

A EDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES E O AUTOCONHECIMENTO: CAMINHOS DO APRIMORAMENTO ESPIRITUAL.

*Claudia Aparecida Pinheiro Soligo*⁵⁴

INTRODUÇÃO

As emoções são resultado de processos mentais e físicos que despertam nos seres determinados tipos de comportamentos, resultando sensações vivenciadas por estes. Estas sensações geram comportamentos que, quando bons, elevam o ser a um estado de harmonia e, quando ruins, levam ao desequilíbrio e perturbação.

Nosso cérebro percebe o ambiente externo e analisa o contexto para na sequência, elaborar estratégias de comportamento a serem executadas. Isso acontece de forma rápida e é influenciado pelas emoções. Segundo a Dra. Leonor Bezerra Guerra, especialista em Neuropsicologia, as emoções interferem no pensamento, nas estratégias comportamentais e na forma como as experiências externas são percebidas. Quando o indivíduo muda uma emoção, a nova emoção muda a decisão.

A palavra emoção significa mover para fora, para entender melhor como elas funcionam o autor Jason de Camargo, no livro Educação dos Sentimentos (2014, p. 59), afirma:

“A reação da mente a um evento agradável ou desagradável provoca um estado mental veemente ou excitado, que são as emoções. Há centenas de emoções diferentes, resultantes de combinações, variações, etc. O ciúme por exemplo, é uma combinação do medo (imaginário), da tristeza e da ira. O indivíduo, ao sentir ciúme, imagina situações desfavoráveis a ele, e isso lhe dá tristeza. Quando ele joga que esta coberto de razão, mesmo que não esteja, surge a ira como um trovão na alma, produzindo sofrimento”.

Acolhendo comportamentos indesejados, o ser através de um processo de autoconhecimento, poderá desenvolver a habilidade de educar as emoções, mudando padrões comportamentais, assumindo novos desafios no seu aprimoramento espiritual que o levará a vivenciar novas formas de amor. Para o homem, Jesus é o maior modelo de referência da plenitude do sentimento do amor que um dia poder-se-á alcançar.

O Evangelho Segundo Espiritismo no Capítulo XI, item 8, descreve a Lei de Amor dizendo: “O amor resume a doutrina de Jesus inteira, visto que esse é o sentimento por excelência, e os sentimentos são os instintos elevados à altura do progresso feito. Em sua origem, o homem só tem instintos; quando mais avançado e corrompido, só tem sensações; quando instruído e depurado, tem sentimentos. E o ponto delicado do sentimento é o amor, não o amor no sentido vulgar do termo, mas esse sol interior que condensa e reúne em ardente foco todas as aspirações e todas as revelações sobre-humanas” (KARDEC, 2013, p. 156).

A questão 919 do Livro dos Espíritos nos chama atenção para a necessidade do autoconhecimento como forma de contribuir para a formação do homem de bem. Aponta ainda que esta é a chave para o progresso individual e que para extirpar os maus pendores devemos fazer um balanço a cada final do dia e nos preparar um novo dia em paz. Santo Agostinho ainda diz que “Justo é que se gastem alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna.” (KARDEC, 2013, p. 410)

⁵⁴ Trabalhadora da Diretoria de Atendimento Urgentes, da Fundação Allan Kardec.

Instigados por esta máxima, muitos espíritas procuram desvendar o desconhecido universo interior do “Conhece-te a ti mesmo”; buscam em vários segmentos alcançar este entendimento por caminhos ainda desconhecidos, e algumas vezes, errôneos.

Os centros espíritas difundem o entendimento intelectual do espírito imortal, mas percebe-se que da teoria à prática há uma distância que precisa ser percorrida. Observam-se as dificuldades em os espíritas perceberem-se de fato como espíritos imortais e, portanto, responsáveis pelo bem e o mau que os acometem.

Assim, considerando a importância do aprimoramento espiritual, o objetivo deste trabalho é aprofundar as reflexões sobre as emoções no processo de autoconhecimento.

1. Educando as emoções: como isso alavanca ou atrasa o processo de desenvolvimento do homem?

“Espíritas! Amai-vos, este o primeiro ensinamento; instruí-vos, este o segundo”. O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. VI, item 5.

Desenvolver um comportamento de educação das emoções pode contribuir para o equilíbrio psíquico e neutralizar energias deletérias. O indivíduo entrará em um processo de desenvolvimento de suas virtudes, do fortalecimento de valores que elevam a alma e proporcionam a autoiluminação.

