

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

O poder curativo do amor

O desamor se encontra na base dos principais transtornos de ordem psicológica dos indivíduos, terminando por afetar de maneira significativa a coletividade, o que se evidencia nos índices assustadores da violência cotidiana, assim como nos transtornos de variadas ordens que se apresentam

existem muitos obstáculos à manifestação plena do amor. Os traumas vividos, as questões da "criança ferida", as negligências educacionais e emocionais, a deficiência cultural e de valores para lidar com o mundo das emoções e sentimentos, as ilusões e imaturidades no campo das

lar para a recepção da criança (e estamos nos referindo mais ao ambiente psicológico do que material) são deficientes. Pessoas imaturas, especialmente quando não se dispõem a cuidar das próprias feridas, terminam também por ferir, mesmo sem a intenção de tal. Como nos ensinou Jung, a sombra dos pais termina por afetar significativamente a vida dos filhos, sendo muitas vezes o maior peso que carregam em suas vidas. Não recebendo da figura materna/paterna (ou delas substituta nas diversas configurações que a família pode tomar) o afeto desejado, a construção dos vínculos afetivos e a própria autoimagem terminam por serem afetadas. As dores vivenciadas, seja por negligências ou arbitrariedades, alimentam negativamente os complexos, estabelecendo-se como "barreiras ao amor". Somam-se a essas, toda uma cultura de individualismo, que alimenta o egoísmo e a competitividade, na qual o outro passa a ser o inimigo a ser combatido, e não alguém com que se busque estabelecer relações de vínculo.

No entanto, na jornada de individuação o ser deve transformar-se em protagonista da sua história. As feridas do passado só têm o poder de nos paralisar se permitirmos que isso aconteça. Certamente algumas dores são acerbadas, mas a conscientização de que somos muito mais do que aquilo que fizemos conosco, aliadas a uma firme vontade de se superar, alimenta a autoestima e permite que o indivíduo se liberte para viver o seu sentido existencial e as potências curativas do amor, nas mais variadas expressões, começando por si mesmo e expandindo-se em direção a todas as expressões da vida.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

da modernidade, nada obstante os avanços alcançados na área da Medicina e Psicologia.

Mas, a que estamos nos referindo quando falamos sobre o amor? As definições serão muitas, de acordo com o prisma que se observe. No campo da Psicologia, a depender da corrente que analisemos, se estabelece como força vinculada aos sentimentos, que afeta as emoções e permite a medida do valor e estima que se possui em relação a alguém ou a si mesmo. Se apresenta, especialmente, no campo das relações, variando na forma, intensidade e maneiras de se expressar. Jesus estabeleceu-o como o ponto principal de sua doutrina, devendo ser vivenciado e manifesto "ao outro" tal qual se faz a "si mesmo."

No entanto, mesmo sendo a força principal a ser vivenciada,

relações amorosas, dentre outros fatores, fazem com que as pessoas tenham a própria força de cura da alma. Evitam o outro, evitam entrar em contato com suas partes feridas, se fecham em relação à própria vida, e terminam por minar a pulsão de vida, a força de conexão com a existência, abrindo espaço aos transtornos diversos que povoam a atualidade, assim como às vivências relacionais conturbadas e tóxicas que se estabelecem.

Rumi, o poeta Sufi, descreveu muito bem a tarefa que nos cabe quanto ao desafio do amor, quando expressou: "a nossa tarefa não é buscar o amor, mas simplesmente achar as barreiras que construímos dentro de nós e que nos impedem de permitir o amor fluir".

Essas barreiras muitas vezes se iniciam antes mesmo da gestação, quando as bases de construção do



Saúde: vivência ética

Afirmam os *numes* do Espiritismo que as duas maiores chagas da humanidade são o orgulho e o egoísmo, e para que ocorra uma real transformação do indivíduo, esse deverá empenhar-se para superar esses males, dos quais derivam todas as inquietações e sofrimentos.

A codificação que Allan Kardec



apresenta, dá a direção para o tratamento do espírito imortal, a fim de conquistar esse objetivo, todavia, diante da grande dificuldade de praticá-las, a benfeitora Joanna de Ângelis, abarca diversas lições, facilitando o aprendizado para que o movimento de transcendência efetivamente ocorra, para que não mais estejamos à mercê do primarismo evolutivo, mas sim, que sejamos protagonistas de nossas próprias escolhas a partir do amadurecimento psicológico, que dilui as dificuldades e dá lugar à saúde integral.

Chama a nossa atenção a proposta da obra *Plenitude* (1998), em que a mentora de Divaldo Franco esclarece ser o altruísmo a

antítese para o egoísmo, considerando que ele é a lição viva da caridade e a expressão máxima da amorosidade. O altruísmo reparte as bênçãos da solidariedade, diminuindo as aflições. É a expressão do amor ensinado por Jesus Cristo, onde o ego adoecido caminha para a cicatrização das dores da alma e culmina na saúde plena. É a sobreposição do homem animal pelo homem espiritual, o qual com a consciência desperta, ruma para as alegrias do bem proceder.

Segundo Joanna de Ângelis, o altruísmo revela-se por diversos sentimentos de grandeza moral, que dignificam a vida, dentre eles está a generosidade, que é uma das primeiras manifestações práticas, normalmente se inicia na doação de coisas, roupas, alimentos, mas aprimora-se na arte de servir, a ponto de atingir níveis de profundo significado.

Expande-se em altruísmo e ética, quanto mais exercita-se a amorosidade e a alegria de servir. O altruísmo é a expressão da ética moral, do respeito ao outro, pois a ética da generosidade, concentra as atenções na lei do amor, procedente de Deus.

O ápice da generosidade é a doação de si mesmo, na profunda entrega da alma. Jesus é o maior exemplo de todos os tempos, pois que entregou a si mesmo em total desprendimento egóico e em total sacrifício de amor, mostrando-nos que sempre vale a pena amar.

Realidade e fugas

Todas as vezes que vivenciamos no presente uma ocorrência semelhante àquela já vivida no passado, em outra existência, o consciente reage através de um complexo depósito de sentimentos e sensações físicas, que se refletem, hoje, nos padrões de comportamento que vêm se repetindo há séculos em nosso caminhar progressivo. E um desses padrões é a fuga à realidade.

Esses padrões servem, também, para estruturar os traços da personalidade atual, fazendo com que o indivíduo opere, muitas vezes, de forma automática, mantendo o seu caráter e sua conduta num círculo vicioso, o qual denominamos *Zona de Conforto*, que promove uma **fuga à realidade** e propicia ganhos secundários com os quais o sujeito espera beneficiar-se, pois lhe dá o direito de continuar sendo o que sempre foi.

Nosso crescimento pessoal, em todos os sentidos, só começa quando destruímos nosso sistema de crenças, encaramos a realidade e passamos a operar de forma inteligente, transformando nosso hábito de fugir à realidade em ações conscientes.

Muitos acreditam que a *Zona de Conforto* é composta por situações agradáveis e prazerosas. Mas não é bem assim. Ela é a rotina do nosso dia a dia e pode se transformar em fugas e vícios de conduta formados por situações positivas ou negativas. Nos acostumamos a ela, pois é o nosso jeito de ser que se converte em *hábito*, a maioria deles aprendidos por repetição. Muitos hábitos nos remetem à inércia e distante da realidade, pois nos evitam questionar, pensar ou tomar decisões. Como ensinou, brilhantemente, Albert Einstein: *desejamos resultados diferentes, porém, fazendo sempre a mesma coisa*. Na *Zona de Conforto* tudo é igual, pois ganhamos o direito de continuar do mesmo jeito, reclamando, se achando vítima ou superprotegendo a nós mesmos: esse é o único conforto.

Expediente

Jornalista
Rita de Cássia Escobar

Edição
Evanise M Zwirtes

Colaboração
Rita de Cássia Escobar - Revisora
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês
Karen Dittrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Espanhol
Clarivel D. Gimenez - Tradução Italiano
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

Reportagem
Cláudio Sinoti
Adriane V. Bacarin
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Lusiane Bahia
Livia C. Poli

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

Adriane V. Bacarin

Psicóloga Junguiana

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Amor e alteridade

O processo do progresso espiritual se faz da inconsciência para a consciência, do estar para o ser, da razão para a intuição, do transitório para o permanente.

