

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Quem Somos?

Apesar da longa jornada histórica que a humanidade vem realizando, com conquistas e aprendizados variados ao longo dessa trilha, são inúmeros os enigmas a serem decifrados. Quando pensávamos que a

vinham buscar respostas sobre o destino e suas próprias vidas, celebrizou-se a frase contida no pórtico de entrada: "Conhece-te a ti mesmo". As pitonisas eram conhecidas por apresentarem respostas proféti-

alcance: nosso mundo emocional, nosso comportamento, nossos pensamentos e conflitos, e a forma como impulsionam as nossas ações. Aliado a isso, no processo terapêutico, costumamos revisitar a história pessoal, no intuito de proporcionar consciência ao paciente sobre a formação de padrões de comportamento, a forma aprendida de lidar com os desafios do contexto familiar e os complexos que se foram estruturando nesse contexto. A análise dos sonhos, que Freud chamou de "a estrada real que conduz ao inconsciente", é grande aliada da jornada de autoconhecimento. Infelizmente, no ritmo que muitas pessoas se impõem na vida moderna, tornou-se diminuto o espaço para contato com o mundo dos sonhos e para um olhar mais atento à própria vida, o que poderia poupar muitos dissabores.

Conhecemos muito pouco sobre nós mesmos, e isso pode ser desafiador e fascinante ao mesmo tempo. Desafiador porque nunca devemos nos contentar com o que já aprendemos sobre nós mesmos, pois sempre tempos novos aprendizados a realizar, novas faculdades a desenvolver e limites a superar. Fascinante porquanto essa jornada nos conduzirá ao nosso verdadeiro eu, que aguarda ser desvelado a partir do compromisso conosco e com essa maravilhosa jornada que chamamos Vida.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Medicina e a Ciência haviam atingido um conhecimento capaz de proporcionar segurança à vida humana, eis que vírus e calamidades nos desafiam, demonstrando que a existência, incluindo os fenômenos biológicos e universais, segue em grande parte ignorada por homens e mulheres. No mínimo isso nos exige uma postura de humildade perante o saber, na condição de eternos aprendizes, sempre prontos a modificar pontos de vista e ampliá-los, para que possamos diminuir a ignorância que nos cerca e que a tanto sofrimento conduz.

E se desconhecemos o mundo "de fora", será que nos conhecemos efetivamente? Será que podemos dizer com certeza "quem somos"? Desde o advento da Psicologia, e até mesmo antes, com a Filosofia, já se apontava a busca do mundo interno como necessidade fundamental para o desenvolvimento do ser. Na Grécia Antiga, no famoso Oráculo de Delfos, local em que os transeuntes de diversas partes

cas, atribuídas ao deus Apolo, mas, mesmo assim, a responsabilidade para cada um examinar a si mesmo não poderia ser delegada. Sócrates, que imortalizou o ditado delfico, viria a completar: "uma vida sem exame não merece ser vivida".

Durante um longo período imaginou-se que o exame da vida consciente seria suficiente para o indivíduo poder afirmar conhecer-se. No entanto, com o aprofundamento dos estudos da Psicologia, constatou-se que o inconsciente seria a grande incógnita a ser desvelada, sendo um verdadeiro oceano a ser explorado. Quando Jung aprofundou o conceito de inconsciente coletivo, demonstrando que trazemos conosco não apenas a história pessoal, mas também a história da humanidade, na forma de arquétipos que nos impulsionam a determinada forma de comportamento, o desafio mostrou-se ainda maior.

Certamente o desafio de conhecer a si mesmo deve se iniciar na observação daquilo que está ao nosso



Espiritualidade e Objetivo Existencial

A espiritualidade pode ser definida como uma tendência do ser humano de buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o mundo material ou a procura de um sentido de conexão com algo maior, mais profundo ou superior a si mesmo.

A espiritualidade pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa. Segundo diversas confissões de fé, a espiritualidade traduz o modo de viver característico de um crente que busca alcançar a plenitude da sua relação com o transcendental, com o que é invisível aos olhos, o divino, o eterno.

Espiritualidade é o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material que pressupõem que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo o indivíduo a questões como o significado e o sentido da vida, não necessariamente a partir de uma crença ou prática religiosa.

