

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Vazio Existencial: o sentimento de que a vida não tem sentido

No capítulo 10 do Evangelho de Lucas, nos incisos 25 a 37, Jesus é interpelado por um doutor da lei acerca do que é preciso fazer para possuir a vida eterna, respondendo

sensação de que falta algo, que o mundo íntimo precisa ser repletado, pois está em carência, em solidão. E isso promove a busca desenfreada por coisa alguma, o

e em abundância.

Quando o Mestre dialoga com o doutor da lei, indica a ele e à humanidade o sentido da vida: amar, servindo; servir, amando.

Quando se ama, não há vazio, pois não há espaço no coração generoso, solidário, fraterno e caridoso que não esteja preenchido pelo propósito do existir, que é amar.

Joanna de Ângelis, no livro *Garimpo de Amor*, numa mensagem intitulada "Amor e saúde", afirma que é necessário manter o coração aberto para a instauração do bem-estar e da saúde. "A necessidade de manter o coração aberto é imprescindível para a instalação do amor", diz a Benfeitora. "Um coração aberto significa estar acessível à linguagem do amor".

De outro lado, um coração fechado não está propício ao amor. Está amargurado ou triste, inquieto ou desconfiado, experimentando um vazio existencial por ter relegado o amor!

O amor está em tudo, pois Deus é amor, como aduz João, O Evangelista. Logo, está "no ar que se respira, na paisagem rutilante ao Sol, na sinfonia de sons da Natureza, nos sorrisos despreocupados da infância, na velhice confiante, no próprio pulsar da vida como manifestação de Deus", afirma Joanna.

Portanto, ao experimentar o vazio interior, o desânimo, a tristeza, é imprescindível abrir o coração ao amor e se deixar por ele conduzir; contemplar todas as expressões do amor; ir ao encontro do outro, ser fraterno, empático, amigo; ser misericordioso e compreensivo; doando-se e servindo; fazer o que o amor ditar. Como disse Jesus, *Faze isso e viverás!* Plenificar, então, com o real sentido, a vida!

Lusiane Bahia

Advogada



o Mestre com perguntas sobre o que está escrito na lei. O doutor responde que é "Amarás o Senhor teu Deus de todo o coração, de toda a tua alma, com todas as tuas forças e de todo o teu espírito, e a teu próximo como a ti mesmo".

Jesus, então, diz: "Faze isso e viverás". Mas, querendo o homem parecer que era justo, ainda questiona sobre quem seria o seu próximo. O Senhor narra a Parábola do Bom Samaritano e, ao final, questiona-lhe quem seria o próximo do que estava caído na estrada, e ele lhe responde que teria sido o que usou de misericórdia. Jesus, novamente, diz: "*Faze isso e viverás*".

Viverás! Terás o rumo da existência! Terás o sentido da vida!

Toda vida tem um sentido? Se sim, que é o vazio existencial?

Sentir-se vazio, sentir-se apático, em desânimo ou desmotivado. É uma

querer chegar aonde não se sabe; acarreta o consumismo, a liquidez das relações, pois o sentido está ausente e a vontade é de fruir para preencher o que está vazio.

O desgosto da vida resulta destas irrefletidas atitudes, o qual se origina, segundo ensinam os Espíritos na resposta à questão 943 de *O Livro dos Espíritos*, a partir da ociosidade, da falta de fé e da saciedade.

Como, então, encontrar o sentido da vida?

A vida é feita de caminhos, e o ser humano é incessantemente convidado a escolher que rumo seguir, que sentido tomar.

Jesus ensinou os seus caminhos pautados na renúncia, na compreensão, na paciência, no devotamento, no sacrifício, na abnegação, na obediência, no amor. E disse: "*Faze isso e viverás*". Ou seja, cumprindo a lei de amor, vive-se

Causas do pessimismo e negativismo. Como superá-las?

Em tempos recentes em que a Medicina vem conhecendo e assimilando cientificamente a religiosidade e a espiritualidade em suas bases e em suas práticas terapêuticas, o pessimismo vem se mostrando associado a doenças cardíacas, ao câncer, bem como à ansiedade e depressão. Por outro lado, é inegável que a humanidade terrestre tem uma longa história de sofrimentos, doenças físicas e



transtornos mentais, guerras e lutas fratricidas, resultado de uma extensa era de ignorância e materialismo, e suas consequências repercutem espiritualmente nas últimas gerações, especialmente na realidade da vida humana, no mundo contemporâneo.

O pessimismo e o negativismo são relacionados à desesperança pelo peso no inconsciente individual, na memória profunda das almas humanas, por tudo que grande parte da humanidade encarnada já viveu no pretérito, em reencarnações anteriores. Tanto quanto pelos graves problemas humanos semelhantes vividos atualmente na maioria dos países, espalhando o desânimo, porque as soluções não se fazem notar no hori-

zonte, muito menos ao alcance de todos aqueles que não incorporaram ainda as noções de imortalidade, de sobrevivência, e da vida futura nas reencarnações porvindouras.

Diante desse cenário, necessário se torna erguermos o véu da ignorância que cobre a mente humana quanto às causas e consequências dos nossos erros, toda vez que contrariamos as leis de Deus. A grande maioria dos que aqui vivem desconhecem a verdadeira finalidade da existência humana. Necessário se torna que busquemos o autoconhecimento, as noções fundamentais sobre quem somos, de onde viemos, o que de fato viemos fazer neste mundo ainda muito atrasado do ponto de vista espiritual. A partir dessas bases, somos todos convidados a espiritualizar os principais aspectos das nossas vidas, em parâmetros de vida eterna e inexoravelmente

destinadas à prosperidade moral e à felicidade legítima e definitiva, até a plenitude a que a Vida Divina nos convida.

No caminho da ascese todos estarão cultivando as virtudes da alma - altruísmo, pacificação, solidariedade, fraternidade, caridade desinteressada, capacidade de perdoar. E este trabalho interior tão essencial nos trará o galardão de nossa vitória sobre as imperfeições, e brindaremos nossos Espíritos de otimismo e esperança no maravilhoso futuro que a todos aguarda.

Sérgio Thiesen

Médico Cardiologista, Físico



Tédio no lar

O lar é o educandário de almas.

Na reencarnação, ninguém é forçado a valorizar os seus compromissos evolutivos. Por isso muitas pessoas se consideram infelizes nos lares. Assim, convém pontuar que lares infelizes significam pessoas inconscientes de seus deveres na vivência do perdão, respeito, fraternidade, renúncia..., pois "ergueste o lar por amor e tão-só pelo amor conseguirás conservá-lo", ensina o Espírito Emmanuel. Mesmo assim, dia chegará em que todos aprenderemos, no livro da abnegação e do respeito mútuo, que a existência não é um feriado para indisciplinas, e sim um dia de trabalho na construção da herança feliz.

Fundamental identificar as tendências ao tédio, refletindo as experiências anteriores, aparecendo como ácido inesperado amargando a vivência familiar. Algumas vezes é o parceiro que se lança na indiferença e noutras, é a parceira que se entrega na frieza e desleixo, cultivando os reflexos mentais acumulados.

Há muitos convites para o cumprimento da Lei de Amor; chamam-se aflição, desencanto, cansaço, tédio, sofrimento... Verificada a presença do tédio, é vital observar se os desequilíbrios íntimos estão enraizados no inconsciente, decorrentes das vivências poligâmicas, das experiências de autoabandono. Convém analisar estas parasitoses psíquicas e, através do diálogo, vencer as atitudes infelizes pelo exercício responsável da indulgência e do perdão mútuo triunfando sobre o ego adoecido.

Pela escolha da autodoação se constrói a estabilidade da relação. A tolerância e a bondade amenizam dificuldades. Seja o primeiro a manifestá-las no lar, entendendo que a união espiritual, isto é, de coração a coração, é conquista gradual fundamentada na fidelidade.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Expediente

Jornalista

Rita de Cássia Escobar

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês
Karen Dittich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Clarivel D. Gimenez - Tradução Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Cássia Mello Dias - Tradução Francês
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

Reportagem

Lusiane Bahia
Sérgio Thiesen
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Cláudio Sinoti
Davidson Lemela

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: 06.00pm - 07.00pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: +44 0778484 0671
E-mail: spiritisttps@gmail.com
www.spiritisttps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Divertimentos ou vidas vazias?

