

*DIRETRIZES SEGURAS
PARA DESENVOLVER A
AUTOCONSCIÊNCIA*

9º. ENCONTRO

*AUTOCONSCIÊNCIA E
LIBERTAÇÃO DE
CONFLITOS*

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **Objetivo – refletir sobre a importância da autoconsciência na libertação de conflitos interiores.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **Meditando sobre a autoconsciência e libertação de conflitos:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando refletir sobre os conflitos interiores que você mantém, a virtude da autoconsciência e a sua importância para a libertação desses conflitos. Como você sente em relação a essa questão?**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- (Em busca da verdade – Joanna de Ângelis – páginas 16 a 26) “O objetivo essencial da existência humana, do ponto de vista psicológico, na visão junguiana, é facultar ao indivíduo a aquisição da sua totalidade, o estado *numinoso*, que lhe faculta o perfeito equilíbrio dos polos opostos.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Jung havia estabelecido que o ser humano é possuidor de uma estrutura bipolar, agindo entre esses dois diferentes estados da sua constituição psicológica.**
- **“Pessoas inexperientes, quando se dão conta dos opostos no seu mundo interior, afligem-se desnecessariamente, formulando conceitos indevidos e punitivos, como se as manifestações do inconsciente significassem inferioridade, promiscuidade, dando origem a culpas injustificáveis pelo fato de existirem.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Supõem, precipitadamente, que podem forçar a mudança tornando-se puras, embora os conflitos, culminando em descobrimentos dolorosos de existências vazias.**
- **“Esses conflitos não devem ser combatidos como inimigos num campo de batalha, mas atendidos, orientados, esclarecidos, libertando-se deles pela sua conscientização, de forma que autoconsciência experimente bem-estar pela conquista realizada interiormente.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “É comum a ocorrência de pensamentos infelizes no momento da oração, da meditação, o que não é habitual noutras ocasiões, gerando inquietação e mal-estar.
- “Ocorre que, estando arquivados no inconsciente, quando esse é ativado pelo polo edificante, logo o outro descerra a sua cortina e libera o *adversário*.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“A atitude a tomar com tranquilidade consiste em permanecer não reativo, insistindo no propósito ora em vivência até a unificação dos oponentes.**
- **A fragmentação leva ao desfalecimento, à perda do entusiasmo.**
- **“Um eu em luta contra o outros eu deteriora o sentimento e aturde a razão.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Invariavelmente, o indivíduo busca superar esse eu opositor frequente, adotando comportamento castrador, por intermédio do esforço consciente para suprimi-lo, o que redundará em grande fracasso, porque o polo que orienta o outro eu permanece vivo, embora disfarçado pela aparência que se adquire.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “Não são poucos os indivíduos que se refugiam em ideiais, especialmente nas doutrinas religiosas, como evasão da realidade, adotando comportamentos nobres, no entanto, mascaradores dos seus conflitos, como, por exemplo, quando na adoção de condutas violadoras das funções orgânicas, especialmente as genésicas, liberando, embora inconscientemente, a sexualidade nos abraços e beijos *fraternais...*

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “A *sombra* existente no ser humano não deve ser combatida, senão diluída pela integração na sua realidade existencial.
- “Ela desempenha, portanto, um papel fundamental no equilíbrio entre o *ego* e o *Self*, no que resulta a unificação também dos polos quando se consegue a sua diluição.
- A cisão existente, defluente da fragmentação psicológica, deve avançar para a integração, a unidade.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- No ego se encontram os impositivos dos instintos que se derivam do princípio do prazer e pela compulsão do desejo.
- “São esses impulsos o resultado dos instintos procedentes das faixas primárias da evolução, que se destacam em oposição quase dominante contra a razão, a consciência de solidariedade, de fraternidade, de tolerância e de amor.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Dominator, o ego mascara-se no personalismo, em que se refugiam as heranças grosseiras, que levam o indivíduo à prepotência, à dominação dos outros, em face da dificuldade de fazê-lo em relação a si mesmo, isto é, libertar-se da situação deplorável em que se encontra.**
- **“A luta interna dos dois polos faz-se cruel, embora o ego aparente ignorá-la, mantendo uma superficial consciência do valor a que se atribui, do poder que exterioriza, da condição com que se apresenta.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “Sendo o *Self* o arquétipo básico da vida consciente, o *princípio inteligente*, ele é o somatório de todas as experiências evolutivas, sempre avançando na direção do estado *numinoso*.”