Esta capacidade transformadora é inerente ao espírito. Atuando através do perispírito onde a faixa vibratória é mais sutil, encontra neste a capacidade de modificação muito maior que no corpo orgânico. Camargo (2014, p. 32), explica que:

As emoções, por exemplo, fluem no campo mental, exteriorizando-se no perispírito sob a forma de energias mais ou menos densificadas (dependendo do tipo de emoção), e deste se irradiam para o cérebro do corpo físico, o qual executa essas ordens sob a forma de substâncias químicas correspondentes.

Percebemos desta forma que as emoções agem para a saúde e também para a doença do espírito e, conseqüentemente, do corpo. O indivíduo quando tem uma forte carga emocional negativa produz energias descontroladas que causam estragos no chamado campo consciencial, podendo gerar os transtornos de comportamento, como por exemplo, bipolar. Segundo Camargo (2014, p. 22):

Allan Kardec via na educação moral a saída para resolver a grave crise existencial que se expandia por todos os cantos da terra. Para isso, o sistema educativo teria que incorporar outros objetivos e percorrer outros caminhos. Educar para ser mais, e não para ter mais. Educar para ter valores éticos e não apenas para se obter o lustro de uma inteligência duvidosa. Educar para desenvolver harmonicamente todas as faculdades do ser.

Homens de consciência reta tendem a realizar escolhas pautadas no bem, alimentando virtudes essenciais para a promoção do desenvolvimento moral do mesmo. O simples caminhar diário de cada homem, dia a dia, do berço ao túmulo, encarnação a encarnação, tantas vezes quantas forem necessárias, o levará a alcançar um estado de felicidade para si, logo para os outros. Para tanto, necessário

se faz a escolha de passos assertivos, conscientes e alinhados com o planejamento reencarnatório. Este processo é revelado pelas funções psíquicas, ou seja, está gravado em cada ser.

A mente traz gravada em sua memória todo o aprendizado das muitas encarnações experienciadas. Camargo (2014) diz que estas energias modificadas no tempo, originadas da evolução dos instintos primários, adquiriram o colorido da sensibilidade em expansão e se configuram nas primeiras emoções, sentimentos e demais elementos da psique em franco desenvolvimento”. Passando pelo instinto e pelas as emoções, é nos sentimentos que deve-se atuar porque é no campo dos sentimentos onde acontece as mudanças morais transformadoras do homem.

A questão 73 do Livro dos Espíritos (KARDEC, 2013, p. 81) diz que o instinto é uma espécie de inteligência, sem raciocínio e através dele que todos os seres proveem às suas necessidades. Podendo dizer que esta força oculta age estimulando os seres orgânicos a atos espontâneos e involuntários para a sua conservação. Segundo Camargo (2014, p. 37), quanto menos intelectualizado for o ser humano, mais ele seguirá as suas forças instintivas. O instinto grande importância tem no desenvolvimento do homem, desde que estejam sobre o controle da inteligência e do bom senso. Isso porque o instinto é parte integrante do espírito e pode ser muito explorada em benefício deste desenvolvimento. Pode-se exemplificar o medo, como um instinto que desperta no homem a conservação e proteção.

Importante ressaltar que o homem é resultado de muitas reencarnações, desenvolvendo, em cada uma, sua inteligência conforme suas escolhas. Assim aperfeiçoa certas aptidões, que reverberam novas outras aptidões em um emaranhado totalmente interligado.

A busca de uma vida equilibrada, visando relações saudáveis, passa pela educação das emoções humanas. Alírio de Cerqueira Filho, no livro *Inteligência das Emoções* (2013, p. 19), define a inteligência emocional como sendo: “a capacidade de percepção dos nossos sentimentos e, a partir dessa percepção, saber lidar com eles, dominando-o quando negativos, desenvolvendo-os quando positivos, de modo a se conquistar o equilíbrio emocional”.

O espírito encarnado, procurando educar-se, desenvolve aspectos como autoestima, autoconfiança, autodomínio partindo sempre da autopercepção. Passando a identificar melhor seus sentimentos, acolhe suas emoções e com discernimento atua de forma mais consciente.

Sem as emoções não seria percebido o significado dos acontecimentos. Usando este atributo de forma equilibrada, o homem interage com harmonia, podendo liderar, solucionar conflitos, cooperar, criar e relacionar-se de forma saudável e construtiva.

As emoções são mais reptilianas e por isso mais espontâneas, podendo ser expressas corporalmente através de agitação, suor, choro, melancolia e outros, enquanto que os sentimentos são duradouros e passíveis de serem escondidos. Há os sentimentos agradáveis, os desagradáveis e os neutros, facultando o exercício do livre-arbítrio em sua reflexão, espiritualidade e racionalidade.

