

*DIRETRIZES SEGURAS  
PARA DESENVOLVER A  
AUTOCONSCIÊNCIA*

*12º. ENCONTRO*

*AUTOCONSCIÊNCIA E  
INDIVIDUAÇÃO*

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **Objetivo – refletir sobre a relação entre a virtude da autoconsciência e o processo da individuação.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **Meditando sobre a autoconsciência em sua vida:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando refletir sobre a sua autotransformação em um Ser mais saudável e feliz. Você tem buscado a autoconsciência para trabalhar pela sua autoiluminação?**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- (Em Busca da Verdade – Joanna de Ângelis – páginas 191 a 197) “A busca do significado na existência humana deve expressar-se no rumo da individuação, o que equivale dizer, da própria identidade, que não se circunscreve ao conceito de individualismo, mas de individualidade, que induz ao conhecimento real do que se é e não apenas do que parece ser no turbilhão das exterioridades do ego.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- Neste parágrafo a Mentora aborda dois conceitos importantes para entender a individuação:
- Individualismo – é um movimento egoico, fruto do egoísmo e do egocentrismo, que está centrado na exaltação de si mesmo e na rejeição dos outros. O individualista traz em si mesmo uma baixa autoestima, sentimentos de inferioridade, impotência e insegurança que, comumente, estão disfarçados, por meio de dois sentimentos: a onipotência e a prepotência.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **Individualidade – é um movimento essencial, fruto do autoamor. Gera o altruísmo, a autoafirmação e a autopreservação. Quem cultiva a individualidade desenvolve o autoacolhimento amoroso, por meio de exercícios de cinco virtudes básicas: autoestima, autoaceitação, autoconfiança, autovalorização e autorrespeito.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- Continuemos com Joanna de Ângelis:
- “Para o eminente Jung, o criador do termo (individuação), o significado é que a *existência se realize* como individualidade do *Self*, como perfeita integração do *Si-mesmo, da sua totalidade*, o que não significa *sua perfeição, que constitui um ideal...*”



## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **“Trata-se do esforço que deve ser envidado para que se alcance a perfeita consciência da sua realidade, sem disfarces, como realmente cada um é, sem o conflito de somente apresentar-se com características que não são verdadeiras.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **Psicologia da Gratidão – Joanna de Ângelis**  
– página 240 “Em uma análise mais simplista, pode-se asseverar que a individuação é algo semelhante à autoiluminação dos místicos ou à conquista do *reino dos céus* proposta por Jesus, quando o indivíduo se liberta das exigências imediatistas do ego para se transformar em um oceano de amor e de tranquilidade, passando a vivenciar experiências emocionais superiores, sem tormentos nem ansiedades.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **Em busca da Verdade: [...] “Não se consegue essa meta a golpes aventureiros, sob entusiasmos e exaltações da *persona*, porém, mediante conquistas diárias, lentas e seguras, que vão sendo incorporadas ao consciente, na razão que liberta os traumas e conflitos do inconsciente. Essa individuação pode apresentar-se num conteúdo espiritual, artístico, cultural, científico, de qualquer natureza, porquanto a sua meta é a ampliação da consciência além dos limites habituais em forma de compreensão da vida em todas as suas dimensões.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- “Isso se dá através das transformações dos conceitos existenciais, conduzindo o indivíduo à superação dos arquétipos perturbadores – *persona, sombra, anima-animus* – em uma consciente integração.
- “Somente aceitando a vida – a realidade existencial – conforme é , e trabalhando para que se apresente melhor, desenvolvendo o autoamor – respeito por si mesmo, autotransformação, intelectualização e moralidade – a fim de poder entender e participar da convivência com as demais pessoas.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- “Essa integração do Self com a realidade confere responsabilidade consciente ao indivíduo que supera as injunções habituais dos percalços das enfermidades, das fugas psicológicas, das transferências da culpa, da *criança maltratada*, para lograr a maturidade psicológica libertadora.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- “Através do processo de evolução, houve alienação em referência aos instintos, por castração, por imposições de falsa moral, de reproche ao mundo, o que tornou a consciência distante da realidade, tornando-se necessário agora como impositivo o retorno à compreensão de todos os valores e à conduta saudável das ocorrências do cotidiano.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **“O desenvolvimento da inteligência contribui de maneira objetiva para a conquista da individuação, mas não através do intelectualismo sem a cooperação da conceituação moral, do sentido ético-filosófico do comportamento.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- [...] “Não foi por outra razão que Jesus enunciou que o reino dos Céus está dentro de cada indivíduo, propondo a reflexão profunda e a autoconquista como meios para a libertação das anteriores aquisições alienantes e dos desejos do ego presunçoso.
- “O conceito, portanto, de individuação, de totalidade, abrange a conquista dos conteúdos possíveis de conscientização, que desaparecem nos significados psicológicos elevados que cada qual estabelece com sua meta existencial.



## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- “Esse tentame, naturalmente propõe novos paradigmas de comportamento que surpreendem, porque o novo e o desconhecido são sempre motivo de preocupação e de mal-entendimento. Tais paradigmas, no entanto, estão ínsitos no ser, porque são uma visão nova de perspectivas de conduta e de aspiração de vida, interpretação diferenciada do aceito e comum, das circunstâncias caóticas que devem ser modificadas e do esforço pessoal em benefício do equilíbrio geral. Quando isso não ocorre, estabelece-se a neurose como a que toma conta da sociedade atual.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **“Esse tipo de transtorno neurótico expressa-se em forma de ansiedade, de insatisfação, de frustração, de desconfiança e de solidão, asfixiando os mais belos ideais da humanidade intelectualizada, tecnologicamente rica e profundamente infeliz em seu sentimento pessoal.**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- “Os efeitos imediatos são as depressões bipolares na área da afetividade, a síndrome do pânico, as fugas hediondas pelo suicídio, pelo homicídio, as opções tormentosas pela violência, pelo estupro, pelo esdrúxulo e primitivo no comportamento para chamar a atenção, em face do desprezo que as suas vítimas sentem por si mesmas. Ante a impossibilidade de considerar a sua valorização pelos significados nobres, assume as agressivas posturas que lhes atendem aos desconforto interior, tornando-se temíveis, por saber que não são amadas, em carência profunda e em estado de infância abandonada...”

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- “Desse modo, a busca da individuação é também a maneira psicológica de encontrar-se o melhor meio para o bom relacionamento com o *Si-mesmo*, com o outro, com a sociedade.
- “Não se pode viver de maneira saudável sem considerar-se a presença de outrem no contexto social, sendo, por sua vez, o outro daquele...

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- [...] “Jesus optou pela convivência com os infelizes, a fim de ajudá-los a libertar-se de si mesmos, das suas misérias, das suas dores. Convivendo com a ralé, manteve a Sua aristocracia espiritual, demonstrando o mais elevado nível de individuação, do Self totalizado e em integração perfeita com Deus, em nome de Quem viera para amar e ensinar a conquista da saúde total e da felicidade às criaturas, constituindo-se o mais elevado exemplo de vitória sobre as circunstâncias e ocorrências de que se tem notícias.

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **“Seguir-Lhe o exemplo, reflexionar nas Suas palavras e, sobretudo nos Seus exemplos, é a mais segura diretriz para encontra-se a individuação.**
- **“Mediante a conquista da individuação, a fissão da psique torna-se unidade.”**

# *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **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 INDIVIDUAÇÃO*

- Neste encontro refletimos sobre a relação que existe entre a autoconsciência e a individuação. Que esforços você está disposto(a) a realizar para desenvolver uma atitude autoconsciente, trabalhando efetivamente pela busca do *Reino dos Céus*, autoiluminando-se?



## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **Como você sente a sua vida aplicando as reflexões analisadas neste encontro para se tornar uma pessoa mais autoconsciente, trabalhando pela sua individuação por meio de esforços continuados, pacientes e perseverantes?**

## *AUTOCONSCIÊNCIA E INDIVIDUAÇÃO*

- **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.**