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Nessa dissociação dos polos, muitas vezes pode parecer que o indivíduo, a grande esforço, conseguiu a integração, até o momento em que se surpreende com o terror da cisão inesperada que o leva a um transtorno profundo, especialmente se viveu em razão de um ideal que asfixiou o conflito, mas não o solucionou, despertando com a sensação de inutilidade, de vazio existencial.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Sucedede que o ego exige destaque, compensação, aplauso, embora nos conflitos entre razão e instinto, originando-se nele um tipo de *sede de água do mar*, que não é saciada por motivo óbvio.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Mesmo encontrando compensações de prazer, do impulso instintivo que leva à compulsão do desejo, a insatisfação defluente da ansiedade do poder empurra a sua vítima ao transtorno depressivo, porque a sua ânsia de dominação termina por esvaziá-lo interiormente.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- [...]
- “Conscientizar a *sombra*, diluindo-a, mediante a sua assimilação, ao invés de ignorá-la, constitui passo avançado para a perfeita identificação entre *ego* e *Self*.”
- Jung percebeu com clareza esses dois *eus* no indivíduo, que se podem explicar como resultantes do *Self*, aquele que é bom e gentil, e do *ego* que preserva o lado feroz, vulgar, licencioso, negativo.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- [...]
- “Aceitar-se com naturalidade esses opostos é recurso salutar, terapêutico, para melhor contribuir-se em favor da harmonia entre os outros litigantes, que são o *ego* e o *Self*.”
- “No comportamento social não é necessário mascarar-se de qualidades que não se possuem, embora não se deva expor as aflições internas, os tormentos do polo negativo.”

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Assumir-se a realidade do que se é, administrando, pela educação – fonte geradora dos valores edificantes e enobrecedores – os impulsos do desejo e do prazer, transformando-os em emoções de bem-estar e alegria, saindo dá área das sensações dominantes, constitui maneira eficiente para diminuir a luta existente entre os dois arquétipos básicos da vida humana.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Uma religião racional como o Espiritismo, destituída de fórmulas que ocultam o seu conteúdo, que é otimista e não castradora, que convida o indivíduo a assumir as suas dificuldades, trabalhando-as com naturalidade, sem a preocupação de parecer o que ainda não consegue, estruturada na realidade do ser imortal, com as suas glórias e limitações, é valioso recurso terapêutico para a união de todos os opostos, que passarão a fundir-se, dando lugar a um eu liberado dos conflitos, que se pode unir à Divindade, sem os artifícios que agradam os indivíduos ligeiros e seus supérfluos comportamentos existenciais.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “A luta, portanto, existente entre o *ego* e o *Self* é saudável, por significar atividade contínua no processo de crescimento, e não postura estática, amorfa, que representa uma quase morte psicológica do ser existencial.
- “Humanizar-se, do ponto de vista psicológico, é integrar-se.
- “Jesus-Cristo foi peremptório, demonstrando a Sua perfeita integração com o Pai, quando enunciou: – *Eu e o Pai somos um*, dando lugar à perfeita identificação entre ambos, aos comportamentos nobres, às propostas libertadoras sem polos de oposição.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “Mais tarde, o apóstolo Paulo, superando as lutas entre o ego dominante e o Self altruísta, universal, proclamou: – *Já não sou eu quem vive, mas o Cristo que vive em mim.*
- A sombra que nunca teve existência em Jesus, dele fez a *Luz do mundo* e a que existia em Saulo, Paulo por fim, iluminou-a, diluindo-a no amor.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- [...]
- “Para que haja uma real integração desses arquétipos predominantes em o ser humano, torna-se indispensável o *amor a si mesmo*, conforme recomendação do sublime Psicoterapeuta Jesus-Cristo.
- “Ele sabia da existência da *sombra* individual e coletiva que aturdiava o ser humano.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “Na Sua proposta psicoterapêutica através do amor, Ele destacou aquele de natureza pessoal, a si mesmo, em razão dos escamoteamentos, quando se procura *amar o próximo*, impossibilitado daquele que devido a si mesmo, ao *Self*.”