Somos almas com aspectos de caráter ainda frágeis em relação à autoconsciência. É necessário discernimento para distinguir a atitude responsável da fuga orgulhosa.

A transformação dos impulsos infelizes e o desenvolvimento de valores nobres são as únicas credenciais de autoridade e harmonia no trajeto da evolução.

A espiritualização do ser ocorre via o amor. Caridade é disposição emocional de inclusão do outro, abarcando a benevolência, sentimento de amor ao semelhante, considerando a alteridade.

Alteridade é o desenvolvimento de uma relação de paz com os diferentes, a capacidade de conviver bem com os outros. A ética da alteridade é a capacidade de lidar com o diferente, o oposto, o desigual, o incomum para os nossos sentidos pessoais.

Conviver com os contrários e aprender a amá-los na sua diversidade, constitui desafio ético na própria consciência para a vivência da fraternidade.

Saber conviver com opiniões contrárias é saber emitir ideias sem a carga emocional da vaidosa pretensão.

A ética da diversidade, a alteridade, é o próprio ensino de Jesus. É o amor alteritário, altruísmo vivido e exemplificado, principalmente com os que divergem do nosso entendimento.

Sendo assim, a alteridade pode se manifestar nos atos de solidariedade, empatia e respeito nas relações em sociedade. Por outro lado, o Amor é sempre amplo em alteridade e não existe sem ela.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Como diferenciar tristeza de frustração?

Há diferença entre a tristeza e a frustração? Quais as consequências da tristeza? E da frustração?

A frustração está relacionada à expectativa. Diante de um desejo não alcançado, advém uma reação emocional de insatisfação e de não entendimento, um aborrecimento pela expectativa não atendida.

mas envolvendo o ser como um todo, a ponto de lhe impedir as ações.

Como a gênese da tristeza repousa no passado espiritual e/ou em processo obsessivo, multiplicam-se pensamentos infelizes e desagradáveis, desânimo reiterado, apatia sistemática, podendo



Diz o Espírito Joanna de Ângelis, no livro *Plenitude*, psicografia de Divaldo Franco: "A frustração, por sua vez, responde por sofrimentos que seriam evitáveis não fossem as exageradas esperanças do homem, as suas confusas ideias de automerecimento, que lhe infundem crenças falsas nas possibilidades que não lhe estão ao alcance".

Contudo, o indivíduo, ao se frustrar, tem uma repercussão específica para a situação não alcançada, conduzindo-o para atitudes de transformação, pois a experiência que não foi bem sucedida serve de estímulo para uma adaptação diante do quadro inesperado que se apresentou.

A ocorrência inesperada serve de trampolim para novas tentativas e maiores chances exitosas em outros tentames.

A tristeza, de outro lado, que também é uma emoção, se caracteriza por uma dimensão consequencial maior, abrangendo não somente a área não alcançada,

ocasionar quadros severos de depressão, com fugas inclusive visando a extinção da experiência carnal.

Em sentindo sinais como esses, o dever é de pedir ajuda a Deus e aos bons espíritos, através da prece, da meditação, do passe, da água fluida, mas também aos profissionais da saúde emocional e mental, a fim de se equipar de ferramentas essenciais para a retomada das rédeas da própria existência.

O Evangelho do Cristo é o grande roteiro para a superação das frustrações e das tristezas, e Jesus é o amigo fiel, "quem O encontra", afirma Joanna de Ângelis, no livro *Mundo Regenerado*, "nunca mais O esquece ou abandona, porque somente Ele dá sentido existencial ao espírito em luta evolutiva".

Seguir com o Mestre é a atitude assertiva rumo à verdadeira felicidade.

Lusiane Bahia

Advogada





Doenças espirituais: rebeldia, mágoa, vingança, maledicência, ciúme e inveja

Ao longo da nossa vida buscamos o entendimento e correção de hábitos para melhorar nossa saúde. Alimentação adequada, atividades físicas, realização de exames periódicos, sempre com o objetivo de melhorarmos nossa qualidade de vida ao longo da atual encarnação. No entanto, muitas vezes deixamos de lado a base do processo gerador de nossa saúde, nos esquecendo de cuidar da matriz que irá reger nossos caminhos, das escolhas que irão direcionar a nossa jornada e que estão muito além da questão material: nos esquecemos dos cuidados com a nossa alma imortal.

No livro *Pensamento e Vida* em capítulo intitulado "Associação", Emmanuel, através da psicografia de Francisco Cândido Xavier, nos diz que "se o homem pudesse contemplar com os próprios olhos as correntes de pensamento, reconheceria, de pronto, que todos vivemos em regime de comunhão, segundo princípios da afinidade". Portanto, percebemos a importância de cuidar dos nossos sentimentos, melhorando aquilo que vibramos e, dessa forma, segundo os mesmos princípios atrairmos melhores situações para a nossa jornada.

Leon Denis nos ensina no livro *O Porquê da Vida* sobre os objetivos da nossa encarnação. Estamos todos percorrendo os mais diversos caminhos com o objetivo da evolução, de trabalharmos nossas potencialidades desenvolvendo virtudes, conforme Jesus nos ensinou. No livro *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*, Denis nos ensina que temos a vontade como potência da alma que direciona nossas escolhas, no entanto, nem

sempre essas escolhas estão de acordo com as leis universais de amor e sabedoria.

Muitas vezes a rebeldia, a mágoa, a vingança, a maledicência, o ciúme, a inveja, entre outros, obscurece a nossa visão e nos distancia daquilo que é a nossa proposta de vida, doenças espirituais que se instalam em nosso ser com nossa permissão, devido nossa invigilância, e que certamente trarão aborrecimentos maiores se não forem realinhadas a tempo. Porém, devido ao amor infinito que o Pai tem por cada um de nós, permite que a dor nos visite, auxiliando a despertar a nossa consciência, voltando a buscar avidamente o bem e nos redirecionando rumo a nossa evolução. Doenças espirituais que por lei de sintonia e afinidade trazem para nossa vida experiências dolorosas com teor educativo, podendo culminar até mesmo em doenças físicas, mas que tiveram origem nos sentimentos do ser.

Joanna de Ângelis, através da psicografia de Divaldo Pereira Franco, no livro *Episódios Diários*, em capítulo intitulado "Doenças", nos ensina que "a doença faz parte do processo normal da vida como parcela integrante do fenômeno da saúde", fazendo-nos refletir sobre o fato de que nossas doenças físicas não são objeto de punição divina, mas sim recurso bendito para curarmos nosso Espírito Imortal.

Portanto, chega-nos o convite para substituímos as doenças espirituais da rebeldia, inveja, mágoa, vingança, maledicência,

entre tantas outras, por uma nova proposta de vida, onde busquemos nos conectar mais profundamente com o nosso "eu transcendental". A partir do entendimento de quem somos e também dos objetivos da nossa encarnação, passamos a entender também o nosso próximo, suas dificuldades e angústias, trazendo para nossa experiência diária maior dose de bondade e gentileza, tornando mais leve nossa caminhada e também a das pessoas que estão ao nosso redor.

Que possamos ser aquele que consegue dar o primeiro passo, levando sua dose de amor onde o desequilíbrio ainda gere perturbação. Sabemos das dificuldades que temos para superar nossas doenças espirituais por tantos anos acalentadas em nosso ser, mas lembremos que temos ferramentas importantíssimas que devemos fazer uso nesse bom combate.

Boas leituras que nos tragam entendimento e novas perspectivas sobre nossa existência; orações, que nos fortalecem e auxiliam a nos reconectarmos com o bem, nos auxiliando nos momentos de dúvida ou de dificuldades; a fé que nos alimenta a alma, dando a certeza de que sempre somos amparados e temos a possibilidade de fazer diferente, de uma forma mais acertada.

Dessa forma, aliando aos cuidados materiais do nosso corpo físico os cuidados à nossa alma imortal, estaremos superando nossas enfermidades espirituais, conquistando assim nossa saúde integral.

Dra. Lívia Poli

Médica