



www.paulinas.org.ar

EDITORIAL

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)

Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h/

Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, editorial@paulinas.org.ar

DISTRIBUIDORA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)

Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h/

Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, ventas@paulinas.org.ar

LIBRERÍAS

3760 AÑATUYA (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,

Telefax (03844) 421661, paulinasanatuya@yahoo.com.ar

8000 BAHÍA BLANCA (Prov. Buenos Aires): Zelarrayán 132,

Tel. (0291) 4502740, paulinasbb@yahoo.com.ar

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)

Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h/

Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, ventas@paulinas.org.ar

1419 BUENOS AIRES: Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926, Fax 4571-6226,

librerianazca@paulinas.org.ar, (Estacionamiento propio para clientes)

3400 CORRIENTES: San Juan 936, Telefax (03783) 429974,

paulinascor@paulinascor.ametbiz.com.ar

5500 MENDOZA: San Martín 980, Telefax (0261) 429-1307, paulinasmz@speedy.com.ar

1744 MORENO (Prov. Buenos Aires): Carlos M. Joly 656,

Tel. (0237) 466-6323, paulinasmor@speedy.com.ar, paulinasmor@yahoo.com.ar

3500 RESISTENCIA (Chaco): Arturo Illia 178

Tel. (03722) 427188, Fax (03722) 442110, paulinasres@amet.com.ar

2000 ROSARIO (Santa Fe): Maipú 812, Telefax (0341) 448-1832, paulinasro@yahoo.com.ar

4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN: Maipú 320,

Telefax (0381) 4217837, paulinastucuman@ametbiz.com.ar

3000 SANTA FE: San Jerónimo 2134, Telefax (0342) 4533521, paulinassfe@ametbiz.com.ar

6300 SANTA ROSA (La Pampa): Lisandro de la Torre 163,

Teléfono (02954) 421454, paulinassr@yahoo.com.ar, paulinassr@speedy.com.ar

11100 MONTEVIDEO (Uruguay): Colonia 1311,

Tel. (00598) 29006820, Fax (00598) 29029907, paulinas@adinet.com.uy

ASUNCIÓN (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),

Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, paulinas@pla.net.py

FAMILIA CRISTIANA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44, Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas.

Fax directo de 18 a 9 h/ Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,

familiacristiana@paulinas.org.ar

RADIO SOLIDARIDAD

3760 AÑATUYA (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69

Telefax (03844) 421611, amsolidaridad@yahoo.com.ar

VALERIO ALBISETTI

Rescatar lo positivo

**Cómo reconocer y valorizar
los aspectos positivos**



Prefacio

Me convencí, con el tiempo, de que en la sociedad en la que he vivido por casi cuarenta años, la occidental, la mayor parte de las personas no vive su parte espiritual.

No sólo eso.

Han perdido el alma.

Y creen poder ser espirituales, conscientes, sólo porque aprendieron a pronunciar palabras dulces o positivas como “te amo”, “te quiero” o porque van regularmente a la iglesia o porque hacen obras de caridad.

Por el contrario, quien me sigue desde hace tiempo, a través de mis libros, sabe que siempre he hablado de conciencia, del camino del crecimiento que todo ser humano está llamado a cumplir.

El camino del crecimiento del que hablan, incluso por televisión, no es real.

No es auténtico.

A los habitantes de Occidente, hoy día, les cuesta mucho creer que tienen un origen divino. En el fondo, no se aprecian. No aprecian a la humanidad a la que pertenecen.

Están despedazados, divididos.

No saben dar un sentido a su existencia.

Han perdido la esperanza, la fe.

Han inventado la así llamada psicoterapia para resolver sus problemas de la pérdida del juicio, de la pérdida de la esperanza. Sobre todo en este último siglo tratan de alcanzar la parte espiritual sin pasar a través de la integración del cuerpo con el alma. No creen en el diálogo de cada parte existente en la persona.

Han perdido la armonía.

Lo han intelectualizado todo.

Creen que la mente, la razón, la técnica, la medicina, la psicología, pueden sustituir el alma y el cuerpo. Pero en realidad, su angustia, su desesperación, aumenta.

Han perdido el sentido de lo social. Están solos.

Ya ni siquiera creen en los mitos, en las historias, en las fábulas.

En las leyendas.

No saben ir más allá de sí mismos.

Han matado los símbolos.

Han matado las imágenes.

Han perdido la creatividad.

En realidad, se están autodestruyendo.

Han perdido el sentido del misterio.

Creen entenderlo todo, administrarlo todo.

Temen al sufrimiento, a la muerte.

No han comprendido aún que la “curación”, entendida como no sufrimiento, una vez alcanzada, no lleva a ningún lado. Muy bien lo sé yo, que he “sanado” por más de veinte años las enfermedades de la psiquis.

Por eso ahora me dedico a escribir. Para ofrecer a mis semejantes vías, caminos, recorridos más amplios, en los que puedan encontrar sentido a su existencia.

Porque comprendí, finalmente, que la humanidad hoy día está buscando un mundo nuevo y antiguo, en el que pueda hallar la propia y auténtica identidad.

En el Viaje.

En el Mito.

Por eso he tratado, aun escribiendo un ensayo, de seguir el hilo de la investigación, del viaje. He descubierto así que la vida no es ni lineal ni circular, sino que está formada por espirales. En este libro el lector encontrará siete, pero podrían ser muchos más, o menos.

No tiene importancia.

Fundamental, en cambio, es comprender que la vida es un laberinto, pero sólo atravesándolo podremos llegar al centro del viaje, de la investigación.

Es un recorrido heroico.

Como tal, prevé obstáculos, adelantos, retrocesos, caídas, trampas, éxitos, combates y momentos de paz, pero sobre todo es importante mantenerse siempre en el camino recorrido.

No salirse.

Como en la vida, así en este libro el lector, siguiendo el primer espiral, se encontrará con el segundo, luego con el tercero y así sucesivamente, pero nunca en forma lineal, regular. Se dará cuenta de que algunas partes que antes no eran claras, serán luego aclaradas. Viviré

momentos aparentemente repetidos, que le parecerá recordar.

Dará dos pasos hacia adelante y tres hacia atrás. Muchas veces tendrá que emplear más la intuición que la lógica, más el corazón que la mente. Pero si persevera en la lectura, seguramente, al final, se sentirá bien. Encontrará alivio y paz dentro de sí.

Comprenderá.

I. Primera Espiral

La búsqueda

La búsqueda del valor de la propia existencia

Cada uno de nosotros tiene su propio itinerario personal, en el interior del cual es el protagonista absoluto, si tiene el valor de mirarse adentro, haciéndose responsable del bien y del mal que allí encuentre.

Esto no es posible si permanecemos encerrados en nuestro yo por miedo, por búsqueda de poder, de éxito, si nos revestimos de roles preestablecidos, siguiendo reglas formales, evitando sufrir.

El camino a seguir atraviesa el cuerpo, la psiquis y el espíritu; emplea más la imaginación, la creatividad que la lógica, que la razón; no pretende comprender siempre, controlarlo todo, sino que acepta el misterio.

Quien sigue este camino intuye que pertenece a algo más grande.

Índice

Prefacio	7
Primera espiral: La búsqueda	11
La búsqueda del valor de la propia existencia	11
<i>Cuándo comienza la búsqueda verdadera</i>	12
<i>Es necesario caer</i>	12
<i>Cambiar de nombre</i>	13
<i>Comprender también el instinto</i>	15
<i>Saber caer</i>	16
<i>Saber mirarse por dentro</i>	16
<i>Saber discernir</i>	18
A la búsqueda de los obstáculos	20
<i>La huida de nosotros mismos</i>	20
<i>La incapacidad para la responsabilidad</i>	20
<i>La propia neurosis</i>	21
<i>La personalidad disociada</i>	22
<i>La personalidad alienada</i>	23
<i>La personalidad que se proyecta</i>	24
Segunda espiral: Una nueva manera de vivir	27
Conscientes de sí mismos	27
<i>Aprender a ser responsables desde nuestras emociones</i>	29
Abrirse, no juzgar	35
<i>La culpa sin perdón</i>	37
No hacer, sino ser	40
Pensar positivamente	41
Tercera espiral: Ir más allá	45

La búsqueda de las señales en los demás	45	Nosotros, Dios y el mal	119
La búsqueda de las señales en el propio cuerpo	47	<i>Una nueva manera de verse a sí mismos</i>	119
Reacciones negativas	51	<i>Una nueva manera de ver a Dios</i>	120
Los miedos del Yo	57	<i>Dos maneras de vivir el mal</i>	121
<i>El Yo siente miedo de quedarse solo</i>	60	<i>Cómo salir del mal</i>	123
<i>El Yo siente miedo de la verdad personal</i>	61	Aprender a ser felices	124
<i>El Yo siente miedo del cambio</i>	62	<i>El mundo</i>	125
<i>El Yo siente miedo del momento presente</i>	64	Ningún dualismo	126
<i>El Yo siente miedo de lo positivo</i>	66	Un corazón bueno	127
Cuarta espiral: Nuestra parte espiritual	67	Séptima espiral: Dejarse amar	129
Somos inmortales	67	Confiar en nosotros mismos	129
<i>Decálogo</i>	70	Hemos sido y somos amados y deseados	133
La psicología al servicio de la espiritualidad	71	La gran trampa	135
¿Vivir o sobrevivir?	72	Honrar los sufrimientos	137
<i>Imágenes de los padres en la infancia</i>	74	<i>Poner las partes débiles en el área del bien</i>	139
La capacidad de sufrir	76	Mi Dios me dice que no tema	140
<i>El mapa personal</i>	80	<i>El miedo nos impide realizar nuestro viaje</i>	142
Disponerse a la fe	81	Ninguna competitividad	145
Quinta espiral: La vida como viaje	85	Regreso al origen	147
Fieles a la propia alma	85	Cómo hacer	148
Despertarse a nuevos horizontes de vida	87	<i>Discernimiento continuo</i>	149
Vivir con el corazón	91	<i>El verdadero pensamiento positivo</i>	150
<i>El valor del aprendizaje</i>	92	<i>Crear</i>	151
<i>Una nueva realidad</i>	94	<i>Algunas sugerencias prácticas</i>	153
Listos para el viaje	95	<i>La dicha</i>	161
<i>Para no sufrir más</i>	95		
<i>El sentido del viaje</i>	97		
<i>El centro del viaje</i>	99		
<i>Las trampas del viaje</i>	100		
<i>El viaje debe ser creativo</i>	102		
<i>La oración como acto de humildad</i>	103		
La sonrisa como estilo de vida	104		
La realidad como don	115		
Sexta espiral: Unir, no dividir	119		