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “Essa é uma artimanha da *sombra*, disfarçando o transtorno da indiferença ou animosidade contra o próprio ser, dos conflitos perturbadores no íntimo, em fuga espetacular para a valorização do outro com desprezo pelos seus sentimentos, suas conquistas e seus prejuízos.
- “Quando o indivíduo não se ama, certamente apaixonar-se, deslumbrar-se, admirar o outro a quem diz amar, até a convivência demonstrar que se trataou apenas de uma explosão sentimental sem profundidade nem significado.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- “Não são poucos aqueles que afirmam amar, para logo apresentar-se decepcionados por haverem constatado que o outro lhes é semelhante, portador também dos polos opostos, atrelado a dificuldades e limites, que o dito afetuosos gostaria que ele não tivesse, esperando compensações pelas próprias *fraquezas*.”

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“O amor a si mesmo deve centralizar-se no autorrespeito e na autoconsideração que cada um se merece, identificando a sua sombra, que é familiar aos demais, aceitando-a e diluindo-a na mirífica luz da amizade e da compreensão.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- [...]
- “Lutar contra a sombra representa proceder a um desgaste inútil de energia. Quando é identificada, a energia retorna à psique, e, à medida que a mesma é integrada, mais vigor se apresenta no ser consciente.
- “É necessário, portanto, uma atitude ativa e não passiva, porque essa passividade, essa anuência com a ignorância, nada fazendo para modificar-lhe a estrutura, alterando-a e dissolvendo-a, fomenta a violência de todo porte, que desagua entre os poderosos terrestres em guerras hediondas, espalhando a sombra coletiva da arbitrariedade e da prepotência.

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Considere-se a existência da sombra como uma questão moral, não a ocultando através de sacrifícios, de sevícias e de autoflagelações para vencer o que se denominou como as tentações, porque tais comportamentos são pertinentes a ela mesma que, submetida por algum tempo, um dia irrompe em forma de desencanto ou de vulgaridade a que se entregam aqueles que, longamente, impediram-na de manifestar-se, acreditando falsamente na vitória sobre ela.**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **“Qualquer tipo de violência ou obstinação contrária, mas a reforça, enquanto toda expressão de amor e de humildade em relação à mesma, libera-a.”**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:**
- **O que você entendeu do conteúdo que se aplique à sua vida?**
- **O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a virtude da autoconsciência? Caso positivo, que mudança foi essa?**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **Neste encontro refletimos sobre a relação que existe entre a autoconsciência e os conflitos interiores. Que esforços você está disposto(a) a realizar para ter uma atitude autoconsciente, libertando-se dos conflitos ao invés de reprimi-los?**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **Como você sente a sua vida aplicando as reflexões analisadas neste encontro para se tornar uma pessoa mais autoconsciente, fazendo a integração do seu ego na Essência Divina que você é?**

AUTOCONSCIÊNCIA E LIBERTAÇÃO DE CONFLITOS

- **Sinta-se, agora, um Espírito imortal que traz em si mesmo a determinação divina de evoluir até à perfeição relativa, pelo conhecimento pleno e cumprimento das Leis Divinas, pela prática das virtudes e pela busca da unidade com Deus. Mergulhe profundamente nessa verdade espiritual. Sinta-a, veja-se desenvolvendo todas as virtudes essenciais da Vida ao longo do tempo, desenvolvendo o poder real em si mesmo, sentindo as possibilidades que se abrem para você em virtude do desenvolvimento de suas potencialidades.**