



Sentido existencial e Individuação

**V Encontro Fraternal
Em busca da autoconsciência**

Bibliografia

- Em Busca da Verdade, Joanna de Ângelis;
- Conflitos Existenciais, Joanna de Ângelis;
- Plenitude, Joanna de Ângelis;
- O Despertar do Espírito, Joanna de Ângelis;
- Espelhos da Alma, Uma Jornada Terapêutica, Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Ângelis;
- Vida, Desafios e Soluções, Joanna de Ângelis;
- Triunfo Pessoal, Joanna de Ângelis;
- Jesus e o Evangelho à luz da Psicologia profunda, Joanna de Ângelis;
- Psicologia da gratidão;
- O Homem e seus símbolos, Jung;

“Indiscutivelmente o ser humano encontra-se em crise existencial”.

“Joanna de Ângelis, Em Busca da Verdade, capítulo 6”





“Em face da rapidez dos momentos hodiernos, não se apresentam oportunidades para amadurecimento das emoções, para escolhas corretas, para reflexões e ponderações significativas.

Os indivíduos são devorados pela volúpia do muito agarrar e do pouco reter.”



Era do exibicionismo: A necessidade de aparecer.

As redes sociais transformaram-se num grande termômetro do exibicionismo, uma realidade artificial – que se alimenta das carências afetivas ou emocionais, que busca através de likes ou comentários aumentar a autoestima, para se convencer daquilo, que não se tem certeza em si mesmo.

Por [Jackson César Buonocore](#)

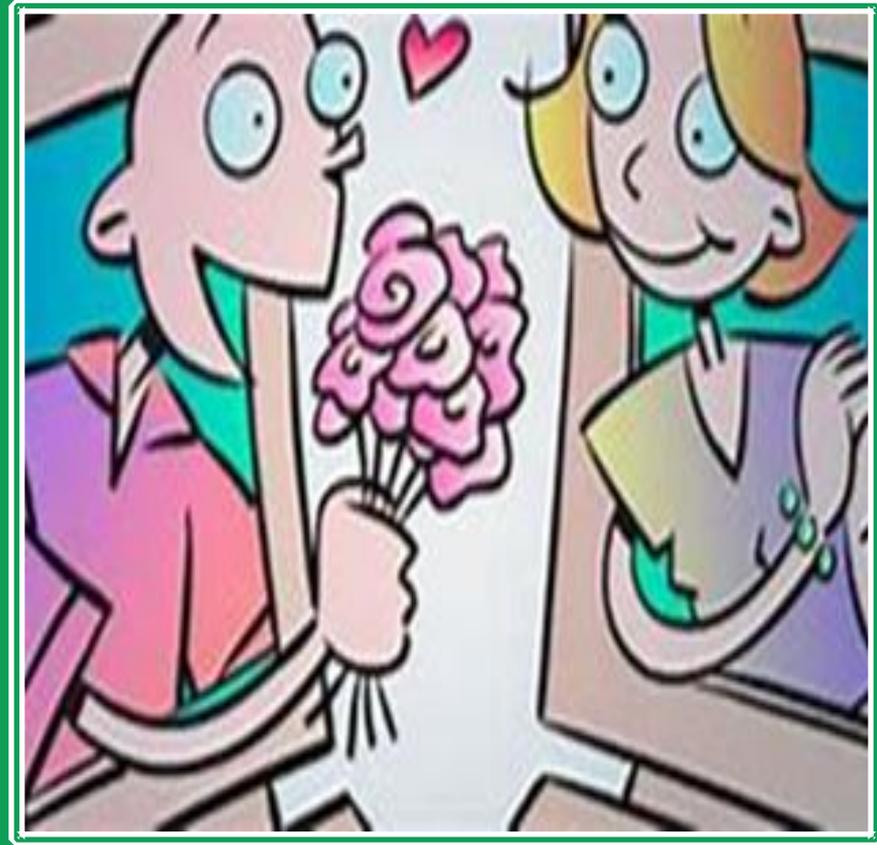
Postado em: www.resilienciamag.com

Aumenta-lhe a necessidade psicológica de **esconder o sentimento e exibir a aparência,** sobrecarregando as emoções com desaires e amarguras que procura dissimular no convívio com os demais até quando já não mais o consegue”.

“Joanna de Ângelis, Conflitos existenciais, cap. 15”



**“Na época da robotização...
O excesso de tempo, resultado da máquina que o ajuda nas atividades habituais, faculta-lhe a corrida para a comunicação virtual, as intermináveis horas de buscas na Internet, os encontros românticos de personalidades neuróticas e medrosas, estabelecendo perspectivas mais angustiosas.”**



“Joanna de Angelis, Conflitos existenciais, cap. 15”



”Passada, porém, a fase de deslumbramento, iniciando-se a convivência, logo se constata o equívoco, e a ***imaginação arquiteta novas fugas da realidade...***”

