

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Autodescubrimiento y el significado existencial

Es común las personas evalúan sus vidas a partir de lo que conquistaran, del éxito profesional, de los valores monetarios que consiguieran acumular o aún de la proyección que alcanzan en aquello a que se dedican. Son pocos aquellos que hacen un autoanálisis considerando la persona que se torna-

enfrentan es que las ganas por el desarrollo externo haz con que se prioricen las conquistas de afuera, y muchas veces llevan el individuo a construir sus máscaras, que Jung profundizó cuando nos presentó la *Persona*. La *persona* va siendo formada desde la infancia, cuando aprendemos lo que es aceptado o

limitadoras de la personalidad. No podemos pensar que somos sólo la profesión, la religión o aun los papeles parentales que ejercemos. El ser que somos es mucho más profundo que eso. No obstante, autodescubrirse requiere humildad para reconocer los aspectos oscuros y no desenvueltos de la personalidad. Lidiando con la *sombra* es un problema moral, ya enseñaba Jung, y por eso mismo requiere un esfuerzo continuo de nuestra parte, a fin de desenvolver una personalidad más consciente para con la propia *individuación* – proceso que lleva el ser a desenvolver todas las habilidades y potencialidades que le son innatas.

A medida que nos descubrimos, se va aclarando más el significado existencial, ya que con el ego todavía inmaduro, perseguimos metas y objetivos que no siempre poseen identificación con nuestra alma. Por eso mismo el valor y la persistencia no pueden faltar para ese tentame. Valor para no se detener delante de los desafíos y pruebas, que son muchas, porquanto para vencer patrones arraigados en nuestra personalidad precisamos de mucha fuerza moral. Persistencia por cuanto si no hay una voluntad que se sostenga durante todo el trayecto, no alcanzaremos la meta de autodescubrirse, la única que nos puede llevar al verdadero sentido existencial.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana

ran, evaluando los valores morales que consiguieran desenvolver, si vive de forma consciente la vida, si consiguen mantener los relacionamientos saludables y enfrentar los propios desafíos existenciales con consciencia. Y no obstante descuidada por la mayoría, es exactamente esa última instancia la más importante para la jornada del autodescubrimiento.

Paso importante para esa jornada es identificar todo lo que "encubre" nuestra verdadera personalidad, todas las cosas, personas y/o características con las cuales nos identificamos y que terminan por dificultar, darnos cuenta de nuestro ser genuino.

Uno de los problemas que se

no por el ambiente que nos circunda. La tendencia es que se acomodan en la personalidad de las partes que son aceptas, mientras que las demás partes, lo que el individuo entiende como siendo rechazadas por la colectividad, van siendo mantenidos arrinconados. Esos aspectos rechazados no desaparecen, y van a formar la *Sombra*, la parte que la consciencia del individuo no llega, conteniendo no solamente las partes "negativas", pero también cualidades que son mantenidas distantes de la consciencia.

Entender esa dualidad – *Persona* y *Sombra* – es fundamental para el autodescubrimiento. Es necesario identificar las máscaras que utilizamos, a menudo inadecuadas e



Conexión con Dios

La palabra Dios contiene toda la subjetividad humana, por donde desaguan creencias, símbolos, anhelos y expectativas colectivas. A lo largo de la evolución del Espíritu, este nombre fue traído a la consciencia personal con diferentes significados, de acuerdo con la época y con la cultura de cada pueblo. Cuando hoy alguien pronuncia o se refiere a Dios, es preciso que se explique sobre lo que quiere hacer entender. Sobre Dios hay muchas creencias, muchos conceptos y muchas formas

humana algo incomprensible, improbable de ser penetrado en su esencia y solo deducible indirectamente. Además, es posible el establecimiento de una conexión con esta idea de Dios.

Cuando el Espíritu adquiere la consciencia del significado profundo de su inmortalidad, quiere él esté encarnado o desencarnado, tornase posible el sentir Dios. Este sentimiento profundo, intransferible, no racional, no buscado, exclusivamente personal de sentir Dios es

Convivencia

Alguien ya dijo que convivir es un arte. El arte demanda sensibilidad, percepción, agudeza visual, habilidades cognitivas, intuición. Me refiero al buen Arte, aquella que expresa y transmite bienestar cuando visualizada, oída, sentida. Que invita al retorno, que reposa la mirada, que irradia paz.

Algunos estudiosos van más allá y afirman que el arte ni siquiera puede ser comprendida por el discurso racional, pues las palabras reducen su significado. Vivimos en el mundo rodeado por el arte y por la creatividad, pues está presente en la música, teatro, danza, arquitectura, literatura, y en las artes plásticas...

La buena convivencia es como el buen Arte. Irradia confianza, igualmente bienestar, espontaneidad y, en algunos casos, nos torna felices. No aquella felicidad ilusoria, creada por las mentes consumistas, pero el ágape, la felicidad plena, aun de corta duración, pues en la Tierra de pruebas y expiaciones aún no podemos hacer uso de la felicidad de los justos.

Nuestra vida está hecha de momentos, como una edificación construida por la base, cimiento, ladrillos, concreto, y todos los elementos necesarios para que el edificio se torne habitable y confortable. Si la base es mala, el edificio desmorona. Tal como la parábola de Jesús. Convivir bien es por encima del todo, respetar el otro y, a veces, practicar la empatía para con sus dolores y sufrimientos. Sin eso, mejor sería aislarnos en una isla desierta. Pero ahí, moriríamos de aburrimiento, o de profunda tristeza.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa



de reverenciar. Hablar genéricamente sobre Dios es abordar una palabra con diferentes significados, lo que conlleva muchas explicaciones. Cuando el asunto es conexión se debe entender que se trata de algún tipo de unión entre un punto y el otro. Por lo tanto, conectarse a Dios significa estar conectado a lo que usted comprende la palabra. En el Espiritismo, Dios es un ser abstracto, conceptual y explicable racionalmente, lo que implica considerar en el existir un detalle sobre su naturaleza o sentido. Muchos adoptan el tipo cristiano, redentor y misericordioso, de considerar Dios, otros optan por la forma ortodoxa, más disciplinada y fatalista. Yo opto por considerar que Dios es, por la cognición

que es la real conexión a ser sentida. Por más que se reverencie, que se alabe o que se practiquen rituales para el encuentro con Dios, jamás será suficientes sin que el Espíritu adquiera la consciencia real de su inmortalidad. Lo que implica propiedad de sí mismo, autodeterminación y alcanzar la condición de agente divino. Debemos pasar de la creencia, a la consciencia y de ésta para el sentimiento íntimo de conexión con Dios esto transcurre de un encuentro consigo mismo y de la descubierta de la Designación Personal.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
Fernanda Fernandes - Traducción Inglés
Tanya Moore - Revisión Inglés
Karen Dittich - Traducción al Alemán
Hannelore P. Ribeiro - Traducción Alemán
Maria M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Traducción Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Sophie Giusti - Traducción al Francés

Reportage

Cláudio Sinoti
Adenáuer Novaes
Sonia Theodoro da Silva
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Davidson Lemela

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
1500 - Portugués
1000 - Inglés

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)
Domingos: 05.45pm - 09.00pm
Lunes: 07.00pm - 09.00pm
Miércoles: 07.00pm - 09.30pm
Sábados: 06.30pm - 08.00pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)
Miércoles: 05.20pm - 06.20pm

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

Soledad intrapsíquica

La soledad intrapsíquica alcanza y controla la vida de millares de personas en la Tierra.

La neurosis de la soledad es enfermedad contemporánea, que amenaza al hombre distraído por la conquista de los valores transitorios. El éxito, exaltado como forma de felicidad, es uno de los responsables por la soledad profunda.

La persona solitaria es alguien que se teme encontrar, que evita descubrirse. Ocultando su identidad en la apariencia de infeliz, de incomprendido y abandonado, viendo las experiencias conforme se complace, como le es conveniente, distorsionando la realidad.

Igualmente, el individuo con miedo de amar oculta la soledad angustiante, que proyecta el conflicto como siendo de responsabilidad de los otros, del medio social que le considera agresivo, cuando, en realidad, existe en el interior de aquel que se recusa libertarse de las emociones retenidas. Quien es mal resuelto y especialista en reclamar no tolerara las faltas de los otros y no los amará a pesar de sus errores.

El egoísta nunca está solícito, portanto, siempre atormentado.

La persona solidaria nunca se siente solitaria. La soledad intrapsíquica saludable es definida por la necesidad de todo ser consciente de relacionarse consigo mismo. Esa soledad que estimula un interrelacionamiento profundo que promueve la salud emocional y mental, a través de la autoeducación de los pensamientos y actitudes, eligiendo los valores del Bien universal.

Consecuentemente, quien opta por la soledad intrapsíquica saludable, interiorizase y participa de la superación de sus conflictos, angustias, ejercitando un auto-diálogo capaz de sopesar sus pérdidas, decepciones y frustraciones.

No somos seres sociales por el instinto, pero por sobrevivencia psíquica, bajo la dirección del amor de Dios.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

La vida no vivida

La mayoría de nosotros, en algún momento, deseó tener una vida completamente diferente de la vida que vive ahora. Eso solo sucede porque somos eternos insatisfechos, pero también porque muchas de las elecciones que no fueran hechas reclaman su lugar en nuestras vidas. Claro que no me refiero a las menos importantes, pero aquellas que, de

dolor, frustraciones y decepciones, ofreciéndola para ampliación de la consciencia.

Buceando en el no vivido es la oportunidad de descubrir espacios en nosotros que nunca fueran visitados, modificando nuestra manera de ver, pensar, sentir y nos relacionarnos con el mundo.

En el íntimo sabemos cuanto se



alguna manera, cambiaran el rumbo de nuestra existencia. Estas forman lo que llamamos "vida no vivida".

Ella guarda nuestros aspectos esenciales, que no fueran por algún motivo integrados en nuestras experiencias. No son raras las veces que nos recordamos de la infancia o de algún acontecimiento del pasado lejano, y tenemos la sensación de que algo o alguna cosa quedó olvidado. Eso no tiene relación con nuestros errores y sí con nuestras elecciones. Como no es posible no elegir, el no elegido en algún momento puede transformarse en un problema. ¿Injusto?

Depende del punto de vista. Tornarse problema las elecciones no hechas que impiden nuestro pleno crecimiento. Eso refuerza la importancia de reflexionar sobre lo que dejamos atrás, para poder apropiarse de la energía que quedó retenida en

hace urgente ésta exploración, pues la vida no vivida compromete nuestra autenticidad. En el origen de todo esto encontramos la educación, la escuela, las relaciones sociales, religión, etc., todo eso contribuye para dejarnos nuestras partes soterradas en el inconsciente; e infelizmente en ese mundo exigente, consumista y extrovertido nuestro mundo íntimo deja de ser visitado por largos períodos.

No podemos traer de vuelta lo que no fue elegido, ni debemos quedarnos rememorando el pasado y los errores que hemos cometido. Lo que nos queda es romper con antiguas fronteras y ultrapasar límites, encontrando esa parte nuestra que con toda certeza nos hará muy felices.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano





El Cielo y el Infierno en Nuestras Almas

El investigador alemán Otto Schumann descubrió, en el inicio de la década de 1950, que el planeta tierra posee una frecuencia magnética con una vibración Alfa de 7,8 Hz, que va desde la superficie del planeta hasta unos 90 km por encima. La misma frecuencia Alfa de cuando hacemos una oración, en estado de trance o en una sintonía positiva. Entramos en un contacto íntimo con la frecuencia de Dios, de la naturaleza y vibramos unísono con el "cielo" del todo, en un estado indescriptible de felicidad y de plenitud: esta es la frecuencia Alfa.

De ese modo podemos entender que el "cielo" es un estado de alegría, de júbilo. Cuando sintonizamos nuestro espíritu en la frecuencia Alfa y nos vinculamos con las esferas luminosas del Universo, adentramos en un estado de felicidad pura, que la creatura distraída desconoce.

Sin embargo, si usted pregunta a un "deficiente visual" lo que sería para él un estado de felicidad, probablemente respondería que sería mirar. A un individuo que reside en la periferia de una ciudad, ser feliz para él sería poseer una casa en la playa. A un hincha fanático de un equipo de fútbol, sería ver su club campeón. Parece entonces que la felicidad es ese estado de regocijo, para nosotros, seres comunes, son un tanto cuantos relativos; pues lo que es felicidad para uno, puede no ser para el otro. Además del hecho de que, en diversas situaciones, la

felicidad de uno irá depender de la infelicidad del otro, en el caso, por ejemplo, del torcedor fanático, que para su equipo ganar, otro tendrá que perder.

Preocupado con esta cuestión, Allan Kardec en la pregunta 922, indaga a los espíritus si no habría una felicidad plena, común para todos. Y los espíritus entonces responden que para ser feliz, del punto de vista de la vida material, es tener el necesario para vivir y, en el sentido de la vida espiritual, poseer el corazón tranquilo del deber cumplido y la fe en el futuro. Entonces, según ese principio, la frecuencia Alfa está circunscrita a nuestra esencia, por lo tanto es independiente de la realidad externa, de los deseos puramente materiales, una vez que estos generan solamente placer, visto como la felicidad es un estado del alma.

¿Es fácil obtener? ¡Obviamente que no!

Si el cielo en nuestras almas es una realidad del mundo interno, ¿dónde podemos encontrarlo? ¿Él estaría localizado en alguna región geográfica del cerebro? ¿Existiría un mapa para enseñar el camino para dentro de nosotros mismos?

Sí, éste mapa existe.

La felicidad está relacionada directamente con nuestros trazos del carácter, una estructura dinámica de nuestra personalidad, formada por tendencias buenas y malas, que el individuo trae consigo de existencias pasadas y que orienta sus aspiraciones para la luz o para las tinieblas.

Anclados en el egoísmo, las tendencias negativas pueden fácilmente ser ejemplificadas por los celos, la envidia, intolerancia, vanidad, prepotencia etc. Son, en la mayoría de las veces, ignoradas por el individuo, pues raras son las personas que reconocen que su infelicidad y su ruina están relacionadas a ellas.

La psiquiatra María Teodora, presidente de la SBTVP**, nos da una receta simple para la felicidad. Dice ella que son ingredientes fáciles de encontrar, pero asegura que son infalibles. Compuesta de cuatro puntos, solo usarlos diariamente que el cielo inundará su alma:

- Transforme dificultades de la vida en oportunidades de crecimiento.
- Sea amable y resignado, sin sentirse débil o fracasado.
- Querer las cosas de nuestra manera, ni siempre es posible, necesario o inteligente.
- Cuando nada va bien, el perdón resuelve todo.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