Reconhecendo sua importância para a qualidade de vida, a OMS (Organização Mundial da Saúde) incluiu a espiritualidade no âmbito dos domínios que devem ser levados em conta na avaliação e promoção de saúde em todas as idades.

Como seres imortais que somos, é muito triste utilizar um corpo físico, durante anos de existência física na Terra, sem a menor noção do que devemos fazer no mundo.

Preciso seria sempre se fazer alguma pausa na agitação da vida diária, a fim de se olhar fixamente para tudo o que se está fazendo e averiguar se há um sentido melhor e mais proveitoso para a vida. Intros-

pecção, autoconhecimento e ressignificação são vivências desejáveis para todos.

Procurar encontrar e compreender os motivos pelos quais Deus nos situou no mundo, no tempo presente, em meio às realidades em que nos achamos, direcionando-nos ao cultivo das virtudes que tanto carecemos de conquistar, sob parâmetros de vida eterna.

A nossa estada na Terra, a vida física, é muito importante. Razão pela qual necessitamos estabelecer metas para viver uma vida com sentido.

Engana-se quem pensa que o

objetivo de nossa existência reside tão somente na simples conquista dos percebíveis valores materiais. Como dizia o nobre escritor francês, Antoine de Saint-Exupéry, o essencial é invisível aos olhos.

Objetivo existencial é desenvolver o Cristo interno e buscar a plenitude do ser. E jamais se deixar perder-se no cipal da insensatez e da indiferença, do materialismo e da descrença.

Depois de milênios de vidas sucessivas apenas lidando com questões materiais no dia a dia, o mundo começa a despertar para uma era nova, em que a espiritualidade e suas consequências vão ganhando espaço e trazendo outro sentido à vida.

Não se deixe viver inconscientemente. Para tudo o que você fizer ou deixar de fazer, que haja um sentido claro ou uma ponderável razão.

Sérgio Thiesen

Médico Cardiologista, Físico

Reencarnação e Vida

A reencarnação como um processo descrito, pelas religiões orientais, de retorno do Espírito a corpos diferentes numa multiface de experiências culturais, físicas, morais, éticas e intelectuais nunca foi aceita no mundo ocidental. Na Antiguidade era conhecida como palingenesia e acatada por filósofos pré-socráticos, como absolutamente natural, já que suas observações evidenciavam a Natureza sempre em renovação. Atribuem-se às crenças orientais as noções de reencarnação como princípio de fé e nunca de razão.

Contudo, o tempo se encarregou de comprovar através das ciências médicas, principalmente da psicologia transpessoal, que o Espírito ou alma realmente transita em corpos diferentes, renova comportamentos, ideias, caráter e, o que é mais importante,

sobrevive ao corpo físico que perece, que morre e volta aos elementos que o formaram.

Na Antiguidade, a reencarnação era aceita como natural e como meio de progresso para a alma ou razão. Em nosso tempo, a reencarnação é vista pela maioria dos espiritualistas não religiosos e por espíritas como uma oportunidade de refazimento de suas vidas, recapitulação de oportunidades perdidas e realização de novos projetos.

A lógica da observação da natureza que se restaura a cada estação, bem como a cada fenômeno mais contundente, é sinal inequívoco de que reencarnação é lei natural, além de conferir esperanças quando atesta e comprova as palavras de Jesus a Nicodemos (João, 3:1a14): "não te estranhes que te diga que é preciso nascer da água" (matéria) "e do Espírito" (alma renovada).

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 Ditrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Irène Audi - Tradução Francês

Reportagem

Cláudio Sinoti
Sérgio Thiesen
Sônia Theodoro da Silva
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Inis Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniões de Estudos (Em Português)

Sábados: 05.00pm - 07.00pm
Domingos: 08.00pm - 09.30pm
Segundas: 08.00pm - 09.30pm
Quartas: 08.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 07.00pm - 07.30pm

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

Saúde da Alma

Procure enxergar a saúde, dimensionando a sua realidade espiritual. Você vai ao médico, em virtude de um desconforto abdominal recorrente. O facultativo solicita uma endoscopia e lhe devolve um diagnóstico de *gastrite nervosa*, que em grande parte é provocada por uma bactéria denominada *H. Pylori*.