Os sentimentos definem a estrutura espiritual do ser e não o contrário, visto que é este que produz a vibração que o espírito tem. É o sentimento que esculpe, plasma, molda o pensamento, dando ideias, gerando palavras, atitudes e ação. Quem dirige o pensamento é o sentimento e somente com um coração limpo e puro que o caminho da angelitude será verdadeiramente trilhado. Por isso Jesus disse: “Bem aventurados os puros de coração, pois verão a Deus”, Mateus 5.

Através da educação das emoções o ser poderá transformar instintos ainda de animalidade para de humanidade, dos instintos para os sentimentos, das exigências dos valores materiais (impermanentes), para os espirituais (permanentes). Desta forma, deverá buscar nas potencialidades humanas a elevação dos valores morais e dos nobres sentimentos.

No intuito de exemplificar as emoções e alguns dos estados emocionais negativos, abaixo seguem as principais emoções humanas:

EMOÇÃO	ESTADO EMOCIONAL	CONSIDERAÇÕES DA EMOÇÃO
Alegria	Euforia	Sensação agradável que envolve o corpo todo de bem-estar.
Tristeza	Depressão	Natural diante da perda de alguém ou de alguma coisa (um ente querido, frente a uma decepção afetiva, um fracasso).
Medo	Pânico	É uma reação natural do organismo diante de uma ameaça real ou imaginária. O instinto de conservação do indivíduo o leva a se preservar de certos perigos.
Raiva	Ódio	As atribuições do cotidiano levam o indivíduo para a destemperança comportamental.
Amor	Paixão	O sentimento mais sublime que desperta a transformação da alma humana.

Fonte: Educação dos Sentimentos, 2014, p.61

Quando o indivíduo depara-se com emoções como estas e tem o desejo de transformá-las, o primeiro passo é admitir para si mesmo o que realmente sente. Logo depois, promover a mudança através do processo de autoconhecimento, desenvolvendo novas atitudes, movidas pela disciplina da reflexão. Santo Agostinho, no Livro dos Espíritos, descreve que a mudança acontece mediante a um esforço insignificante, bastando uma simples vontade do homem (KARDEC, 2013, p. 403).

Neste caminho, o ser deve fazer suas escolhas, que resultarão na felicidade ou no sofrimento. Seguindo as Leis Divinas encontrará a plenitude interior geradora de sentimentos como o amor, a compaixão, a caridade e as demais virtudes que elevam o ser humano. Infringindo estas leis, caminhará ao encontro do sofrimento, o que resultará em sentimentos como o ressentimento, a raiva, o ódio, o orgulho, a vingança entre outros. Portanto é a pessoa que escolhe ser feliz ou sofrer, avançar em sua evolução ou atrasar, conforme seu livre-arbítrio.

Desta forma, o ser humano poderá avançar ou atrasar sua evolução. Promover o desenvolvimento das virtudes necessárias à personalidade de cada ser, necessárias no processo reencarnatório atual, possibilitará avanços na sua jornada evolutiva.

2. A importância do autoconhecimento

“Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral e pelos esforços que emprega para domar suas inclinações más.” (O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. 17, item 4)

Quando os filósofos da antiguidade, inspirados por Sócrates, questionaram “quem sou eu”, “de onde eu vim” e “para onde eu irei” buscavam no recolhimento

interior do autoconhecimento suas respostas. Muitas outras personalidades na história buscaram o sentido da vida porque percebiam que o conhecimento é a porta que abre o progresso individual e age definitivamente no aperfeiçoamento moral do planeta.

O homem possui o instinto natural ao progresso simplesmente porque é uma lei natural. A Lei do Progresso, contido nas Leis Divinas do Livro dos Espíritos diz: “O estado de natureza é a infância da Humanidade e o ponto de partida do seu desenvolvimento intelectual e moral. Sendo perfectível e trazendo em si o gérmen do seu aperfeiçoamento”. (KARDEC, 2013, p. 351)

O progresso moral possibilita o entendimento do bem e do mal, facultando ao homem sua escolha. Sendo o homem portador do livre-arbítrio, quanto maior o desenvolvimento deste, maiores são suas responsabilidades. O progresso intelectual recebeu, ao longo da história, muitos incentivos e alcançou altos níveis estando hoje, muito mais desenvolvido que o progresso moral.

O autoconhecimento é uma das fases da transformação interior do homem, instigando a construção do progresso moral. Quanto maior o esforço individual empregado, mais relevantes serão os resultados conquistados.