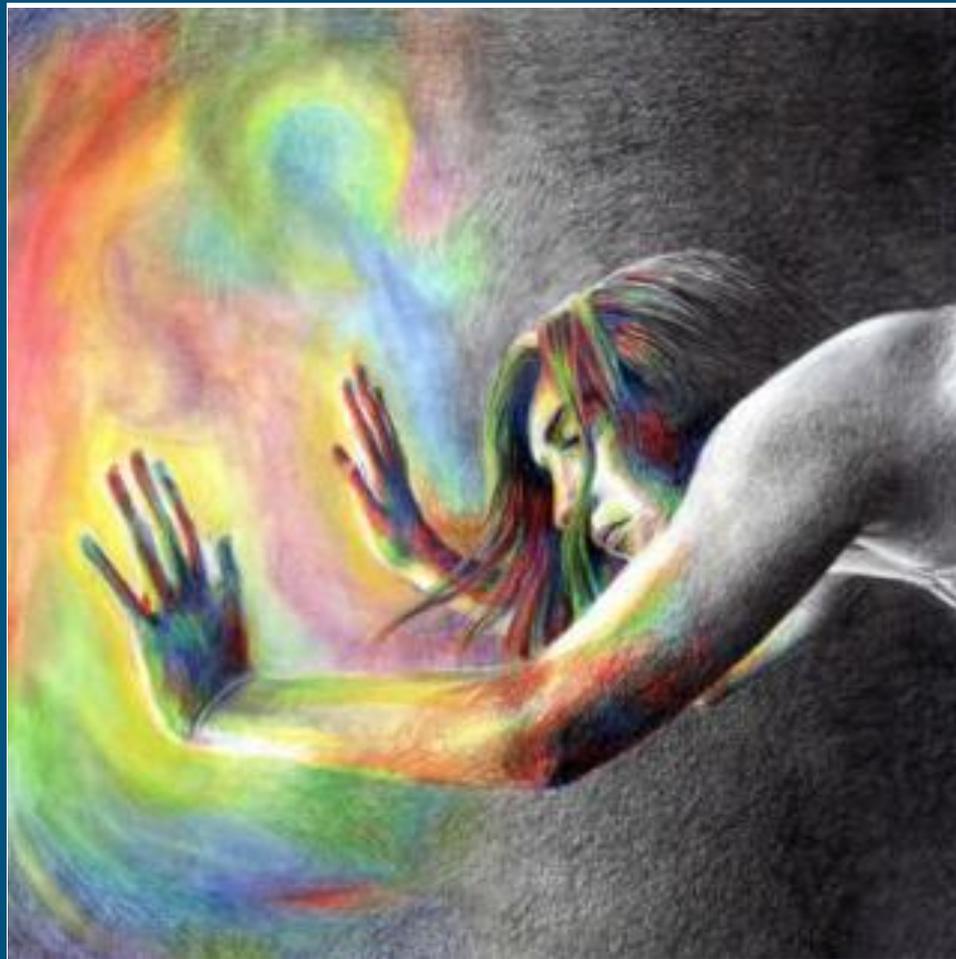
“Joanna de Ângelis, Conflitos existenciais, cap. 15”

Enquanto não se resolva por
selecionar os valores reais
daqueles aos quais atribui
significado e que são apenas
fogos-fátuos, terá dificuldade
em afirmar-se e seguir uma
diretriz propiciadora de paz.

“Joanna de Angelis, Plenitude, cap. 7”

fogo-fátuo.

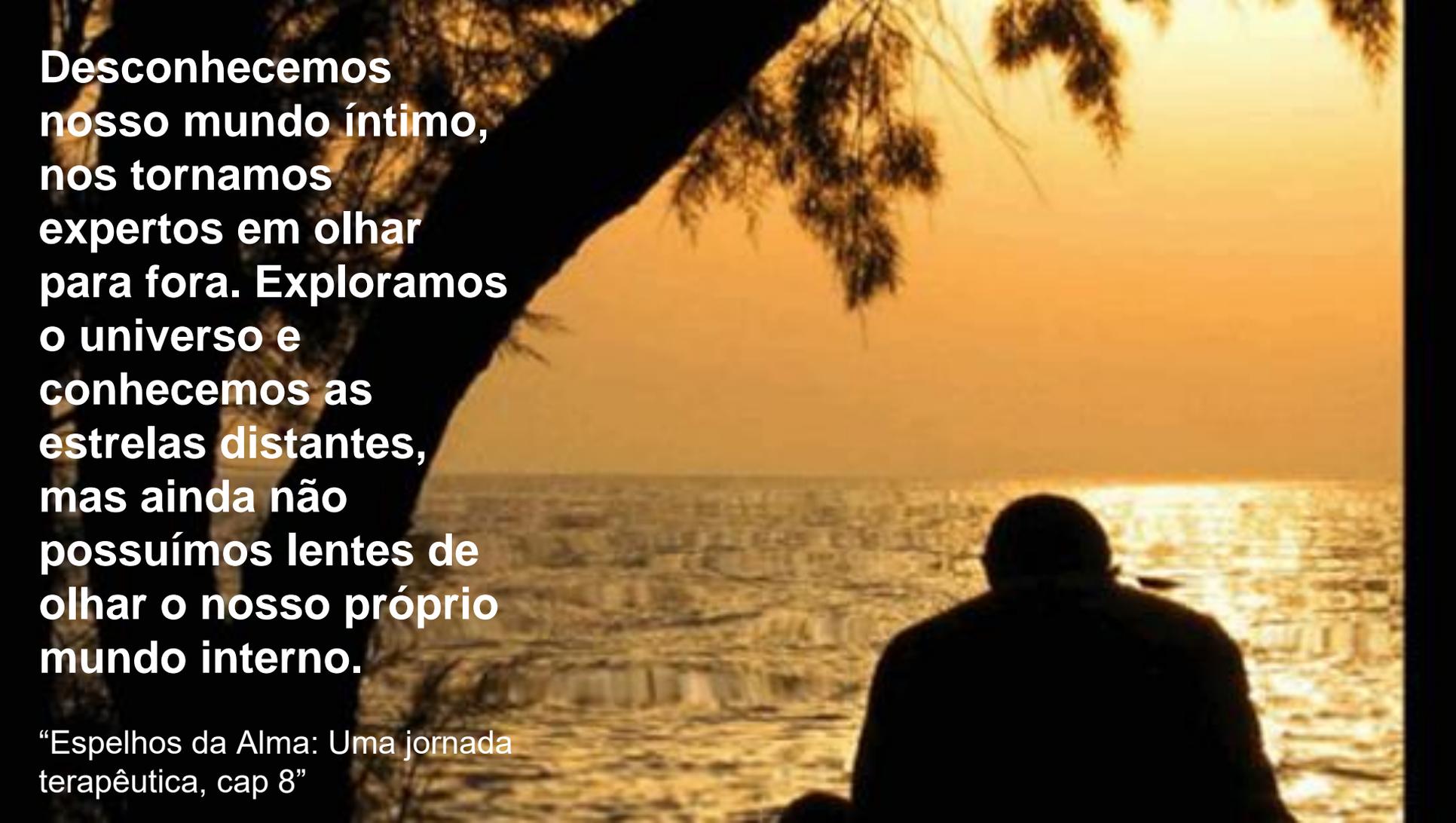
2. Brilho transitório; prazer ou glória de pouca
duração. <https://dicionario.priberam.org>





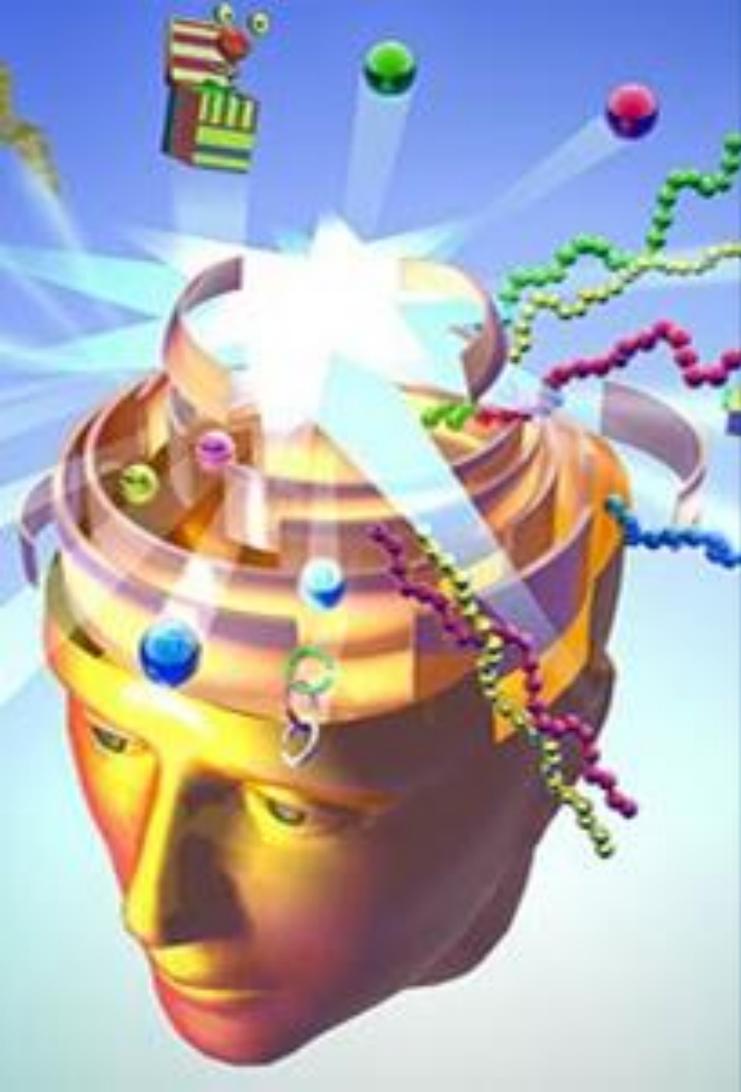
“Acostumou-se a crer que as conquistas profundas são secundárias desde que se possua **dinheiro, posição social e poder**, elementos básicos para a aquisição do prazer, já que a felicidade não lhe vai além de tudo quanto fere os sentidos e os sacia...”

“Joanna de Angelis, o Despertar do Espírito, cap. 1”

A person is silhouetted against a bright, golden sunset over the ocean. The person is sitting on the beach, looking out at the water. The sun is low on the horizon, creating a shimmering reflection on the water's surface. The sky is a deep orange, and the water is a lighter, shimmering orange. The person's silhouette is dark against the bright background. The overall mood is contemplative and serene.

**Desconhecemos
nosso mundo íntimo,
nos tornamos
expertos em olhar
para fora. Exploramos
o universo e
conhecemos as
estrelas distantes,
mas ainda não
possuímos lentes de
olhar o nosso próprio
mundo interno.**

“Espelhos da Alma: Uma jornada
terapêutica, cap 8”



“A grande maioria dos que assim se comportam intelectualizou-se, aprendeu a discorrer sobre temas variados, mesmo que superficialmente, **mas não aprendeu a trabalhar-se interiormente**, a enfrentar os seus medos e culpas, sempre transferindo-os no tempo ou anestesiando-os no inconsciente.”

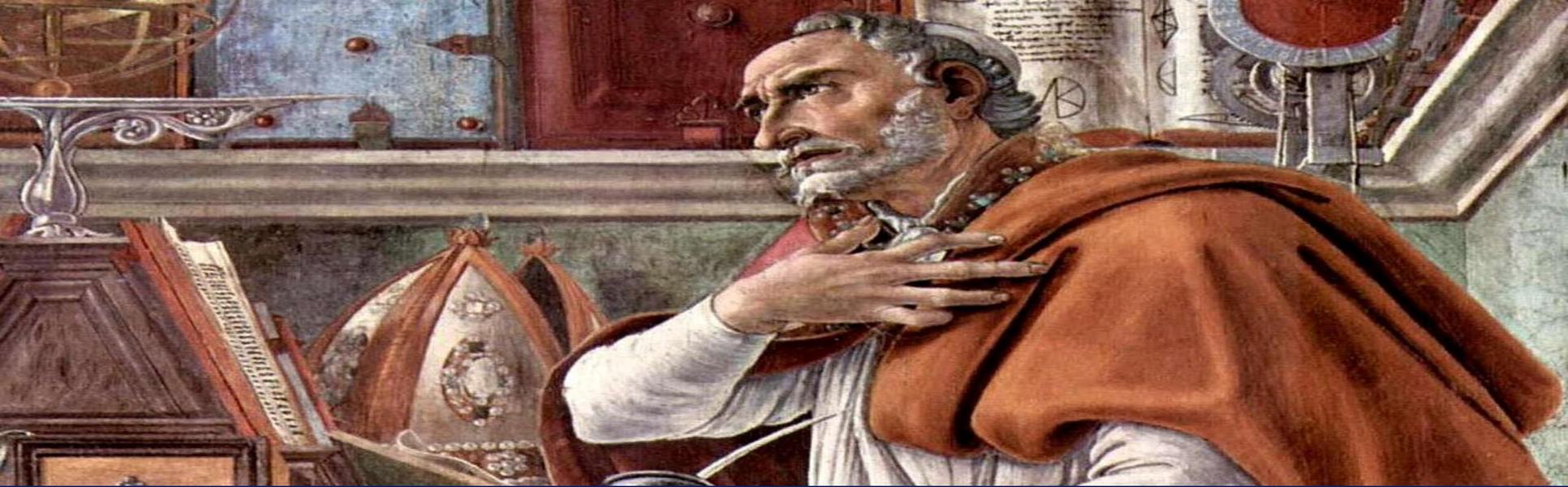
“Joanna de Ângelis, Conflitos existenciais, cap. 15”

Instalada a crise
existencial resta ao
ser empreender
esforços para
mudanças de suas
atitudes, direcionando
o foco para o íntimo
em busca de seu
autoconhecimento.



A ignorância de si, da
destinação de cada um, do
significado da existência, **é a
enfermidade mais
dominadora da atualidade,**
e é consequência do *estado de
sono, de letargia, na qual a
humanidade, em geral,
se encontra.*





Quantas riquezas possui o homem em seu interior.

Porém, de que servem, se não as explora e investigas?

(Santo Agostinho)

“O homem gosta de acreditar-se senhor da sua alma. Mas enquanto for incapaz de **controlar os seus humores e emoções**, ou de **se tornar consciente** das inúmeras maneiras secretas pelas quais os fatores inconscientes se insinuam nos seus projetos e decisões, certamente não é o seu dono.



“Jung, o Homem e seus símbolos”



O maior sentido da nossa
encarnação é a
conscientização da
riqueza do nosso mundo
interior. Somos **essências
divinas** em busca da
perfeição, cujo caminho é
o autodescobrimento.

Hammed



“À medida que o ser amadurece psicologicamente, podendo discernir o que deve e pode fazer em relação ao que pode, mas não deve ou deve, porém não pode realizar, surge a autoconsciência que o predispõe ao crescimento interior livre de conflitos.”

“Página psicografada pelo médium Divaldo P. Franco, em 14/05/2001 em Düsseldorf, Alemanha”



Um dos maiores desafios no processo do autoconhecimento é o **encontro com a SOMBRA**, aquela parte negada, assim como desconhecida da personalidade.

“Refletindo a alma, cap. 2”

Tudo o que negamos em nós, mas que permanece atuante de forma inconsciente, tudo o que não aceitamos, mas que a nossa natureza teima em revelar, **mas também as potencialidade nem sequer imaginadas**, que ainda não foram ativadas na personalidade, constituem nossa **SOMBRA**.



“Refletindo a alma, Núcleo de Estudos Psicológicos
Joanna de Ângelis, cap. 2”



Enquanto mergulhados na **sombra**, sem uma avaliação consciente, tomamos decisões e fazemos **escolhas desconectadas da nossa essência ou do SELF**, o que normalmente nos conduz a **ocorrências destrutivas**.

“Refletindo a alma, Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Ângelis, cap. 2”



Mas, à medida que mergulhamos na **SOMBRA**, e reconhecemos os aspectos ainda não trabalhados da nossa personalidade, trazemos à tona essa carga de energias que podem impulsionar o processo de autodescobrimento.

“Refletindo a alma, Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Ângelis, cap. 2”



Quando se adquire **autoconsciência** (tornar-se consciente) - realizando-se a **identificação entre o Self e o ego**, torna-se possível preencher os espaços afligentes do mundo interior.

