

**O QUE APRENDI ESCREVENDO O ARTIGO “A EDUCAÇÃO DAS
EMOÇÕES E O AUTOCONHECIMENTO: CAMINHOS DO
APRIMORAMENTO ESPIRITUAL”**

Claudia Aparecida de Araújo Pinheiro³⁰¹

INTRODUÇÃO

O artigo “A educação das emoções e o autoconhecimento: caminhos do aprimoramento espiritual” teve por objetivo entender o impacto das nossas emoções na evolução do Espírito imortal.

Quando tomei conhecimento da existência do Simpósio na Fundação Allan Kardec e dos seus objetivos, senti-me profundamente interessada em desenvolver uma pesquisa mais aprofundada sobre temas relacionados às minhas dificuldades, dos quais ainda não havia tido o entendimento devido. Nesta época, participava do curso de autodescobrimento, com a dirigente Terezinha, onde escutei pela primeira vez as palavras autodescobrimento e reforma íntima. Estudava o ESDE (Estudo Sistematizado da Doutrina Espirita), onde descobri que era um Espírito Imortal – Espírito, já sabia que era, mas imortal, para mim, foi uma descoberta que mudou a atual encarnação. Entender que o indivíduo vive várias encarnações e que em cada uma evolui um pouco mais, trouxe uma leveza para o processo. Agora, dar um bom aproveitamento à atual encarnação parecia ser uma escolha. Antes o sentimento era de fatalidade, que nada poderia fazer, que o sofrimento e os erros deveriam ser aceitos e que quando fosse a vontade de Deus as coisas melhorariam. Nesta visão, eu não precisava mudar, nem fazer nada, contemplar o murmúrio e o vitimismo era natural, consequência de culpas que nem eu mesma entendia do que.

A Casa se preparava para o IV Simpósio e seus dirigentes visitavam as salas, convidando os estudantes para participarem como articulistas. Naquela ocasião, o Professor Raimundo fez o convite na minha sala dizendo que quando os interessados entram neste processo de estudo e produção de obras, a espiritualidade que dirige a Casa se aproxima deste para auxiliar. Movida pela curiosidade em entender como era este processo entre os dois planos, senti-me motivada a tentar. Nesta época, não percebia em mim a influência do plano espiritual, nem as intuições que muitos amigos relatavam receber. Frequentava a Casa há três anos e me considerava no Jardim de Infância desta imensa escola espírita.

Mesmo sem saber se teria condições intelectuais de realizar o artigo, mesmo sem ter um tema definido, me candidatei a escrever simplesmente porque senti “vontade” de participar. Mal eu sabia que já estava sendo conduzida neste processo pelos amigos espirituais. No próximo encontro, o

³⁰¹ Trabalhadora da Diretoria de Apoio a Melhoria Interior / Fundação Allan Kardec.

tema já piscava como um neon em minha mente: Educando as emoções... Saí desta reunião e fui direto à Livraria Didier pesquisar livros e iniciei a leitura das obras. Uma energia tomou conta de mim e o encantamento com o tema foi intenso. A cada obra, ia me percebendo, fazendo a associação com minhas mazelas, dificuldades e necessidades tão limitantes. Entendendo os porquês de muitas coisas e aprendendo a me entender melhor.

Após a leitura, a vontade de escrever brotou ardentemente. Organizava os dias e os horários que iria me dedicar à elaboração, e o trabalho fluía. Lembro que em muitos momentos o sono vinha de forma intensa, parava, deitava e durante aquele pequeno período de sono parecia que ia participar de uma reunião de trabalho onde discutíamos o tema, recebia orientações e depois despertava e voltava ao texto, reescrevendo, ajustando e aprimorando. Depois que percebi este processo já não brigava mais com o sono, eu esperava o momento para “tirar minhas dúvidas”.

Fui orientada pela Joyce Machado, uma pessoa maravilhosa que me ajudou a expressar meus pensamentos neste artigo, desafio enorme para mim, pois, me sentia limitada na escrita e na construção do raciocínio lógico, sequencial e harmônico. No primeiro rascunho abordei tantos assuntos distintos que fui da criação do ser imortal até o mundo de regeneração. A minha querida orientadora, foi comigo, encontrando o tom do artigo, o que de fato queria abordar e limitando o assunto. Em nossas tardes de reflexão, novos *insights* iam surgindo e novas conexões com o tema iam acontecendo. Ela me ajudou a entender como este tema poderia contribuir com a nossa Casa e seus frequentadores. Saímos do embasamento teórico para a vivência, para a prática do que propunha esta pesquisa.

Assim o artigo teve como objetivo entender como as emoções humanas refletem o mundo íntimo do indivíduo e como se expressam no mundo exterior. E, em um processo de autopercepção, este poderia atuar de forma consciente na vida, por meio de escolhas mais assertivas, dando ao seu livre-arbítrio o poder que lhe cabe no auxílio da sua própria evolução.

Neste artigo, adotamos as definições de emoção, sentimento e instintos apresentadas por Jason de Camargo (2014). Para ele, a palavra emoção significa mover para fora. Então, as emoções poderiam ser um grande aliado para o aprimoramento espiritual do ser. Elas são mais fáceis de serem interpretadas, logo poderiam ser sinalizadores da alma. Já os sentimentos são mais introspectivos, intrínsecos, nem sempre se tornam perceptíveis.

Buscou-se no estudo das emoções alcançar uma compreensão maior das sensações humanas, como ponto inicial para buscas posteriores sobre os sentimentos por trás dos comportamentos. Jason de Camargo (2014) ressalta que os sentimentos são um conjunto de qualidades morais do indivíduo. Afirmo que sem eles o homem voltaria a barbárie, e, portanto, é um processo transformacional. Enquanto que os instintos são essas energias modificadas pelo tempo, originadas da evolução. Os instintos primários adquirem a sensibilidade em expansão e se configuram nas primeiras emoções,

sentimentos e demais elementos da *psique* em franco desenvolvimento (CAMARGO, 2014).

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. E hoje, em algum grau, cada indivíduo pode segui-Lo, amando-se mais. O amor ao próximo se torna natural pois vamos sendo mais tolerantes com o outro. Amando o outro, o indivíduo vai dando passos que o aproximam do amor a Deus.

As questões de Santo Agostinho no Livro dos Espíritos (KARDEC, 2013), a partir das questões 909, foram o móvel instigante deste trabalho. Entender como o processo de mudança era fácil e o que nos faltava era a vontade, me inquietava fortemente. Instigada pela máxima do “*Conhece-te a ti mesmo*”, busquei nesta pesquisa entender a mim mesma e como poderia vencer meus maiores desafios e iniciar um processo de reforma íntima consciente.

O QUE APRENDI SOBRE O TEMA

As emoções fluem do campo mental, exteriorizam no perísprito e irradiam para o cérebro do corpo físico. Educar as emoções, para contribuir com o equilíbrio psíquico e neutralizar energias deletérias, é uma forma de autoamor pois o desequilíbrio destas acarretam transtornos de comportamento e até doenças físicas.

Neste processo vamos alimentando virtudes essenciais para o nosso desenvolvimento moral, com escolhas mais assertivas e conscientes, podendo ir alinhando a atual encarnação com o planejamento reencarnatório, gravados em cada ser.

O ser humano em sua evolução originalmente foi só instinto, onde o objetivo maior era a necessidade de conservação. Em um processo evolutivo, nos vários estágios de desenvolvimento, os espíritas vão assumindo compromettimentos também em decorrência do uso deliberado dos seus instintos, que acompanham os costumes das eras vivenciadas e da ignorância, muitas vezes, de outras eras. Ao longo de muitas encarnações, o ser segue desenvolvendo sua inteligência, aperfeiçoando certas aptidões que reverberam em novas outras. Mais tarde, vai desenvolvendo sua inteligência emocional e passa a perceber seus sentimentos, aprender a lidar com eles, dominando os negativos, desenvolvendo os positivos, de modo a conquistar o equilíbrio emocional.

Nesta jornada evolutiva, o ser vai construindo uma vida equilibrada, visando relações saudáveis através da educação das emoções humanas, e assim vai adquirindo novas percepções sobre a vida, a relação em sociedade e vai aprimorando também seus sentimentos e emoções. À medida que sua moralidade é aperfeiçoada, seus sentimentos acompanham este

desenvolvimento, por meio de novas formas de sentir e pensar. Neste momento, pode contribuir com maior consciência para o bem pessoal e coletivo, dando passos seguros em suas realizações. Aos poucos, segue desenvolvendo autoestima, autoconfiança, autodomínio, sempre partindo da autopercepção dos seus sentimentos, acolhendo as suas emoções de forma consciente.

As emoções, neste processo, por serem mais espontâneas, por expressarem corporalmente através da agitação, suor, choro, melancolia e outros se tornam mais perceptíveis e possibilitam um maior entendimento dos sentimentos. Estes definem, a estrutura espiritual do ser, produzindo vibrações emanadas em ondas que se ligam a outras ondas. O sentimento esculpe, plasma, molda o pensamento, gerando ideias e comportamentos agradáveis ou desagradáveis. Os pensamentos são dirigidos pelos sentimentos, e, somente por meio de pensamentos e sentimentos elevados que nosso aprimoramento moral acontecerá.

Através da educação das emoções, podemos transformar erros do passado em escolhas iluminativas do presente. Passamos a resgatar débitos contraídos nesta ou em outras encarnações e vamos assumindo os compromissos estabelecidos em nosso planejamento reencarnatório, por meio da vontade, instintos impermanentes em sentimentos permanentes, elevando-os a valores morais. Admitindo a si mesmo o que realmente sente, por meio de um processo de autoconhecimento, desenvolve novas atitudes resultantes de suas reflexões e disciplina. Já dizia Santo Agostinho no Livro dos Espíritos que a mudança acontece por meio de um esforço insignificante (KARDEC, 2013).

Assim o ser humano escolhe a felicidade ou o sofrimento, a saúde ou a doença, a evolução ou a paralisia. Seguindo as Leis Divinas, encontrará a plenitude interior, geradoras de sentimentos como o amor e a caridade. Dará passos importantes na sua evolução espiritual.

Logo o conhecimento é a porta do progresso moral, o qual possibilitará o entendimento do bem e do mal, enquanto o autoconhecimento é uma das fases de transformação interior. Pois é na vida de relação que as experiências iluminativas acontecerão, ora pelo amor, ora pela dor, em uma dinâmica de ensino onde o homem vai transmutando murmúrio em submissão ao seu planejamento reencarnatório. Em um mundo de provas e expiações nos enganamos em ilusões que dificultam nossa marcha.

O convite é vivenciar hoje os conhecimentos adquiridos, servir ao próximo da melhor forma, sentir o autoamor na luz dos ensinamentos do mestre Jesus. Auxiliando o outro, o homem se auxilia, adquirindo mais conhecimentos sobre si mesmo, revela suas sombras e dificuldades e com disposição de combatê-las, segue avançando em seu progresso. Assim vai aflorando em nós a Centelha Divina que temos, possibilitando o homem novo nascer e a desenvolver o amor em um grau maior.

Quando o homem inicia sua jornada de autoconhecimento, ele muda suas percepções pessoais, que vai mudar seus pensamentos e

consequentemente seu comportamento. Isso acontece no âmbito familiar e social onde está inserido. Quando muitos homens assumem este movimento, reverbera uma mudança coletiva de alcance imensurável. Logo a atmosfera da Terra vai sendo alterada, possibilitando sobressair o bem sobre o mau, levando ao prelúdio do mundo de regeneração. Isso porque a essência do espírito imortal é boa, latente de sentimentos nobres e edificantes. Sendo possível ser ativado este processo também pela educação das emoções, onde portador de atitudes renovadas, moldadas no bem, com hábitos saudáveis em um caminho de luz e felicidade aos poucos o Ser afastará os dias de sombra do passado.

O aprimoramento moral faz parte da Lei do Progresso, pela qual, querendo ou não, todos iremos passar. Este autoaprimoramento individual acontecerá por meio da transformação dos conhecimentos acumulados em melhores escolhas. O convite ao “Conhece-te a ti mesmo”, busca por meio desta autoconfrontação o olhar sem enganos aos vícios comportamentais que podem estar sendo repetidos há milênios. Neste processo, o Ser não está só! Pode-se buscar auxílio da espiritualidade, conectando-se com seu mentor, alargando a consciência e imprimindo a vontade de mudanças na construção de novos rumos.

Estudar os pontos fracos, analisando comportamentos indesejáveis frente a reações de conflito e desequilíbrio, facultará o entendimento dos sentimentos por trás destes, chegando à causa dos males a serem renovados. Este processo de identificação poderá ser realizado por meio do autoconhecimento, com conversa interior, com estudo e com o trabalho no bem, oportunidade em que quanto mais limpo estiver seu campo mental, mais percepções poderá colher. Para isso, manter uma rotina de bons hábitos por meio da prática da meditação, da prece, de bons pensamentos, do evangelho no lar, boas leituras, músicas edificantes, desenvolvimento de novas virtudes e atitudes renovadoras, favorecem o nascimento deste novo ser.

Ao aprender a lidar com o que está dentro, acolhendo com autoamor para solidificar o equilíbrio interior e assim, não permitir que situações exteriores adversas causem comportamentos indesejáveis, o indivíduo vai transformando as adversidades em aprendizado e passando a agir de forma equilibrada, passando a permanecer em uma faixa vibratória luminosa onde receberá todos os recursos necessários para vencer suas limitações e más inclinações.

As Casas Espíritas atuam fortemente no desenvolvimento moral e intelectual de seus assistidos, por meio de estudos e de práticas no trabalho do bem. Ampliar o estudo de autoconhecimento, iniciando na autopercepção das emoções humanas, poderia ser um remédio preventivo para as dores da alma. Por meio da inteligência espiritual, a Casa contribuiria com a manutenção do equilíbrio psíquico saudável de seus assistidos, como forma de recurso terapêutico.

CONCLUSÃO

Tornar consciente seus sentimentos através das emoções é um importante passo para aplicar o processo de autoconhecimento e outro, será escolher o que fazer com o que se está sentindo. Os sentimentos são naturais, sempre existiram e sempre existirão. O entendimento que esta por trás destes é 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.

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

O autoamor é o caminho para este processo de plenificação do Espírito.

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 ti mesmo”, Mateus 22:39. O amor é envolto de compreensão, respeito ao criador, a criação e a criatura. Desenvolve no homem sentimentos nobres como a caridade, a gratidão e o perdão. Neste sentido, é saudável buscar a transformação dos sentimentos egóicos em nobres e ainda, desta forma poder-se-á tratar várias doenças como depressão e ansiedade, vencendo o medo e a desesperança.

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 mostrou o que a fé pode fazer quando curou paralíticos, 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 de si, agora sem culpas, sem punições, mas com amorosidade, será possível encontrar a serenidade e a felicidade da qual o Ser é herdeiro.

O QUE EU APRENDI SOBRE MIM

O autoamor.

O autoamor resume tudo que aprendi sobre mim neste artigo. Pude perceber que tinha desistido de mim mesma e que vivia para representar os papéis que tinha como mãe, como esposa, como filha, como trabalhadora, etc.

Preocupava-me em ser aceita, reconhecida e amada pelo outro, mas eu mesma não me amava. Em um misto de culpas e autopunição que trazia gravada em meu Espírito imortal, estava deixando o tempo passar nesta encarnação. Paralisada em meu processo evolutivo, retardando minha marcha e sendo levada pela onda do pessimismo e desesperança, sem consciência do que vim fazer aqui.

Minhas emoções eram relegadas a último plano. Colocava sempre os desejos, os sonhos, as necessidades dos outros em prioridade máxima. As minhas necessidades, o que me causava prazer, alegria e felicidade eram negligenciadas e assim fui me anulando ao longo desta encarnação.

Como a vida é educativa e somos regidos pelas Leis Divinas, a Lei do Progresso agiu em mim por meio da dor. Atuando de forma cirúrgica em cada dificuldade, levando-me a me perceber novamente como um ser de luz. Preciso foi promover o reencontro de mim comigo mesma, e isso aconteceu neste processo de autodescobrimento. Quando o artigo veio, já encontrou um terreno fértil para ser semeado.

O entendimento das minhas emoções, de como eu respondia as dificuldades da vida e, principalmente, que eu era portadora do poder da escolha, do livre-arbítrio, foi ampliando minha consciência e dando vazão a um sentimento de pertencimento.

Isso me levou ao autoacolhimento, autoaceitação, autoconfiança, ao autoamor. Sinto claramente que todos os “autos” estão sendo trabalhados em mim. A cada dia, novas conexões, novas percepções, novas descobertas. Agora de forma leve e atuante, entendendo e imprimindo vontade em um processo diário. Onde cada dia era um dia, em doses pequenas mais constantes. E fui atraindo para mim situações, coisas e pessoas que iriam me ajudando nesta mudança.

Pesquisar o artigo, estudar o tema, aplicar na minha vida foi um divisor de águas profundas do meu ser, pois trouxe para mim mais responsabilidade sobre minha jornada. Estou em um processo, o estudo não terminou com a entrega e apresentação do artigo. Diria que ele iniciou ali! Este material serviu de ponto inicial para muitas outras transformações que vêm sendo realizadas em mim. Como o assunto me trouxe muito interesse, minhas pesquisas não pararam, estudo e escrevo sobre inteligência emocional em um blog, fiz cursos de inteligência emocional e, atualmente concluindo uma formação nesta área, desenvolvendo uma nova profissão, paralela a atual, para ajudar outras pessoas.

Todo o processo que passei antes, durante e depois da participação do Simpósio me possibilitou hoje dar um novo significado à minha encarnação. Energias de amor, fé, confiança estão sendo trabalhadas em mim a cada dia, onde sinto o amparo e amorosidade da espiritualidade.

Gratidão a esta Doutrina amorosa que nos ilumina e conduz, aos dirigentes dos dois planos da vida que conduzem Fundação Allan Kardec por nos estimular sempre na marcha evolutiva, seja por meio do intelecto ou da

moral. Em um lindo caminhar seguimos juntos no progresso que é coletivo e individual ao mesmo tempo.

Muito obrigada!

REFERÊNCIAS

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

DUTRA, Haroldo. Palestra: **Sentimento**. Youtube: Acesso em: www.youtube.com/watch?v=kEiHKOBJ94g<https://youtu.be/kEiHKOBJ94g>, Acesso em 05 Set 2014.

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

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

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

_____. **O ser consciente**. Pelo Espírito de Joana de Ângelis. 17º. Ed. Salvador: LEAL, 2014.

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

KARDEC, A. **O livro dos espíritos**. Tradução de Guillon Ribeiro. 93º. ed. 1º. Impressão. Brasília: FEB, 2013.

MONJARDIM, Daniele. Palestra: **Maledicência: reciclando os padrões emocionais que nos levam a maldizer as pessoas e a vida**. Youtube: www.youtube.com/watch?v=Nqyd661-3Sc, 26/01/2012.

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.

TRUCOM, Conceição. **Mente e cérebro poderosos**. Editora Pensamento. Cutrix

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