O aumento dos casos de Síndrome de Burnout, que leva ao esgotamento físico e mental devido ao excesso de trabalho, corrobora a previsão do sociólogo polonês Zygmunt Bauman, antevendo os excessos cometidos pelos indivíduos na *Modernidade Líquida*. Certamente que o trabalho é essencial à existência, mas quando não dosado devidamente, levando ao desequilíbrio no atendimento dos diversos aspectos da existência, termina sendo fator de adoecimento e não de saúde, como deveria. Assim também os lazeres e divertimentos, pois se por um lado são fundamentais para o repouso e recuperação de forças, por outro, quando ultrapassam os limites do saudável, terminam conduzindo a uma ociosidade nada criativa.

Muitas vezes esses excessos, tanto de trabalho quanto de ócio, têm na raiz o vazio existencial, pois desconectado de um sentido existencial que lhe sustente, o indivíduo busca compensações para preenchimento de suas "horas vazias", seja no trabalho, no consumo, nos divertimentos e prazeres.

A vida possui uma finalidade sublime, proporcionando ao Espírito amplas possibilidades de progresso. Infelizmente nem todos aproveitam de forma inteligente essa oportunidade, desperdiçando recursos e energias valiosas, que deveriam estar a serviço de nobres propósitos. Não se trata de condenar os prazeres, pois que oferecem um colorido especial à existência quando bem aproveitados. No entanto, devemos tratar de nos vincular cada vez mais aos "prazeres da alma", aqueles que não trazem "contas" amargas aos que os fruem e não estão a serviço de vidas vazias.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

A indiferença é o sono da alma?

O Filósofo grego Aristóteles foi um dos primeiros a apresentar o ser humano na condição de "ser social", como sendo aquele que "necessitaria de outros seres para alcançar a plenitude". Futuramente a sociologia e a psicologia, assim como outros campos do saber,

na condição de necessidades. Nessa distorção em torno dos objetivos existenciais, muitas vezes as pessoas ao redor passam a ser vistas como ameaça ou objetos a serem controlados ou descartados. Outras vezes, as vivências traumáticas fazem com que se



aprofundaram a análise da complexidade do ser e das relações humanas. Mais recentemente, Daniel Goleman, famoso pela abordagem da Inteligência Emocional, estabelece que somos portadores de uma "Inteligência Social", uma habilidade e capacidade de nos conectarmos às outras pessoas. Ocorre que nem sempre essa conexão se dá da forma mais saudável, muitas vezes ocasionando traumas e conflitos que dificultam as relações pessoais.

Como muito bem analisa o Psicoterapeuta Roberto Crema, ninguém transforma ninguém, assim como ninguém se transforma sozinho: nós nos transformamos nos encontros, mas isso nem sempre se realiza de forma pacífica, o que se dá por diversas razões. Desconectados da realidade profunda do ser, muitas vezes os indivíduos se perdem nas ilusões do ego, distanciando-se da própria alma e centrando todos os esforços e energia em atender aos caprichos e desejos, que passam a ser vistos

construam defesas que dificultam as relações. O ponto mais grave é quando imergimos na total indiferença em relação aos que nos cercam. Coletivamente isso se constata nos quadros trágicos da injustiça social e das diversas dores humanas, que poderiam ser atenuadas se o egoísmo não estivesse arraigado de forma tão profunda no comportamento humano.