Observar como interage o homem na vida social, permite saber-se que é nesta vivência que se experimenta: a bondade, mas também a maldade; a brandura, mas também a violência; a caridade, mas também o egoísmo; a humildade, mas também o orgulho, a verdade, mas também a mentira; a lealdade, mas também a traição.

Enfim, toda a vida de relação é uma imensa escola que tem como objetivo proporcionar experiências iluminativas. O homem, conforme a evolução já alcançada, apreende estas lições ora pelo amor, ora pela dor. Entender esta dinâmica de ensino, acolhendo e buscando o real ensinamento que ela trás, fará com que o homem transmute comportamentos de murmúrio em submissão, assumindo responsabilidade por suas escolhas e atitudes, entendendo que o comportamento do outro e os acontecimentos do meio são recurso que desvelam as necessidades existentes de aprendizado de cada ser.

Imersos em um mundo de provas e expiações, o homem encontra dificuldades que, eventualmente, podem interromper o fluxo do seu desenvolvimento espiritual, aprisionando-o, muitas vezes, em ilusões que o levam a uma certa paralisia.

Wanderley Oliveira através de uma comunicação de Eurípedes Barsanulfo, no livro Emoções que Curam (2014, p. 236), apresenta uma importante pesquisa realizada no Hospital Esperança, que teve como objetivo levantar as condições emocionais e mentais dos recém-desencarnados que tiveram suas reencarnações orientadas pelo espiritismo. O autor relata a preocupação do espírito Eurípedes que transmitiu um importante alerta a um grupo de médiuns em março de 1997, que dizia em síntese:

As pesquisas minuciosas e o cruzamento dos dados que foram apontados em nossos levantamentos classificaram seis principais doenças que aprisionavam as almas em quadros de dor no mundo físico, durante o trajeto das reencarnações, trazendo reflexos graves para as esferas do mundo espiritual após o desencarne (OLIVEIRA, 2014, p 236).

Tal pesquisa relatou seis principais quadros de adoecimento espiritual, sendo eles: “enfraquecimento da aspiração ao progresso; dor do conflito com a hipocrisia; ausência de realização afetiva; fuga da realidade; ignorância sobre si

mesmo; e, falta de sentido para viver”. Barsanulfo mostra que a perturbação destes irmãos espíritas ocorreu por uma compreensão errônea do significado da reforma íntima (OLIVEIRA, 2014, p.237). A prática de trabalho em prol do bem alheio e o estudo da doutrina não são sinônimos de reforma íntima. Há a necessidade de vivências imprimindo a vontade do amor ao próximo em cada trabalho ofertado, dando significado individual para cada estudo adquirido, mudando comportamentos, não apenas porque é certo, mas porque um desejo sincero o move.

O momento presente é de vivenciar os conhecimentos adquiridos, servir ao próximo da melhor forma possível e sentir o autoamor. Ofertar o melhor de cada homem no que ele já faz no seu dia a dia, seguindo os ensinamentos e exemplos do Mestre Jesus. Isso se torna mais fácil quando o homem adquire um conhecimento maior sobre si mesmo que facilita o seu caminhar. É preciso ensinar os espíritos a aflorar suas faculdades e alimentar o bem, o belo, o bom intrínsecos em cada filho de Deus. Fortalecendo assim os passos desta jornada realizada em fila, onde há momentos que puxamos outros irmãos, mas também há momentos que somos puxados. Na certeza que juntos os homens são mais fortes seguem com fé as provações e enfrentam com coragem os desafios inerentes a evolução individual.

Desta forma, entendemos a orientação de Santo Agostinho remontando a sabedoria de um sábio da antiguidade onde sugeriu: “Conhece-te a ti mesmo”. Onde o conhecimento de si mesmo se torna o caminho mais eficiente do progresso individual quando realizado sem ilusões, sem mascaramento, mas com disposição de revelar para si mesmo suas sombras, suas maiores dificuldades, seus medos e, com disposição de combatê-los, trazê-los a luz do conhecimento para acolher e ressignificar o que for necessário para o progresso daquele homem.

O autoconhecimento é a base para a construção do homem novo. O processo de autoconhecer-se é ir ao encontro da essência do ser. Entender os sentimentos e, principalmente, o que realmente está por trás destes, suas reais razões ou causas, possibilitará trazer para a consciência as emoções, permitindo o autodomínio e, conseqüentemente, gerando ações mais submissas (aceitando seus limites) e não somente murmúrios (sentindo-se vítima).

Nesta fase, não estamos apontando movimentos de repressão, mas sim de consciência, possibilitando escolhas assertivas. Alírio de Cerqueira Filho, em seu livro *Inteligência das Emoções* (2013), diz:

Quando trabalhamos com a autoconsciência, permitimo-nos uma postura essencial proativa, isto é, agimos de forma a evitar os problemas ocasionados pela ansiedade, estamos conscientes de que a melhor solução é detectá-la, e não simplesmente reprimi-la numa atitude egoíca e mascarada.

Este processo é feito através da autopercepção e uma mente agitada não terá boas condições de discernimento no momento dos acontecimentos.

Quando um homem inicia esta jornada do autoconhecimento, ele dá início a mudanças que nem ele próprio imagina o alcance, mudando suas percepções pessoais, que muda seu comportamento, que muda suas relações, que muda seu núcleo familiar e social; quando vários homens assumem tal estado mudam o destino de um país; quando vários países são formados por homens de bem, transformam a humanidade; quando a maioria desta humanidade é formada pelo homem novo, transformar-se o mundo. Isso acontece a partir da vontade regenerativa de um único ser humano.

Trazendo à consciência o espírito imortal que o é, portador de virtudes adormecidas, de sentimentos nobres latentes e sedentos para se manifestarem;

ativar tal condição, através da educação das emoções humanas, sendo esta uma possível chave da porta interior que poderá ser aberta, e o homem novo florescer descortinando atitudes renovadas, moldadas no bem, em hábitos saudáveis para si e para o meio onde esta inserido, mostrará um caminho de luz que passará a ser trilhado, onde dias de felicidade afastarão as sombras registradas no passado.

3. Aprimoramento moral

“Pratiquem a bondade, não criem sofrimento à própria mente”. Buda

Alguns autores descritos nas referências, destacam que somente através do autoconhecimento o indivíduo poderá alcançar a felicidade, a plenitude, a iluminação. O ser humano não tem o hábito de se ‘ouvir’, nem de ouvir os outros. O espírito se comunica através de sinais variados, culminando até mesmo em doenças no corpo físico. Isso acontece porque a cultura ocidental se identifica muito mais com o que é externo do que o que é interno.

Neste sentido, a cultura oriental nos trás muitos ensinamentos. Como exemplo, pode-se citar Buda (566 a.C.), que buscou conhecer e entender o verdadeiro sentido da vida. Sua busca foi interior, através da meditação, conheceu seu eu profundo, enfrentou suas maiores sombras, travou uma luta interna e trouxe para humanidade que o equilíbrio em tudo é a melhor opção. Entendeu-se que poderiam encontrar muitas respostas no interior que o levariam à iluminação mediante a união com Divino existente em cada ser.

Esta experiência resulta no próprio processo evolutivo do espírito, isso é lei, o progresso é natural e se dará independente da vontade do ser, podendo sim ser lento ou acelerado, conforme o nível de amadurecimento de cada um. Evolução esta que é individual, pessoal e intransferível, acionada na vida em sociedade, mas sempre uma jornada de esforço pessoal.

Quando pergunta-se ao ser: Quem é você? Pergunta-se na verdade, quem é você se tirasse seu nome, sua profissão, sua família, seus bens... Enfim, fora toda a identidade que lhe cerca, quem ainda é você? Na sua essência, no resultado das inúmeras reencarnações já vividas, com seus muitos aprendizados e habilidades adquiridas. A necessidade do autoconhecimento também se dá para ‘acomodar’ estas personalidades que habitam dentro de cada ser e ajustá-lo neste momento atual do processo reencarnatório. Visto que o espírito é acionado a todo momento, por vários tipos de gatilhos distintos, o autoaprimoramento acontecerá quando transformar os conhecimentos acumulados em melhores escolhas hoje.

A palestrante Anete Guimarães chama atenção para observar a forma dos sentimentos, pois são os sentimentos que geram os pensamentos e influencia diretamente no comportamento e nas escolhas. É o mundo íntimo que determina o exterior!

Por isso, o convite que Santo Agostinho nos faz no Livros dos Espíritos: “Conhece-te a ti mesmo”. A autoconfrontação, o olhar para si mesmo, sem enganos, sem medos permitirá que conheçamos nossas sombras, nossas imperfeições, nossos vícios comportamentais e desta forma promoverá a transformação, através de mudança de pensamentos, crenças, atitudes, construindo a regeneração interior. Conhecer-se, identificar-se e buscar o auxílio da espiritualidade conectando-se com seu mentor espiritual, alargando a consciência na construção de novos rumos. Assim acontecerá a evolução individual do ser consciente e a promoção do seu maior projeto, o seu maior desafio: a reforma íntima.

O aprimoramento virá através do estudo dos pontos fracos do indivíduo, analisando comportamentos e reações que causam conflitos e desequilíbrios. Buscando identificar os sentimentos por trás destes comportamentos, o homem chegará à fonte destes males e poderá renovar atitudes. Pela prática do bem constante e tendo o estudo do Evangelho como bússola que direciona vossas escolhas, decisões e vida, terá os recursos de apoio oferecidos pelo Cristo. Pode-se ilustrar na matriz abaixo o resumo dos pontos aqui abordados que, os quais quando praticados, contribuirão com o processo de aprimoramento do ser.

DESEJO DE MELHORAR-SE => IMPRIMINDO AÇÃO				
EDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES	Meditação	Prece	Bons Pensamentos	AUTOCONHECIMENTO
	Evangelho no Lar	Leituras Edificantes	Músicas Edificantes	
	MANTER-SE EM VIBRAÇÃO COM OS BONS ESPÍRITOS			
	Desenvolver hábitos saudáveis	Renovar atitudes	Ampliar virtudes	
TRABALHANDO, AMANDO E SERVINDO!				

Sendo assim, aprender a lidar com o que esta dentro, acolhendo com autoamor para solidificar o equilíbrio interior e tomar o controle da sua própria vida deve ser o objetivo deste processo. Desta forma, não mais permitir que situações ou gatilhos exteriores acionem comportamentos indesejados, e agora, transformando estes em aprendizados e oportunidades de crescimento. Nada mais se torna fracasso, desequilíbrio, descontrole, raiva, medo ou qualquer outro tipo de sentimento negativo pois, neste momento, a criatura passa a percebê-los como aprendizado. Passando a agir de forma equilibrada, permanecerá na faixa vibratória luminosa, onde receberá todos os recursos que necessita para lidar bem com as situações desafiantes de sua existência. Nunca estará o homem sozinho. A espiritualidade sempre estará pronta a o ajudar quando desejar. Este foi o convite feito pelo Mestre Jesus há mais de 2.000 anos!

4. Como as casas espíritas podem contribuir neste processo?

“Amas o teu próximo como a ti mesmo”. Mateus 22,39

As Casas Espíritas hoje atuam fortemente no desenvolvimento moral e intelectual dos seus assistidos e trabalhadores. A Fundação Allan Kardec além de proporcionar o estudo do Evangelho, os Estudos Sistematizados da Doutrina, os

Estudos de Obras Seleccionadas, os Estudos da Mediunidade e tantos outros, ainda oferece a prática do bem, através de vários movimentos existentes na Casa, em prol da troca de experiências de amor ao próximo com suas atividades vivenciais, representadas pela Sopa Fraterna, Visitas Fraternas, Evangelho no Lar entre outras atividades.

Ações como estas contribuem tanto no estudo como na renovação moral, como no desenvolvimento de novas virtudes e, ainda, na construção de sentimentos nobres, por partes daqueles que vivem tais experiências. Não é raro ouvir relatos de como tais experiências mudaram suas vidas, suas percepções e contribuíram para um novo homem nascer.

O estudo mais aprofundado das emoções humanas poderia ser percebido como um remédio preventivo a ser oferecido pela Casa Espirita a seus assistidos e trabalhadores. Sabedores que somos que somente o indivíduo é responsável por tudo que lhe acontece, tornar mais consciente as condutas negativas e desenvolver habilidades de inteligência espiritual poderiam contribuir com a manutenção do equilíbrio psíquico saudável e libertador.

Neste intuito, poderia ser pensado um complemento das ações já desenvolvidas hoje na Casa, como forma de entrelaçar o estudo com a prática nas atividades doutrinárias. A proposta seria contemplar a Matriz do Aprimoramento nos grupos de ESDE, entendendo que estes recebem os iniciantes do estudo da doutrina. Tal complementação poderia ocorrer em dois formatos, sendo:

- Ação interna: Dentro dos grupos de estudo do ESDE, o estudante seria estimulado, ainda mais, a externar reflexões individuais sobre o estudo do dia, buscando relacionar o sentido do assunto abordado com a sua vida cotidiana. Com objetivo de levá-lo a perceber quais novos hábitos ou atitudes renovadoras ou virtudes que, ampliadas ou desenvolvidas, poderiam impulsioná-lo em seu aprimoramento nesta encarnação. Assumindo uma posição mais ativa no seu processo de estudo em sala, através de uma maior participação e envolvimento, o estudante do ESDE, estaria dando passos largos no sentido das orientações de Kardec na busca pela instrução.

Sugere-se que isso seja proporcionado através de pequenos ajustes no roteiro das atividades atuais, conforme abaixo:

ROTEIRO DE ESTUDO

1º. Abertura das atividades (Dirigente)

. Dando as boas vindas a todos e alinhando quem fará a leitura da mensagem e a prece do dia (previamente definido antes com os 2 Estudantes)

2º. Leitura da Mensagem de Abertura e Reflexão (Estudante)

3º. Prece (Estudante)

4º. Estudo do Dia (Dirigente)

. Finalizando o estudo com a reflexão dos estudantes sobre quais os hábitos/ atitudes/ virtudes que acreditam serem útil para si hoje onde desenvolvidas ou potencializadas,

- Ação externa: Em um formato de “ESTUDO DE CAMPO”, os estudantes do ESDE participariam de atividades anuais, previamente programadas em parceria com a DAEA, com periodicidade bimestral que contemplaria a vivência da prática do bem. Para maior detalhamento segue quadro sugestivo deste planejamento:

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DOS GRUPOS DE ESDE
FEVEREIRO: Participação do Bazar Beneficiente
ABRIL: Participação na atividade do Cantinho
JUNHO: Participação na atividade da Visita Fraterna
AGOSTO: Participação na atividade de implantação do Evangelho no Lar

Estas ações poderiam estimular, ainda mais, os estudantes no seu processo de aprimoramento, visto que é na vida de relações que suas emoções positivas ou negativas são percebidas, encontraria um terreno fértil de apoio para transmutar atitudes que atrasam seu desenvolvimento espiritual, pois contaria com toda a estrutura da Casa para apoiá-lo. Dirigentes prontos a acolher e serviços de urgência disponibilizados através de ações como: Conversa Fraterna, Passes, Enfermaria e Urgência.

Levando a teoria e a prática cada vez mais interligada, os estudantes estarão vivendo, os ensinamos de Kardec que diz: “Espíritas!, amai-vos, eis o primeiro ensinamento. Instruí-vos, eis o segundo.” (O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. VI, item 5.)

CONCLUSÃO

O autoconhecimento é uma possibilidade de aprimoramento mais rápido do ser, como forma de recurso terapêutico, combatendo o desânimo e o desalento que atingem até os mais bem intencionados espíritas, frente aos necessários processos de progresso da Terra. Ter a fé que Jesus, nosso modelo e guia, está no comando de nossas vidas, de nosso planeta e que tudo que nos acontece é para melhorarmos como criaturas eternas, permitirá o despertar de dentro para fora. Quando isso for aceito e vivenciado por cada ser, a humanidade estará pronta para conhecer um mundo melhor, onde o bem sobressai sobre o mau.

Muitos avanços devem ser comemorados após 156 anos de Codificação Espírita. O alcance mundial da divulgação do Espiritismo, os inúmeros movimentos de instrução da Doutrina Espírita são extremamente importantes, trabalhos praticados por trabalhadores espíritas nas inúmeras Casas espalhadas pelo globo, sempre voltados para o bem do próximo são igualmente importantes. Nestes aspectos a comunidade espírita está bem avançada, caminhando em passos largos e seguros.

Estudar o Espiritismo é fácil, praticá-lo é tarefa a ser construída dia a dia, e senti-lo de forma integral, intrínseca em nossos hábitos e comportamentos rotineiros é, ainda, o grande desafio.

Tornar consciente seus sentimentos através das emoções é um importante passo, o outro será escolher o que fazer com o que se está sentindo. Os sentimentos são naturais, o entendimento que esta por trás destes e que devem ser observados. Por isso, o processo de autoconhecimento é importante e a reforma íntima será resultante da habilidade em lidar com este desconhecido.

Fazer perguntas internas ajudará a entender qual o sentimento por trás das emoções. Perguntar-se, por exemplo: Porque sinto vontade de chorar? Porque me sinto triste? O que esta situação de tristeza quer me ensinar? Qual a lei natural que posso estar infringindo?

Este processo de conversa interior levará a um amadurecimento emocional pois, ao entender o sentido e a finalidade daquela emoção, a criatura poderá agir de forma saudável e fazer escolhas mais certas, sabendo-se que não existe emoções ou sentimentos errados e que todos apresentam um significado educativo na vida íntima do ser; permitirá ainda entender que sentimento e emoção são vibrações e energias, logo obedecem à lei de sintonia, onde o corpo espiritual atua como um centro magnético, atraindo semelhantes. A decisão de manter-se em boas vibrações parece ser a única opção.

Desta forma, educar as emoções, tornando-as mais conscientes, poderá proporcionar uma vida melhor, trazendo paz, harmonia e saúde ao ser. Assim o autoconhecimento, através do trabalho interno na busca da identificação de suas emoções, poderá promover a mudança necessária no comportamento que impulsionará o desenvolvimento espiritual, tornando as emoções uma força de equilíbrio e não mais de desequilíbrio. O autoamor é o caminho para este processo de plenificação do espírito.

O palestrante espírita Haroldo Dutra, na palestra Sentimento, relata que a cura de um sentimento negativo vem com o sentimento oposto ao que está adoecido. Quando existe, por exemplo, sentimento de desinteresse, indiferença, desprezo, ódio, o sentimento de cura para estes é o sentimento do amor. Seja indulgente, benevolente, generoso desenvolvendo amor, afeto, carinho para consigo mesmo, imprimindo vontade e coragem para acolher-se primeiramente, como filho de Deus em processo de evolução e depois enfrentando as imperfeições, as sombras e os erros para construir a autotransformação.

Importante destacar que o maior sentimento sempre será o amor, pois foi este ensinado por Jesus quando disse: "Amai a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo". O amor é envolto de compreensão, respeito à criação, à criatura, a nós mesmos. Impele o homem a sentimentos nobres como a gratidão e o perdão. Neste sentido é saudável buscar a transformação dos sentimentos egoícos por nobres e ainda, desta forma, poder-se-á tratar várias doenças como a depressão, a ansiedade, o medo e a desesperanças.

Quando o homem adquire o equilíbrio mental, ele consegue utilizar suas aptidões com plenificação, permanecendo em um campo vibracional de mente sã. No estado de paz interior a mente encontra terreno fértil para prover sua plena inteligência de forma ainda mais criativa e poderosa. Assim conhecerá a verdadeira sabedoria. Portador do domínio interior, Jesus, relatado no evangelho, mostrou o que a fé pode

fazer quando curou paráliticos, transformou água em vinho, multiplicou pães e tantas outras lindas passagens. Talvez o maior desafio no processo atual da humanidade seja o desenvolvimento da aptidão de amar ao próximo como a si mesmo, aptidão esta suficiente para mudar toda a história da humanidade quando adquirida.

Exaltando o bem existente dentro do ser, agora sem culpas, sem punições, mas com amorosidade. Atitudes como estas o levarão a encontrar a serenidade e a felicidade da qual é herdeiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARGO, Jason de. **Educação dos Sentimentos**. Porto Alegre: FERGS, 2014.

DUTRA, Haroldo. **Palestra: Sentimento**. Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=kEIHKOBJ94g>. Acesso em: 05 Set. 2014.

ESPIRITO SANTO NETO, Francisco do. Pelo Espírito de Hammed. **Os prazeres da alma**. São Paulo: Boa Nova, 2003.

FRANCO, Divaldo P. **O Ser Consciente**. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 17 ed. Salvador: Leal, 2014.

_____. **Triunfo pessoal**. Pelo Espírito de Joana de Ângelis. 7 ed. Salvador: LEAL, 2013.

FILHO, Alírio de Cerqueira. **Inteligência das Emoções**. São Paulo: Plenitude, 2013.

GUERRA, Leonor Bezerra. Palestra: **Cérebro e Aprendizagem: Um diálogo entre a Neurociência e a Educação**. Disponível em: <www.youtu.be/934wiekO-8g>. Acesso em: 26 Set. 2013.

KARDEC, Allan. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**. 131 ed. Brasília: FEB, 2013.

_____. **O Livro dos Espíritos**. 93 ed. Brasília: FEB, 2013.

MONJARDIM, Daniele. **Palestra: Maledicência: reciclando os padrões emocionais que nos levam a maldizer as pessoas e a vida**. Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=Nqyd661-3Sc>. Acesso em: 26 Jan. 2012.

OLIVEIRA, Wanderley. **Emoções que Curam**. Pelo Espírito de Ermance Dufaux. Belo Horizonte: Dufaux, 2014.

_____. **Reforma íntima sem martírio**. Pelo Espírito de Ermance Dufaux. Belo Horizonte: Dufaux, 2014.

XAVIER, Francisco C. **Brasil, Coração do Mundo, Pátria do Evangelho**. Pelo Espírito Humberto de Campos. Brasília: FEB, 2014.