



PREVENÇÃO ÀS DEPENDÊNCIAS NA CASA ESPÍRITA

“NAS PRÁTICAS DO BEM COMUM, O MAIS IMPORTANTE NÃO É CURAR, É SIM ENSINAR O DOENTE A CONVIVER COM A ENFERMIDADE ATÉ A SUA AUTOCURA” (Hammed)

ELIMINANDO PRECONCEITOS (Hammed, as Dores da Alma. Pg. 85)

“Precisamos revisar nossas concepções sobre os vícios. Não podemos entendê-lo como uma problemática que abrange, exclusivamente, delinqüentes e vadios. Em verdade, viciados são todos aqueles que se enfraqueceram diante da vida e se refugiaram na dependência de pessoas ou substâncias. Para nós, no entanto, representam, acima de tudo, companheiros do caminho evolutivo, merecedoras de atenção e entendimento. Por serem carentes e sofridos, entregaram sua força de vontade ao poder dos tóxicos, procurando se esquecer de algo que, talvez, nem mesmo saibam: “eles próprios”, pois não agüentaram suportar seu mundo mental em desalinho.

Os dependentes são julgados por muitos como criaturas intencionalmente indolentes. Por outros, de forma precipitada, como “parasitas sociais”, desocupados, improdutivos e preguiçosos. Mas sem qualquer conotação ou justificativa de tirar-lhes a responsabilidade por seus feitos e decisões, não podemos nos esquecer de que o “peso do fardo” que carregam lhes dá tamanha lassidão energética que passam a viver em constante “embriagues na alma”, entre fluidos de abatimento, fadiga e tédio.

Não são inúteis deliberadamente, mas se utilizam, sem perceber, do desanimo que sentem como “estratégia psicológica” para fugirem à decisão de “arregaçar as mangas” e enfrentar a parte que lhes cabe realizar na vida. Adiam sistematicamente seus compromissos, vivem de uma maneira no presente e dizem que vão viver de outra no futuro.

Aqui está um possível raciocínio de que se utilizam: “Sei que devo trabalhar para me realizar, mas, como desconfio de minha capacidade, temo não fazer direito”, ou mesmo, “O que gosto se fazer não será aprovado pelos outros; por isso, digo a mim mesmo e aos outros que o farei no futuro. Agindo assim, não terei que admitir que não vou fazê-lo”. Os toxicômanos são criaturas de caráter oscilante, não desenvolveram o senso de autonomia, vivem envolvidos numa aura fluídica de indecisão e

imobilização por consequência da própria reação emocional em desajuste.

Protelam as coisas para um dia que, talvez, nunca chegará. Fixam-se ao consumo cada vez maior de produtos narcóticos, enquanto desenvolvem atitudes emocionais que os levam à subjugação a pessoas e situações.

O vício pode ser um “erro de cálculo” na procura de paz e serenidade, porque todos queremos ser felizes e ninguém, conscientemente, busca de propósito viver com desprazer, aflição e infelicidade.

Nosso modo de ser no mundo está sendo moldado por nossas atitudes interiores. Aliás, estamos, diariamente, aprendendo como desenvolver atitudes cada vez mais adequadas e coerentes em favor de nós mesmos.

Hábitos preferidos se formam através do tempo e se sedimentam com repetidas manobras mentais. O que funcionou muito bem em situações importantes de nossa vida, mantendo nossa ansiedade controlada e sob domínio, provavelmente será reproduzido em outras ocasiões.

Os dependentes negam seu medo e se escondem à beira do caminho. Interrompem a “procura existencial”, dificultando, assim, o fluxo do desenvolvimento espiritual que acontece através da busca do novo. A evolução tudo melhora, sempre esteve e sempre estará desenvolvendo, desde os menores feitos da Natureza até mais complexas estruturas da consciência humana.

O vício aparece constantemente onde há uma inadaptação à vida social. Por incrível que pareça, o viciado é um “conservador”, pois não quer correr o risco de se lançar a vida, tornando-se, desse modo, um comodista por medo do mundo que, segundo ele, o ameaça.

Vícios e hábitos destrutivos são, em síntese, métodos defensivos que as pessoas assumiram nesta existência, ou mesmo os trazem de outras encarnações, como uma forma inadequada de promover segurança e proteção. “

“... os desafios existenciais que se apresentam como emoções perturbadoras, transtornos neuróticos – de ansiedade, de culpa, de estresse, de angústia – exigem atenção e devem ser cuidados de forma especial, mediante as conquistas das modernas ciências psíquicas, bem como das contribuições do Espiritismo, na sua feição de ciência da alma.” Joanna de Angelis – Conflitos Existenciais, pg. 12

O trabalho de prevenção às dependências na Casa Espírita deverá nortear temas que trabalhem os comportamentos característicos dos dependentes e co-dependentes, ainda latentes, antes que afluam na totalidade de suas forças.

Além do trabalho de conscientização dos efeitos danosos pelo uso e abuso de substâncias químicas, a conscientização de si, suas potencialidades e seu papel nesta encarnação deverão ser abordadas (a busca existencial).

Como poderão constatar a atrofia da Inteligência Espiritual no dependente é uma característica. São destituídos de fé e capacidade de uma visão holística da vida e sofrem como consequência, do vazio existencial que os impulsionam para as fugas/dependências. Na sua grande maioria são imediatistas e materialistas. Os dependentes não

possuem as qualidades dos chamados **Inteligentes Espirituais**. Qualidades estas tão importantes para os enfrentamentos dos desafios provas/expições a que estão destinados em suas atuais reencarnações. Nosso trabalho na Casa Espírita deverá canalizar para o desenvolvimento da **Inteligência Espiritual** de nossos jovens, adultos e idosos preparando-os para o porvir.

“Para nos melhorarmos, outorgou-nos Deus, precisamente, o de que necessitamos e nos basta: a voz da consciência e as tendências instintivas. Priva-nos do que nos seria prejudicial.” (ESE Cap. V item 11).

“O corpo não dá cólera àquele que não a tem, do mesmo modo que não dá os outros vícios. Todas as virtudes e todos os vícios são inerentes ao Espírito. A não ser assim, onde estariam o mérito e a responsabilidade? O homem deformado não pode tornar-se direito, porque o Espírito nisso não pode atuar; mas, pode modificar o que é do Espírito, quando o quer com vontade firme. Não vos mostra a experiência, a vós espíritas, até onde é capaz de ir o poder da vontade, pelas transformações verdadeiramente miraculosas que se operam sob as vossas vistas? Compenetrai-vos, pois, de que o homem não se conserva vicioso, senão porque quer permanecer vicioso; de que aquele que queira corrigir-se sempre o pode. De outro modo, não existiria para o homem a lei do progresso.” - Hahnemann. (Paris, 1863.). ”(ESE, CAP. IX, ITEM 10)

ACREDITAMOS QUE NOSSO TRABALHO NA CASA ESPÍRITA É OFERECER A OPORTUNIDADE DA MUDANÇA.

“Não poucos viciados renitentes são vítimas do mesmo hábito que mantiveram em existência anterior, na qual mergulharam em abismo profundo e retornaram com as marcas das dependências que os consome, avançando para expiações muito graves no futuro.” (Joanna de Angelis – Conflitos Existenciais)

“O vício aparece constantemente onde há uma inadaptação à vida social. Por incrível que pareça, o viciado é um “conservador”, pois não quer correr o risco de se lançar a vida, tornando-se, desse modo, um comodista por medo do mundo que, segundo ele, o ameaça.

Vícios e hábitos destrutivos são, em síntese, métodos defensivos que as pessoas assumiram nesta existência, ou mesmo os trazem de outras encarnações, como uma forma inadequada de promover segurança e proteção.

O vício do álcool, sexo, nicotina, jogos diversos ou drogas farmacológicas são formas amenizadoras que compensam, momentaneamente, áreas frágeis de nossa alma desestruturada. Aliviam as carências, as ansiedades, os desajustes, as tensões psicológicas e reduzem os impulsos energéticos que produzem as insatisfações e o chamado “mal-estar interior”. Pode parecer que as opções vício/dependência disfarçam ou abrandem a “pressão torturante”, porém o desconforto permanece imutável.” (Hammed - Renovando Atitudes.)

“A evolução, contudo, impõe a instituição de novos costumes, a fim de que nos desvencilhemos das fórmulas inferiores, em marcha para ciclos mais altos da existência” (Emmanuel, pensamento e vida).