A colônia de *Helicobacter Pylori* já faz parte do nosso organismo gastrointestinal, e com ela convivemos harmoniosamente. Precisamos das bactérias tanto quanto elas de nós. Porém essa bacteremia se estabelece em seu corpo em virtude de falhas no sistema imunológico. Se o número de bactérias for alto, os anticorpos não darão conta, e será necessária uma intervenção farmacológica. Então o doutor irá lhe prescrever Omeprazol a fim de proteger as paredes do seu estômago, além de um antibiótico para controlar a bacteremia.

Mas essa patogenia tem como causa o distúrbio imunológico, e este é substancialmente afetado pelas suas emoções. Mágoa, raiva, ansiedade, culpa, essas são algumas das condições emocionais suscetíveis de interferir em seu sistema imunológico e afetar sua saúde. Assim acontece com a maioria das enfermidades.

Então, a enfermidade é como se fosse um alarme para que você esteja atento ao que está fazendo de errado na sua vida. Na verdade, a saúde da alma está relacionada aos nossos traços negativos de caráter, bem conhecidos de nós: orgulho, egoísmo, arrogância, prepotência, intransigência, mesquinhice, entre outros. Necessitamos, pois, nos dedicar a destruí-los, caso almejemos manter nossa saúde.

A chave libertadora da enfermidade provocada pelo orgulho e o egoísmo é a humildade. Bem-aventurados os humildes, porque herdarão a terra e serão felizes.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Existe a COVID-Moral?

Estudos científicos afirmam que a doença por Coronavírus, COVID-19, é infecciosa causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda (SARS-CoV-2), afetando pessoas de todas as nacionalidades e etnias, que merecem compaixão e amparo da ciência humana, cooperando na promoção do alívio e bem-estar das pessoas.



Por outro lado, todos somos convidados a cooperar na autoproteção e proteção dos demais, atendendo às medidas restritivas estabelecidas pelos órgãos competentes para impedir o avanço do contágio físico. Esse exercício de responsabilidade individual e coletiva evidencia a solidariedade.

É compreensível que a pandemia tenha trazido mudanças bruscas em vários setores da vida humana, exigindo flexibilidade, adaptabilidade, mudanças. Esse quadro tem gerado estresse mental e emocional, medos, ansiedades, inseguranças... Aprender a expressar estes sentimentos e pensamentos em ambientes de apoio pode aliviar muito o psiquismo.

Outrossim, sob um olhar transpessoal da existência, o significado das experiências toma proporções holísticas, uma vez que evidenciam a atemporalidade da consciência. Entre todas as ciências, a mais desafiadora de ser conhecida é a ciência interna, a que nos remete à Ciência Divina, apresentando o paradigma trino do ser humano: Espírito, perispírito e corpo físico. Nesse sentido, a mente é a usina diretora que transmite as ordens do Espírito e dirige o campo orgânico,

produzindo células, substituindo tecidos e revitalizando o sangue, ossos e membros. É ainda o poder mental o responsável pelas mudanças do metabolismo humano, transmitindo para o corpo físico todos os comandos oriundos do Espírito.

“A mente é mais poderosa para instalar doenças e desarmonias do que todas as bactérias e vírus co-

nhecidos”, ensina o Espírito Emmanuel. Sendo assim, perguntamos: existe a COVID-MORAL? Espíritos em evolução, nossas mentes ainda estão contaminadas pelo egoísmo e orgulho, as infecções das infecções, contagiando indivíduos e sociedades, adoecendo-as.

Analisamos algumas doenças da alma e os remédios espirituais à disposição de todos, para a cura real:

- C** = Cobiça - Vivenciar a caridade
- O** = Orgulho - Vivenciar a humildade
- V** = Violência - Vivenciar a mansidão
- I** = Intolerância - Vivenciar a fraternidade
- D** = Desesperança - Vivenciar o amor

Indispensável cuidar do corpo físico tanto quanto cuidar da alma, renovando pensamentos, sentimentos e atitudes. Aprender a desintoxicar a mente, perdoar, aceitar a realidade, praticar a gratidão diariamente, buscando a fonte medicamentosa universal, Deus. Deus é Amor e o amor cura tudo e todos.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Continuidade da Consciência Além do Cérebro

O cérebro humano é uma "máquina" formidável. Tendo se desenvolvido ao longo das eras, traz consigo as conquistas efetuadas ao longo do processo evolutivo.

Os estudos do neurocientista Paul McLean demonstraram as três camadas que se sobrepõem, naquilo que ficou conhecido como o Cérebro Trino, composto da seguinte forma. Na primeira camada o chamado Cérebro Reptiliano, responsável pelos movimentos básicos que ocorrem de forma automática, que teria se formado há ¼ bilhões de anos; logo após, há cerca de 150 milhões de anos, teria se estruturado o "Cérebro Límbico" ou "Mamífero", que nos auxiliou a ampliar as respostas emocionais, a construção de laços sociais e a lidar com uma realidade mais complexa da Vida. Por fim, não significando o final do processo evolutivo, sobrepôs-se o "Neocórtex" ou "Cérebro primitivo", cuja constituição possibilitou a capacidade de consciência de si, a autorreflexão, o pensamento abstrato, a ampliação da capacidade de comunicação, a transcendência, entre outras funções. Curioso é que antes mesmo dos estudos de Maclean, André Luiz, na obra *Mundo Maior* (1947), estabeleceu que "não podemos dizer que possuamos três cérebros simultaneamente. Temos apenas um que, porém, se divide em três regiões distintas. Tomemo-lo como se fora um castelo de três andares... Num deles moram o hábito e o automatismo; no outro residem o esforço e a vontade; e no último demoram o

ideal e a meta superior a ser alcançada."

Nesse aparelho fantástico foi constatada a presença de cerca de 86 bilhões de neurônios, que realizam entre si sinapses e conexões neurais que dão conta da complexidade do ser humano. Mas para que serve tudo isso? Será que utilizamos todo o potencial que o cérebro nos possibilita? Como consciência e cérebro se conectam? São grandes enigmas, que os cientistas respondem das mais diversas formas.

Para Antônio Damásio, célebre neurocientista português, a consciência é *uma grande peça sinfônica*, que nos permite refletir sobre as experiências que vivemos, sobre o que sentimos, assim como planejar um roteiro para as nossas vidas, ajustando-o conforme as ocorrências existenciais. Na visão desse e de alguns outros estudiosos, não haveria consciência sem cérebro. No entanto, conforme a percepção aprofundada de Carl Gustav Jung, a consciência emerge do inconsciente, e esse mesmo inconsciente, ao nascermos, não é uma *tabula rasa*, uma folha em branco, mas já traz consigo as marcas da história da humanidade conosco. Essa concepção já traz uma pista de que nossa trajetória vem antes da própria concepção do cérebro.

A partir de um olhar transpessoal e apoiando-se na abordagem junguiana, Joanna de Ângelis esclarece que o Inconsciente Coletivo percebido por Jung traz a própria trajetória do Espírito, e por isso mesmo resgata sua passagem pela

história nas mais diversas fases em que transitou, possibilitando que o processo evolutivo prossiga rumo a novas etapas de desenvolvimento do ser. Adquirir consciência, no sentido por ela proposto, é *despertar para o equacionamento das próprias incógnitas, com o consequente compreender das responsabilidades que a si mesmo dizem respeito*. Essa consciência, que prossegue se desenvolvendo ao longo da vida, insurge quando nos permitimos olhar além dos limites da nossa percepção normal, além do limite do ego... O de que tomamos consciência torna-se um aspecto integrado da nossa realidade pessoal.

E se ao nascer já trazemos conosco essa história pregressa gravada no Inconsciente Coletivo, as diversas manifestações da consciência além da matéria nos dão provas do prosseguimento do seu desenvolvimento além dos limites do cérebro, desde as experiências de materialização constatadas por William Crookes, as experiências de consultório de Brian Weiss e outros investigadores da Mente, dos inúmeros fenômenos de manifestação espiritual comprovados pelas evidências, e ainda da extensa bibliografia por via mediúcnica, comprovando que o Espírito, além do cérebro material, prossegue manifestando a realidade da consciência. Consciência essa que ainda não atingiu seu ápice no processo evolutivo, pois ainda engatinhamos na compreensão de nós mesmos e do Universo.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana