

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Autodescobrimento e o significado existencial

É comum as pessoas avaliarem suas vidas a partir do que conquistaram, do sucesso profissional, dos valores monetários que conseguiram acumular ou mesmo da projeção que alcançam naquilo a que se dedicam. São poucos aqueles que

priorizam as conquistas de fora, o que muitas vezes levam o indivíduo a construir suas máscaras, cujo estudo Jung aprofundou ao nos apresentar a *Persona*. A *persona* vai sendo formada desde a infância, quando aprendemos o que é aceito

mais profundo que isso. Por isso mesmo, autodescobrir-se requer humildade para reconhecer os aspectos obscuros e não desenvolvidos da personalidade. Lidar com a *sombra* é um problema moral, já ensinava Jung, e por isso mesmo requer um esforço contínuo de nossa parte, a fim de desenvolver uma personalidade mais consciente para com a própria *individuação* – processo que leva o ser a desenvolver todas as habilidades e potencialidade que lhe são inatas.

À medida que nos descobrimos, torna-se mais claro o significado existencial, porquanto, com o ego ainda imaturo perseguimos metas e objetivos que nem sempre possuem identificação com nossa alma. Por isso mesmo a coragem e a persistência não podem faltar para esse tentame. Coragem para não nos determos perante os desafios e testes, que são muitos, porquanto para vencer padrões arraigados em nossa personalidade precisamos de muita força moral. Persistência porque, não havendo uma vontade que se sustente durante todo o percurso, não atingiremos a meta de nos autodescobrir, a única que nos pode levar ao verdadeiro sentido existencial.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

fazem uma autoanálise considerando a pessoa que se tornaram, avaliando os valores morais que conseguiram desenvolver, se vivem a vida de forma consciente, se conseguem manter relacionamentos saudáveis e enfrentar os próprios desafios existenciais com consciência. E não obstante essa última instância a mais importante para a jornada de autodescobrimento.

Passo importante para essa jornada é identificar tudo o que “encobre” a nossa verdadeira personalidade, todas as coisas, pessoas ou características com as quais nos identificamos e que terminam por nos dificultar perceber nosso ser genuíno.

Um dos problemas que se enfrenta é a ânsia por desenvolvimento externo, que faz com que se

ou não pelo ambiente que nos cerca. A tendência é que se acomodem na personalidade as partes que são aceitas, enquanto as demais partes, o que o indivíduo entende como rejeitadas pela coletividade, vão sendo mantidas ao largo. Esses aspectos rejeitados não somem, formando a *Sombra*, a parte que a consciência do indivíduo não tem acesso, contendo não somente as partes “negativas” como também qualidades que são mantidas distantes da consciência.

Entender essa dualidade – *Persona* e *Sombra* – é fundamental para o autodescobrimento. É necessário identificar as máscaras que utilizamos, muitas vezes inadequadas e limitadoras da personalidade. Não podemos pensar que somos apenas a profissão, a religião ou mesmo os papéis parentais que exercemos. O ser que somos é muito



Conexão com Deus

A palavra Deus contém toda a subjetividade humana por onde desaguam crenças, símbolos, anseios e expectativas coletivas. Ao longo da evolução do Espírito, este nome foi sendo trazido à consciência pessoal com diferentes significados, de acordo com a época e com a cultura de cada povo. Quando hoje alguém pronuncia ou se refere a Deus, é preciso que se explique sobre o que quer fazer entender. Sobre Deus há muitas crenças, muitos conceitos e muitas formas de reverência. Falar genericamente

nadora e fatalista. Opto por considerar que Deus é, pela cognição humana, algo incompreensível, improvável de ser penetrado em sua essência e só dedutível indiretamente. Porém é possível o estabelecimento de uma conexão com esta ideia de Deus. Quando o Espírito adquire a consciência do significado profundo de sua imortalidade, quer esteja encarnado, quer desencarnado, é possível sentir Deus. Este sentimento profundo, intransferível, não racional, não buscado, exclusivamente pessoal é a real conexão a

Convivência

Alguém já disse que conviver é uma arte. A arte demanda sensibilidade, percepção, acuidade visual, habilidades cognitivas, intuição. Refiro-me à boa Arte, aquela que exprime e transmite bem-estar quando visualizada, ouvida, sentida. Que convida ao retorno, que repousa o olhar, que irradia paz.

Alguns estudiosos vão além e afirmam que a arte sequer pode ser compreendida pelo discurso racional, pois as palavras reduzem o seu significado. Vivemos no mundo rodeado pela arte e pela criatividade, pois estão presentes na música, no teatro, na dança, na arquitetura, na literatura, nas artes plásticas...

A boa convivência é como a boa Arte. Irradia confiança, igualmente bem-estar, espontaneidade e, em alguns casos, torna-nos felizes. Não aquela felicidade ilusória, criada pelas mentes consumistas, mas o ágape, a felicidade plena, mesmo de curta duração, pois na Terra de provas e expiações ainda não podemos usufruir da felicidade dos justos.

Nossa vida é feita de momentos, como uma edificação construída pela base, com alicerces, tijolos, concreto e todos os elementos necessários para que o edifício se torne habitável e confortável. Se a base é ruim, o edifício desmorona. Tal como a parábola de Jesus. Conviver bem é, acima de tudo, respeitar o outro e, por vezes, praticar a empatia com suas dores e sofrimentos. Sem isso, melhor seria se nos isolássemos numa ilha deserta. Mas aí, morreríamos de tédio ou de profunda tristeza.

Sônia Theodoro da Silva

Filósofa



sobre Deus é abordar uma palavra com diferentes significados, o que exige muitas explicações. Quando o assunto é conexão, deve-se entender que se trata de algum tipo de ligação entre um ponto a outro. Portanto, conexão com Deus significa estar ligado ao que você entende sobre a palavra. No Espiritismo, Deus é um ente abstrato, conceitual e explicável racionalmente, o que implica considerar-se não existir um detalhamento sobre sua natureza ou sentido. Muitos adotam o tipo cristão, redentor e misericordioso de considerar Deus, outros optam pela forma ortodoxa, mais discipli-

ser sentida. Por mais que se reveencie, que se bajule ou que se pratiquem rituais para o encontro com Deus, não é o suficiente sem que o Espírito adquira a consciência real de sua imortalidade. O que implica propriedade de si mesmo, autodeterminação e alcançar a condição de agente divino. Devemos passar da crença à consciência e desta para o sentimento íntimo de conexão com Deus, e isto decorre de um encontro consigo mesmo e da descoberta da Designação Pessoal.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



Expediente

Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Fernanda Fernandes - Tradução Inglês
Tanya Moore - 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
Sophie Giusti - Tradução Francês

Reportagem

Cláudio Sinoti
Adenauer Novaes
Sônia Theodoro da Silva
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Davidson Lemela

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem:
1500 exemplares - Português
1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos: 05.45pm - 09.00pm
Segundas: 07.00pm - 09.00pm
Quartas: 07.00pm - 09.30pm
Sábados: 06.30pm - 08.00pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 05.20pm - 06.20pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Solidão intrapsíquica

A solidão intrapsíquica atinge e controla a vida de milhares de pessoas na Terra.

A neurose da solidão é doença contemporânea que ameaça o homem distraído pela conquista dos valores transitórios. O sucesso exaltado como forma de felicidade é um dos responsáveis pela solidão profunda.

A pessoa solitária é alguém que se receia encontrar, que evita se descobrir. Oculta sua identidade na aparência de infeliz, de incompreendida e abandonada, vivendo as experiências conforme lhe compraz, como lhe é conveniente, distorcendo a realidade.

Igualmente, o indivíduo com medo de amar esconde a solidão angustiante, projeta o conflito como sendo de responsabilidade dos outros, do meio social, que considera agressivo, quando, em realidade, o mantém no seu interior, recusando a libertar-se das emoções retidas. Quem é mal resolvido e especialista em reclamar não tolera as falhas dos outros e não os ama apesar dos seus erros.

O egoísta nunca está solícito, portanto, sempre atormentado.

A pessoa solidária nunca se sente solitária. A solidão intrapsíquica saudável é definida pela necessidade de todo ser consciente relacionar-se consigo mesmo. Esta solidão estimula um inter-relacionamento profundo, que promove a saúde emocional e mental através da autoeducação dos pensamentos e atitudes, escolhendo os valores do Bem universal.

Consequentemente, quem opta pela solidão intrapsíquica saudável se interioriza e participa da superação dos seus conflitos, angústias, treinando um auto diálogo capaz de repensar perdas, decepções e frustrações.

Não somos seres sociais pelo instinto, mas por sobrevivência psíquica, sob a direção do amor de Deus.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

A vida não vivida

A maioria de nós, em algum momento, desejou ter uma vida completamente diferente da vida que vive. Isso não acontece porque somos eternos insatisfeitos, mas também porque muitas das escolhas que não foram feitas reclamam lugar em nossas vidas. Claro que não me refiro às menos importantes, mas àquelas que, de alguma forma, mudaram o rumo da nossa

apropriarmos da energia que ficou retida em mágoas, frustrações e decepções, disponibilizando-a para ampliação da consciência.

Mergulhar no não vivido é a oportunidade de descobrir espaços em nós que nunca foram visitados, modificando nossa maneira de ver, pensar, sentir e nos relacionarmos com o mundo.

No íntimo, sabemos o quanto se



existência. Essas formam o que chamamos "vida não vivida".

Ela guarda os nossos aspectos essenciais que não foram, por algum motivo, integrados às nossas experiências. Não são raras as vezes que nos lembramos da infância ou de algum acontecimento do passado longínquo, tendo a sensação de que algo ou alguma coisa ficou perdida. Isso não tem relação com nossos erros, e sim com nossas escolhas. Como não é possível não escolher, o não escolhido em algum momento pode se transformar em um problema.

Injusto?

Depende do ponto de vista. Tornam-se problema as escolhas não feitas que impedem nosso pleno crescimento. Isso reforça a importância de refletirmos sobre o que deixamos para trás, para poder nos

faz urgente esse mergulho, pois a vida não vivida compromete nossa autenticidade. Na origem disso tudo, encontramos a educação, a escola, as relações sociais, religião, etc., o que contribui para deixarmos partes nossas soterradas no inconsciente; e infelizmente nesse mundo exigente, consumista e extrovertido nosso mundo íntimo deixa de ser visitado por longos períodos.

Não podemos trazer de volta o que não foi escolhido nem devemos ficar remoendo o passado e os erros que cometemos. O que nos resta é romper com antigas fronteiras e ultrapassar limites, encontrando essa parte nossa que, com toda certeza, nos fará muito felizes.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana





O Céu e o Inferno em nossas almas

O pesquisador alemão Otto Schumann descobriu, no início da década de 1950, que o planeta terra possui uma frequência magnética com uma vibração Alfa de 7,8 Hz, que vai desde a superfície do planeta até uns 90 km acima. A mesma frequência Alfa de quando fazemos uma oração, em estado de transe ou numa sintonia positiva. Entramos em um contato íntimo com a frequência de Deus, da natureza e vibramos uníssono com o "céu" do todo, num estado indescrevível de felicidade e de plenitude: esta é a frequência Alfa.

Desse modo podemos entender que o "céu" é um estado de alegria, de júbilo. Quando sintonizamos nosso espírito na onda Alfa e nos vinculamos com as esferas luminosas do Universo, adentramos num estado de felicidade pura, que a criatura distraída desconhece.

Todavia, se você perguntasse a um deficiente visual o que seria para ele um estado de felicidade, provavelmente responderia que seria enxergar. A um indivíduo que reside na periferia de uma cidade, ser feliz para ele seria possuir uma casa na praia. Ao torcedor fanático de um time de futebol, seria ver seu clube campeão.

Parece então que a felicidade e esse estado de regozijo, para nós, seres comuns, são um tanto quanto relativos; pois o que é felicidade para um, pode não ser para outro.

Além do fato de que, em diversas situações, a felicidade de um irá depender da infelicidade de outro, no caso, por exemplo, do torcedor fanático, que para seu time ganhar, outro terá que perder.

Intrigado com essa questão, Allan Kardec na pergunta 922, indaga aos espíritos se não haveria uma felicidade plena, comum a todos. E os espíritos então respondem que para ser feliz, do ponto de vista da vida material, é ter o necessário para viver e, no sentido da vida espiritual, possuir o coração tranquilo do dever cumprido e a fé no futuro. Então, segundo esse princípio, a frequência Alfa está circunscrita à nossa essência, portanto independe da realidade externa, dos desejos puramente materiais, uma vez que estes geram somente prazer, visto como a felicidade é um estado d'alma.

Fácil obter? Obviamente que não!

Se o céu em nossas almas é uma realidade do mundo interno, onde podemos encontrá-lo? Ele estaria localizado em alguma região geográfica do cérebro? Existiria um mapa a ensinar o caminho para dentro de nós mesmos? Sim, esse mapa existe.

A felicidade está relacionada diretamente com nossos traços de caráter, uma estrutura dinâmica de nossa personalidade, formada por tendências boas e más, que o indivíduo traz consigo de existên-

cias passadas e que orienta suas aspirações para a luz ou para as trevas.

Ancoradas no egoísmo, as tendências negativas podem facilmente ser exemplificadas pelo ciúme, pela inveja, intolerância, vaidade, prepotência etc. São, na maioria das vezes, ignoradas pelo indivíduo, pois raras são as pessoas que reconhecem que sua infelicidade e sua ruína estão relacionadas a elas.

A psiquiatra Maria Teodora, presidente da SBTVP, nos dá uma receita simples para a felicidade. Diz ela que são ingredientes fáceis de encontrar, mas garante que são infalíveis. Composta de quatro itens apenas, basta usá-los diariamente que o céu inundará sua alma:

- Transforme dificuldades da vida em oportunidades de crescimento.
- Seja brando e resignado, sem se sentir fraco ou fraccado.
- Querer as coisas do nosso jeito, nem sempre é possível, necessário ou inteligente.
- Quando nada der certo, o perdão resolve tudo.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

