

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Auto-scoperta e il significato esistenziale

È normale che le persone valutino la propria vita in base a ciò che hanno conseguito, al loro successo professionale, ai valori monetari accumulati o alla proiezione che ottengono in ciò a cui si dedicano. Sono pochi quelli che fanno un'auto-analisi considerando la persona che

la *Persona*. La *persona* si forma sin dall'infanzia, quando impariamo ciò che viene accettato o no dall'ambiente che ci circonda. La tendenza è che si accomodino nella personalità le parti che sono accettate, mentre le altre parti, che l'individuo capisce come essendo respinte dalla collet-

proprio per questo richiede uno sforzo continuo da nostra parte al fine di sviluppare una personalità più consapevole con la propria *individuazione* - processo che porta l'essere a sviluppare tutte le abilità e potenzialità che sono innate.

Nella misura in cui ci scopriamo, diventa più chiaro il significato esistenziale, anche se con l'ego ancora immaturo, perseguiamo obiettivi che non sempre hanno un'identificazione con la nostra anima. Ecco perché il coraggio e la perseveranza non possono mancare di fronte a questa tentazione. Coraggio per non fermarsi dinanzi alle sfide e ai test, che sono tanti, e per vincere schemi radicati nella nostra personalità abbiamo bisogno di tanta forza morale. Persistenza perché se non c'è una volontà sostenuta attraverso tutto il percorso, non raggiungeremo l'obiettivo dell'auto-scoprirsi, l'unica cosa che può portarci al vero significato esistenziale.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



sono diventati, valutando i valori morali che sono riusciti a sviluppare, se vivono la vita consapevolmente, se riescono a mantenere relazioni sane e affrontare le loro sfide esistenziali con consapevolezza. Eppure trascurato dalla maggioranza, è proprio quest'ultima l'istanza la più importante per la giornata dell'auto-scoprimiento.

Un passo importante per questa giornata sarebbe identificare tutto ciò che "copre" la nostra vera personalità, tutte le cose, persone e/o caratteristiche con le quali ci identifichiamo e che finiscono per rendere difficile la percezione del nostro essere genuino.

Uno dei problemi che si affronta è che l'ansia da sviluppo esterno fa in modo che si priorizzino le conquiste all'esterno e spesso inducono l'individuo a costruire le sue maschere, che Jung ha approfondito nell'introducirsi

attività, vengono tenute fuori. Questi aspetti rifiutati non spariscono e formeranno l'*Ombra*, la parte della coscienza dell'individuo che non viene accessata, contenente non solo le parti "negative" ma anche le qualità che sono tenute separate dalla coscienza.

Capire questa dualità - *Persona* e *Ombra* - è fondamentale per l'autoscoprimiento. È necessario identificare le maschere che usiamo, spesso inadeguate e limitatrice della personalità. Non possiamo pensare che siamo appena la professione, religione o anche i ruoli dei genitori che interpretiamo. L'essere che siamo è molto più profondo che tutto ciò, Proprio per questa ragione, auto-scoprirsi richiede umiltà per riconoscere gli aspetti oscuri, sottosviluppati della personalità. Gestire l'*ombra* è un problema morale, come insegnava Jung, e



Connessione con Dio

La parola di Dio contiene tutta la soggettività umana, in cui le credenze, i simboli, i desideri e le aspettative collettive si dipanano. Durante l'evoluzione dello Spirito, questo nome è stato portato alla coscienza personale con significati diversi, secondo l'epoca e la cultura di ogni popolo. Quando qualcuno parla o si riferisce a Dio, è necessario spiegare cosa si vuole far capire. Riguardo a

qualcosa di incomprensibile, improbabile di essere penetrato nella sua essenza e solo indirettamente deducibile. Tuttavia, è possibile stabilire una connessione con questa idea di Dio. Quando lo Spirito prende coscienza del significato profondo della sua immortalità, che sia incarnato o disincarnato, diventa possibile per lui sentire Dio. Questo sentimento profondo, non trasferibile, irragione-



Dio ci sono molte credenze, molti concetti e molte forme di riverenza. Parlare genericamente di Dio significa parlare di una parola con significati diversi, che richiederebbe molte spiegazioni. Quando il soggetto è in connessione, si dovrebbe capire che si tratta di una sorta di legame tra un punto e l'altro. Pertanto, connettersi con Dio significa essere connessi a ciò che si capisce per la parola. Nello Spiritismo, Dio è un'entità astratta, concettuale e razionalmente spiegabile, il che implica considerare che non ci sono dettagli sulla sua natura o il suo significato. Molti adottano il tipo cristiano, redentore e misericordioso, di considerare Dio, altri scelgono per la forma ortodossa, più disciplinare e fatalista. Scelgo di considerare che Dio è, per la cognizione umana,

non intenzionale, unicamente personale di sentire Dio che è la vera connessione da provare. Non importa quanto riveriti, lusingati o praticati i rituali per l'incontro con Dio, non saranno mai abbastanza senza che lo Spirito acquisisca una reale consapevolezza della sua immortalità. Ciò implica l'autocontrollo, l'auto-determinazione e il raggiungimento dello status di agente divino. Dobbiamo passare dalla credenza alla consapevolezza e di questa al sentimento intimo di connessione con Dio e questo deriva dall'incontro con se stessi e dalla scoperta della Designazione Personale.

Adenauer Novaes

Psicologo

Convivenza

Qualcuno ha già detto che convivere è un'arte. L'arte richiede sensibilità, percezione, acutezza visiva, capacità cognitive, intuizione. Mi riferisco alla buona Arte, quella che esprime e trasmette benessere quando viene visualizzata, ascoltata, sentita. Ciò invita al ritorno, che riposa lo sguardo, che irradia pace.

Alcuni studiosi vanno oltre e sostengono che l'arte non può essere compresa da un discorso razionale perché le parole riducono il loro significato. Viviamo in un mondo circondato da arte e creatività in quanto sono presenti nella musica, nel teatro, nella danza, nell'architettura, nella letteratura, nelle belle arti...

La buona convivenza è come una buona Arte. Irradia fiducia, ugualmente benessere, spontaneità e, in alcuni casi, ci rende felici. Non quella felicità illusoria, creata dalle menti consumatrici, ma l'agape, la piena felicità, anche di breve durata, perché nella Terra di prove ed espiazioni non possiamo ancora godere della felicità dei giusti.

La nostra vita è fatta di momenti, come un edificio costruito dalla base con fondamenta, mattoni, cemento, e tutti gli elementi necessari per rendere l'edificio vivibile e confortevole. Se la base è cattiva, l'edificio crolla. Come la parabola di Gesù.

Convivere bene è soprattutto rispettare l'altro e, talvolta, entrare in l'empatia con i loro dolori e sofferenze. Senza di essa, sarebbe meglio isolarsi su un'isola deserta. Ma allora, moriremmo di noia o di profonda tristezza.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofo



Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
Daniela Righi - Traduzione in Inglese
Tanya Moore - Inglese Revisore
Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
Maria M Bonsaver Traduzione in Spagnolo
Lenéa Bonsaver - Revisore in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Sophie Giusti - Traduzione in Francese

In Redazione

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Stampa

Tiratura:
1500 copie - Portoghese
1000 copie - Inglese

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00
Lunedì - Ore 19.00 - 21.00
Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00
Sabato: Ore 18.30 - 20.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.20

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Per informazioni: 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
<http://www.spiritistps.org>
Società Registrata sotto il No. 07280490.
Organizzazione caritativa Registrata
sotto il No. 1137238

Solitudine Intraprichica

La solitudine intrapsichica colpisce e controlla la vita di migliaia di persone sulla Terra.

La nevrosi della solitudine è una malattia contemporanea che minaccia l'uomo distratto dalla conquista dei valori transitori. Il successo, esaltato come una forma di felicità, è uno dei responsabili per la solitudine profonda.

La persona solitaria è qualcuno che ha paura di incontrarsi, che evita scoprire se stessa. Nascondendo la sua identità in apparenza di infelice, incompreso e abbandonato, che vede le esperienze nella misura in cui si compiace, a seconda della sua convenienza, distorcendo la realtà.

Allo stesso modo, l'individuo pauroso nasconde la solitudine angosciante, che proietta il conflitto come essendo di responsabilità degli altri, dell'ambiente sociale che considera aggressivo, quando in realtà esiste all'interno di chi rifiuta liberarsi dalle emozioni trattenute. Chiunque sia scarsamente risolto e esperto nel lamentarsi non tollererà i difetti degli altri e non li amerà nonostante i loro errori.

L'egoista non è mai alla disposizione per cui è sempre tormentato.

La persona solidale non si sente mai sola. La solitudine intrapsichica salutare è definita dalla necessità di ogni essere consapevole di rapportarsi con se stesso. Questa solitudine che favorisce una profonda interrelazione che promuove la salute emotiva e mentale, attraverso l'auto-educazione dei pensieri e degli atteggiamenti, scegliendo i valori del Bene universale.

Di conseguenza, coloro che scelgono la solitudine intrapsichica sana si interiorizzano e partecipano al superamento dei loro conflitti, ansie, allenandosi a un dialogo con se stesso in grado di ripensare perdite, delusioni e frustrazioni.

Non siamo esseri sociali per istinto ma per sovravvivenza psichica sotto la direzione dell'amore di Dio.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

La vita non vissuta

La maggior parte di noi, a un certo punto, desiderava avere una vita completamente diversa da quella in cui viviamo. Questo non è perché siamo eternamente insoddisfatti ma anche perché molte delle scelte che non sono state fatte rivendicano un posto nella nostra vita. Certo, non intendo quelle minori, ma quelle che in qualche modo hanno cambiato il corso della nostra esistenza.

rendendola disponibile per ampliare la coscienza.

Immergersi nel non vissuto è l'opportunità di scoprire spazi in noi che non sono mai stati visitati, cambiando il modo in cui vediamo, pensiamo, sentiamo e ci relazioniamo con il mondo.

Nel nostro cuore sappiamo quanto sia urgente questa immersione perché la vita non vissuta com-



Queste formano ciò che chiamiamo "vita non vissuta".

Contiene i nostri aspetti essenziali che per qualche motivo non sono stati integrati nelle nostre esperienze. Non di rado ricordiamo l'infanzia o qualcosa di un passato lontano e abbiamo la sensazione che qualcosa sia andato perduto. Non si tratta dei nostri errori ma delle nostre scelte. Dal momento che non è possibile non scegliere, il non scelto a un certo punto può diventare un problema.

Ingiusto?

Dipende dal punto di vista. Il problema sono le scelte non fatte che ostacolano la nostra piena crescita. Ciò sottolinea l'importanza di riflettere su ciò che ci siamo lasciati alle spalle in modo da poter appropriare l'energia che è stata trattenuta in dispiaceri, frustrazioni e delusioni,

promette la nostra autenticità. Alla radice di tutto ciò troviamo l'educazione, la scuola, le relazioni sociali, la religione, ecc., tutto ciò contribuisce a lasciare le nostre parti sepolte nell'inconscio; e sfortunatamente in questo mondo esigente, consumistico ed estroverso, il nostro mondo intimo non è più visitato per lunghi periodi.

Non possiamo riportare ciò che non è stato scelto, né dovremmo soffermarci sul passato e sugli errori che abbiamo commesso. Ciò che ci resta fare è rompere con i vecchi confini e spingerli oltre, trovando questa parte di noi che ci renderà sicuramente molto felici.

Iris Sinoti

Terapeuta Jungiana





Il Cielo e l'Inferno nelle Nostre Anime

Il ricercatore tedesco Otto Schumann scoprì nei primi anni '50, che il pianeta terra ha una frequenza magnetica con una vibrazione Alfa di 7,8 Hz, che si stende dalla superficie del pianeta di circa 90 km sopra. La stessa frequenza Alfa di quando preghiamo, in uno stato di trance o in una melodia positiva. Entriamo in contatto intimo con la frequenza di Dio, della natura e vibriamo all'unisono con il "cielo" del tutto, in uno stato indescrivibile di felicità e di pienezza, questa è la frequenza Alfa.

In questo modo possiamo capire che il "cielo" è uno stato di gioia, di giubilo. Quando sintonizziamo il nostro spirito sull'onda Alfa e ci colleghiamo con le stelle luminose dell'Universo, entriamo in uno stato di pura felicità di cui la creatura distratta non è a conoscenza.

Tuttavia, se chiedessi a una persona ipovedente quale sarebbe il suo stato di felicità, probabilmente direbbe che sarebbe 'vedere'. Per un individuo che vive nella periferia di una città, essere felici per lui sarebbe possedere una casa sulla spiaggia. Per il tifoso sfegatato di una squadra di calcio, sarebbe vedere la sua squadra campione.

Sembra quindi che la felicità e questo stato di gioia, per noi esseri ordinari, siano in qualche modo relativi; perché ciò che è felicità per

uno potrebbe non essere per un altro. Oltre al fatto che, in molte situazioni, la felicità di uno dipenderà dalla infelicità di un altro, nel caso, ad esempio, di un tifoso sfegatato che per vedere la sua squadra vincere, un'altra squadra dovrà perdere.

Incuriosito da questa domanda, Allan Kardec nella domanda 922, chiede agli spiriti se ci sarebbe piena felicità comune a tutti. E gli spiriti rispondono che per essere felici, dal punto di vista della vita materiale, bisogna avere ciò che è necessario per vivere e, nel senso della vita spirituale, possedere il cuore tranquillo del dovere compiuto e la fede nel futuro. Quindi, secondo questo principio, la frequenza Alfa è limitata alla nostra essenza, pertanto è indipendente dalla realtà esterna, dei desideri puramente materiali, una volta che questi generano solo piacere, visto che la felicità è uno stato d'animo.

Facile da ottenere? Ovviamente no!

Se il cielo nelle nostre anime è una realtà del mondo interiore, dove possiamo trovarlo? Si troverebbe in una regione geografica del cervello? Ci sarebbe una mappa che insegna la strada verso l'interno di noi stessi?

Sì, questa mappa esiste.

La felicità è direttamente correlata ai nostri tratti caratteriali, una struttura dinamica della nostra personalità, formata da tendenze

buone e cattive, che l'individuo porta con sé dalle esistenze passate e che dirige le sue aspirazioni verso la luce o verso le tenebre.

Ancorato all'egoismo, le tendenze negative possono essere facilmente esemplificate dalla gelosia, dall'invidia, dall'intolleranza, dalla vanità, dalla prepotenza e così via. Il più delle volte vengono ignorati dall'individuo poiché sono poche le persone che riconoscono che la loro infelicità e rovina sono legate a loro.

La psichiatra Maria Teodora, presidente di SBTVP, ci offre una semplice ricetta per la felicità. Dice che sono ingredienti facili da trovare ma assicura che sono infallibili. Composto da solo quattro elementi, basta usarli ogni giorno che il cielo inonderà la tua anima.

Trasforma le difficoltà della vita in opportunità di crescita.

Sii gentile e rassegnato senza sentirti debole o fallito.

Volere le cose a modo nostro non è sempre possibile, necessario o intelligente.

Quando nulla va bene, il perdono risolve tutto.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