“Não nos referimos, porém, a educação moral pelos livros e sim a que consiste na arte de formar os caracteres, a que incute hábitos, porquanto a educação é conjunto dos hábitos adquiridos.” Questão 685, LE

“A educação, bem entendida, é a chave do progresso moral; quando se conhecerem a arte de manejar os caracteres, o conjunto de qualidades do homem, como se conhece a de manejar as inteligências será possível endireitá-los, como se endireitam plantas novas; mas essa arte exige muito tato, muita experiência e uma profunda observação. É um grave erro acreditar que basta ter o conhecimento da ciência para exercê-la com proveito. Todo aquele que acompanha o filho do rico ou do pobre, desde o nascimento e observa todas as influências más que atuam sobre eles por conseqüência da fraqueza, do desleixo e da ignorância daqueles que os dirigem, quando, freqüentemente, os meios que se utilizam para moralizá-lo falham não se pode espantar em encontrar no mundo tantos defeitos. Que se faça pela moral tanto quanto se faz pela inteligência e se verá que, se existem naturezas refratárias, que se recusam a aceitá-las, há, mais do que se pensa, as que exigem apenas uma boa cultura para produzir bons frutos.” Questão 917 LE

Divaldo P Franco - Do livro Autodescobrimento - Uma busca interior por Joanna de Angelis:

“Muito antes da valiosa contribuição dos psiquiatras e psicólogos humanistas e transpessoais, quais Jubler Ross, Grof, Raymond Moody Júnior, Maslow, Tart, Viktor Frankl, Goleman e outros, que colocaram a alma como base dos fenômenos humanos, a psicologia espírita demonstrou que, sem uma visão espiritual da existência física, a própria vida permaneceria sem sentido ou significado.

A experiência do auto descobrimento, faculta, ao homem, identificar os limites e as dependências, as aspirações verdadeiras e as falsas, os embustes do ego e as imposturas da ilusão.

Remanescem-lhe no comportamento, como herança dos patamares já vencidos pela evolução, a dualidade do negativismo e do positivismo diante das decisões a tomar.

“Liberando-se das imagens errôneas a respeito da vida, o ser deve assumir a realidade do processo da evolução e vencer-se, superando os fatores de perturbação e de destruição.”

“Analisa atentamente a ligação de tudo o que acontece em tua existência e verás que não são os fatos de vidas passadas que te complicam a existência na atualidade, e sim a perpetuação dos velhos modos de pensar e de agir, das crenças incoerentes e dos pontos de vista contraditórios.” (Hammed Um modo de entender.)

“264 Como o Espírito escolhe as provas que quer suportar?

– Ele escolhe as que podem ser para ele uma expiação, pela natureza de seus erros, e lhe permitam avançar mais rapidamente... outros, enfim, preferem se experimentar nas lutas que têm que sustentar em contato com o vício.”

“265 Se alguns Espíritos escolhem o contato com o vício como prova, há aqueles que o escolhem por simpatia e desejo de viver num meio conforme seu gosto, ou para se entregar completamente as tendências materiais?

– Há, sem dúvida. Mas só fazem essa escolha os que têm o senso moral ainda pouco desenvolvido; a provação está em viver a escolha que fizeram e a sofrem por longo tempo. Cedo ou tarde, compreenderão que a satisfação das paixões brutais traz conseqüências deploráveis, e o sofrimento lhes parecerá eterno. Poderão permanecer nesse estado até que se tornem conscientes da falta em que incorreram, e então eles mesmos pedem a Deus para resgatá-las em provas libertadoras.”

“Ninguém se encontraria reencarnado na Terra, não tivesse a existência física uma finalidade superior”... (JOANNA DE ANGELIS VIDA DESAFIOS E SOLUÇÕES):

ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DOS COMPORTAMENTOS DEPENDENTES:

AMBIVALÊNCIA

(Do livro Entrevista Motivacional de William R. Miller e S. Rollnick)

As pessoas que lutam contra problemas de dependência geralmente chegam ao aconselhamento com motivações flutuantes e conflitantes. Elas querem, mas não querem. Esse conflito, que pode ser chamado de "ambivalência", com frequência permeia as primeiras sessões de aconselhamento. A pessoa diz: "Eu vim buscar ajuda" e, na próxima frase, acrescenta: "Mas não é nada tão sério assim". A postura de vulnerabilidade pode transformar-se em desafio e voltar à vulnerabilidade em poucos minutos.

Identificando a ambivalência:

Sentir-se dividido em relação a alguma coisa ou pessoa é uma experiência comum. De fato, uma pessoa que nunca sente ambivalência em relação a alguma situação é difícil.

Quando falamos de comportamentos aditivos, esse tipo de conflito claramente tem um papel central. Alcoolistas, drogaditos, bulímicos e jogadores patológicos, muitas vezes, reconhecem os riscos, os custos e os danos envolvidos em seu comportamento. Ainda assim, eles também são muito apegados e atraídos ao comportamento aditivo por várias razões. Para complicar ainda mais o conflito, eles tipicamente não têm exatamente certeza do que deveriam fazer quanto a sua situação! Eles querem beber (ou fumar, ou vomitar, ou jogar), mas não querem. Eles querem mudar e não querem.

“O que é inato, natural e instintivo não se elimina, equilibra-se. Se reprimido, ele descansa, some aparentemente. E quando o julgamos eliminado, ei-lo que surge imponente e soberano, com se nunca dali tivesse se ausentado.” (Hammed)

“Não temos, é certo, durante a vida corpórea, lembrança exata do que fomos e do que fizemos em anteriores existências, mas temos de tudo isso a intuição, sendo nossas tendências instintivas uma reminiscência do passado. E a nossa consciência, que é o desejo que experimentamos

de não reincidir nas faltas já cometidas, nos concita à resistência àqueles pendoros”. LE, questão 393, último parágrafo.

Nosso pensamento, pela sua natureza, é condicionado, porque traduz tudo o que aprendemos através de nossos condicionamentos passados. Você pensa o que aprendeu em milhares de anos através de milhares de experiências. Nossa mente exterioriza, através dos pensamentos, nossas tendências, mostrando o que fomos e não o que somos.

“Toda opinião ou juízo que desenvolvemos no presente está intimamente ligado a fatos antecedentes”. Hammed

Nas questões de ambivalência, sugerimos trabalhar as escolhas. Acreditamos que sejam enriquecedores os depoimentos de ex-dependentes, policiais e outros, expondo suas experiências. Teremos, assim, um material de trabalho impactante, levando-os a reforçar a importância das escolhas bem feitas.

NEGAÇÃO/RACIONALIZAÇÃO

A negação ou racionalização é um mecanismo de defesa comum e quase automático no dependente. Segundo Hammed, “Tornando-se patológica a negação no dependente, ele não expressa disposição a reconhecer problemas, cooperar, assumir responsabilidades ou aceitar orientação.”

“Quando não enfrentamos os fatos existenciais como plena aceitação, criamos quase sempre uma estrutura mental de defesa. Somos levados a reagir com “atitude de negação”, que são - em verdade - molas que abrandam os golpes contra nossa alma. São consideradas fenômeno psicológico de “reação natural e instintiva” às dores, conflitos, mudanças, perdas e deserções e que, por algum tempo, nos alivia dos abalos da vida, até que possamos reunir mais forças para enfrentá-los e aceitá-los verdadeiramente no futuro.

Não negamos por sermos turrões ou teimosos, como pensam alguns; não estamos nem mesmo mentindo a nós próprios. “Aliás, “negar não é mentir”, mas não se permitir “tomar consciência” da realidade.” (Hammed – Renovando atitudes, pg. 129)

“A racionalização é o mecanismo de fuga de maior gravidade do ego, por buscar justificar o erro mediante aparentes motivos justos, que degeneram o senso crítico, de integridade moral, assumindo posturas equivocadas e perniciosas. Sempre há uma razão para creditarem-se favoravelmente os atos, mesmo os mais irrefletidos e graves, através das razões apresentadas, que não são legítimas. Essa dicotomia - o que se justifica e o que se é - torna-se um mecanismo perturbador, por negar-se o real a favor do que se imagina.

As razões legítimas dos hábitos e condutas são mascaradas por alegações falsas. “Por não admitir o que se prefere fazer ou ser, e se tem em conta de que é errado, assume-se a máscara egóica da racionalização.” (Joanna de Angelis – O ser consciente, pg. 109)

“Alguns de nós alegávamos que quando bebíamos, nunca ferimos ninguém, a não ser a nós mesmos. Nossos familiares não sofreram, porque sempre pagamos as contas e raramente bebíamos em casa. Nossos sócios não foram prejudicados, porque geralmente comparecíamos ao trabalho. Nossa reputação não foi afetada, porque estávamos certos de que poucos sabiam de nossas bebedeiras. Aqueles que sabiam às vezes nos garantiam que uma boa farra, afinal de contas, não era mais que uma falha de um bom sujeito. Portanto, que grande dano tínhamos causado? Certamente nada que não pudéssemos consertar com algumas eventuais desculpas.

É claro que essa atitude é resultado de um esquecimento proposital. É uma atitude que só pode ser mudada por uma pesquisa profunda e honesta de nossos motivos e ações.

O perverso desejo de ocultar um mau motivo, atrás do bem, se infiltra nos atos humanos de alto e baixo. Esse tipo sutil e evasivo, de farisaísmo, pode se esconder sob o ato ou pensamento mais insignificante. Aprender a identificar, admitir e corrigir essas falhas, todos os dias, constitui a essência da formação do caráter e de uma vida satisfatória”. (Bill – fundador de Alcoólicos Anônimos AA do livro Os Doze Passos e as Doze Tradições)

“Racionalização é um mecanismo de defesa por meio do qual se utilizam motivos sensatos e racionais para pensamentos e ações inaceitáveis. Esse mesmo processo é o que faz uma pessoa apresentar uma explicação logicamente consistente ou eticamente aceitável para uma atitude, ação ou sentimento que lhe causa sofrimento moral. Disfarça os verdadeiros motivos tornando o inaceitável mais aceitável.” (Hammed)

FALTA DE SENTIDO

Para este trabalho sugerimos consultar as obras de Viktor Frankl fundador da Logoterapia. Frankl foi um estudioso em temas sobre a busca do sentido da vida. A Logoterapia confronta o paciente com o sentido da sua vida e o reorienta para o mesmo. Pressupõe-se que o homem é um ser em incessante busca de sentido. Nos dias atuais tal procura é considerada cada vez mais frustrante. Logo = sentido.

A descoberta do significado da vida é de relevante magnitude, porque dá sentido à luta e aos desafios que surgem freqüentemente, convidando o indivíduo ao avanço e ao crescimento interior. Segundo Frankl “A vida é que nos dirige as perguntas. Somos, pois, os indagados. E as respostas são dadas apenas através de ações, da conduta correta.”

“A dependência de droga é devido ao vazio existencial, um sentimento de vacuidade e de falta de sentido. Nas dependências de drogas e álcool destacou-se algo evidenciado por testes e estatísticas: 90% dos alcoólicos estudados haviam sofrido de uma falta abismal de sentido na vida. Os dependentes de drogas estudados, 100% acreditavam que “as coisas pareciam sem sentido”. (Viktor Frankl)

LE questão 393 último parágrafo –“Não temos, é certo, durante a vida corpórea, lembrança exata do que fomos e do que fizemos em anteriores existências, mas temos de tudo isso a intuição, sendo nossas tendências

instintivas uma reminiscência do passado. E a nossa consciência, que é o desejo que experimentamos de não reincidir nas faltas já cometidas, nos concita à resistência àqueles pendores.”

Questionamos a razão pela qual essa voz da consciência nos impulsionando a não reincidir nas faltas cometidas e a resistência aos maus pendores são tão difíceis nos dependentes. Será que isto é o que podemos chamar de falta do sentido da vida? Um sentimento de total inadequação ao chamamento dessa consciência?

“Quando não enfrentamos os fatos existenciais com plena aceitação, criamos - quase sempre - numa estrutura mental de defesa. Somos levados a reagir com “atitudes de negação...” (Hammed – Renovando Atitudes)

“Os dependentes negam seu medo e se escondem à beira do caminho. Interrompem a “procura existencial”, dificultando, assim, o fluxo do desenvolvimento espiritual que acontece através da busca do novo” (Hammed – As dores da alma)

“Na patologia espiritual, temos de lidar com as mesmas doenças de que trata a psicologia e a psiquiatria ocidentais tradicionais – psicose maníaca depressiva, vícios, paranóia, e assim por diante – com a diferença de que atribuímos esses estados a problemas de sentido e valor e à incapacidade conseqüente do homem de integrar e equilibrar sua personalidade.” (Danah Zohar).

“A busca de um sentido existencial por parte do ser humano constitui-lhe uma força inata impulsionadora para o seu progresso. Ao identificá-lo, torna-se-lhe o objetivo básico a ser conquistado, empenhando todos os recursos para a consecução da meta. Graças a isso, que podem ser os seus ideais, as suas ambições, oferece a vida e não teme a morte, conseguindo, inclusive, permanecer sob as mais miseráveis e inumanas condições, desde que essa chama permaneça acesa interiormente.

Trata-se de um sentido pessoal que ninguém pode oferecer, e que é particular a cada qual. Á sua origem se encontra no nível de consciência e de pensamento individual que elegem o que fazer e como fazê-lo. Não pode ser eleito por outrem ou brindado, senão conseguido pelo próprio ser.

“Portanto, não fiquem preocupados dizendo: O que vamos comer? O que vamos beber? O que vamos vestir? Os pagãos é que ficam procurando essas coisas. O Pai de vocês, que está no céu, sabe que vocês precisam de tudo isso. Pelo contrário, em primeiro lugar busquem o Reino de Deus e a sua Justiça, e Deus dará a vocês, em acréscimo, todas essas coisas.” Mateus 6.31-33.

Jesus propôs a busca do reino de Deus e Sua justiça, elucidando que, após esta primazia tudo mais será acrescentado. Isto é, estabelecendo o mais importante - o sentido, o objetivo existencial - as demais aspirações se tornam secundária e chegarão naturalmente. Esse reino de Deus encontra-se na consciência tranqüila, que resulta do dever retamente cumprido, dos compromissos bem conduzidos, dos objetivos delineados com acerto. “Graças a essa diretriz, a aquisição dos recursos faz-se com

naturalidade, como um acréscimo, que é a consequência básica.” (Joanna de Angelis – Amor imbatível amor – A busca do sentido existencial)

“A estruturação psicológica do ser é-lhe o recurso de segurança para o enfrentamento de todos os problemas que constituem a existência terrena, realizando-se em plenitude, na busca dos objetivos essenciais da vida e aqueles outros que são consequências dos primeiros.

Quando se está desperto para as finalidades existenciais que conduzem à auto-realização, à auto-identificação, todos os problemas são enfrentados com naturalidade e paz, porquanto ninguém amadurece psicologicamente sem as lutas que fortalecem os valores aceitos e propõem novas metas a conquistar” (Joanna de Angelis – adolescência e vida – O adolescente e o problema das drogas)

“Em última análise, viver não significa outra coisa se não arcar com a responsabilidade, de responder adequadamente às perguntas da vida, pelo cumprimento das tarefas colocadas pela vida a cada indivíduo, pelo cumprimento da exigência do momento.” (VICTOR FRANKL)

ATENÇÃO AOS PAIS

928 Pela especialidade das aptidões naturais, Deus indica evidentemente nossa vocação neste mundo. Muitos males não surgem por não seguirmos essa vocação?

– É verdade, e são freqüentemente os pais que, por orgulho ou vaidade, fazem seus filhos saírem do caminho traçado pela natureza e, por causa desse deslocamento, comprometem sua felicidade. Serão responsabilizados por isso.

928 a Assim, acharíeis justo que um filho de um homem bem posicionado na sociedade fizesse tamancos, por exemplo, se for essa sua aptidão?

– Não é preciso cair no absurdo nem exagerar. A civilização tem suas necessidades. Por que o filho de um homem bem posicionado, como dizeis, faria tamancos, se pode fazer outra coisa? Ele poderá sempre se tornar útil na medida de suas aptidões, se não as contrariar. Assim, por exemplo, em vez de ser um mau advogado, poderia talvez tornar-se um bom mecânico, etc.

O deslocamento dos homens para fora de sua esfera intelectual é certamente uma das causas mais freqüentes de suas decepções. A falta de aptidão à carreira abraçada é uma fonte perene de reveses; depois, o amor-próprio, vindo juntar-se a isso, impede o homem fracassado de procurar recursos numa profissão mais humilde e lhe mostra o suicídio como remédio para escapar do que acredita ser uma humilhação. Se uma educação moral o tivesse elevado acima dos tolos preconceitos do orgulho, ele nunca seria apanhado de surpresa.

Vocação é uma “marca de nascença” que Deus nos faz em segredo e, um dia, sem nos darmos conta, ela se revelará simples e espontânea. (...)

“Desde o instante do seu nascimento, a criança traz dentro de si uma “determinação superior” que alimenta seu desenvolvimento físico-psíquico-espiritual, independentemente dos obstáculos que se apresentarem em sua caminhada.

Com a colaboração, a aceitação e os estímulos dos pais no ambiente doméstico, ou com a ignorância, a opressão e a prepotência deles, a criança, mesmo assim, se desenvolverá gradativamente, ampliando e aperfeiçoando suas habilidades inatas, e progredirá de forma inexorável e contínua em direção ao objetivo certo. É a força do progresso que existe na intimidade de cada um de nós.

A criança pode encontrar impedimentos no recinto familiar, sofrendo com o preconceito, a incompreensão, a rejeição, o perfeccionismo de pais inseguros e neurastênicos, que podem prejudicá-la e desviá-la momentaneamente de seu projeto de vida ou trajetória interna.

Com certeza, são as bagagens espirituais do passado, somadas ao ambiente da vida atual, que modelarão no presente a personalidade infantil. Dessa maneira, podemos afirmar que, em muitas ocasiões, as atitudes dos pais e dos outros membros do grupo familiar ou social, ao agirem sobre a criança, acabarão por confundi-la e induzi-la a aceitar diferentes objetivos, a tomar atitudes contrárias a seu modo de sentir e pensar e a adotar idéias de ética, moral, religião e filosofia em desacordo com seu “senso interior”.

É justamente no ambiente familiar que têm origem os chamados problemas infantis, que gerarão no futuro adultos vaidosos, desajustados ou neuróticos.

Os indivíduos que não se deixam levar pela inspiração de sua “diretriz inata” ou “eixo básico”, e que identificam com uma imagem construída com base nas expectativas dos outros e nos desejos, valores e atitudes de pais inflexíveis e dominadores, experimentam uma constante sensação de carência, de “falta de alguma coisa” ou de que “algo de fora precisa ser incorporado”. Sentimentos crônicos de escassez e frustração os acompanham pela vida afora.

Uma criatura insatisfeita busca sempre o inatingível e tenta compensar com uma postura de “ser sempre vista ou admirada”.

O grande problema da vaidade humana não é apenas a “preocupação com a aparência” ou a “paixão por aplauso”; acima de tudo, é a substituição da “orientação interna” – oriunda da própria alma – pela “orientação externa” – a preocupação egóica da busca de status, que leva a pessoa a tentar passar a imagem, por ela idealizada, de “ser extremamente importante”. (HAMMED - Os prazeres da alma – Humildade)

A FALTA DE RELIGIOSIDADE

Pergunta: *As drogas destacam-se como um dos mais graves problemas da atualidade. Onde buscar-se a matriz desses males?*

R: *... “a fraqueza moral da vítima, que se não apóia nos valores éticos, capazes de contribuir para a verdadeira felicidade do homem, a ausência de fé religiosa na mente e de comportamento cristão, respondem isto sim, pela desabalada correria dos que se entregam aos tóxicos, responsáveis pela violência, agressividade, loucura e autocídios que grassam em índice alarmantes por toda a parte. (Joanna de Angelis – Luz Viva 2ª edição p. 64/65)*

“De quase 140 estudos que examinaram o envolvimento religioso e o abuso de álcool e drogas, 90% demonstrou que o abuso de substâncias era característico em indivíduos de pouca ou nenhuma religiosidade, ao

passo que no sentido inverso, indivíduos com maior religiosidade, têm menor propensão ao abuso de álcool e drogas.

“Vale destacar que a consistência desses dados é impressionante tendo em vista que essas pesquisas foram feitas em populações bem diferentes, por diferentes grupos de pesquisadores e em diferentes regiões do planeta.” (Fonte: Leis Morais e Saúde Mental – Sergio Luis da Silva Lopes)

Uma das conseqüências da ausência de fé é levar o indivíduo ao vazio existencial, a não perceber o sentido da vida. Segundo Joanna de Angelis: “Nesse vazio que surge, por falta de motivação real para prosseguir, o indivíduo foge para o alcoolismo, para as drogas, para o sexo, ou tomba em depressão.”

Conforme a análise de Bill (fundador de AA):

** “... a fé faz-me crer que vivo num universo que faz sentido. Antes de chegar à fé eu tinha vivido como um estranho num cosmo, que muitas vezes parecia ser hostil e cruel.”*

“Quando caí de joelhos por causa do álcool, me achei pronto para pedir a dádiva da fé. E tudo mudou. Nunca mais, apesar de meus sofrimentos e problemas, experimentaria minha antiga desolação. Vi o universo iluminado pelo amor de Deus. Eu não estava mais sozinho.”

“A fé religiosa, em sua necessidade de harmonização do ser humano, é uma experiência pessoal e intransferível, que pode ser despertada por outrem, todavia tem que ser vivenciada pelo indivíduo.

A consciência religiosa espiritista, a que decorre de uma visão profunda do ser, do seu destino, das possibilidades infinitas que possui e deve utilizar na construção da sua realidade maior, enseja essa terapia preventiva aos transtornos neuróticos, ao mesmo tempo ajudando a curá-los, quando instalados, mediante a compreensão do que cada um pode e deve fazer por si mesmo na atual trajetória reencarnacionista.

O homem que crê tem muito mais possibilidades, nos vários compromissos existenciais, do que aquele que vive atormentado pela dúvida ou que simplesmente não crê.

A adoção de uma conduta religiosa que trabalhe o indivíduo, nele edificando valores de dignificação e bem-estar, é valioso contributo psicológico para a sua saúde.

Jung reconheceu a necessidade da religião para um bom e saudável equilíbrio psicológico, antineurotizante, desde que constitua estímulo para o prosseguimento das lutas e para o trabalho de renovação interior do indivíduo.

“Quando a religião liberta do medo e da ansiedade, quando proporciona a coragem natural para o auto-enfretamento, torna-se terapêutica e geradora de saúde.” (Joanna de Angelis)

JOANNA DE ANGELIS – ADOLESCENCIA E VIDA

Adolescente e a religião:

A religião desempenha um papel importante na formação moral e cultural do adolescente, por propiciar-lhe a visão da imortalidade, dilatando-lhe a compreensão em torno da realidade da vida e dos seus objetivos essenciais.

A religião é portadora de significativa contribuição ética e espiritual no desenvolvimento do caráter e na afirmação da personalidade do jovem em desenvolvimento. Através dos seus postulados básicos, o educando nela haure a consciência de si e o começo do amadurecimento dos valores significativos, que se lhe incorporarão em definitivo, estabelecendo-lhe paradigmas de comportamento para toda a existência. Mesmo quando, na fase adulta, por esta ou aquela razão, a religião é contestada, ou colocada em plano secundário, ou mesmo combatida, nos alicerces do inconsciente permanecem os seus paradigmas que, de uma ou outra forma, conduzem o indivíduo nos momentos de decisão significativa ou quando necessita mudar de rumo, ressurgindo informações arquivadas que contribuirão para a decisão mais feliz.

O adolescente traz em si o arquétipo religioso, que remanesce das experiências de outras reencarnações, o que o leva à busca de Deus e da imortalidade do Espírito, de forma que, reencontrando a proposta da fé.

É relevante o papel da religião na individuação do ser, que não permite dissociação de valores morais, culturais e espirituais, reunindo-os em um todo harmônico que lhe proporciona a plenitude.

Na adolescência, os ideais estão em desabrochamento, abrindo campo para os postulados religiosos que, bem direcionados, norteiam com segurança os passos juvenis, poupando o iniciante nas experiências humanas a muitos dissabores e insucessos nas diferentes áreas do comportamento, incluindo aquele de natureza sexual.

Direcionada ao adolescente, a religião marcha com ele pelos labirintos das perquirições e deve estar aberta a discutir todas as colocações que o perturbam ou o despertam de tal forma que se lhe torne auxiliar valiosa para as decisões livres que deve assumir, de maneira a estar em paz interior.

Nas frustrações naturais, que ocorrem durante o desenvolvimento adolescente, a religião assume papel relevante explicando a necessidade do enfrentamento com os desafios, que nem sempre ocorrem com sucesso, ao mesmo tempo explicando que a dificuldade de hoje se torna vitória de amanhã.

“A religião espírita dinamiza o interesse humano pelo seu auto-aprimoramento, trabalhando-lhe o mundo íntimo, para que, consciente de si, eleve-se aos patamares superiores da existência, sem abandonar o mundo no qual se encontra em processo de renovação.”

CO-DEPENDÊNCIA

**DO LIVRO CO-DEPENDÊNCIA NUNCA MAIS DE MELODY BEATTIE -
(foram feitas inserções da Doutrina Espírita em azul)**

A autora do livro sugere a seguinte definição para co-dependente: “é uma pessoa que tem deixado o comportamento de outra afetá-la e é obcecada em controlar o comportamento dessa outra pessoa.” (essa pode ser: criança, o adulto, amante, cônjuge, irmão, irmã, avô, avó, pai ou mãe, cliente, ou melhor, amigo)

“O ser humano desenvolve o seu psiquismo na relação com o outro. É na troca com o seu semelhante que desenvolve e aperfeiçoa as suas faculdades.

A família é um meio pelo qual o espírito aprende a utilizar as suas faculdades, porque ela é uma micro-sociedade. “No respeito aos familiares o homem aprende a respeitar os seus irmãos na humanidade”. Lei de Sociedade.

“A família é, antes de tudo, um laboratório de experiências reparadoras, na qual a felicidade e a dor se alternam, programando a paz futura... antes é a escola de aprendizagem e redenção futura.” (Joanna de Angelis – S.O. S Família)

“... a aproximação na família, objetiva aparar arestas, promover os resgates necessários e corrigir as imperfeições morais existentes no interior de cada um. (Milton Menezes- O sentido do sofrimento)

Contudo, o centro da definição e da recuperação não está na outra pessoa - por mais acreditemos que esteja. Está em nós mesmos, nas formas com que deixamos que os comportamentos de outras pessoas nos afetem e nas formas com que tentamos afeta-las: a obsessão, o controle, o “ajudar” obsessivo, tomar conta, a baixa auto-estima beirando o ódio a si próprio, a auto-repressão, a abundância de raiva e culpa a dependência peculiar em pessoas peculiares, a atração e tolerância pelo bizarro, outros desvios que resultam no abandono de si mesmo, problemas de comunicação, problemas de intimidade.

É natural desejar proteger e ajudar as pessoas que nos são caras. É também natural sermos afetados e reagirmos aos problemas das pessoas à nossa volta. Quando um problema se torna mais sério e continua insolúvel, ficamos ainda mais afetados e reagimos mais intensamente a ele.

Os co-dependentes são reacionários. Eles reagem demais. Reagem de menos. Mas raramente “agem”. Eles reagem aos problemas, às dores, à vida e ao comportamento de outro. Reagem a seus próprios problemas, às suas dores e ao seu comportamento.

Outra razão para a co-dependência ser chamada de doença é porque é progressiva. À medida que as pessoas à nossa volta se tornam mais doentes, nós começamos a reagir mais intensamente. O que começou como um pouco de preocupação pode causar isolamento, depressão, doenças físicas ou emocionais ou fantasias suicidas.

“Sabemos que o ser humano é uma unidade anímico-biológica inseparável (matéria-espírito) e que as enfermidades são manifestações mórbidas cuja causa primeira repousa no mundo mental. Qualquer desarmonia interior transmitirá estados vibratórios deletérios que atacam naturalmente o cosmo fisiológico... O ato de insistir e teimar, tentando subornar as leis divinas é realização impossível ou projeto fantasioso. Quem quer saúde não pode envenenar a mente; quem quer paz precisa sanear as estruturas do coração. Querer que o mundo

melhore em seu redor sem nada alterar em seu mundo mental é devaneio.” (Batuíra – Conviver e melhorar – Francisco do Espírito Santo Neto)

Outra razão pela qual a co-dependência é chamada de doença é porque os comportamentos do co-dependente como muitos comportamentos autodestrutivos, se tornam viciosos. Repetimos os vícios sem pensar. Os vícios têm vida própria.

Seja qual for o problema que a outra pessoa tenha, a co-dependência envolve um sistema vicioso de pensar, sentir e comportar-se em relação a nós mesmos e aos outros que nos pode causar dor. Comportamentos co-dependentes ou viciosos são autodestrutivos:

- reagimos a pessoas que se estão destruindo;
- reagimos aprendendo a destruir a nós mesmos;
- mantemo-nos em relacionamentos destrutivos e que não funcionam;
- sabotamos relacionamentos que poderiam de outra forma, dar certo;
- esses comportamentos impedem que encontremos a paz e a felicidade;
- esses comportamentos pertencem a nós e só nós mesmos podemos modificá-lo.

“Dever-se-á alguém por termo às provas do seu próximo?”... É certo que as vossas provas têm de seguir o curso que lhes traçou Deus; Dar-se-á, porém, conheceis esse curso? Sabeis até onde têm elas de ir...? Dizei antes: "Vejam os meios que o Pai misericordioso me pôs ao alcance para suavizar o sofrimento do meu irmão. Vejam se as minhas consolações morais, o meu amparo material ou meus conselhos poderão ajudá-lo a vencer essa prova com mais energia, paciência e resignação. Vejam mesmo se Deus não me pôs nas mãos os meios de fazer que cesse esse sofrimento; se não me deu a mim, também como prova, como expiação talvez, deter o mal e substituí-lo pela paz."

“Resumindo: todos estão na Terra para expiar; mas, todos, sem exceção, deveis esforçar-vos por abrandar a expiação dos vossos semelhantes, de acordo com a lei de amor e caridade”. (ESSE CAP. V, 27).

Os padrões de co-dependência

Sob a influência das regras de conduta estabelecidas pelos grupos com os quais convivemos da qualidade de nossos primeiros relacionamentos e de nossa própria constituição psicológica (tendências inatas), escolhemos papéis ou padrões de co-dependência que definam nossas escolhas, comportamentos e atitudes. Estes papéis têm a função tanto de encobrir o vazio de identidade, quanto o de dar algum significado à nossa percepção confusa ou distorcida de mundo.

“De todas as imperfeições humanas, o egoísmo é a mais difícil de desenraizar-se porque deriva da influência da matéria, influência de que o homem, ainda muito próximo de sua origem, não pode libertar-se e para cujo entretenimento tudo concorre: suas leis, sua organização social, sua educação”. LE questão 917

SALVADOR OU CONSERTADOR - a auto-estima destas pessoas passa a depender da capacidade de ajudar ou “salvar” outras pessoas, especialmente as “vítimas”, aquelas que não querem se responsabilizar pelos próprios problemas:

AGRADADORES – são sempre preocupados em agradar, pois não acreditam que as pessoas com as quais convivem possam achá-los interessantes – com base numa auto-estima negativa os “agradadores” estão sempre se achando inoportunos ou impróprios;

INADEQUADOS OU PERDEDORES – sentem-se como os agradadores - imperfeitos, defeituosos, errados – mas desistiram de fazer qualquer esforço para agradar. Ao contrário, se envolvem em situações difíceis ou desastrosas apenas para confirmar o papel de perdedores.

PERFECCIONISTAS – acreditam que apenas serão amados ou reconhecidos se forem perfeitos. Perfeccionistas são extremamente críticos e severos consigo mesmos e com os outros, o que gera relacionamentos conflituosos e estressantes;

SUPER-EMPREENDEDORES – são escolhidos como heróis da família, aqueles que irão encobrir as dificuldades, humilhações e derrotas do passado através de grandes feitos. Tem compulsão pelo trabalho, e pouco tempo para relacionamentos com outras pessoas ou consigo mesmo.

NARCISISTAS – são extremamente inseguros e apresentam baixa auto-estima, que encobrem com uma fachada de autoconfiança elevada e grande capacidade de manipular e iludir os agradadores, inadequados e super-empresendedores. Não aceitam ser questionados ou criticados, e precisam ser sempre o centro das atenções.

A preocupação é excessiva com o outro perturba tanto a mente que torna o indivíduo impotente perante os próprios problemas. Perde o contato consigo mesmo. Perde o poder e a capacidade de pensar, sentir, agir e de cuidar-se. Quando fica obcecado, o co-dependente não consegue tirar o pensamento da pessoa ou daquele problema. Fica completamente ligado.

A ansiedade é a substância da qual a preocupação e a obsessão (no sentido individual, auto-obsessão) se alimentam. Aí está o medo em sua pior forma. O medo geralmente vai e vem, deixando-nos no ar, prontos para lutar, apenas temporariamente amedrontados. A ansiedade é contínua. Ela agarra a mente, paralisando a tudo, menos seus próprios objetivos – uma interminável reedição dos mesmos pensamentos. É o combustível que nos impulsiona aos comportamentos controladores de todos os tipos. Só pensamos em controlar os problemas e fazer com que vá embora, é a coisa da qual a co-dependência é feita.

DESCOBRINDO O SENTIDO DO SOFRIMENTO (Victor Frankl)

“Podemos encontrar sentido na vida quando enfrentamos o que não pode ser mudado. Consiste em transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana. Neste caso somos desafiados a mudar a nós próprios. (CO-DEPENDÊNCIA)

O sofrimento deixa de ser sofrimento no instante em que encontre um sentido como o sentido de um sacrifício. Quando o sofrimento não é necessário, evitável, deve-se eliminar a sua causa. Sofrer desnecessariamente é ser masoquista, e não heróico.

O que se requer da pessoa não é suportar a falta de sentido da vida, é antes, suportar a incapacidade de compreender, em termos racionais, o fato de que a vida tem um sentido incondicional.

O ser humano não é completamente condicionado e determinado, ele mesmo determina se cede às condicionantes ou se lhes resiste. Isto é, o ser humano é autodeterminante, em última análise. Ele não simplesmente existe, mas sempre decide qual será sua existência, o que lhe se tornará no momento seguinte. (LEI DE CAUSA E EFEITO – LIVRE ARBITRÁRIO).

Todo ser humano tem a liberdade de mudar a qualquer instante.

Uma das principais características da existência humana está na capacidade de se elevar acima das condições biológicas, psicológicas ou sociológicas, de crescer para além delas. (INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL) O ser humano é capaz de mudar o mundo para melhor, se possível, e de mudar a si mesmo para melhor, se necessário.

Quem ousará prever o comportamento de uma pessoa? Podem-se prever os movimentos de uma máquina, de um autômato. “Mais do que isso, pode-se tentar prever até mesmo os mecanismos ou “dinamismos” da psique humana, mas o ser humano é mais do que psique.”

1º PASSO – O DESLIGAMENTO

Desligamento não significa desligar-se da pessoa que amamos, mas da agonia do envolvimento. Só terá autonomia quando o co-dependente desligar-se do objeto da sua obsessão. A maioria dos co-dependentes é ligada a pessoas e problemas em seus ambientes. “Ligar” é envolver-se demais, às vezes desesperadamente.

“É importante manter-nos a certa “distância psíquica” da pessoa-problema, ou das discussões, bem como dos diálogos mentais que giram de modo constante no nosso psiquismo, porque estamos engajados emocionalmente nesses envoltimentos neuróticos.

Ao desprendermo-nos mentalmente, passamos a usar de modo construtivo os poderes do nosso pensamento, evitando os “deveria ter falado ou agido” e eliminando de nossa produção imaginativa os acontecimentos infelizes e destrutivos que ocorreram conosco.

É fator imprescindível, ao “separar-nos” emocionalmente de acontecimentos e de criaturas em desequilíbrio, a terapia da prece, como forma de resgatar a harmonização de nosso “halo mental”. Método sempre eficaz restaura-nos os sentimentos de paz e serenidade, propiciando-nos maior facilidade de harmonização interior.

Desligar-se ou desconectar-se não é um processo que nos torna insensíveis e frios, como criaturas totalmente impermeáveis às ofensas e críticas e que vivem sempre numa atmosfera do tipo “ninguém mais vai me atingir ou machucar”. Desligar-se quer dizer deixar de alimentar-se das emoções alheias, desvinculando-se mentalmente dessas relações doentias e hipnoses magnéticas, de alucinações íntimas de represálias, de desforra de qualquer matiz ou de problemas que não podemos solucionar no momento.

Ao soltar-nos vibracionalmente desses contextos complexos, ao desatar-nos desses fluidos que nos amarram a essas crises e conflitos existenciais, poderemos ter a grande chance de enxergar novas formas de resolver dificuldades com uma visão mais generalizada das coisas e de encontrar, cada vez mais, instrumentos adequados para

desenvolvermos a nobre tarefa de nos compreender e de compreender os outros.

“Quando acreditamos que cada ser humano é capaz de resolver seus dramas e é responsável pelos seus feitos na vida, aceitamos fazer esse “distanciamento” mais facilmente, permitindo que ele seja e se comporte como queira, dando-nos também essa mesma liberdade.

Viver impondo certa “distância psicológica” às pessoas e às coisas problemáticas, seja entes querido difíceis, sejam companheiros complicados, não significa que deixaremos de nos importar com eles, ou de amá-los ou de perdoar-lhes, mas sim que viveremos sem enlouquecer pela ânsia de tudo compreender, padecer, suportar e admitir.

Além do que, desligamento nos motiva o perdão com maior facilidade, pelo grau de libertação mental, que nos induz a viver sintonizados em nossa própria vida e na plena afirmação positiva de que “tudo deverá tomar o curso certo, se minha mente estiver em serenidade” (Hammed - Renovando atitudes)

“A mente apegada a fatos, acontecimentos e pessoas são incapazes de perceber a sua essência. Aquele que está agarrado ao “ego” está vazio do “sagrado”; aquele que se liberta do “ego” descobre que sempre esteve repleto do “sagrado” (Hammed – Os prazeres da alma)

Primeiro, vamos discutir o que desligamento NÃO É:

- abandono frio e hostil;

- a resignada, desesperada aceitação de qualquer coisa que a vida e as pessoas jogam em nosso caminho;

- nem uma caminhada robótica através da vida, esquecidos e totalmente insensíveis às pessoas e aos problemas;

- nem uma felicidade ignorante tipo Poliana;

- nem uma fuga de nossas verdadeiras responsabilidades para com nós mesmos e com os outros;

- nem o término de nossas relações;

- nem remover nosso amor e preocupação, embora às vezes essas formas de desligamento possam ser o melhor a fazer, no momento.

O que é desligamento?

É desligar-se de uma pessoa ou problema com amor. Baseado na premissa de que cada pessoa é responsável por si mesma e que não podemos resolver problemas que não são nosso, e que preocupar-se não adianta nada.

“Tenhamos suficiente cautela para não ferir a independência pessoal daqueles a quem amamos, neles enxergando filhos de Deus, quanto nós próprios, com necessidades semelhantes às nossas, guardando o direito de construir suas vidas, segundo o preço das experiências que se proponham a pagar, no mesmo critério com que temos resgatado o custo das nossas. E sempre que os vejamos em supostos perigos, saibamos que a melhor forma de auxílio que lhes poderemos prestar será invariavelmente, o amparo da oração e a bênção da boa palavra com que se sintam encorajados a trabalhar e servir, lutar e vencer com o apoio do Bem” (Emmanuel – Encontro marcado.)

Desligamento envolve “viver o momento presente”. Abandonamos as culpas do passado e o medo do futuro. Fazemos o melhor a cada dia.

ALCOOLISMO

“Não poucos viciados renitentes são vítimas do mesmo hábito que mantiveram em existência anterior, na qual mergulharam em abismo profundo e retornaram com as marcas das dependências que os consome, avançando para expiações muito graves no futuro.” (Joanna de Angelis – Conflitos Existenciais)

“O dependente alcoólico é portador de compromissos espirituais transatos muito grandes, à semelhança de outros enfermos. No caso específico, há um histórico anterior, em experiência passada, quando se entregou as dissipações, especialmente de natureza etílica...” (idem)

“O vício aparece constantemente onde há uma inadaptação à vida social. Por incrível que pareça, o viciado é um “conservador”, pois não quer correr o risco de se lançar a vida, tornando-se, desse modo, um comodista por medo do mundo que, segundo ele, o ameaça.

Vícios e hábitos destrutivos são, em síntese, métodos defensivos que as pessoas assumiram nesta existência, ou mesmo os trazem de outras encarnações, como uma forma inadequada de promover segurança e proteção.” (Hammed)

“É indispensável oferecer aos jovens valores que resistam aos desafios do cotidiano, preparando-o para os saudáveis relacionamentos sociais, evitando que permaneça em isolamento que o empurrará para as fugas...” (Joanna de Angelis – Adolescência e vida).

A SÍNDROME DA BEBEDEIRA SECA

(Texto retirado da revista Vivencia – de AA)

Abstinência e sobriedade não têm o mesmo significado:

ABSTINÊNCIA significa simplesmente deixar de consumir álcool ou a droga da qual se é dependente.

Acreditamos que o Espírito que traz na sua história o alcoolismo ou a dependência de um modo geral, ao reencarnar, encontra-se em abstinência até chegar o momento do encontro com o objeto de compulsão que, então, torna-se o seu grande desafio na atual reencarnação e sua prova será de resistência a “este mau pendor”. Esta resistência ocorrerá mediante a sua elevação moral através da observância das Leis de Deus.

SOBRIEDADE significa aprender a viver em abstinência através de um contínuo crescimento emocional (acrescentamos espiritual) que permita alcançar a maturidade. Soma de abstinência e maturidade constitui a sobriedade. Muitos alcoólicos deixam de beber, mas não crescem emocionalmente e espiritualmente. Essas pessoas padecem do que se chama “Síndrome da bebedeira seca” que constitui uma das principais causas das recaídas nos alcoólicos. Tal síndrome impede a plenitude de vida do alcoólico, provocando a persistência de seus problemas familiares, laborais, sociais e a continuidade da insatisfação e da infelicidade.

(Ajudar preventivamente esses Espíritos, herdeiros destas tendências transatas através do desenvolvimento da Inteligência Espiritual. Ao tomarmos consciência desse fenômeno psicológico apresentado por muitos alcoólicos, podemos criar um programa de prevenção para nossos jovens, adultos e idosos. Contamos com a vantagem desses Espíritos ainda não terem o contato com as substâncias, objeto de seus vícios e, portanto, ainda ausentes os efeitos no organismo. Poderão estar apenas predispostos geneticamente.)

Sintomas da bebedeira seca:

1)

Imaturidade e infantilidade: *interrupção do crescimento emocional e persistência das dependências. Como bons “bebês emocionais” esses alcoólicos continuam a depender de figuras tais como a mãe, o pai, os irmãos, a esposa, os amigos, o chefe, etc. esta dependência impede-lhes obter duas condições fundamentais na sobriedade que são:*

AUTONOMIA e RESPONSABILIDADE. *Ao ficarem atados a estas pessoas continuam culpando-as de seus fracassos existenciais e jogando no papel de vítimas.*

2) **Atitude permanente de desonestidade perante si mesmo e aos demais.** *A desonestidade é um mau hábito que o alcoólico adquire no desenvolvimento da sua doença. Engana, mente, inventa pretextos, promete e não cumpre, faz trapaças, não respeita as regras do jogo, pede emprestado e não paga. É difícil a prática cotidiana da honestidade. O mais grave dessa situação é que o alcoólico passa a acreditar em muitas dessas mentiras, persistindo na atitude de fugir da sua própria realidade e não a aceita.*

3) **Amargura e insatisfação emocional pela persistência dos ressentimentos.** *Embora já não beba o alcoólico não consegue alcançar a plenitude da vida onde possa vir a sentir a satisfação por viver. Fica descontente, inconformado, com muitas áreas de amargura na sua vida e sem poder saborear o mel da sobriedade. Parar de beber constitui para ele uma obrigação e não uma convicção, e a recaída é muito freqüente entre os insatisfeitos existenciais. Além disso ainda guarda muitos ressentimentos de sua vida passada que não consegue superar. Irrita-se com as pessoas e com o mundo. São os típicos “bêbados secos” encadeados do passado que não conseguem aplicar o ditado: “só por hoje”*

4) **Permanente sentimento de culpa com auto desvalorização, auto piedade e tendência ao auto castigo.** *Esses tipos de alcoólicos são os que arrastam um lastro terrível de culpa acumulado no passado e que ainda não conseguem se perdoar. Continuam sentindo-se com culpa por muitas situações. São pessoas com baixa auto-estima e com uma forte tendência ao perfeccionismo. Como não conseguem perdoar a si mesmos (embora os outros já os perdoaram), se sentem menores que os outros e*

com sentimentos de auto desvalorização pessoal. Para libertar-se dessa carga, desenvolvem uma necessidade neurótica de expiação, caindo em condutas autodestrutivas, fazendo sabotagem dos seus sucessos e não acreditando que possam merecer felicidade. Estas tendências autodestrutivas podem provocar-lhe uma recaída.

5) Egocentrismo, auto-suficiência neurótica, agressividade injustificada e tendência à onipotência. Os egocentrismos no alcoólico é a compensação neurótica de um complexo de inferioridade e de uma baixa auto-estima, da mesma forma que acontece com todos os emocionalmente infantis. Isto os leva a uma atitude de compensação e procuram continuar chamar a atenção dos outros. Por isso quando ficavam bêbados, eram os “encrenqueiros da festa”. Uma vez deixando de beber, direcionam o seu egocentrismo aos membros da família, aos companheiros do grupo, ao trabalho ou as pessoas em geral, desenvolvendo assim a incapacidade para a sociedade. A auto-suficiência neurótica faz referência não a auto-suficiente produtivo, que é consequência da maturidade, mas a aquele que continua pensando que não precisa de ajuda dos outros e que sozinho pode resolver tudo, o que o leva a tomar decisões erradas para resolver seus problemas existenciais. Quando a auto-suficiência neurótica fica exacerbada converte-se em onipotência, que é o defeito de caráter mais grave num alcoólico. A onipotência é uma forma patológica de orgulho. É desenvolvido um complexo de superioridade para disfarçar um profundo sentimento de inferioridade.

6) Medos permanentes: atitude de temor perante os desafios da vida como angústia e tensão contínuas. Muitos alcoólicos vivem eternamente angustiados. De fato, já viviam em tensão muito antes de beber e o que os levou ao alcoolismo foi a necessidade de aliviar suas tensões através do álcool. Esses indivíduos são geralmente muito inseguros, apreensivos, vivem em constante estado de tensão e desenvolvem muitos medos. Medo de ser adulto, medo do trabalho, medo dos perigos cotidianos, medo da morte, etc. Não tem a possibilidade de viver no presente. Vivendo projetados no futuro. Ficam angustiados por coisas que ainda não aconteceram. Isto obviamente afeta sua saúde, vivendo continuamente em tensão e em estresse prolongado, passando a apresentar sintomas diversos como: enxaquecas, dores nas costas, suor excessivo, transtorno do sono e do apetite, entre outros. Em Algumas ocasiões sua angústia é tão severa que podem sofrer de outras desordens psiquiátricas tais como fobias, obsessões, compulsões ou ataques de pânico. Esse tipo de alcoólico em recuperação, além de seu grupo de AA deve receber atenção especial de um psiquiatra.

7) Depressão cíclica ou permanente com atitudes de pessimismo, desmotivação e baixa energia. Outro tipo de alcoólico e dependente em recuperação são os depressivos. São pessoas muito vulneráveis no aspecto emocional. Com frequência ficam tristes, com baixa energia, incapacidade para desfrutar da vida, tem tendência a tristeza e à apatia, são desmotivados existencialmente. Sentem pouco desejo de viver e em

outras ocasiões muito desejo de morrer. Da mesma maneira que no sintoma anterior (angústia) além do seu alcoolismo e dependência, outra doença psiquiátrica, porque a angústia e a depressão são doenças que afetam a saúde mental e por isso requerem uma atenção médica especializada.

8) *Ingovernabilidade sexual e sentimental.* Os perfis psicológicos do alcoólico e do dependente têm a característica de apresentar dificuldade para manejar os impulsos do tipo sexual e sentimental. Já apresentava essas tendências, mesmo antes de iniciar-se na bebida alcoólica. Como é uma pessoa insegura e de baixa auto-estima, tem muitos problemas para envolver-se com o sexo oposto. É por isso que recorre à “muleta emocional” do álcool e outras substâncias para ter coragem e jogar fora a inibição. Sob efeito do álcool tem coragem de fazer coisas que sem a bebida não consegue, mas as faz de maneira mal planejada e pior realizada. Muitos alcoólicos declararam seus sentimentos a uma mulher quando estavam bêbados e também ficaram arrependidos depois. Por outro lado, no momento da intoxicação alcoólica podem ser deturpados os instintos sexuais mais primitivos, levando a pessoa a realizar condutas indesejáveis como violência sexual (machismo e ciúmes patológicos). Não é possível falar em sobriedade quando o alcoólico em recuperação continua controlando, ameaçando, batendo ou manifestando ciúmes ao seu cônjuge. Às vezes existem problemas de ejaculação precoce, impotência sexual ou frigidez. A infidelidade com seu parceiro e a tendência à promiscuidade sexual é outra manifestação da bebedeira seca no nível sexual e sentimental. Muitos desses ingovernáveis sexuais acabam desenvolvendo uma dependência sexual ou co-dependência sentimental com seu parceiro.

9) *Negação da sua realidade não-alcoólica, com a persistência dos mecanismos de racionalização e projeção.* Embora se mantenha em abstinência, este “bêbado seco” continua sendo um negador. E embora não negue o seu alcoolismo, continua negando uma série de defeitos de caráter, que não consegue enxergar nem aceitar, impedindo seu crescimento emocional. Este tipo de alcoólico fica muito irritado quando alguém os confronta e lhes mostra seus defeitos e mudam de grupo com frequência porque se sentem atacados pelos depoimentos dos outros. Também rejeitam quaisquer tipos de psicoterapia profissional, argumentando ignorância dos médicos e psicólogos com respeito ao alcoolismo e ao programa de AA. Estes alcoólicos seguem buscando culpados por todo o mal que lhes acontece.

10) *Substituição do álcool por outras substâncias ou condutas dependentes.* Muitos alcoólicos deixam de beber, mas substituem a sua conduta compulsiva alcoólica por outro tipo de drogas como a maconha, a cocaína, os inalantes ou as “balas” (drogas sintéticas). Muitos outros deixam de beber, mas no seu lugar começam a desenvolver condutas tais como o jogo compulsivo, o sexo compulsivo ou a dependência ao trabalho. Às vezes caem na automedicação de comprimidos tranquilizadores ou se fazem dependentes do tabaco. Às vezes os

alcoólicos em recuperação esquecem que o tabagismo também é uma dependência doente e mata o mesmo número de pessoas que o alcoolismo. Não devemos nos esquecer que no alcoolismo o comportamento por beber excessivamente é só um sintoma de um transtorno mais profundo, que é caracterizado por uma estrutura patológica de natureza dependente de origem genética (acrescento espiritual), o que a torna a ser dependente de qualquer tipo de substância ou conduta que provoca uma estimulação no centro de recompensa do cérebro. Esta estrutura doente do alcoólico o conduz a lidar mal com todas aquelas situações existenciais que geram angústia ou estresse. A isto se chama: “ingovernabilidade emocional”.

11) *Espiritualidade ausente ou muito empobrecida, com orgulho intelectual, tendência ao materialismo e nula ou pouca fé. Muitos alcoólicos se recuperam fisicamente, conseguem uma melhor governabilidade das suas emoções e alcançam uma melhoria no seu funcionamento e na sua atuação social, mas não experimentam esse despertar espiritual, que é uma condição fundamental para alcançar uma sobriedade íntegra. Não devemos esquecer que a essência do programa Doze Passos é fundamentalmente espiritual, e que além da recuperação psicofísica e social, deve haver uma recuperação espiritual, ou seja, a recuperação da fé. Fé em si mesmo, nos demais, no mundo e num “Poder Superior” que todos temos, incluindo os agnósticos, a crise de valores que vivemos na atualidade, refletida num materialismo a qualquer preço em que o valor superior é o sucesso econômico e a posse de bens de consumo, faz com que fiquemos afastados de Deus e dos supremos valores do Espírito. A espiritualidade ausente ou empobrecida é também o reflexo de um orgulho intelectual e de uma auto-suficiência existencial própria de certos alcoólicos em recuperação que conseguiram um bom nível de cultura, de riqueza, de poder ou de prestígio. Essa carência de humildade os faz cair numa soberba progressiva que pode degenerar num dos mais graves sintomas da bebedeira seca que é a onipotência. Aquele que se considera onipotente pensa que ele mesmo é o seu “Poder Superior”.*

TRABALHANDO A INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL (QS) DO DEPENDENTE

631 O homem tem, por si mesmo, meios de distinguir o bem do mal?

– Sim, quando crê em Deus e de fato quer saber, por que Deus lhe deu a inteligência para distinguir um do outro.

Definindo Inteligência Espiritual (Divaldo Franco: Palestra sobre Inteligência)

“Propõe, então, Daniel Goleman, uma técnica de educação da inteligência emocional; fazer que os nossos sentimentos desenvolvam-se dentro de parâmetros éticos e que estabeleçamos linhas de conduta para um comportamento saudável”.

Passou a ser muito importante o Q.E. – a Inteligência ou Quociente Emocional estava-se agora trabalhando essas duas inteligências (O QI e o QE), com esses dois estados de comportamento mental.

Depois de uma análise profunda, ela (Dra. Danah Zohar) propôs o terceiro Q, que denominou de QS, quociente espiritual. A sigla pelo S para evitar a repetição do QE, pela segunda vez, utilizando da palavra inglesa *spiritual*, para dizer que nós temos o QI, o QE e o QS; que nós somos Espíritos e deveríamos desenvolver, também, a nossa espiritualidade. “O amor cobre a multidão de pecados”. “Mais se dará àquele que mais der”. As propostas de Jesus, como de Maomé ou de Khrisna eles consideravam ressonância nesse quociente espiritual.”

Definição segundo Danah Zohar

QS - A inteligência com que abordamos e solucionamos problemas de sentido e valor; a inteligência com a qual podemos pôr nossos atos e nossa vida em um contexto mais amplo, mais rico, mais gerador de sentido; a inteligência com a qual podemos avaliar que um curso de ação ou caminho na vida faz mais sentido do que outro.”

Na patologia espiritual, temos de lidar com as mesmas doenças de que trata a psicologia e a psiquiatria ocidentais tradicionais – psicose maníaca depressiva, vícios, paranóia, e assim por diante – com a diferença de que atribuímos esses estados a problemas de sentido e valor e à incapacidade conseqüente do homem de integrar e equilibrar sua personalidade.”

O Q. S. permite que seres humanos sejam criativos, mudem as regras, alterem situações. Permitem que os homens trabalhem com limites. O Q. S. dá ao homem a capacidade de escolher; o senso moral. Os homens usam o Q. S. para lutar com questões acerca do bem e do mal, e imaginar possibilidades irrealizadas - sonhar, aspirar, erguer-se da lama.

A inteligência espiritual é a inteligência da alma. É a inteligência com a qual nos curamos e com a qual nos tornamos um todo íntegro.

Diferenças entre QI, QE e QS

QI – Quociente de Inteligência – Nossa inteligência intelectual, ou racional, é aquela que usamos para solucionar problemas lógicos ou de grande importância.

QE – Quociente Emocional – dá-nos a percepção de nossos sentimentos e dos sentimentos dos outros. Dá-nos empatia, compaixão, motivação e capacidade de reagir apropriadamente à dor e ao prazer. Segundo D. Goleman, o QE constitui requisito básico para emprego efetivo do QI. Se estão lesionadas as áreas cerebrais com as quais sentimos, nós pensamos com menos eficiência.

QS – Quociente Espiritual –

é a inteligência com a qual podemos pôr nossos atos e nossa vida em um contexto mais amplo, mais rico, mais gerador de sentido; podemos avaliar que um curso de ação ou caminho na vida faz mais sentido do que outro;

O QS é a fundação necessária para o funcionamento eficiente do QI e do QE. É a nossa inteligência final. Nem o QI nem o QE, separadamente ou combinados, são suficientes para explicar a enorme complexidade da inteligência humana nem a riqueza imensa da alma do homem e de sua imaginação.

O QS permite que seres humanos sejam criativos, mudem as regras, alterem situações. O QS dá-nos capacidade de escolher. Dá-nos o senso moral, a capacidade de temperar normas rígidas com compreensão e compaixão e igual capacidade de saber quando a compaixão e a compreensão chegaram a seus limites. Usamos o QS para lutar com questões acerca do bem e do mal, e imaginar possibilidades irrealizadas – sonhar, aspirar, nos erguermos da lama.

É principalmente esse poder transformador que diferencia o QS do QE. Da forma como D. Goleman a define, minha inteligência emocional me permite julgar em que situação me encontro e, em seguida, a comportar-me apropriadamente dentro dela. Isso significa trabalhar dentro dos limites da situação, permitindo que ela me oriente. Já a minha inteligência espiritual me permite perguntar a mim mesma, de início, se quero estar nesta situação particular. Não poderia eu mudá-la, criando outra melhor? Isso implica trabalhar com os limites da situação em que me encontro, permitindo-me dirigir a situação.

Nós usamos o QS para lidar com problemas existenciais – problemas em que nos sentimos pessoalmente num impasse, na armadilha de nossos velhos hábitos, nas neuroses, ou quando temos problemas com doença ou sofrimento. O QS nos torna conscientes de que temos problemas existenciais e nos dá meios para resolvê-los – ou pelo menos para encontrar paz no trato com eles. E nos dá sentido “profundo” do que significam as lutas da vida.

O QS nos permite integrar o intrapessoal e o interpessoal, a transcender o abismo entre o eu e o outro. D. Goleman escreveu sobre as emoções intrapessoais e interpessoais – as que compartilhamos com outras pessoas e usamos para nos relacionar com elas. O mero QE, porém, não pode ajudar-nos a transpor o abismo. Precisamos do QS para compreender quem somos, o que as coisas significam para nós e como elas dão aos outros e aos seus sentidos um lugar em nosso próprio mundo.

Os indivíduos preocupados em desenvolver o seu QS sabem que a felicidade plena – ainda não possível no orbe – só lhe será concedida mediante ingentes esforços pessoais de lapidação interior. Ou seja, consciente das suas fragilidades, compromete-se a laborar com obstinação as suas imperfeições. Desenvolver QS implica em aceitar mudar-se profundamente. Aplicar os conhecimentos espíritas intensamente.

Para fazermos um trabalho de desenvolvimento da Inteligência Espiritual na Casa Espírita, sugerimos como roteiro o que Dana Zohar e Ermance Dufaux identificaram com sendo as qualidades comuns às pessoas espiritualmente inteligentes.

Dana Zohar identificou dez qualidades comuns às pessoas espiritualmente inteligentes. Segundo ela, essas pessoas:

1. Praticam e estimulam o autoconhecimento profundo
2. São levadas por valores. São idealistas
3. Têm capacidade de encarar e utilizar a adversidade
4. São holísticas
5. Celebram a diversidade
6. Têm independência

- 7. Perguntam sempre "por quê?"**
- 8. Têm capacidade de colocar as coisas num contexto mais amplo**
- 9. Têm espontaneidade**
- 10. Têm compaixão**

As indicações de um QS altamente desenvolvido incluem:

- **capacidade de ser flexível (ativa e espontaneamente adaptativo)**
- **grau elevado de autopercepção e capacidade de enfrentar e usar o sofrimento;**
- **capacidade de enfrentar e transcender a dor;**
- **capacidade de ser inspirado por visão e valores;**
- **relutância em causar dano desnecessário;**
- **tendência para ver as conexões entre coisas diversas (ser holístico);**
- **tendência acentuada para fazer perguntas do tipo "Por quê?" ou "O que aconteceria se..." e procurar respostas "fundamentais";**
- **ser o que os psicólogos denominam de "independente do campo"- isto é, possuir capacidade de trabalhar contra convenções.**

Segundo Ermance Dufaux (Escutando os sentimentos, pg. 177)

São as habilidades do QS:

autoconsciência; resiliência; visão holística; alteridade; autoconfiança; curiosidade; criatividade disciplina no adiamento das gratificações; sensibilidade; compaixão; naturalidade;

Recomendamos o livro "QS – Inteligência Espiritual" de Danah Zohar e Dr. Ian Marshal

GRUPO PABLO