“Joanna de Ângelis, Conflitos Existenciais, cap. 15”

A

Individuação

Segundo Jung,

Individuação

significa tornar-se um ser único, tornar-se si mesmo ou realizar-se do si mesmo.



“Existe no ser um núcleo essencial que o impulsiona para a Individuação; se esse núcleo for negado ou suprimido, a pessoa adocece.

Se lhe permitirmos que guie a nossa vida, cresceremos sadios, fecundos e felizes”

“Abraham Maslow - Introdução à Psicologia do Ser”





Individualismo X Individuação

INDIVIDUALISMO: Crença na **supremacia dos interesses individuais** sobre os da coletividade.

INDIVIDUAÇÃO: A individuação envolve uma **consciência crescente de nossa realidade psicológica única**, incluindo as forças e as limitações pessoais.



A meta da Individuação é conhecer a si mesmo tão completamente quanto possível, integrar a consciência e o inconsciente, tornar-se **autoconsciente**, ser a pessoa que nascemos para ser, **tornar-se Si-mesmo.**



“Refletindo a alma, Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Ângelis, cap. 6”



A individuação busca estimular o indivíduo a despertar o melhor de si e do outro, tirando-o do isolamento e estimulando o outro a empreender uma convivência coletiva maior e saudável.

A black and white photograph of a woman in profile, looking to the right. Her hair is pulled up into a bun. Several white puzzle pieces are floating around her head, some appearing to be part of her hair. The background is a dark, textured grey. To the right of the woman, there is a block of white text.

A busca pelo
autoconhecimento é o
único caminho para a
individuação.

<https://institutofreedom.com.br/blog/o-ego-e-sua-importante-contribuicao-para-o-processo-de-individuacao>

Etapas da Individuação

Ego estruturado

Noção do eu, autoestima,
discernimento, conceitos
éticos, padrões morais,
noção da realidade.



Identificação da persona:

Quem sou eu e quais as
personas (papéis sociais) que
eu utilizo?

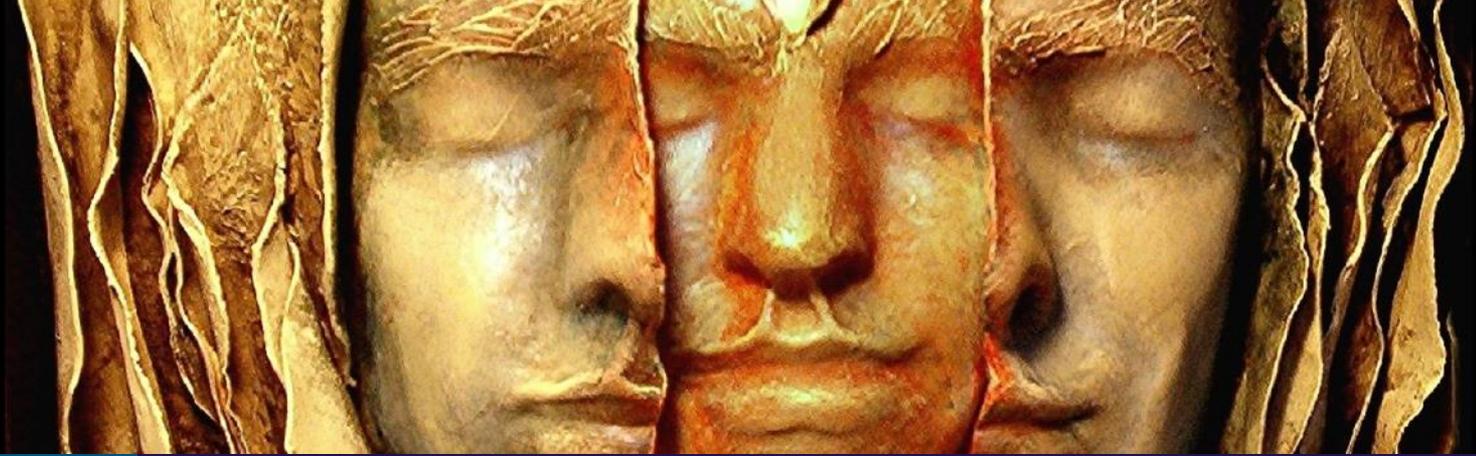
Persona

“A persona refere-se ao que é
esperado socialmente de uma
pessoa e como ela acredita
que deve parecer. É como um
acordo entre o indivíduo e a
sociedade.”

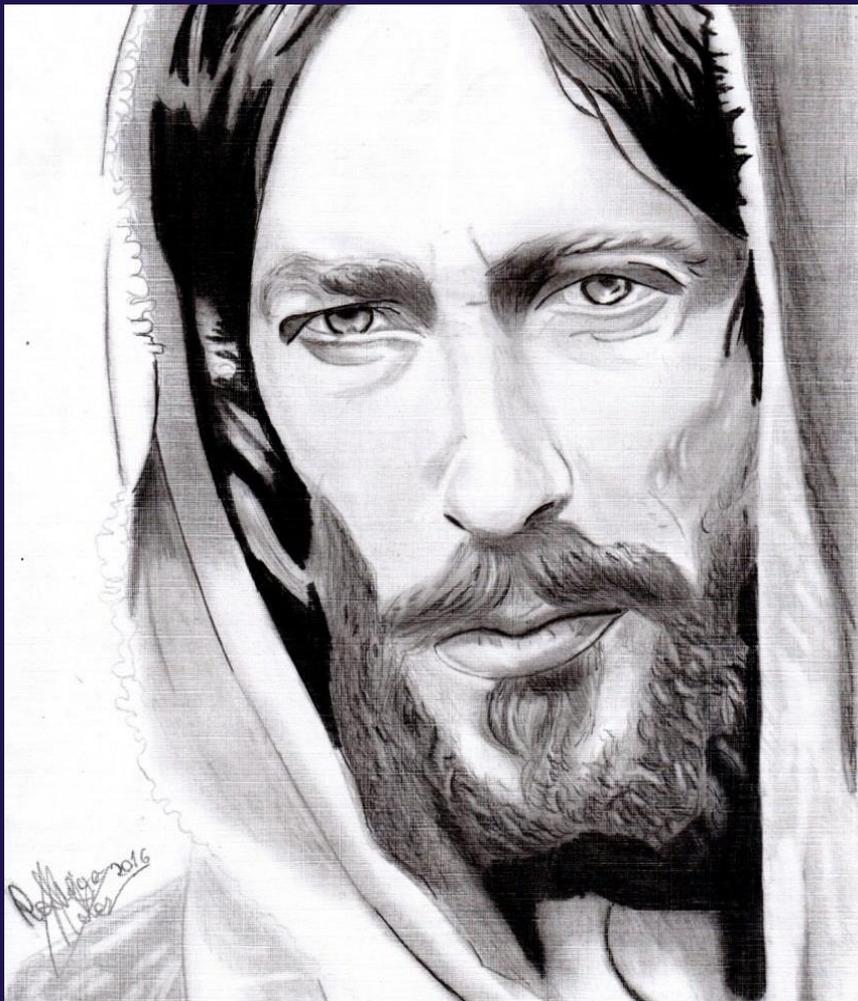




Equilíbrio entre Anima e Animus



O comportamento vivenciado em cada anatomia, função sexual irá responder pelo *arquétipo anima / animus*, ambos tornando-se os parceiros psicológicos invisíveis que, em alguns casos, geram conflitos, quando um deles predomina no comportamento emocional, diferindo da estrutura física do indivíduo.



“Na condição de ser integral, Jesus transitava com perfeita harmonia entre as instâncias que normalmente costumamos atribuir ao masculino ou feminino, que a Psicologia analítica identifica nas figuras opostas **Anima e Animus**”

<http://psicologia-espirita.blogspot.com/2014/07/blog-post.html>

A dimensão **anima** de Jesus atendia com ternura maternal a todos os enfermos e pessoas consideradas de “má-vida” que O buscavam. A compaixão, o vínculo profundo com o próximo, porque harmonizado consigo mesmo, permitiam-lhe ativar instâncias poderosas no psiquismo dos que O buscavam.



“O Homem-Jesus, não poucas vezes, diante dos falsamente venturosos, dominadores de um dia, assim como dos amargurados e desditosos, chorou o pranto da compaixão e da misericórdia..., **pois não havia preocupação em parecer para aquele que Era**, e que demonstrava Sua grandiosidade “sobretudo através do sentimento de humanidade, de compaixão, de solidariedade, de convivência...”.

“Joanna de Ângelis - Jesus e o Evangelho à luz da Psicologia Profunda, capítulo 6”



Animus - A força moral de Jesus, o verbo que contagiava multidões, as atitudes enérgicas, quando necessárias, demonstravam uma atitude masculina que também serve como modelo.

“Refletindo a alma, Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Ângelis 2”





“Joanna de Angelis, Jesus e o Evangelho à Luz da Psicologia Profunda, p.89.”

A atitude de Jesus, acolhendo e reconhecendo o valor da mulher, dando-lhe dignidade, era revolucionária. E enquanto o homem pensava dela dispor a seu bel-prazer, desconsiderando seus sentimentos íntimos, Ele, tomado de coragem - **animus** - “assumiu a **anima** e enterneceu-se com as suas demonstrações de doçura e de piedade, de amor e de solidariedade, conclamando-a à autoestima, apesar de todos os impedimentos.”

Acessar a sombra

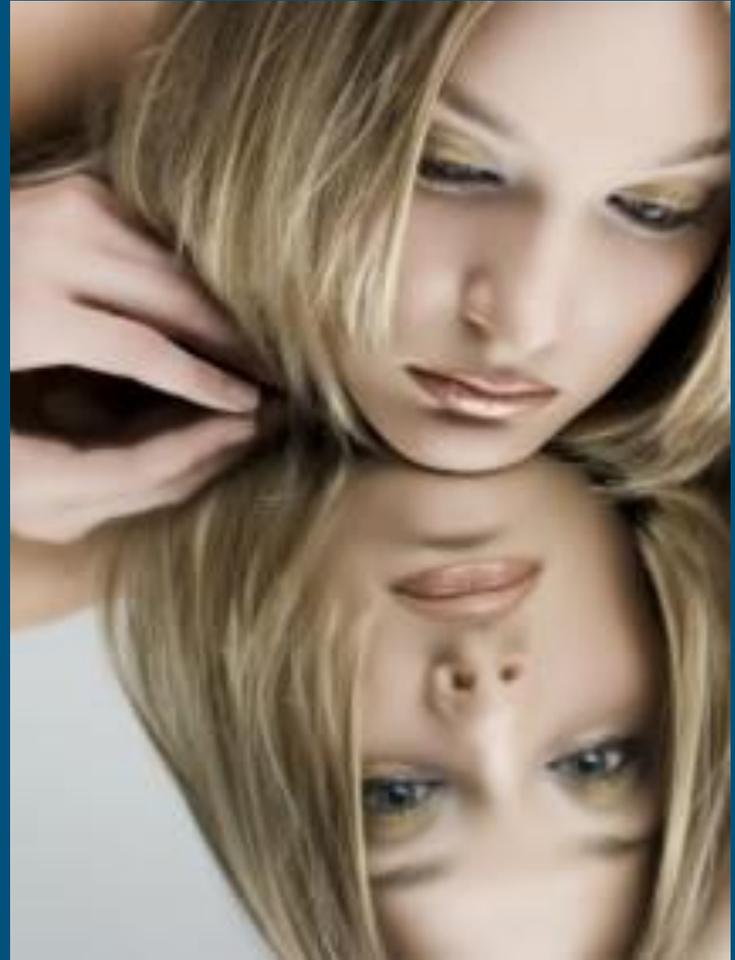
Depende de um relacionamento vital, de um diálogo constante entre o Ego e o inconsciente.



Conexão com o **Self**:

Conectar-se ao si mesmo é conectar-se com a fonte de amor dentro de nós. Amar como Jesus, sem se submeter aos caprichos do mundo. Ser sábio, capaz de silenciar quando necessário e de amar profundamente. Reconhecer-se é um processo de humanização, e, por isso, inclui-se como consequência o reconhecimento do outro e a necessidade de intercâmbio com ele.

Psicológicos Joanna de Ângelis, cap. 9”





A Individuação é como a semente que cai na terra e se torna uma árvore.

A fatalidade da semente é tornar-se árvore.

“Torna-te o que tu és”



“Essa viagem em busca da própria identidade, da individuação, conscientiza o ser de que, **para alcançar a luz é necessário superar as trevas** que frequentemente surgem pelo caminho, às heranças inevitáveis dos comportamentos pretéritos.”

“Joanna de Ângelis, Triunfo Pessoal, p.74.”



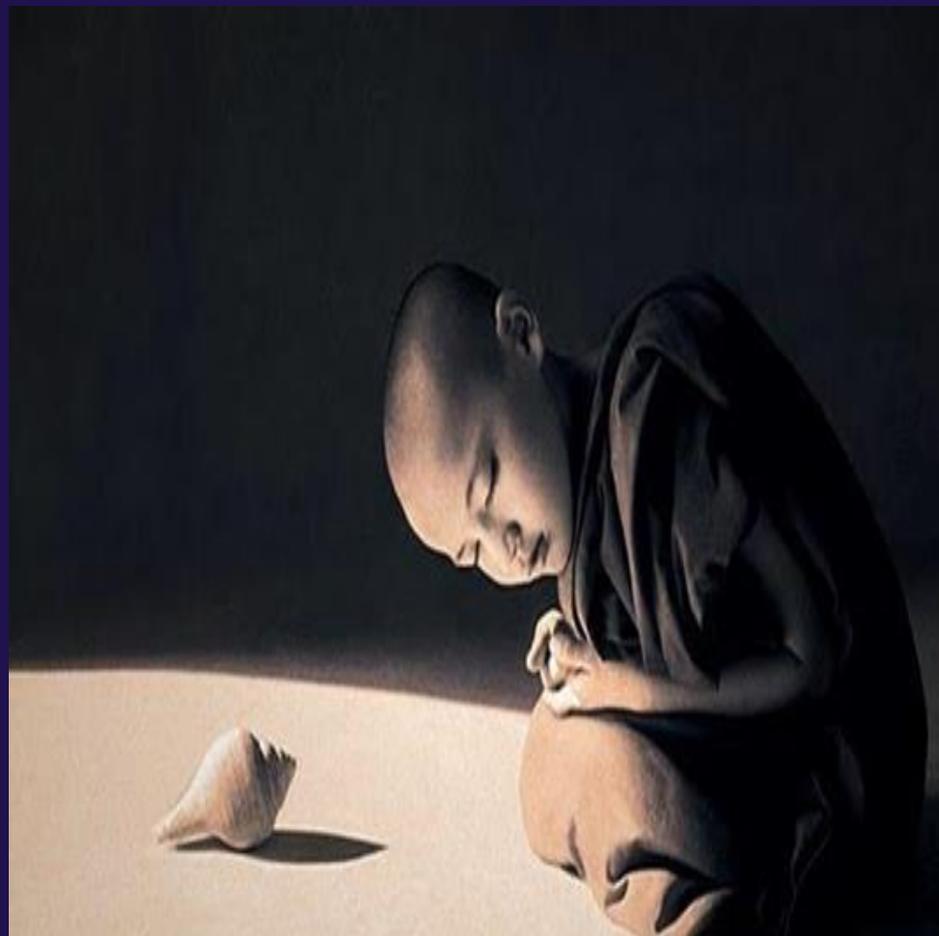
As pessoas perguntavam à Madre Tereza de Calcutá:

“Madre, hoje há menos pobres na rua do que quando a sra. começou a trabalhar?”

”Eu não sei! Não contamos antes e não há como contar agora. Mas, todos os que morreram em meus braços, morreram em paz e com dignidade.”

humildade é virtude essencial para uma jornada feliz na Terra. Mediante a sua presença, percebe-se quanto se deve trabalhar o **íntimo** para **aformosear-se as aspirações e avançar-se na solidariedade como fundamental comportamento para o equilíbrio.**

Joanna de Ângelis
Psicografia de Divaldo Pereira Franco, na reunião mediúcnica da noite de 10 de agosto de 2015, no Centro Espírita Caminho da Redenção, em Salvador, Bahia.





“Quando o ser humano se der conta de que necessita abandonar as faixas menos harmônicas por onde transita, **aspirará pela conquista da individuação,** exercitando-se na sublime arte do amor a Deus, ao próximo e, a si mesmo, vivenciando o altruísmo como forma segura de realização plena, no rumo da **gratidão...**”

“Joanna de Angelis, Psicologia da Gratidão, cap. 11”



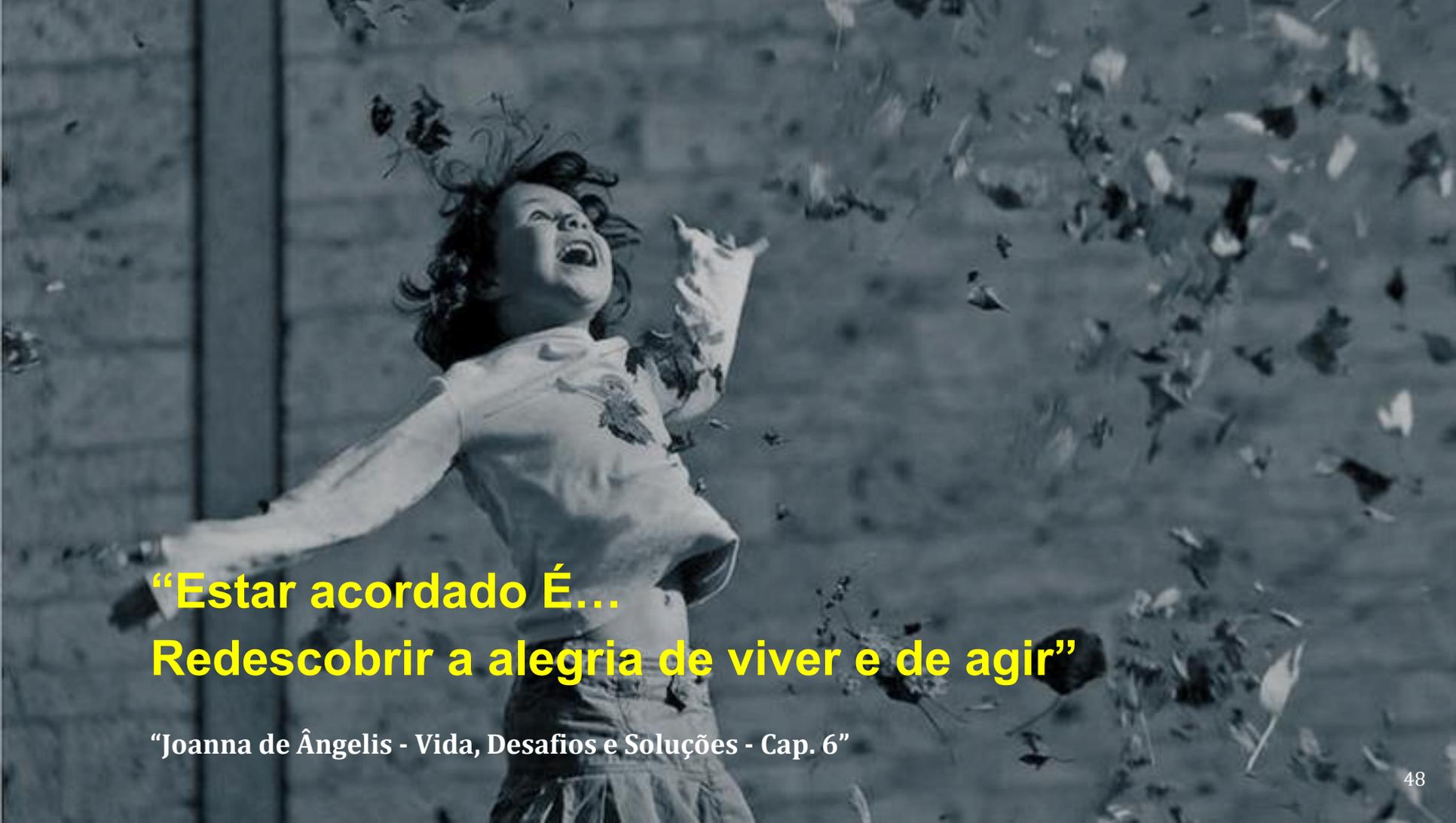
“Jesus optou pela convivência com os infelizes, a fim de ajudá-los a libertar-se de si mesmos, das suas misérias, das suas dores. Convivendo com a ralé, manteve a Sua aristocracia espiritual, demonstrando o mais **elevado nível de individuação, do Self totalizado e em integração perfeita com Deus**, 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.”

“Joanna de Ângelis, Em busca da verdade, cap. 8.”

**Desperta, oh tu que
dormes, levanta-te
dentre os mortos e o
Cristo te
esclarecerá.**

Paulo de Tarso. Efésios, 5:14.





**“Estar acordado É...
Redescobrir a alegria de viver e de agir”**

“Joanna de Ângelis - Vida, Desafios e Soluções - Cap. 6”



“Há uma necessidade imperiosa, meus filhos de nos

aquietarmos para que o Senhor possa falar, no ádito dos nossos corações, aquilo que pode servir-nos de diretriz para a segurança pessoal.”

Bezerra de Menezes