Por conta desses fatores é essencial o desenvolvimento da empatia, palavra que provém do grego *páthos*, normalmente traduzida como sentimento, emoção ou paixão, que conectada à preposição "em" faz relação à possibilidade de se aproximar do que as outras pessoas estão sentindo e compartilhar esse estado. Somente a força do amor poderá nos despertar desse sono da consciência que nos afeta.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



O triunfo da imortalidade

O escritor e pensador espírita Hermínio Miranda explicou que no futuro, quando for realizado um levantamento dos grandes erros da humanidade, o maior deles será, com certeza, ter o homem abandonado a crença na reencarnação. Estima-se que essa escolha atrasou nosso progresso em séculos, em todos os sentidos. Poderíamos estar uns 300 anos à frente.

Uma pesquisa realizada em 23 países pela agência americana Thomson Reuters revelou que o Brasil está em terceiro lugar entre aqueles onde mais se acredita em Deus e em segundo entre os que creem na reencarnação. Em sua maioria, 84%, os brasileiros possuem uma fé inabalável em um ser supremo e mais de 60% acreditam na reencarnação.

E você, acredita na reencarnação? Se acredita, acha que ela é uma oportunidade de progresso ou um castigo divino? Ou, quem sabe, os dois?

Em *O Livro dos Espíritos*, na questão 167, os instrutores de Allan Kardec explicam que nossa imortalidade está relacionada diretamente ao adiantamento progressivo da humanidade.

Baseados nessa consideração da espiritualidade, podemos comparar a reencarnação a uma escola? Tanto a reencarnação quanto a escola possuem uma finalidade educativa, ao propiciar o crescimento de forma integral em todas as dimensões do ser: intelectual, social e moral. Assim, se a reencarnação pode ser comparada a uma escola, então, nós somos os alunos.

Mas se podemos fazer essa comparação, em que momento você acha que estudar é um castigo? Quando você não estuda, não se aplica adequadamente, gazeteia a aula e repete o ano. Nesse caso, estudar vira um castigo: Você terá que refazer o ciclo letivo com as mesmas aulas, os mesmos professores e ainda ter a responsabilidade de se sair bem e tirar boas notas, uma vez que são lições já conhecidas. Além da vergonha diante dos colegas que obtiveram méritos para continuar os estudos na série superior, há a decepção consigo mesmo por ter traído a confiança daqueles que acreditavam em você e por todo apoio que recebeu.

Levando o conceito da escola para a reencarnação, pergunto: quando, então, que reencarnar se torna um castigo? Da mesma forma, quando você precisa nascer de novo e repetir a mesma lição que ainda não foi aprendida: aquele velho hábito pernicioso da maledicência, o eco daquele comportamento exigente e perfeccionista, a falta de confiança em você mesmo, o medo de errar que lhe trava, o vício de reclamar de tudo e ainda a resistência em perdoar o desafeto do passado que, novamente, renasceu ao seu lado.

O conceito de imortalidade vai além do princípio de que só o tempo ensina. Se assim fosse, quanto mais você reencarnasse mais sábio seria. Mas a educação integral se destina à construção do conhecimento com aplicação prática na vida e a mostrar as

potencialidades que, em você, já existem, deixando que a sua luz brilhe. Vivemos um momento grave da humanidade. A satisfação irrefletida na busca dos desejos puramente materiais e a procura incessante e desenfreada pelo prazer a qualquer preço nos tornaram muito intolerantes e egoístas, na medida em que a maioria de nós ainda não entendeu o sentido exato da imortalidade.

O propósito fundamental da reencarnação é nos convertermos em pessoas melhores. Nosso destino é a felicidade plena e verdadeira. Para isso, contudo, iremos precisar, ainda, de muitas existências. Muitos séculos já se passaram desde o início de nossa caminhada e hoje, embora não pareça, ainda estamos mais próximos do começo do que do objetivo.

Somos todos repetentes na Escola da Vida e, igual ao aluno rebelde e teimoso que demora a aprender, muitos de nós substituiu o *amor que cobre a multidão de pecados* pelo sofrimento e a revolta do *olho por olho, dente por dente*. Pois, se a dor é inevitável, o sofrimento, no entanto, é opcional.

Os bens materiais são consequências da vida, mas o nosso açoitamento os transformou em sua finalidade. Daí adoecemos e sofremos por inverter o real valor da nossa imortalidade.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo