarnation. 84 % des Brésiliens ont une foi inébranlable en un être suprême.

Toutefois, face à ces données statistiques, apparaît une contradiction : Si la grande majorité des Brésiliens croit en Dieu et en la vie future, pourquoi vivent-ils quotidiennement comme si Dieu n'existait pas ? Pourquoi le désespoir, le sentiment d'injustice et de scepticisme ? Est-ce parce que nous avons besoin de preuves plus consistantes de Son existence ?

La définition de Dieu qui répond le mieux à notre argumentation philosophique et qui exauce notre souhait de comprendre la création est celle apportée par l'étude de la Doctrine spirite : Dans la question numéro un du *Livre des Esprits*, les guides de la Codification affirment que Dieu est la cause première

comme celui présenté par les Esprits et que les choses qui se passent sont justes, pourquoi tant de personnes nient-elles son existence quand elles disent que la vie est injuste ? Si la vie est injuste, alors Dieu n'existe pas, du moins selon l'hypothèse théologique traditionnelle. Mais pour qu'il ne subsiste plus aucun sur l'existence d'un créateur miséricordieux, juste et bon, nous considérons le mal comme l'ignorance du bien, car là où le mal existe, le bien est présent, mais c'est nous qui ne le voyons pas.

400 ans avant J.-C., le philosophe Socrate avait prophétisé : il n'existe qu'un seul bien, la sagesse, et qu'un seul mal, l'ignorance.

Il n'y a rien de plus vrai.

Davidson Lemela

Neuropsychologue



Raison pour vivre

L'être humain a une impulsion naturelle pour la vie, et notre constitution biologique nous mobilise vers la survie. C'est très clair au moment de la naissance, lorsque le bébé recherche le sein de sa mère sans que personne le lui ait appris. Et tant qu'il ne peut pas communiquer autrement, pendant les premières années de sa vie, les pleurs sont sa manière de démontrer à ceux qui l'entourent qu'il a besoin de quelque chose ou que quelque chose le menace. C'est la manifestation claire de cette impulsion à la préservation de la vie.

Mes l'être humain est bien plus qu'un simple corps, et outre ses besoins physiques, d'autres besoins viennent s'ajouter aux phénomènes complexes de la vie, comme l'a très bien démontré Maslow dans sa fameuse Pyramide des besoins. Psychologiquement, Young pointe une instance interne, qu'il a dénommée le *Self* - de l'anglais *Soi-même* - qui mobilise toute la psyché pour que se réalise le processus d'*individuation*, à travers lequel l'individu réalise tout le potentiel qui lui est inhérent. Pourtant, ce n'est que lorsque l'*ego*, le centre la conscience, se structure de manière saine, que tout ce processus se déroule de manière saine. Mais cette « motivation » du *Self* ne trouve pas toujours dans l'*ego* une structure suffisamment mûre pour que ce parcours se déroule de manière harmonieuse.

Car, entouré de valeurs cultu-

relles, religieuses et sociales, ainsi que par la propre famille, l'*ego* se fait souvent des illusions à propos des questions existentielles, dirigeant son *énergie psychique* vers des objectifs et des conquêtes qui ne sont pas toujours en harmonie avec sa propre identité. Le besoin de tout avoir tout de suite, la consommation à outrance, les désirs excessifs et la méconnaissance de nous-mêmes font que cette force naturelle de la vie qui nous est particulière soit canalisée vers d'autres objectifs. Cela peut durer quelque temps, mais pas pour toujours. Parce que notre âme, notre essence et véritable identité, continue de clamer haut et fort que nous devons vivre selon sa réalité.

C'est de cet affrontement que surgissent les crises, souvent sous la forme d'une perte de motivation, d'une absence de courage, d'un vide existentiel ou d'une dépression. Ce ne sont pas toujours des pathologies du corps, même si c'est là qu'elles se situent. Elles sont plus souvent une pathologie de l'âme qui a perdu le contact avec elle-même. Les crises sont comme une tentative du *Self* de récupérer cette force qui est naturelle chez l'être humain. Se détacher des masques que l'on a créés, souvent pour plaire aux autres, parce qu'on est esclave de ce besoin de valorisation si commun à ceux qui manquent d'assurance. S'ancrer dans un sentiment existentiel plus profond, libéré des

faux besoins égoïstes, qui souvent emprisonnent l'être à des vies dénuées de sens.

Malheureusement, on a confondu motivation et satisfaction des désirs. Mais la motivation de vivre, c'est beaucoup plus profond. Parfois à l'opposé des propositions superficielles qui prêchent que l'individu doit se battre pour obtenir tout ce qu'il désire. C'est remettre ses propres désirs en question et examiner s'ils correspondent à la volonté qui émane de notre âme ; c'est être prêt à contrarier les intérêts extérieurs, parfois de personnes très proches et aimées, pour rester fidèle à soi-même ; c'est être disposé à ne pas suivre la *normose*, la culture de masse qui veut que tous les êtres soient semblables en leur ôtant leur individualité.

Personne ne peut nous donner la motivation de vivre, c'est une tâche que l'on ne peut pas déléguer et qui doit durer pendant toute l'existence. Bien sûr que nous traversons tous des moments de découragement. Mais ils doivent servir à corriger le cours de notre existence, pour revenir au contact des forces de l'âme, notre *nous-mêmes* si souvent oublié. La Vie est un phénomène dont la signification est profonde. Ne la traversons pas en dormant, car elle n'a de sens que si nous sommes éveillés.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne