

A PSICOLOGIA SIMPLIFICADA VERSUS ESPIRITUALIDADE

Maria Lapa Esteves
Psic.titalapa@gmail.com
www.titalapa.wixsite.com/psic

Recepción Artículo: 22 abril 2022
Admisión Evaluación: 22 abril 2022
Informe Evaluador 1: 24 abril 2022
Informe Evaluador 2: 26 abril 2022
Aprobación Publicación: 27 abril 2022

RESUMO

Num mundo cada vez mais dinâmico, mais agitado, onde o tempo atinge valores acima dos especulativos valores do barril do crude, impera a necessidade de uma saúde mental como porte estandarte de um todo bem físico, emocional, energético e espiritual para que o individuo se possa dizer saudável, em equilíbrio! Assim importa hoje refletirmos mais uma vez, de uma forma consciente, sem tabus, preconceitos, cegueiras ideológicas, ou pragmatismos e dogmas científico, numa linha que promovo e denomino de psicologia simplificada, em ligação com a psicologia positiva. Esta revisão vai assim ao encontro de uma interligação e numa procura de extrair o melhor que uma visão suficientemente metodológica científica beneficia ao cruzar os diferentes conhecimentos com a vasta sabedoria também adquirida pelo desenvolvimento espiritual. Busca-se esta relação numa análise despretenhosa de analisarmos a psicologia numa interação dos conhecimentos de S. Tomás de Aquino_ *O ofício do sábio é contemplar a verdade, julgar os princípios, ordenar todas as coisas e apontar todos os erros*_ (in Ofício do Sabio); visando uma vida com maior qualidade, mais consciência, mais felicidade, maior tranquilidade, num equilíbrio que se deseja cada vez mais: físico, psicológico e espiritual. Todos nós podemos ser sábios e o psicólogo clínico está cá para ajudar.

Palavras-chave: psicologia; espiritualidade; equilíbrio; consciência; felicidade; sabedoria

ABSTRACT

A psicologia simplificada versus espiritualidade. In an increasingly dynamic and agitated world, where time reaches values above the speculative values of a barrel of crude oil, there is a need for mental health as a standard bearer of a physical, emotional, energetic and spiritual whole for the individual can say healthy, in balance! So, it is important today that we reflect once again in a conscious way, without taboos, prejudices, ideological blindness, or scientific pragmatism and dogmas, in a line called simplified psychology in connection with positive psychology. This review thus meets an interconnection and a search to extract the best of what a suffi-

A PSICOLOGIA SIMPLIFICADA VERSUS ESPIRITUALIDADE

ciently scientific methodological vision benefits by crossing knowledge with the vast wisdom also acquired by spiritual development. This relationship is sought in an unpretentious analysis of analyzing psychology in an interaction of the knowledge of St. Thomas Aquinas_ *The job of the wise man is to contemplate the truth, judge the principles, order all things and point out all the errors* _ (in *Ofício do Sabio*); aiming at a life with greater quality, more awareness, more happiness, greater tranquility, in a balance that is increasingly desired: physical, psychological and spiritual. We can all be wise, and the clinical psychologist is here to help.

Keywords: psychology; spirituality; balance; consciousness: happiness; wisdom

INTRODUÇÃO

Num mundo cada vez mais dinâmico, mais agitado, onde o tempo atinge valores acima dos especulativos valores do barril do crude, impera a necessidade de uma saúde mental como porte estandarte de um todo, bem-físico, emocional, energético e espiritual para que o indivíduo se possa dizer saudável, em equilíbrio!

A recente pandemia mundial vem mesmo alertar e ajudar-nos a consciencializar o quão é fundamental o bem-estar físico (um bom sistema imunitário), um excelente bem-estar psicológico/mental (com uma excelente gestão emocional) e espiritual (a força do pensamento para muitos, também chamada de uma força sobrenatural por outros); todos em perfeita sintonia, de forma que um vírus não fosse tão incapacitante e mortal.

Assim importa hoje refletirmos mais uma vez, de uma forma consciente, sem tabus, preconceitos, cegueiras ideológicas, ou pragmatismos e dogmas científico, numa linha que promovo e denomino de psicologia simplificada, em ligação com a psicologia positiva.

Esta revisão vai assim ao encontro de uma interligação e numa procura de extrair o melhor que uma visão suficientemente metodológica científica beneficia ao cruzar os diferentes conhecimentos e com a vasta sabedoria também adquirida pelo desenvolvimento espiritual.

Busca-se esta relação numa análise despreziosa de analisarmos a psicologia numa interação dos conhecimentos de S. Tomás de Aquino_ *O ofício do sábio é contemplar a verdade, julgar os princípios, ordenar todas as coisas e apontar todos os erros*_ (in *Ofício do Sabio*); visando uma vida com maior qualidade, mais consciência, mais felicidade, maior tranquilidade, num equilíbrio que se deseja cada vez mais: físico, psicológico e espiritual.

S. Tomás de Aquino, refere no seu livro I de *O Céu e o Mundo, um pequeno erro no princípio acaba por tornar-se grande no fim*, podendo a psicologia extrapolar para o quão é necessário começarmos desde cedo uma educação voltada para a realização das coisas bem feitas, bem como para uma tomada de consciência das mesmas, sem grandes dramatismos e complicações, simplificando (promovo eu) para um bem comum e de todos, de se ser e fazer bem, logo de início (podemos considerar desde a infância), evitando assim grandes erros no futuro.

A sabedoria popular budista reforça o quão importante é a tomada de consciência de que **todo futuro é uma consequência dos nossos atos no presente**. Assim aos olhos de S. Tomás de Aquino será melhor analisar bem o nosso **ente e a nossa essência**, sendo estes os primeiros a serem concebidos pelo nosso intelecto.

DESENVOLVIMENTO

S. Tomás de Aquino traz assim para a discussão e reflexão matérias como a essência e a existência. Procurando conciliar a metafísica aristotélica e a interpretação cristã, busca harmonizar as verdades entre um mundo eterno, que reunia uma complexidade e variadas substâncias com uma mesma essência, a criação; e Deus.

Também todo trabalho intelectual, todo processo psíquico de *ser e estar* visa uma finalidade, de se abordar o Self e o Outro, nas suas variadas e diferentes relações, representações sociais, numa comunicação que se quer cada vez mais dinâmica, eficaz, eficiente, simplificada, coerente, consistente que vá ao encontro do que faz sentido ao próprio.

O próprio deseja/espera ver como resultados uma materialização de toda análise do conceito de Self em relação com o Outro, materialização da representação que tem de Si-mesmo e sua representação social. Assim todo o processo terapêutico torna-se num diálogo saudável, vivo, de como se pode viver a construção do Self e objetivar ao máximo esse conceito e a sua abordagem numa comunicação clara e assertiva.

Procurando também fazer a análise da comunicação intergrupal, na produção de um Self, numa produção coletiva, tão necessária (mesmo neste tempo de pandemia e ainda de algum “isolamento” / restrições) em contextos laborais.

Enquanto seres humanos na procura de uma tomada de consciência, cada vez mais lúcidos, devemos reconhecer as nossas capacidades e competências, contribuindo cada vez mais para o desenvolvimento individual e de grupo, tendo sempre presente de que um mundo é já hoje (se é que não foi sempre) uma aldeia global.

Falar em psicologia, psicanálise, felicidade e espiritualidade é inevitavelmente falar-se no *Self*. Se Hartman diferenciou na psicanálise o *ego* enquanto instância psíquica e o *self* enquanto personalidade, temos Kohut como seu principal representante.

Defendendo que o *self* (si mesmo) seria o resultado de todos investimentos narcísicos realizados pelo indivíduo, e desta maneira colocou o narcisismo como nova tônica da sua investigação (Keppe, 2006) e também um tema fabuloso para todos nós. Assim como todo e qualquer psicólogo e psicanalista apaixonado pelo ser humano que vibra com a sua profissão, precisamos de agir com os nossos guerreiros (vulgarmente chamados de pacientes/utentes/clientes) com empatia, para que eles evoluam no sentido de inovação, mais do que reparação do seu *self*.

Uma cocriação, onde o próprio é e será sempre o 1º autor da obra, onde o próprio de forma livre, ao seu ritmo, consciencializa-se de e que todo caminho do autoconhecimento e metamorfose pode ser leve, subtil e alegre. Conectarmos à máxima de que viemos ao mundo para sermos felizes, é poder abrir mão dos sofrimentos que nos impomos, das pequenas-grandes mortes que vivemos no dia-a-dia, focados na certeza de que toda crisálida será borboleta.

E porque não experimentarmos a felicidade aproveitando o que cada um de nós melhor tem? Mesmo que para isso, possa passar por cada analisando, aprofundar o seu ser, enquanto ser espiritual (crentes e não crentes - um desafio para estes últimos a exigir flexibilidade mental, aceitação do que não se possa conhecer ou até sentir).

Para S. Tomás de Aquino, o ser humano é constituído pela alma (a essência da forma) e pelo corpo (a matéria). A *alma* enquanto reguladora de todas as funções do corpo humano, do conhecimento e como elemento que dá vida – *elemento vital* –

Defendia ainda que as capacidades da alma podiam ser categorizadas hierarquicamente em vegetativas (capacidades de nutrição e crescimento), sensitivas (todas as capacidades atribuídas aos sentidos externos, como a imaginação e a memória) e racionais (as capacidades próprias da alma e da capacidade de compreensão). Deixando espaço para o livre-arbítrio, ressaltando que o comportamento do homem não é totalmente determinado. Alertando assim que o mesmo podia definir os seus comportamentos, atitudes, a sua conduta e meios na obtenção da materialização dos seus objetivos e desejos.

– *O ofício do sábio é contemplar a verdade* – no âmbito da psicologia simplificada significa o **olhar para as situações e para o próprio, em diferentes ângulos, julgar os princípios** – significa **reconhecer que não há um só sentido de ser, ou uma única maneira de sentir, ordenar todas as coisas** – significa que **em todo processo clínico, rumo ao equilíbrio, existe a disciplina, a coerência e a consistência e apontar todos os erros** – significa a **capacidade e tomada de consciência do que se é, numa busca de dar a sua melhor versão a todo momento** _ visando uma vida com maior qualidade, mais consciência, mais felicidade, maior tranquilidade, num equilíbrio que se deseja cada vez mais: físico, psicológico e espiritual.

– **Todos nós podemos ser sábios** em todos e qualquer processo de crise, sempre com um pensamento positivo, atitude otimista ou de Esperança (como o Papa Francisco prefere chamar) e o psicólogo clínico está cá para ajudar!

CONCLUSÃO

A psicologia simplificada que procuro desenvolver diariamente vai ao encontro do sentido de inovação que todo o ser humano busca enquanto vive e explora o seu self e a sua essência numa prática de altos e baixos, com reverses e vitórias, entre tempo controlado ou a tentar controlar o tempo. Espaço para desenvolver a sua espiritualidade como trampolim para a tomada da *consciência do nosso Eu* que Jung tanto defendia.

S. Tomás de Aquino, explorou, assim como Aristóteles, que a felicidade para o ser humano é a última das finalidades, aquele objetivo pelo qual se vive toda a vida, denominado por propósito de vida, fim ou destino... que justificava todas as capacidades humanas a serem desenvolvidas. No Tomismo, a contemplação servia o propósito de aquisição de conhecimento dos objetos mais elevados; sendo que Deus, a causa de todas as causas, continuaria a ser algo transcendente ao homem.

Reforço que assim como todo e qualquer psicólogo e psicanalista apaixonado pelo ser humano, que vibra com a sua profissão, precisamos de agir com os nossos guerreiros (vulgarmente chamados de pacientes/utentes/clientes) com empatia, para que eles evoluam no sentido de inovação, mais do que reparação do seu *self*.

Uma cocriação, onde o próprio é e será sempre o 1º autor da obra, onde o próprio de forma livre, ao seu ritmo, consciencializa-se de e que todo caminho do autoconhecimento e metamorfose pode ser leve, subtil e alegre. Conectarmos à máxima de que viemos ao mundo para sermos felizes, é poder abrir mão dos sofrimentos que nos impomos, das pequenas-grandes mortes que vivemos no dia-a-dia, focados na certeza de que toda crisálida será borboleta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AQUINO, S.T. (1995). *O ente e a essência*. S. Paulo: Vozes.
- DAMÁSIO, A. (2010). *O livro da consciência. A construção do cérebro consciente*. Maia: Círculo Leitores - temas e debates.
- GRAY, J. (2021). *Filosofia Felina. Os gatos e o sentido da vida*. Lisboa: Editorial Presença.
- HENRIQUES, M & Barros, N. (2013) *Olá consciência!* Lisboa: Editora Objetiva.
- RIBEIRO, F. (2007). *Jung. A consciência do nosso eu*. Lisboa: Planeta Editora.
- SPADARO, A. (2013). *A esperança. Quem é Jorge Mario Bergoglio*. Lisboa: Paulus Editora. Coleção diálogos de Fé.