

# **Leis Morais e Saúde Mental**

**Um Estudo da Terceira Parte do Livro dos Espíritos**



**Sérgio Luis da Silva Lopes**

**fergs**

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [www.ebookespírita.org](http://www.ebookespírita.org).



*[www.ebookespírita.org](http://www.ebookespírita.org)*

© Sergio da Silva Lopes, 2014

**Gerência Editorial:**  
**Roseni Siqueira Kohlmann**

**Capa:**  
**Paulo Post**  
**Dimitrius Gutierrez (Jimmy Mars)**

**Projeto Gráfico:**  
**Cláudia Regina Silveira Faria**

**Editoração Eletrônica:**  
**Cláudia Regina Silveira Faria**

**Revisão:**  
**Renato Deitos**

**Livraria e Editora Francisco Spinelli - FERGS**  
**Av. Desembargador André da Rocha, 45**  
**Fone (51) 3406.6464**  
**90050-161 Porto Alegre, RS, Brasil**  
**[gerenciaeditorial@livrariaspinelli.com.br](mailto:gerenciaeditorial@livrariaspinelli.com.br)**  
**[www.fergs.org.br](http://www.fergs.org.br)**

**Impresso no Brasil / Printed in Brazil**

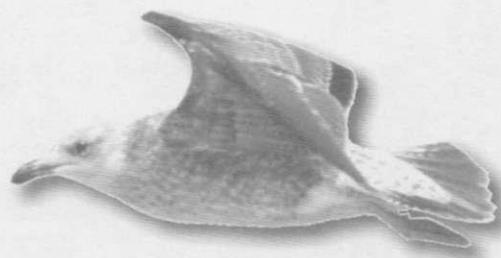
---

**Lopes, Sergio da Silva**  
**As Leis Morais e Saúde Mental/Sergio Lopes,**  
**5ª.ed. - Porto Alegre:Francisco Spinelli, 2007.**

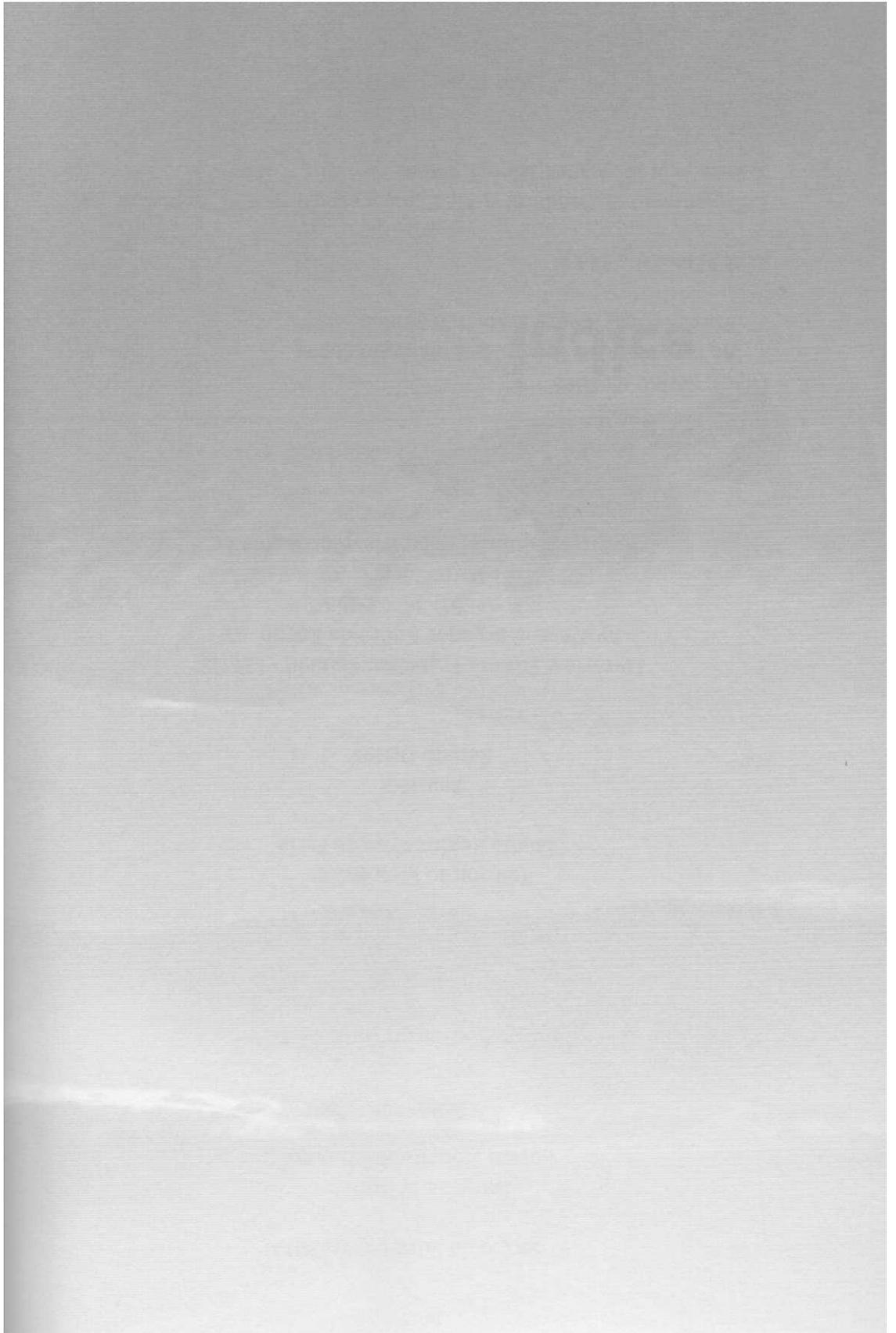
**16x23 cm.; il.; 184 p.**

**1. Espiritismo. 2. Conduta. 3. Medicina e espiritismo. 4. Saúde mental.**  
**5. Cura pela fé e espiritismo. I. Título**

**CDU**  
**ISBN:978-85-98523-14-9**



# Índice



Agradecimentos.....	7
Apresentação.....	11
Prefácio.....	17
Capítulo I—Da Lei Divina ou Natural.....	25
Capítulo II—Da Lei de Adoração.....	39
Capítulo III—Da Lei do Trabalho.....	53
Capítulo IV—Da Lei de Reprodução e Saúde Mental.....	65
Capítulo V—Da Lei de Conservação e Saúde Mental.....	79
Capítulo VI—Da Lei de Destruição e Saúde Mental.....	93
Capítulo VII—Da Lei Sociedade e Saúde Mental.....	107
Capítulo VIII—Da Lei de Progresso e Saúde Mental.....	119
Capítulo IX—Da Lei de Igualdade e Saúde Mental.....	131
Capítulo X—Da Lei de Liberdade e Saúde Mental.....	145
Capítulo XI—Da Lei de Justiça, de Amor e Caridade.....	157
Capítulo XII—Da Perfeição Moral e Saúde Mental .....	171
Bibliografia.....	183



**Agradecimientos**



Este livro não é só meu. Creio que um livro nunca é totalmente de seu autor. Vai nosso nome na capa, no entanto, as ideias sintetizadas são o fruto do pensamento de muitas pessoas e intuições espirituais que participam de nossas vidas.

Sou grato a Jesus e aos incansáveis Amigos Espirituais pela companhia e inspirações que me felicitam em toda a minha existência, notadamente pela fonte de bênçãos recebidas para este meu primeiro livro.

Mais objetivamente, algumas pessoas contribuíram para a realização desta obra. Tenho o coração agradecido a cada uma delas.

Agradeço ao meu amigo Paulo Post, que tão gentilmente montou a capa deste livro, brindando-nos com sua especial sensibilidade e dedicação pela fotografia.

Meu reconhecimento e admiração à Gladis Pedersen de Oliveira, valorosa Presidente de nossa Federação Espírita do Rio Grande do Sul (2006-2009), pelo apoio e por não ter medido esforços para editarmos este livro.

Não posso deixar de mencionar a minha amiga Maria de Lourdes Antunes, espírita atenta e criteriosa, que me incentivou e forneceu valiosas sugestões na elaboração dos capítulos.

Especial gratidão à minha irmã Eloína da Silva Lopes, exemplo de vida para mim e para todos que a conhecem. Agradeço pela

revisão atenciosa de cada frase escrita, mas, sobretudo, por ser ela uma referência Moral para minha existência e, como tal, motivo de felicidade por tê-la como irmã.

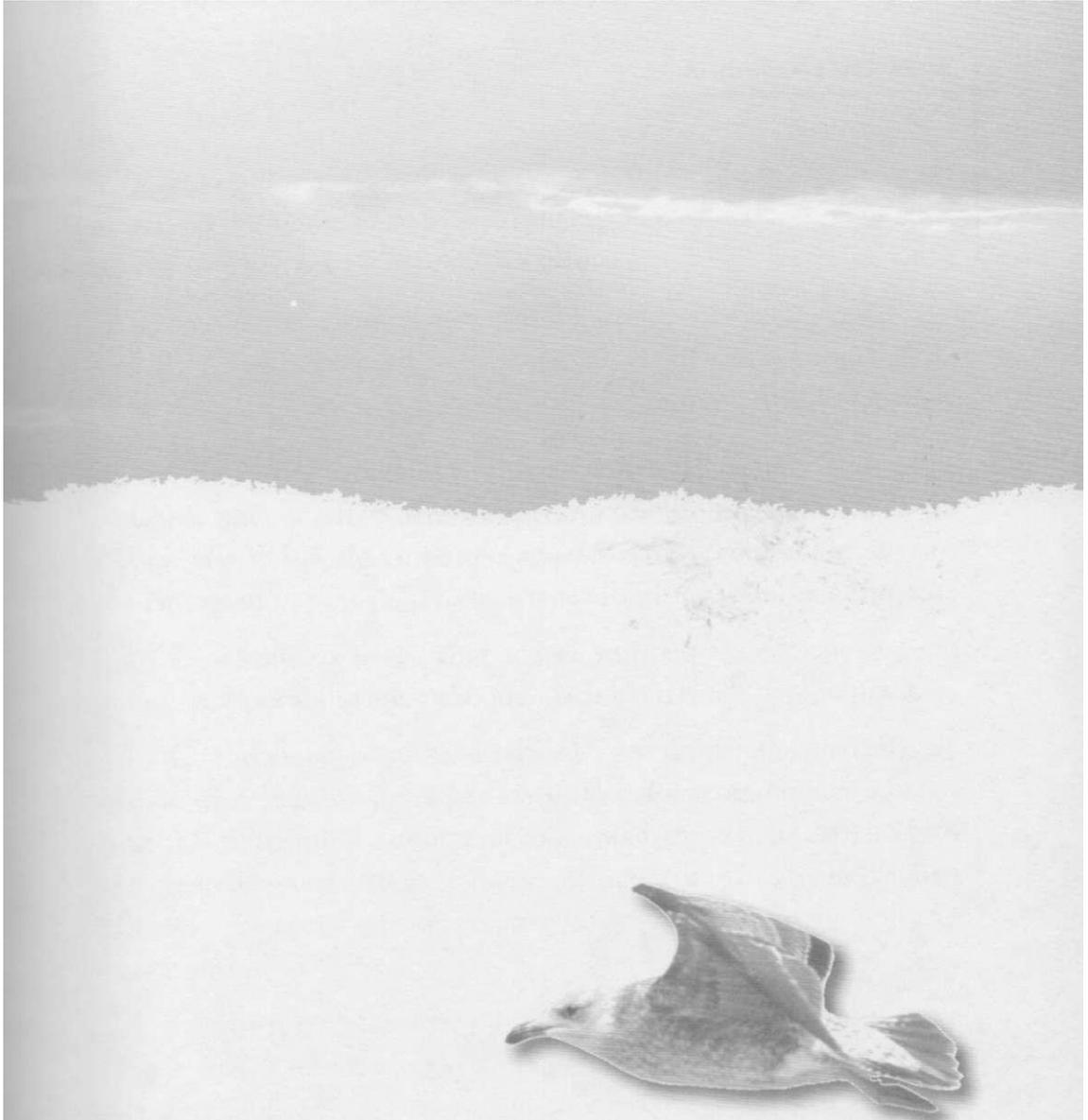
À minha amada esposa Jeanini, companheira inseparável de todos os momentos. Dona de uma indisfarçável paixão pela Vida, mãe dos meus filhos e que me ensina diariamente o amor incondicional.

Tu soubeste, Jeanini, desde o início, extrair o melhor de mim.

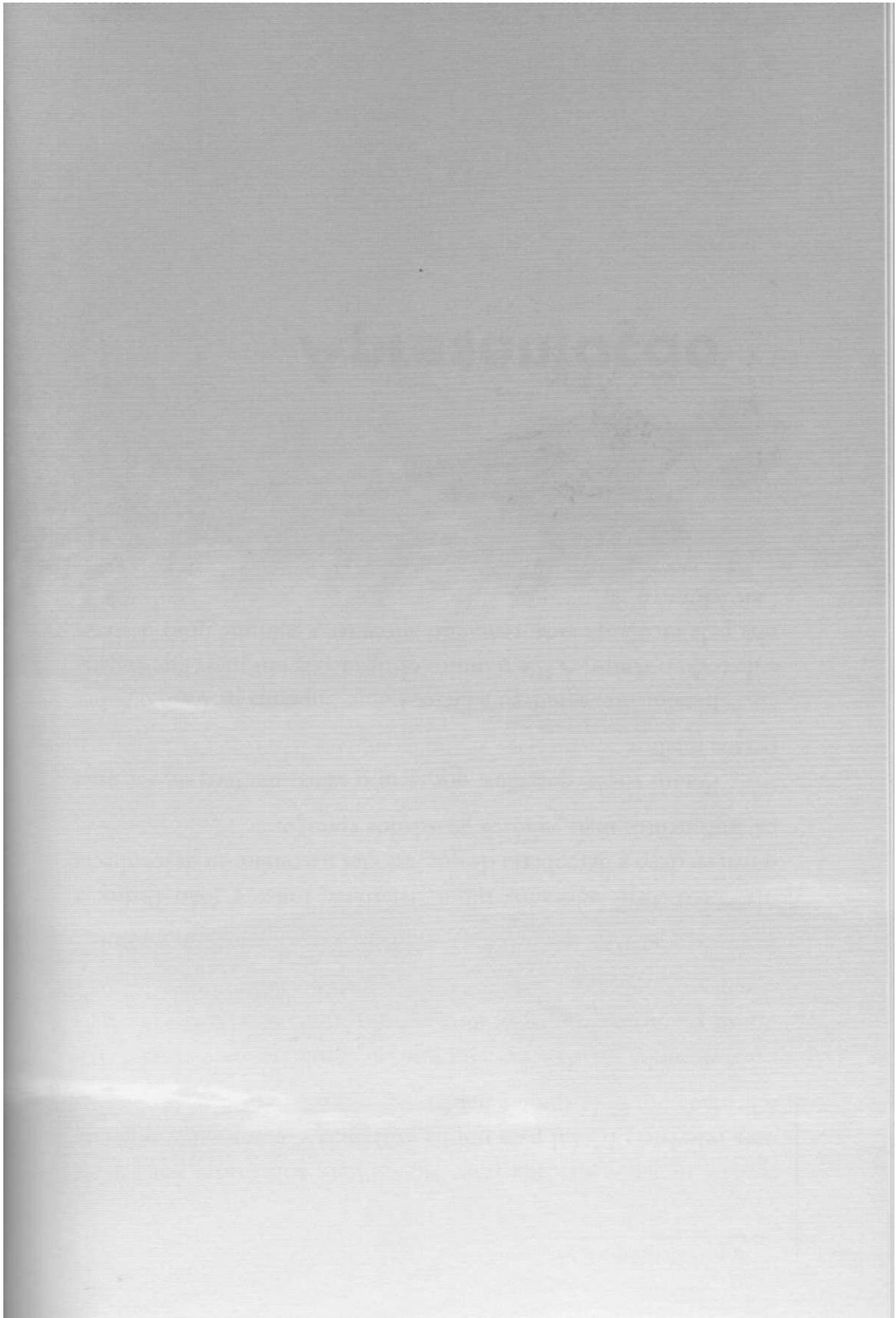
Aos meus adorados filhos, Mariana, Luisa e João Pedro, a quem eu devo a descoberta de que, até eles nascerem, eu desconhecia os sentimentos mais valiosos guardados comigo.

Foram vocês, queridos, que, sem o saber, me fizeram ser uma pessoa melhor.

Finalmente, agradeço a Deus, Fonte Suprema de todo o Saber e de todo o Amor. A Ele o muito obrigado de um filho que engatinha pela escola da vida, tentando aprender a sublime lição de Suas Leis Morais.



# **Apresentação**



Causou-nos agradável surpresa o convite de Sérgio Luis da Silva Lopes para que fizéssemos a apresentação do seu livro *Leis Morais e Saúde Mental*. Há algum tempo aguardávamos, com expectativa, o seu lançamento, pois já havíamos trocado ideias sobre este projeto.

Ao lermos o livro, a agradável surpresa transformou-se em grande responsabilidade, pela qualidade do trabalho apresentado.

Conhecemos o autor desde sua juventude. Participante do Movimento Espírita Jovem de nosso Estado, acompanhamos a sua formação acadêmica, a constituição de sua família e sua carreira profissional como competente e digno médico, com clínica em psiquiatria e psicoterapia, bem como sua marcante atuação como conferencista espírita.

Muito aprendemos com sua produção literária, em seus apreciáveis artigos escritos para o jornal *Diálogo Espírita* e para a revista *A Reencarnação*, da Federação Espírita do Rio Grande do Sul (FERGS).

Da terceira parte de *O Livro dos Espíritos*, "As Leis Morais", o autor resgata toda a preciosidade deste conteúdo e tece uma reflexão sobre como conquistar a saúde mental, o perfeito equilíbrio da alma a partir do conhecimento e a aplicação destas Leis Divinas que estão dentro de nós, registradas na nossa consciência de espíritos imortais. Para empreendimento de tal envergadura, Sérgio entrelaça, no texto, o conhecimento acadêmico da psiquiatria em sua longa experiência clínica, compondo uma rede de intercâmbio com as Leis Morais.

A leitura das páginas do livro provoca a sensação agradável de uma viagem amena, na qual a paisagem vai descortinando-se à medida que a excursão avança. Muitas vezes, é preciso parar, tomar fôlego e refletir sobre os desafios apresentados e interagir com mais profundidade nas propostas do autor sobre as Leis Morais e a saúde mental.

A viagem que a leitura proporciona é uma incursão para dentro de nós mesmos, provocando o acordar do vulcão adormecido no nosso inconsciente.

A expressão escrita é singela, muitas vezes direta, precisa. Em alguns momentos, é poética, emotiva e de grande beleza. Sérgio mescla a linguagem intelectual, racional com a linguagem simbólica, quando diz, por exemplo, "a arte é uma forma de oxigênio", ou quando compara o espírito encarnado a uma semente enterrada no corpo com a função de se expandir, crescer, plenificar-se.

A leitura origina, também, como em toda viagem, momentos de preocupação e sofrimento, quando percebemos o quanto ainda estamos, por nossa vontade, distantes de chegar ao fim almejado, à autoperfeição, à saúde mental, e o quanto ainda padecemos com a pior escravidão, que é a provocada pela ignorância de nós mesmos e das Leis Divinas que regem a vida.

Lembramo-nos, nos momentos em que chegávamos ao final da leitura, da parábola de Jesus sobre o Filho Pródigo (Lucas, 15, V 11-32), e percebemos que a proposta do livro é justamente nos mostrar um roteiro claro do caminho de volta para Deus, para as suas Leis justas e sábias, para a saúde mental, que é o estado de perfeita harmonia da alma.

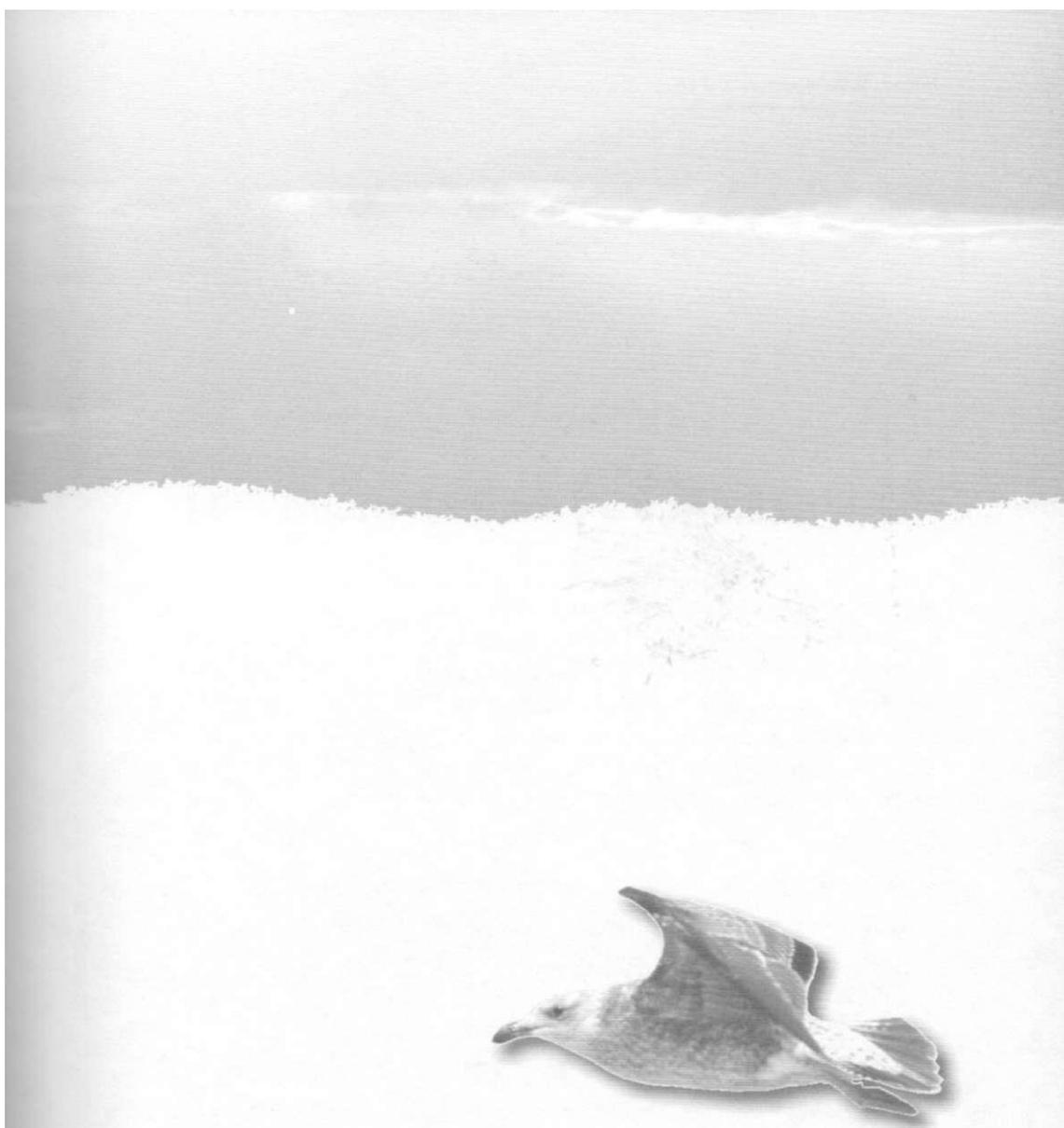
Naturalmente que a retomada do caminho de volta para Deus exige de nós humildade e coragem, mas Sérgio Luis da Silva Lopes

nos estimula a esta empreitada quando afirma: "Há uma parte de nós que jamais adoece, porque em nossa essência carregamos o gérmen da perfeição".

O autor destaca que um dos méritos da Doutrina Espírita é mostrar Jesus, nosso modelo e guia, com um ser humano, um irmão, alguém que trilhou os caminhos da evolução, passo a passo, atingiu a plenitude e voltou para nos mostrar o caminho.

Ao finalizar o contato com a mensagem da obra, o sentimento que nos envolve é de esperança. Esperança neste dia glorioso em que, por fim, chegaremos a conquistar a perfeita saúde mental e a sentir em nós toda a grandeza da existência do espírito imortal, criado por Deus para atingir a perfeição.

*Gladis Pedersen de Oliveira*  
*Presidente da Federação Espírita do Rio Grande do Sul (2006 A 2009)*  
*Porto Alegre, 1º de agosto de 2001.*



## **Prefácio**

## LEIS MORAIS E SAÚDE MENTAL

Quando as ideias espíritas se houverem vulgarizado, quando estiverem aceitas pelas massas humanas (e, a julgar pela rapidez com que se propagam, esse tempo não vem longe), com elas se dará o que tem acontecido a todas as ideias novas que hão encontrado oposição: os sábios se renderão à evidência.

Allan Kardec — *O Livro dos Espíritos*, 1857.

A problemática humana tem se mostrado basicamente a mesma em todos os séculos. Em pleno terceiro milênio, encontramos o homem ainda em busca de seu principal objetivo: encontrar a felicidade e evitar o sofrimento.

Tarefa inglória essa, a de buscar a felicidade a qualquer preço. Quanto mais se corre atrás dela, mais parece que ela escapa. O homem comum estabelece a sua realização na aquisição de coisas tangíveis e não no plano essencial, que é o da espiritualidade.

Segundo Victor Frankl, a felicidade e também o sucesso não podem ser buscados como objetivo principal da existência. Serão antes, porém, acontecimentos naturais para quem se dedica a alguma coisa mais nobre. Dizia Frankl para seus alunos na Europa e nos Estados Unidos:

Não procurem o sucesso. Quanto mais o procurarem e o transformarem num alvo, mais vocês vão errar. Porque o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer, e só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a outro ser. A felicidade deve acontecer naturalmente, e o mesmo ocorre com o sucesso; vocês precisam deixá-lo acontecer, não se preocupando com ele. Quero que vocês escutem o que sua consciência diz que devem fazer e coloquem-no em prática da melhor maneira possível. E então vocês verão que a longo prazo — estou dizendo: a longo prazo! — o sucesso vai perseguidos, precisamente porque vocês esqueceram de pensar nele. (FRANKL, 2005, p. 11)

Apesar do desenvolvimento tecnológico do último século, do encurtamento das distâncias, dos avanços inegavelmente fantásticos no âmbito da ciência, e de tudo o que já conquistamos no terreno do conhecimento, vamos encontrar o homem amedrontado e infeliz, não tendo superado o seu medo básico de se sentir *excluído* no que se refere aos relacionamentos com seus iguais, e o pânico de se sentir isolado como ser humano. Vamos encontrar um homem que, embora já tenha descoberto muito, e já saiba bastante sobre os fatos do mundo objetivo, muito pouco avançou sobre a descoberta de si mesmo, sua subjetividade e sobre como se relacionar adequadamente com seu semelhante.

Tem-se falado muito em ética.

Kardec falava em moral.

A moral é a ética aplicada, e, como tal, é o que interessa, pois a ética deve ser verificada no comportamento.

"Eu sei que é moral o que nos faz sentir bem depois, e imoral o que nos faz sentir mal depois" (HEMINGWAY, 1932).

Depois de muitas palestras que tenho feito e, também, no exer-

cício das minhas atividades profissionais, por mais de 18 anos no atendimento da afetividade humana, no terreno da saúde mental, estou convencido de que a Doutrina Espírita continua sendo uma grande novidade.

Doutrina de foro íntimo por excelência, o Espiritismo não se prende a dogmas ou rituais, antes, sim, preocupa-se em indicar uma postura adequada para a vida. Se vivemos um momento histórico em que o importante é parecer, a Doutrina Espírita valoriza o ser. Corre na contramão das tendências comuns, mas fala profundamente às pessoas que clamam por sentido em suas existências. Dá respostas consistentes sobre a vida e o universo, diante de um ser humano mergulhado no vazio.

A Dra. Marlene Nobre, presidente da Associação Médico-Espírita do Brasil, tem sido incansável, através dessa pioneira Associação, da qual eu tenho a honra de fazer parte, na implantação de um novo paradigma. Diz ela:

O Paradigma Médico-Espírita sustenta-se, portanto, nos seguintes princípios: Imortalidade da alma e ação hegemônica e prioritária desta sobre o corpo físico e os envoltórios sutis (corpo mental, perispírito); Poder cocriador da mente e dos pensamentos; Comunicabilidade do Espírito por meios não sensoriais, inclusive na condição de encarnado; Reencarnação, lei biológica natural que enseja aprimoramento contínuo até condição de Espírito puro; Lei de Ação e Reação, que respeita o livre-arbítrio e confere a cada um segundo as próprias obras; Saúde como estado de perfeita harmonia da alma; Cura como sendo autocura; Corpo físico, templo sagrado, que age como filtro de impurezas da alma e meio de evolução espiritual; Amor Universal como conquista máxima do ser, que enseja o estado de saúde perfeita. (NOBRE, 2003, p. 32)

A ciência comum ainda não se apercebeu da importância dos fatores morais e espirituais na manifestação da sintomatologia mental. E na esfera do Espírito onde estão as matrizes de todas as condições predisponentes de saúde e doença. Quando um distúrbio se expressa no corpo físico, isso significa que ele já existia na alma. Um sofrimento emocional relevante, como medo intenso persistente, por exemplo, indica alteração na estrutura do perispírito, ou mediador plástico, que é o campo organizador da forma e das expressões do Espírito, no âmbito do cérebro físico.

Falar em espiritualidade, até hoje, foi considerado assunto unicamente religioso, porém não há psicologia sem alma. É preciso lembrar que psico vem de psique = alma, e a primeira coisa que a psicologia (psico — alma, logia — estudo) nascente no século passado fez, ao pretender estudar a alma, foi matar a própria alma.

A revelação espírita foi apresentada à humanidade no meio do século XIX, o chamado "século das luzes". Foi nesse século que surgiram grandes descobertas e avanços na área científico-cultural. A psicologia assenta-se, naquele período, como uma novidade, através da psicologia behaviorista e do próprio Sigmund Freud com a psicanálise.

A Europa, por essa época, vivia a efervescência das grandes descobertas. Lembramos também de Charles Darwin com a teoria da evolução das espécies.

A França era o centro cultural do mundo. Em meio a esse ambiente sociocultural surge o Espiritismo.

Doutrina de caráter abrangente, o Espiritismo se propõe a estudar as relações existentes entre os vários planos da vida. Desvela o mundo espiritual como a dimensão essencial da vida, revelando para o Ocidente questões até então pertinentes, principalmente as filosofias do Oriente.

A primeira obra de Kardec foi *O Livro dos Espíritos*.

Foi assim que mais de dez médiuns prestaram seu concurso a esse trabalho. E foi da comparação e da fusão de todas essas respostas, coordenadas, classificadas e muitas vezes refeitas no silêncio da meditação, que formei a primeira edição de *O Livro dos Espíritos*, a qual apareceu em 18 de abril de 1857. (THIESEN; WANTUIL, 1984, p. 107)

Vamos encontrar em *O Livro dos Espíritos* um dos mais importantes estudos já feitos acerca das diretrizes ético-morais que devem nortear o comportamento do homem. Falamos da terceira parte de *O Livro dos Espíritos*, considerada por muitos como a mais bela, onde o codificador da Doutrina Espírita indaga da espiritualidade acerca das leis naturais e propõe a divisão da mesma em dez partes (*O Livro dos Espíritos*, q. 648), compreendendo as Leis de Adoração, Trabalho, Reprodução, Conservação, Destruição, Sociedade, Progresso, Igualdade, Liberdade e, por fim, a de Justiça, Amor e Caridade, mas deixa ao final mais uma lei complementar para a reflexão, que é a Lei da Perfeição Moral.

Em *Educação dos Sentimentos*, o meu amigo Jason de Camargo, então presidente da Federação Espírita do Rio Grande do Sul, na ocasião da edição do seu livro, já mencionava um diálogo, meu e dele, a respeito da importância das *Leis Morais* no contexto da saúde mental. Escreveu assim, em sua excelente obra, já citada:

De outra forma, um grande número de doenças no presente tem origem nos distúrbios adquiridos no passado, os quais acionam a própria bagagem genética e os demais centros cerebrais na conformação das etiologias de graves consequências físicas. Assim, somos também um produto de nossas ações pretéritas que vertem em fluxos contínuos de energias a influenciarem o presente. Certa vez, em con-

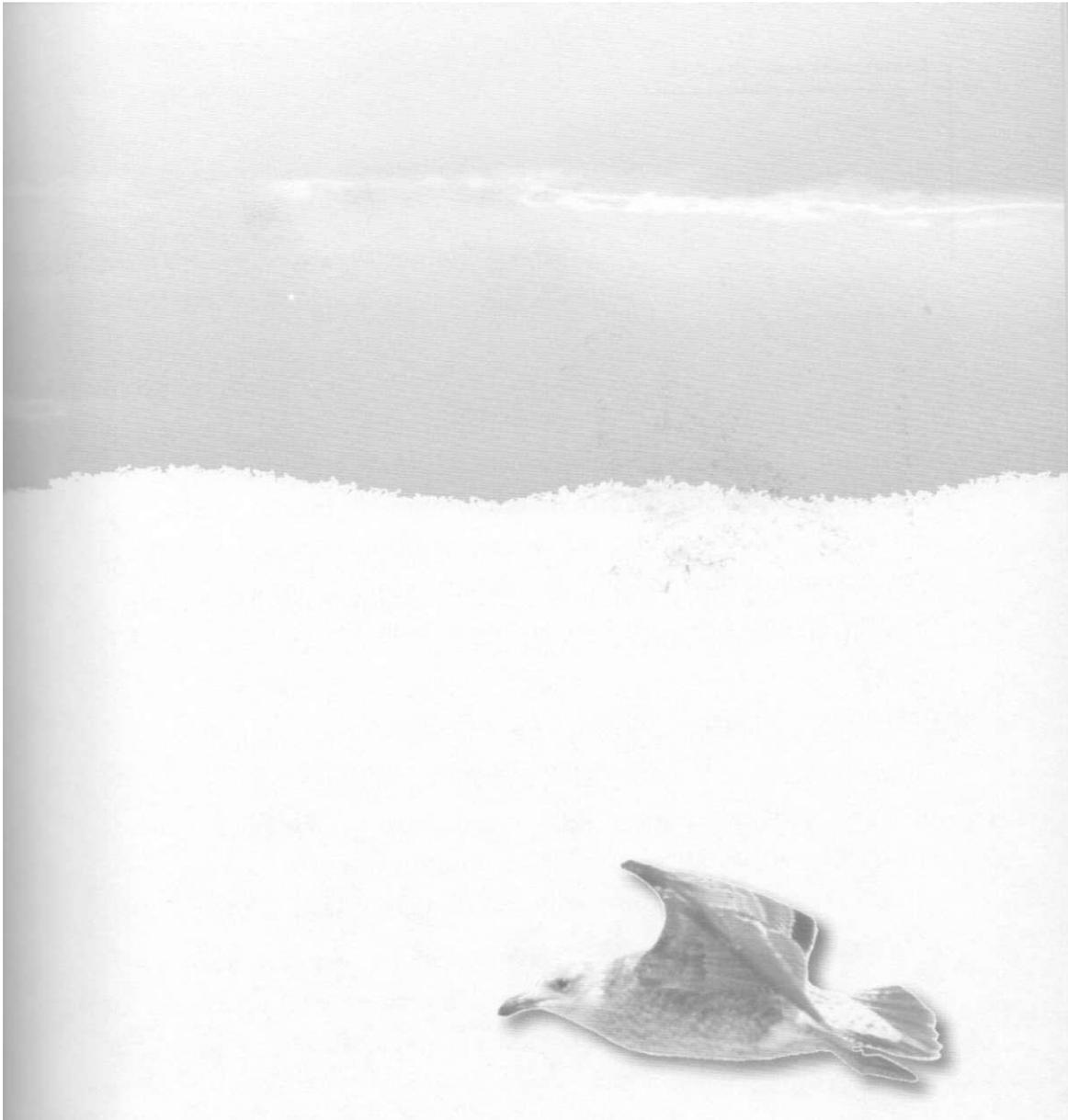
versa com um psiquiatra gaúcho, eu lhe perguntei sobre as últimas novidades da psiquiatria. Ele simplesmente me respondeu: "Estou trabalhando muito as leis morais". De fato, a saúde mental e física passa, inequivocamente, pela observância das leis de Deus. (CAMARGO, 2002, p. 63)

Realmente, por aquela época, em 2002, eu já estava muito interessado nas *Leis Morais* e viria, pouco tempo depois, a editar uma série de artigos intitulados *Leis Morais e Saúde Mental*, no jornal *Diálogo Espírita* da Federação Espírita do Rio Grande do Sul.

No ano em que completamos os 150 anos da primeira edição de *O Livro dos Espíritos*, escolhemos as *Leis Morais* para algumas reflexões em torno das relações desta temática com a questão da saúde mental.

Ao escrever sobre *Leis Morais e Saúde Mental* não tenho a pretensão de revisar Kardec, antes pelo contrário, busco em algumas questões dentro de cada tópico das Leis estudadas por ele sua atualidade em relação ao que hoje a ciência comum preceitua para levarmos uma vida melhor, dentro do capítulo do bem-estar psíquico.

Passamos, portanto, a fazer *um passeio* pelas *Leis Morais*, das quais transcrevo parte, principalmente nos pontos que cruzam com a questão da saúde mental, deixando a sugestão da leitura integral de cada uma delas em *O Livro dos Espíritos*.



**CAPÍTULO 1**

**Da Lei Divina ou Natural**

Neste capítulo, a espiritualidade diz a Kardec que existe uma Lei Natural, constituindo-se esta na própria Lei de Deus, e acrescenta que é a única verdadeira para a felicidade do homem. Não é uma lei sujeita a mudanças, e sim eterna e imutável como o próprio Deus.

Estará a Lei Natural inscrita num lugar sagrado, num livro particular, ou será propriedade de alguém especial?

621. Onde está escrita a Lei de Deus?

*"Na consciência."*

Só há uma resposta mais sucinta que esta em *O Livro dos Espíritos*, quando, quatro questões depois, Kardec pergunta:

625. Qual o tipo mais perfeito que Deus tem oferecido ao homem, para lhe servir de guia e modelo?

*Jesus.*

Fala-nos o Espírito de Verdade que é através das diversas encarnações que o homem vai desvelando a Lei Natural, à medida que conhece a si mesmo, situando na consciência a matriz da Lei Divina.

Essa colocação retira de qualquer livro, pessoa ou lugar a posse privilegiada da verdade. Termina com as disputas religiosas e os con-

flitos de poder acerca das coisas divinas e situa a Doutrina Espírita como um norte sinalizador para qualquer área do conhecimento, apontando no próprio homem sua natureza essencial.

As disputas religiosas têm sido responsáveis por muitas guerras no mundo. Quando não guerras propriamente ditas, também falamos das disputas religiosas habituais, tão frequentes em nosso meio. Cada qual pensa que em sua religião está a salvação absoluta para o ser humano. É assim que nascem os equívocos contraditórios das mensagens religiosas, que, em essência, são constituídos invariavelmente das mais belas mensagens morais, com a prática distorcida dos adeptos, que acabam por desfigurar, no comportamento, o sentido perfeito do que acreditam professar.

Não existe salvação dentro de uma religião particular. A Doutrina Espírita não reivindica para si esse privilégio.

Está na consciência a noção inata do bem e do mal. A medida que o Espírito evolui, passando por experiências, através das várias reencarnações, vai percebendo seus limites, pois, na relação com o outro, toda vez que se excede e agride seu semelhante recebe de volta, pela Lei de Causa e Efeito, os resultados em si da agressão cometida.

Essa mesma lei, que traz de volta as consequências das agressões, é generosa também para aquele que agiu para o bem. O que se tenha feito de positivo retorna igualmente, tornando o homem o único artífice da sua própria felicidade ou desdita.

Assim, *salva-se* o Espírito. No seu processo evolutivo, responde para si mesmo sobre os progressos que haja feito. Estar associado a uma prática religiosa é de grande valia. Quem labuta no Movimento Espírita sabe o quanto isso acrescenta para si e para os outros. No entanto, é ainda muito pouco se, dentro dele mesmo, o indivíduo não promove progressos espirituais.

Quando o "Espírito de Verdade" cita Jesus como o tipo mais perfeito de modelo e guia que Deus ofereceu ao homem, ele nos apresenta o perfil do homem integral possível de ser alcançado por qualquer ser humano.

Jesus é o homem sem ansiedade, caráter reto, equilibrado. Brando no falar e no proceder. Quando expressa suas palavras, não se contradiz. É a coerência manifesta entre o pensar e o sentir. O sentir e o agir. Exemplo vivo do perdão das ofensas. Amor incondicional a todos os seres e a Deus sobre todas as coisas. Consciência superior diante dos fatos da vida, vendo sempre além do presente. Médium por excelência, traduziu serenamente para o mundo a expressão viva de Deus.

É o próprio Cristo quem assevera:

— O reino de Deus está dentro de vós (Lucas, 17,20-21).

Não guarda para si o privilégio da perfeição. No âmago de sua psicologia profunda está a sinalização de que as potencialidades de plenitude e bem-estar já estão contidas, em gérmen, dentro do homem.

"Se tivésseis fé como um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: Transporta-te daqui para ali, e ela se transportaria, e nada vos seria impossível" (Mateus, cap. 17, 14-20).

Terapeuta por excelência, Jesus tinha uma visão de profundidade. Estão contidas, em seus ensinamentos superiores, as informações das capacidades adormecidas, mas possíveis de serem alcançadas, pelo indivíduo comum.

Jazem dentro de nós possibilidades ainda não utilizadas. São verdadeiras capacidades superiores que no ambiente comum não são acionadas.

Em Jorge Andréa (1979) teremos a referência ao inconsciente puro, área do psiquismo que jamais adocece:

A zona espiritual ou do inconsciente apresentaria uma série de camadas, com funções apropriadas, onde poderíamos discernir um centro emissor de todas essas energias que, pela sua condição de pureza e perfeição, denominamos de inconsciente puro.

A ciência comum já demonstrou que não utilizamos todas as possibilidades de nosso cérebro. Já em 1947, na obra *No Mundo Maior* de André Luiz, encontramos indicações precisas da região cerebral desse potencial inexplorado, através das orientações do mentor Calderaro:

Nos lobos frontais, André, exteriorização fisiológica de centros perispiríticos importantes, repousam milhões de células, à espera, para funcionar, do esforço humano no setor da espiritualização. Nenhum homem, dentre os mais arrojados pensadores da humanidade, desde o pretérito até os nossos dias, logrou jamais utilizá-las na décima parte. São forças de um campo virgem, que a alma conquistará, não somente em continuidade evolutiva, senão também a golpes de autoeducação, de aprimoramento moral e de elevação sublime. (XAVIER, 1983, p. 138)

Os esforços de aprimoramento mental da atualidade voltam-se para o desenvolvimento do intelecto. Não é à toa que se fala tanto em inteligência como quesito essencial para a valorização do indivíduo na sociedade. Se uma pessoa é inteligente, julga-se que ela é mais evoluída e que utiliza melhor o seu cérebro.

Mais modernamente, tem-se falado bastante em inteligência emocional, que sinaliza também para o aproveitamento de condições mentais até então não tão valorizadas e reconhecidas como de algum

valor. Muitos livros de imenso sucesso têm sido escritos justificando a importância do fator emocional para o bem-estar humano, assim como para o êxito, novamente, do indivíduo na sociedade. Inegável a importância da inteligência emocional.

Mas, conforme a espiritualidade, ainda em *No Mundo Maior*, é preciso explorar principalmente o "...campo virgem, que a alma conquistará, não somente em continuidade evolutiva, senão também a golpes de autoeducação, de aprimoramento moral e de elevação sublime".

Isso indica que devemos pensar, sobretudo, numa *inteligência moral*.

Se com a inteligência comum e a inteligência emocional o indivíduo vence no mundo, com a inteligência moral ele vence a si mesmo.

Na nascente de todos os outros tipos de inteligência está o desenvolvimento moral do ser humano. É no âmbito da ética que o ser se aprimora. Ao longo das existências sucessivas é que se vão construindo as aptidões, as capacidades e qualidades, conforme o caminho moral que o Espírito tenha escolhido trilhar nas anteriores oportunidades.

As virtudes cultivadas no esforço permanente de cada encarnação transformam-se em matéria-prima para a maturidade psíquica e para o bem-estar mental e emocional nas posteriores existências.

Ser bom é, sobretudo, uma questão de inteligência.

Para chegarmos a algum ponto, precisamos de uma indicação.

Jesus nos mostrou o alvo.

Kardec nos deu o mapa.

É na observância das Leis Morais que vamos construindo as

condições ótimas para desenvolver nossas possibilidades de realização.

No dizer da nobre mentora Joanna de Angelis:

A educação intelectual, artística, profissionalizante, desempenha importante papel na realização do ser humano, mas é a de natureza moral, que não se encontra nos livros, mas sim nos exemplos, que o libertará dos condicionamentos negativos, equipando-o com os instrumentos indispensáveis à sua sublimação. (FRANCO, 2000, p. 236)

642. Para agradar a Deus e assegurar a sua posição futura, bastará que o homem não pratique o mal?

*"Não; cumpre-lhe fazer o bem no limite de suas forças, porquanto responderá por todo mal que haja resultado de não haver praticado o bem."*

Sob o ponto de vista mental, as pessoas mais maduras são também as mais bondosas. Ou seja, as que se envolvem positivamente com outras pessoas. Os transtornos mentais normalmente estão associados a uma incapacidade de o indivíduo se envolver satisfatoriamente com os outros.

Na depressão a pessoa recolhe-se em si mesma.

No pânico, precisa que os outros a socorram.

Na esquizofrenia, isola-se, e assim por diante.

Quanto mais emocionalmente enferma uma pessoa, tanto mais incapaz de dar-se para o seu semelhante. Por isso, a espiritualidade superior situa no orgulho e no egoísmo as chagas originárias dos problemas humanos e, diríamos em uníssono, as chagas originárias dos problemas mentais. Essas problemáticas não nascem propriamente na existência atual, mas principalmente nas existências ante-

riores, quando voluntariamente o indivíduo, hoje enfermo, perdeu a oportunidade de ser uma pessoa melhor do que foi.

No livro *Loucura e Obsessão*, através da abençoada psicografia de Divaldo Franco, Manoel P. de Miranda descreve a ação do Dr. Bezerra de Menezes no "Drama de Carlos":

Trata-se de um rapaz portador de esquizofrenia catatônica que merece a intervenção do nobre mentor espiritual. Dr. Bezerra de Menezes passa a examiná-lo e descreve a situação, dando valiosos esclarecimentos sobre o assunto. Diz ele:

— Eugênio Bleuler, sem demérito para os demais pesquisadores das alienações mentais, foi quem mais penetrou nas causas da esquizofrenia, do ponto de vista científico, concluindo que a mesma é "uma afecção fisiógena, mas com ampla superestrutura psicógena". Nessa "estrutura psicógena" situamos os fatores cármicos, de precedência anterior ao berço, que pesam na consciência culpada... (FRANCO, 1990, p. 49 e 51)

Mais adiante, arremata o iluminado mentor: "Vemos aí a mente espiritual — consciência de culpa — interferindo na constituição orgânica e dando curso às etiopatogenias detectadas pelos cientistas nas suas nobres investigações".

O orgulho e o egoísmo são os principais geradores de culpa na caminhada do Espírito. A medida que vai ganhando em consciência, o ser em evolução vai tendo que se deparar com suas falhas e tropeços. Quando um Espírito se dá conta de que falhou gravemente, o que acontece normalmente é ele assumir uma *consciência de culpa*, e esse estado mental gera os desequilíbrios que ele irá padecer nas sucessivas experiências seguintes.

O ideal seria que assumisse uma *consciência de responsabilidade*.

Existe uma diferença muito grande entre *sentir-se culpado* e *sentir-se responsável*.

A consciência de culpa gera necessidade de autopunição e, como tal, mais sofrimento. Nessa condição, a postura do indivíduo é passiva e de lamento. A pessoa culpada tende a buscar mecanismos de fuga como forma de defesa psíquica para não se deparar com a própria consciência. Mecanismos de defesa psíquica são acionados, como, por exemplo, a negação, o isolamento afetivo, as projeções, regressões, etc.

Ainda em *Loucura e Obsessão*:

O esquizofrênico, segundo a escola bleuleriana, não tem destruída, conforme se pensava antes, a afetividade, nem os sentimentos; somente que os mesmos sofrem dificuldade para serem exteriorizados, em razão dos profundos conflitos conscienciais, que são resíduos das culpas passadas. E porque o Espírito se sente devedor, não se esforça pela recuperação, ou teme-a, a fim de não enfrentar os desafetos, o que lhe parece a pior maneira de sofrer, do que aquela em que se encontra (...) Assim, não é raro que o paciente fuja para o autismo... (p. 50)

No exemplo citado, o Espírito mergulha em si mesmo para fugir da própria consciência, isola-se afetivamente de qualquer contato com a realidade externa, como uma forma de se autoprotger. Esse estado pode servir temporariamente, mas chegará o momento em que ele deve despertar para a consciência de responsabilidade. Certamente que essas modificações se dão ao longo de várias existências e não numa única.

Na consciência de responsabilidade a pessoa torna-se sujeita da própria vida e de seus atos. Diferente da condição anterior, quando alguém assume a responsabilidade, em vez de enveredar para

a autopunição, busca a reparação. Não foge, enfrenta. Não nega, assume. Não fica parado sofrendo, faz alguma coisa para compensar o dano de seu erro.

Um belo exemplo bíblico da consciência de responsabilidade é a situação de Paulo de Tarso, quando ainda Saulo.

Pela estrada de Damasco está em perseguição a um discípulo do Mestre, Ananias, para prendê-lo, uma vez que guardava ainda consigo as motivações de doutor da Lei. Bem montado, evidenciando o aprumo de um homem habituado aos prazeres do esporte, Saulo ia à frente, em atitude dominadora. Em dado instante, todavia,... sente-se envolvido por luzes diferentes da tonalidade solar. Tem a impressão de que o ar se fende como uma cortina, sob pressão invisível e poderosa. Intimamente, considera-se presa de inesperada vertigem. (...) A confusão dos sentidos lhe tira a noção de equilíbrio e tomba do animal, ao desamparo, sobre a areia ardente. A visão, no entanto, parece dilatar-se ao infinito. Outra luz banha os olhos deslumbrados, e no caminho, que a atmosfera rasgada lhe desvenda, vê surgir a figura de um homem de majestática beleza, dando-lhe a impressão de que descia do céu ao seu encontro. Sua túnica era feita de pontos luminosos, os cabelos tocavam nos ombros, à nazarena, os olhos magnéticos, imanados de simpatia e de amor, iluminando a fisionomia grave e terna, onde pairava uma divina tristeza.

O doutor de Tarso contemplava-o com espanto profundo, e foi quando, numa inflexão de voz inesquecível, o desconhecido se fez ouvir:

— Saulo!... Saulo!... por que me persegues?

O moço tarsense não sabia que estava instintivamente de joelhos. Sem poder definir o que se passava, comprimiu o coração numa atitude desesperada. Incoercível sentimento de veneração apossou-se

inteiramente dele. Que significava aquilo? De quem o vulto divino que entrevia no painel do firmamento aberto e cuja presença lhe inundava o coração precipite de emoções desconhecidas?

Enquanto os companheiros cercavam o jovem genuflexo, sem nada ouvirem nem verem, não obstante haverem percebido, a princípio, uma grande luz no alto, Saulo interrogava em voz trêmula e receosa:

— Quem sois vós, Senhor?

Aureolado de uma luz balsâmica e num tom de inconcebível doçura, o Senhor respondeu:

— Eu sou Jesus!...

Naquele instante, Saulo poderia ter entrado em consciência de culpa, uma vez que, pela intensidade da situação, dava-se conta do equívoco de que estava sendo protagonista. Mas, em vez de se culpar, como talvez a maior parte das pessoas o fizesse, ele tem a postura da responsabilidade, e pergunta de imediato para Jesus:

— Senhor, o que quereis que eu faça?

Constrói logo a seguir um dos mais belos exemplos de maturidade emocional que uma pessoa tenha podido expressar em toda a história da humanidade. Por não ter se culpado, se miserabilizado ou se autopunido, deu-se a oportunidade de responsabilizar-se por suas atitudes e partiu de imediato para a reparação de seus atos, transformando-se, a meu ver, no maior "Apóstolo do Cristianismo".

Nesse exemplo gigantesco, temos uma amostra do que o ser humano tem condições de, psiquicamente, fazer em prol de si mesmo.

O orgulho e o egoísmo são, portanto, geradores de doença mental.

Em contrapartida, Espíritos que em vidas anteriores tenham respeitado o semelhante e a si mesmos, que tenham cultivado atitudes equilibradas, registram nas camadas sutis do perispírito informações de saúde e harmonia, trazendo para o presente, na existência atual, uma consistente predisposição para o equilíbrio psíquico.

Por isso, a conquista mais importante do homem neste mundo é o despertar do amor e da caridade como corolário de sentimentos e ações, pois que estes facultam ao homem adiantar-se mais na vida espiritual e também construir uma vida psíquica mais saudável.



**CAPÍTULO II**

## **Da Lei de Adoração**

660. A prece torna melhor o homem?

*"Sim, porquanto aquele que ora com fervor e confiança se faz mais forte contra as tentações do mal e Deus lhe envia bons Espíritos para assisti-los. É este um socorro que jamais se lhe recusa, quando pedido com sinceridade."*

Devo à minha família e à Doutrina Espírita meu interesse pelo estudo e tratamento das distonias mentais.

Eu não poderia ter nascido numa família melhor. O nono filho de uma família de seis irmãos homens e três irmãs mulheres. Sou, provavelmente, um *acidente de percurso* de meu pai com 57 e de minha mãe com 45 anos na ocasião em que fui concebido. Agradeço todos os dias por esse *acidente*.

Tive uma família com um diferencial, o de ser espírita. Principalmente por minha mãe, que era profundamente espiritualizada e, isso iria influenciar o pensamento e a postura da vida de toda a nossa família. Ela era espírita em pensamento, sentimentos e ações. Uma trabalhadora extremada da Sociedade Espírita Amor e Caridade em Bagé/RS, minha terra natal. O resultado disso é que cedo adentrei para as hostes da Evangelização Espírita e tive os primeiros ensinamentos do Evangelho de Jesus na claridade do Consolador Prometido.

Frequentar a evangelização, receber passes, ter convivência na Casa Espírita, tinham a mesma importância que ir à escola, tomar

banho ou alimentar-se. Cedo aprendi que cuidar da alma é tão importante quanto cuidar do corpo.

Mas foi aos 14 anos de idade, ao frequentar *o grupo de caravaneiros de visitação aos lares* de nossa Sociedade Espírita que me deparei com minha primeira experiência significativa com a doença mental. Caravaneiros significa um grupo de pessoas que trabalham numa Casa Espírita e vão até a casa de pessoas que não podem, por um motivo ou outro, comparecer ao Centro Espírita.

Visitávamos um rapaz portador de deficiência mental em quadro de agitação psicomotora e agressividade. Era um doente mental dos mais graves. O primeiro contato com ele foi chocante. Encontrava-se acorrentado a uma poltrona. A mãe não viu alternativa para conter os ímpetos de agressividade do filho que, embora já estivesse com 26 anos em sua idade cronológica, reagia como uma criança de 2 anos, devido à gravíssima problemática mental que o afligia. Se ela o soltasse daquelas amarras, ele agrediria as pessoas, a si mesmo e quebraria a casa. Anos mais tarde, eu viria a atender casos muito semelhantes no exercício da psiquiatria, mas naquele momento essa era uma situação completamente nova para mim. Nosso papel naquele lar era singelo, ler o Evangelho, aplicar-lhe o passe, fluidificar a jarra de água que já se encontrava sobre a mesa e... *orar* por ele.

"De que iria adiantar tão pequena contribuição...", pensei. "Apenas oração diante de tamanha dificuldade?"

Assim fizemos. Visita após visita, num despretenso exercício de persistência, o Evangelho, a oração e uma curiosa vontade de ver o que poderia acontecer com o tempo.

Passados uns dois meses, mais ou menos, numa das visitas que fazíamos todos os sábados à tarde, tive uma enorme surpresa quando entramos na casa.

Ele estava sem as correntes.

Já não exibia na sua fisionomia aquela ferocidade dos dias anteriores. Como que *algo havia mudado nele*. Ele continuava com as reações próprias de uma pessoa com déficit da inteligência por disfunção cerebral, mas já não era o mesmo quadro. Pouco da costumeira agitação estava presente. No lugar dela apenas uma pueril inquietação, como a de um menino que aguarda uma visita para ganhar balas.

A mãe, pela primeira vez, estava com um sorriso no rosto.

— Ele está bem melhor!

Fizemos com emoção o "Evangelho no Lar", dessa vez mais animados. Naquela pequena casa de madeira, dia quente de verão, sem vantagens materiais e longe das alternativas da modernidade, pairava a aragem perene dos recursos espirituais. E eu, pela primeira vez\* via com meus próprios olhos a aplicação do que já havia escutado nos encontros da *Evangelização Espirita*.

"Pedi e obtereis, buscai e achareis" (Mateus, VII: 7). "Se tiverdes a fé do tamanho de um grão de mostarda, direis para esse monte: passa daqui para acolá, e ele há de passar, e nada vos será impossível" (Mateus, XVII: 19).

Assim falava Jesus.

Eu não tinha ideia de que o atendimento espiritual e a prece pudessem ter tanta influência assim. Não tinha o entendimento de que a oração está dentro de uma Lei Natural, a Lei de Adoração, e, como tal, quando lidamos com ela, estamos mobilizando uma força viva do universo, cuja dimensão eu ainda não conseguia avaliar.

Hoje a medicina avança em todo o mundo, atestando a influência decisiva de fatores como a fé, a oração e os fatores transpessoais no fenômeno da cura. Percebe-se que há uma evidente diferença

entre as pessoas que cultivam a espiritualidade e as que se mantêm fixadas apenas nos interesses materiais. Quem já despertou para a espiritualidade, cultivando a própria consciência em níveis mais ampliados, faz vibrar todas as suas células em padrões mais saudáveis. O amor é o sentimento fundamental que brota, quando despertamos para a Lei de Adoração.

Orar não é um conjunto de palavras, mas uma atitude interior. As preces recitadas têm pouco ou nenhum valor. O sentimento é o fio condutor de sua potência. Quanto maior o estado de devoção e o sentimento, tanto maior seu alcance.

A Doutrina Espírita ensina que a oração verdadeira é feita com o coração, e, para isso, nós devemos desenvolver a atitude da *entrega*.

Saber entregar a Deus é uma qualidade que demonstra confiança e humildade.

O indivíduo orgulhoso não *entrega* nunca e também nunca se entrega, porque só confia em si. Ele é o próprio Deus. Quando reza, o que acontece raramente, o faz como um ato exterior, de fachada, ou apenas como um exercício superficial da mente.

Só os humildes sabem rezar. Essa qualidade foi exaltada por Jesus, que os qualificou de *bem-aventurados*.

De um outro lado estão os egoístas. Esses, quando rezam, o fazem para *pedir* alguma coisa. Dificilmente *agradecem*. Pessoas que têm o hábito de orar, mas ficam pedindo o tempo todo, estão centradas em si mesmas e não avançaram ainda para um nível superior de consciência. Não avançaram para além de si próprias.

Saber *entregar* e *entregar-se* na oração é um atributo que demonstra maturidade psíquica. Evidencia noção da própria dimensão. Ao mesmo tempo em que a pessoa que assim procede mostra responsabilizar-se por si mesma, tanto que toma a atitude de orar (há pessoas

que nem isso fazem), por outro lado, tem a dimensão de seus limites enquanto ser humano, de possibilidades restritas diante da vida e busca no Ser superior aquilo que sozinha não tem como alcançar.

Não confundir entrega com *desistência*. A entrega é um processo ativo da consciência, e, portanto, extremamente fortalecedor, e a desistência é uma recusa ao agir. Entregar a Deus aquelas coisas que ultrapassam a nossa capacidade de resolução significa associar-se ao poder maior e ampliar o nosso tamanho e as nossas possibilidades.

Quem tem na oração uma companheira de sua vida sabe a diferença que isso faz, principalmente se cultiva a prece desde os momentos bons. Quando se está bem é que são semeadas as sementes do fortalecimento interior e não quando já se estabeleceram as dificuldades. É pena que as pessoas normalmente se lembram disso apenas quando já estão numa situação difícil. Dificilmente uma pessoa ora com sabedoria quando está com problemas, porque normalmente ela acaba pedindo a solução do problema apenas baseada na sua dificuldade imediata. São aquelas *orações* nas quais o indivíduo fica dizendo para Deus o que Ele deve fazer.

— Deus, me dá isso... resolve aquilo... faz essa ou aquela coisa!

Hoje, modernos estudos apontam que a oração que mais funciona é a que é feita no gênero *seja feita a vossa vontade*, ou seja, é a prece da entrega, que reconhece a limitação da nossa visão, e que percebe um poder supremo superior às nossas possibilidades.

Sob o ponto de vista mental, normalmente vivemos numa total ausência de silêncio interior. Nossa mente é barulhenta, sempre preenchida por inúmeros pensamentos. Nossa vida emocional é ansiosa e nossa afetividade insatisfeita. Para orar é preciso antes silenciar. O estado de recolhimento é, por isso, fator indispensável para a prece. Diferentemente de outros estabelecimentos religiosos, na Casa Espírita incentiva-se a oração conduzida num tom calmo e sereno. O

ambiente deve ser simples e sem grandes ornamentações, a fim de que fique priorizada a interiorização do indivíduo. Preces recitadas mecanicamente, proferidas com paramentos e rituais, normalmente desviam o foco da alma para o ambiente externo e não atingem em profundidade um contato verdadeiramente superior. Por isso, muitas pessoas dizem que não sabem orar. Porque se convencionou que para orar é preciso dominar uma fórmula. Na verdade, orar é conversar com Deus dentro de si mesmo em pensamento.

Sob o ponto de vista médico, o tema é ainda mais palpitante. Houve época em que se pensou que medicina e espiritualidade, para não *misturar as coisas*, deveriam passar longe uma da outra. Essa postura ainda domina o pensamento atual no meio médico, e um argumento é que a religiosidade é uma questão meramente subjetiva, de uma importância menor no que toca às questões de saúde em geral.

O Dr. Harold Koenig (2005) cita cinco razões que os médicos devem considerar ao pensar em incluir a espiritualidade no tratamento de seus pacientes. São elas:

- muitos pacientes são religiosos, e crenças religiosas os ajudam a lidar com muitos aspectos da vida;
- crenças religiosas influenciam decisões médicas, especialmente quando os pacientes estão seriamente doentes;
- atividades e crenças religiosas estão relacionadas à melhor saúde e qualidade de vida;
- muitos pacientes gostariam que os médicos comentassem suas necessidades espirituais;
- médicos que falam sobre as necessidades espirituais não são novidade, tendo raízes na longa história da relação entre religião, medicina e assistência à saúde.

As relações da religião e da espiritualidade com a saúde já são conhecidas há séculos, mas só recentemente é que pesquisas consideradas válidas estão atestando essa evidência. Diz ainda o Dr. Koenig (2005):

Durante o século XX, mais de 1.200 estudos examinaram a relação entre religião e saúde, sendo que a maioria encontrou uma correlação positiva significativa.

Alguns resultados dessas pesquisas foram os seguintes:

**LUTA CONTRA A DOENÇA E A DEPRESSÃO.** Pacientes hospitalizados que professam alguma religião melhoraram mais rapidamente do que aqueles que não possuíam. Pacientes que confiam na religião são menos propensos a desenvolver depressão, e até, se ficarem deprimidos, recuperam-se mais facilmente do que os pacientes menos religiosos. Isto é também verdade para as pessoas que tomam conta de pacientes com mal de Alzheimer ou câncer, os quais pareceram se adaptar mais facilmente a seus papéis quando mais religiosos.

**SUICÍDIO E ABUSO DE SUBSTÂNCIAS.** Há ainda mais consenso quando as taxas de suicídio e abuso de substâncias são consideradas. Dos **68** estudos que examinaram suicídios, **84%** mostraram baixas taxas de suicídio ou atitudes negativas entre os mais religiosos. De quase 140 estudos que examinaram o envolvimento religioso e o abuso de álcool ou drogas, 90% apresentaram uma correlação estatisticamente inversa entre esses dois fatores, e a consistência desses resultados é impressionante, dado que foram realizados em populações bem diferentes, por diferentes grupos de pesquisadores e em diferentes regiões do planeta.

No que se refere à saúde física, também as evidências apontam para as mesmas qualidades da fé. Continua o Dr. Koenig:

**SAÚDE FÍSICA.** Há crescentes evidências no campo da psiconeuroimunologia de que as emoções positivas e o apoio social são associados com melhor funcionamento imunológico e sistema cardiovascular mais robusto, e que

o resultado direto também parece ser verdade, ou seja, a depressão e o isolamento social pioram a saúde e retardam a recuperação das doenças. (...) Em um estudo entre mais de 1.700 adultos moradores em uma certa comunidade, altos níveis de citocina interleucina 6 (IL-6) foram significativamente mais frequentes naqueles que não participavam de serviços religiosos do que nos que participavam. Altos níveis de IL — 6 foram notados em doenças como AIDS e linfoma e entre pessoas idosas, podendo ser um indicador de um sistema imunológico fraco e instável (...) Em relação à saúde cardiovascular, no mínimo 16 estudos mostraram a relação entre religiosidade e pressão sanguínea. Quase 90% (14 de 16) mostraram pressão arterial mais baixa entre os religiosos. Isto é especialmente verdade para a pressão arterial diastólica, e pode explicar resultados esparsos de baixas taxas de acidente vascular cerebral e menor taxa de mortalidade de doenças arteriais, entre os mais religiosos.

Na verdade, há uma consistente relação entre o grau de envolvimento religioso e a baixa religiosidade e mortalidade: 75% (n = 39) mostraram que pessoas ativamente religiosas vivem mais tempo do que as menos religiosas; 19% (n = 10) encontraram nenhuma diferença; 4% (n — 2) mostraram resultados mistos (maior ou menor, dependendo do tipo de atividade religiosa); e 2% (n — 1) encontraram menor taxa de sobrevivência entre os mais religiosos.

661. Poderemos utilmente pedir a Deus que perdoe as nossas faltas?

*"Deus sabe discernir o bem do mal; a prece não esconde as faltas. Aquele que a Deus pede perdão de suas faltas só o obtém mudando de proceder. As boas ações são a melhor prece, por isso que os atos valem mais que as palavras."*

Gosto muito da ideia de que *viver pode ser uma maneira de rezar*, dependendo da forma como vivemos. Podemos levar uma vida com significado ou uma vida vazia.

Muita gente tira um dia por semana para rezar, pedindo ajuda a Deus, e os outros seis para fazer tudo errado e estragar toda a ajuda recebida.

Outros têm até mesmo um trabalho espiritual junto a uma instituição, frequentam locais de oração e aconselham os outros a como levarem melhor suas vidas, no entanto, basta saírem de lá para, através de suas atitudes, na sua vida prática, contradizerem toda a sua teoria.

Existe uma oração que se dá sem palavras. É um estado interior constante de gratidão diante das coisas. Eu posso estar trabalhando, lendo, escrevendo um livro, caminhando na rua, tomando um sorvete e estar orando. Quando eu converso com uma pessoa e sou simpático para com ela, dando-lhe minha atenção, naquele momento eu estou orando.

Uma sintonia superior não pode se estabelecer, de forma satisfatória, apenas em um momento isolado. Ela deve ser sobretudo desenvolvida para permanecer a maior parte do tempo em tudo o que fazemos.

Muitas pessoas vivem como se estivessem dormindo. Isso acontece infelizmente com a maior parte dos seres humanos. É a chamada *consciência de sono*. Significa viver mecanicamente, dissociado de uma percepção maior da vida e dos fatos. O indivíduo vive apenas para dormir, alimentar-se, trabalhar e *gozar* a vida. Dedicar-se apenas a interesses materiais e não tem nenhuma cogitação de ordem espiritual.

Particularmente, no contexto da sociedade atual em que vivemos, essa maneira de levar a vida é quase uma regra geral, traduzida pela busca desenfreada do prazer como uma forma de alcançar a felicidade. Como a felicidade é um estado interior, *ter e fazer* não são o suficiente para alcançá-la. É preciso sobretudo *ser*.

A oração pode, portanto, ser também uma atitude interior.

Encontrar significado no que fazemos é ter uma visão a mais, é alcançar um estado de oração na percepção das coisas.

Acordar para a grandiosidade da vida é orar em tudo o que fazemos.

É evidente que manter um estado de serenidade permanente é algo humanamente impossível. Não estamos falando de uma condição inacessível e sim de um estado psíquico que precisa ser buscado. A inquietação comum do dia a dia é muitas vezes encarada como algo normal, e o indivíduo convive com ela como se essa fosse a única maneira de ele se sentir. Acaba adoecendo e não sabe o porquê.

Particularmente quando voltamos para nossa casa, a oração é instrumento indispensável. Muitas vezes é no lar que acontecem as maiores contradições. Normalmente, mais nos digladiamos exatamente com as pessoas com quem escolhemos viver.

André Luiz, no seu livro *Os Mensageiros* (XAVIER, 1985), chama a atenção para a oração em família, e cita a colocação do mentor Aniceto, que alerta: "...o culto familiar do Evangelho não é tão só um curso de iluminação interior, mas também processo avançado de defesa exterior, pelas claridades espirituais que acende em torno. O homem que ora traz consigo inalienável couraça. O lar que cultiva a prece transforma-se em fortaleza...".

Só quem faz o "Evangelho no Lar" sabe a diferença que essa prática fez na sua vida. Enquanto a pessoa não o faz, não compreende sua importância, mas, quando passa a realizá-lo e compara os resultados obtidos, percebe a fantástica mudança de uma série de coisas.

Isso não implica dizer que a família passe a não ter problemas, mas o equilíbrio familiar diante dos problemas passa a ser outro. Os

próprios problemas também se modificam quanto à sua natureza, alguns deixam de acontecer, outros deixam de ter a relevância que pareciam ter. São aquelas situações, tão comuns na vida da maior parte das pessoas, que vão permanecendo no dia a dia em função do baixo teor vibratório em que as mesmas vivem. Situações de desencontros, brigas, preocupações exageradas com questões corriqueiras e desconforto psíquico oriundo de influências espirituais nocivas que predominam no ambiente.

A oração no lar promove uma mudança de sintonia. Essa modificação vibratória estabelece, no decorrer do tempo, uma alteração positiva no contexto afetivo e comportamental dos moradores da casa. Essa modificação não é imediata, normalmente ela demora um pouco. Até porque, quando se começa a orar, parece que *tudo acontece para atrapalhar*. Um exemplo disso é quando a família resolve iniciar o "Evangelho no Lar". É comum surgirem inúmeras dificuldades, principalmente no dia em que fica marcado. Esquecimento, surgimento de uma visita inesperada exatamente no horário, telefone que começa a tocar etc. Isso quando não são situações de conflitos familiares que surgem acirrados, como para estabelecer um clima inadequado para a oração.

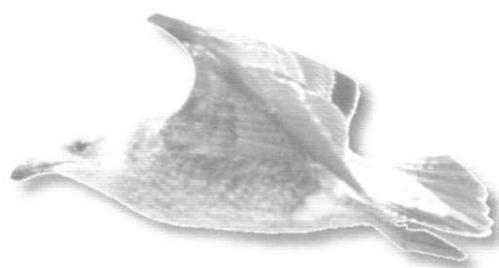
Emmanuel, através das mãos de Francisco Cândido Xavier, nos ensina que "o pior momento de nossa vida é o momento de melhorar", porque é aí que surgem os maiores empecilhos.

A oração é fator decisivo na aquisição da saúde mental, e daí o valor maior dessa conquista, a de aprender a orar, para quem queira viver melhor.

Outro dia, fazendo a leitura de uma das inigualáveis obras de Joanna de Angelis, na intimidade do lar, junto aos meus filhos e esposa, surgiu-me docemente em meu pensamento uma oração, que intitulei:

## ORAÇÃO DA INTIMIDADE

*Senhor, ajuda-nos a nos tornarmos melhores,  
Principalmente na nossa visão de nós mesmos.  
Manda-nos o teu Bom Mensageiro para que ele limpe nossa visão.  
Reveste-nos de teu sorriso e  
Ensina-nos tua canção.  
Mostra-nos tuas estradas e localiza onde estamos.  
Quando olharmos para o futuro, que possamos ver a esperança.  
Quando olharmos para o passado, que enxerguemos os carinhos recebidos,  
Mesmo que escassos, sejam esses a serem lembrados.  
Todos os tivemos, não fosse assim, não estaríamos vivos.  
No dia de hoje, dá-nos tuas bênçãos em abundância  
E não nos economizes de tua luz,  
Mesmo que ela nos ofusque os olhos ou nos embriague os sentidos.  
Só assim poderemos observar o alvo, não aquele dos nossos planos limitados,  
Mas aquele de nossa divina destinação, o de atingir as estrelas,  
As estrelas que margeiam tua morada,  
No universo sublime do teu infinito amor.*



**CAPÍTULO III**

**Lei do Trabalho**

674. A necessidade do trabalho é Lei da Natureza?

*"O trabalho é Lei da Natureza, por isso mesmo que constitui uma necessidade, e a civilização obriga o homem a trabalhar mais, porque lhe aumenta as necessidades e os gozos."*

675. Por trabalho só se devem entender as ocupações materiais?

*"Não; o Espírito trabalha, assim como o corpo. Toda ocupação útil é trabalho."*

Mais adiante, os Espíritos Superiores acrescentam: tudo na Natureza trabalha.

Quando se fala em trabalho, normalmente se pensa em dinheiro. Inconscientemente, as pessoas associam trabalho apenas com trabalho profissional. Na verdade, trabalho está ligado à ideia de ação, de atividade.

As pessoas mais saudáveis, do ponto de vista emocional, são aquelas que mais produzem. O ocioso nunca lega algo de útil para a humanidade.

Eu costumo brincar, dizendo: — *Quando você precisar de alguém para fazer algo importante, nunca procure quem tenha muito tempo sobrando, procure alguém ocupado, que não tenha tempo. O desocupado já é desocupado por*

dificuldades relacionadas com a sua capacidade produtiva e, por isso, nunca dispõe de tempo; o ocupado, normalmente, tem recursos internos que lhe dão a capacidade de administrar suas ocupações.

O tempo é prioridade. Quando não estamos dispostos a fazer alguma coisa, dizemos que não temos tempo. Quando algo nos interessa, o tempo aparece. Quando a pessoa consegue ver vantagem em algo para si, ela encontra tempo.

Na verdade, nada está completamente parado no universo. Mesmo nos objetos aparentemente imóveis, em sua substância, encontram-se milhões de átomos em intensa aceleração.

O que para, estraga; quem estagna, adocece.

A água parada acumula doenças. A mente parada capta enfermidades e espalha desequilíbrio em torno.

O corpo parado enfraquece, os músculos atrofiam. Uma economia, onde não circula capital, empobrece.

À noite, enquanto nosso corpo físico dorme, também não estamos sem fazer nada. Saímos do corpo físico e continuamos vivendo nossa vida espiritual, conforme nossas preferências. Uns trabalhando para o bem, outros trabalhando para o mal.

O trabalho é Lei da Natureza, portanto é lei também para a saúde mental.

Um dos sinais de doença mental é exatamente a inatividade da pessoa. Quem está doente não encontra recursos para fazer alguma coisa. Centraliza-se em torno do seu problema. Esse é um tormento muito grande para a própria pessoa.

É comum quem está de fora não entender isso. Pensa-se que bastaria orientar a pessoa para ela fazer alguma coisa, e então o problema estaria resolvido. Muita gente pensa que apenas mandando al-

guém trabalhar conseguirá com isso a cura de dificuldades. Quando alguém está com depressão, ouve-se muito isso:

— *Levante daí, vá trabalhar que essa depressão é falta do que fazer!*

Não é tão simples assim. Quem já teve depressão sabe que o problema não é *não querer levantar da cama*, e sim *não conseguir encontrar forças para levantar da cama*. É importante não reduzir a problemática da saúde mental a meramente uma questão de atividade e trabalho. Ainda que, para todo aquele que queira recuperar-se mais rapidamente, seja preciso esforçar-se no sentido de preencher o seu tempo com alguma atividade útil, dentro das suas possibilidades. Ocupar as mãos é uma boa medida. Mãos ocupadas indicam, na maior parte das vezes, mente ocupada.

— *Toda a ocupação útil é trabalho*, diz o Espírito de Verdade.

A noção de utilidade deve começar primeiramente para quem executa o trabalho. Se a pessoa não tem a dimensão do que está fazendo, se ela opera de modo mecânico e não tem satisfação com sua atividade, mesmo que produza resultados úteis para outras pessoas, esse trabalho não tem o significado que deveria.

É comum, principalmente nos dias de hoje, o indivíduo fazer algo de que não gosta, meramente para ganhar um salário ao final do mês. Muitas vezes *trabalha* de modo monótono e empobrecedor, vivenciando o trabalho como algo ruim. Não é à toa que as estatísticas mostram a manhã de segunda-feira como o momento da semana em que as pessoas mais adoecem.

O domingo à noite, para grande parte das pessoas, é triste e desanimador.

— *Amanhã é segunda e começa tudo de novo!*

Ou seja, tem que trabalhar. E como o trabalho não está servin-

do à realização pessoal, então ele é visto de forma negativa. Toda a vez que temos alguma coisa pela frente que é sentida como negativa, deixamos de fazer algo prazeroso no presente. Dificilmente, por exemplo, as pessoas fazem algum tipo de programa satisfatório no domingo à noite.

— *Tenho que "me economizar", porque amanhã é segunda e tenho que trabalhar.*

Com isso, ela deixa de viver o único momento que existe na verdade, o presente. No entanto, ela não sabe se estará na vida física no outro dia de manhã. Segue vivendo mais em função do futuro do que do presente de sua vida. Portanto, o trabalho precisa estar a serviço do crescimento do indivíduo em toda a sua totalidade, não apenas como um meio de sustento para a sua sobrevivência.

Importante é fazer o que se gosta; mais importante ainda é gostar do que se faz.

Muita gente se queixa do trabalho que tem, como se estivesse sempre desfavorecido pela sorte...

— *A vida não é justa comigo... se eu tivesse outro emprego! Se eu ganhasse melhor...!*

Para realizar-se, a pessoa precisa em primeiro lugar *querer o que tem*, para somente depois *ter o que quer*.

É necessária uma cota de sacrifício para haver crescimento. No trabalho não é diferente.

Há uma tendência no mundo moderno de as pessoas se iludirem pensando que é possível trabalhar somente tendo prazer. Criou-se a fantasia de que se pode viver sem uma parcela de esforço e renúncia. De tal forma isso é importante que, diante de pequenos dissabores, invariavelmente as pessoas desistem de seus empreendi-

mentos, não esperam o tempo suficiente para alcançar resultados e se tornam infelizes com muita rapidez. É uma época de muita intolerância a frustrações, como se obstáculos e dificuldades fossem doenças.

Por melhor que seja a atividade que a pessoa exerça, chegará um dia em que ela terá cansaço e preguiça de ter que acordar todos os dias no mesmo horário. Virá inevitavelmente a rotina, e as coisas parecerão sem tanta graça. Isso não significa que o indivíduo tenha que trocar de emprego ou de atividade, e sim que ele tem de renovar a atitude diante do que faz. Isso vale para as relações afetivas também, principalmente no casamento.

Trabalhar, envolver-se numa ocupação comum, deve estar acompanhado de um trabalho interior constante. Caso isso não seja feito, rapidamente a atividade perderá o valor. Esse trabalho interior diz respeito à pessoa *dar-se conta*, de forma regular, de tudo o que já tem na sua vida. O que já alcançou, o que a Vida já lhe deu. Poder comparar suas condições no passado, como vivia, o que possuía e o que tem no presente.

É muito comum o ser humano ficar insatisfeito rapidamente e esquecer o quanto desejou ter um emprego, por exemplo. Enquanto está desempregado, aceita qualquer trabalho, mas quando consegue algum, em pouco tempo passa a julgá-lo ruim e a sentir-se infeliz novamente.

Trabalhar-se interiormente para ser reconhecido com o que possui em sua vida é uma qualidade imprescindível para a saúde mental de qualquer pessoa. Caso ela não exercite essa habilidade interior, dificilmente terá satisfação em sua vida.

677. Por que provê a Natureza, por si mesma, a todas as necessidades dos animais?

*"Tudo em a Natureza trabalha. Como tu, trabalham os animais, mas o trabalho deles, de acordo com a inteligência de que dispõem, se limita a cuidarem da própria conservação. Dai vem que do trabalho não lhes resulta progresso, ao passo que o do homem visa duplo fim: a conservação do corpo e o desenvolvimento da faculdade de pensar, o que também é uma necessidade e o eleva acima de si mesmo.."*

Enquanto trabalha, a pessoa está se elevando. Isso pode ser observado, por analogia, em inúmeras outras situações. Por exemplo, enquanto uma pessoa está fazendo musculação, seus músculos estão se desenvolvendo, no entanto ela não percebe isso instantaneamente, nem mesmo em pouco tempo depois. É necessário que o tempo passe para que os resultados apareçam. Isso faz com que muita gente desista logo no início. O indivíduo apressado, depois de um mês, acaba desistindo: *Não vi resultado nenhum!* Porém um outro mais persistente, depois de um ano por exemplo, verá resultados físicos satisfatórios que o farão animar-se mais e continuar. Assim também com relação ao trabalho em geral. O progresso vem na continuidade. Quem permanece focado na sua atividade e persiste em seus objetivos, alcança progressos psicológicos que o fazem ser uma pessoa diferente do que era antes, uma vez que se desenvolvem, interiormente, aptidões novas. Isso significa dizer que a perseverança é uma virtude indispensável. Sem ela, nada se alcança. O erro de muitos é querer alcançar objetivos sem a necessária persistência de propósitos.

## **LIMITE DO TRABALHO. REPOUSO**

682. Sendo uma necessidade para todo aquele que trabalha, o repouso não é também uma Lei da Natureza?

*"Sem dúvida. O repouso serve para a reparação das forças do corpo e tom-*

*bem é necessário para dar um pouco mais de liberdade a inteligência, afim de que se eleve acima da matéria."*

*Lei do Repouso!?* Não temos conhecimento de que alguém haja colocado a questão dessa maneira, até o advento da Doutrina Espírita.

É preciso saber parar! Quanta gente não consegue parar!

*Se eu paro, eu penso, se eu penso... eu choro!*

Nesse caso, o trabalho serve como fuga. A pessoa não para nunca, porque se fizer isso terá que se deparar com coisas que ela não quer ver. São aquelas pessoas que têm sempre que estar fazendo alguma coisa. Levam serviço para casa no final do expediente, esticam o final de semana no trabalho. Sempre com o argumento de que não dá tempo para fazer tudo no horário normal. Invariavelmente, inventam o que fazer, além do que precisa, não tanto porque sejam muito atarefadas e sim porque não conseguem parar.

O trabalho sem repouso torna-se um vício. Da mesma forma que, como qualquer outro vício, a pessoa fica dependente do trabalho, não consegue viver sem ele, faz *abstinência* quando não está trabalhando, tornando-se irritadiça, mal-humorada e uma péssima companhia para os outros. Por trás de uma pessoa desmedidamente ambiciosa, existe, frequentemente, uma pessoa viciada em *ter que fazer coisas*, que se sente extremamente infeliz e ocupa seu tempo apenas com trabalho, como que para preencher um vazio interior.

Existe um preconceito social no que diz respeito a *não estar fazendo nada*. Se encontramos alguém trabalhando, julgamos imediatamente essa pessoa de forma positiva. Se encontramos alguém que não esteja trabalhando, julgamos que seria bom que ela arranjasse alguma coisa para fazer.

É assim que criamos a ideia de que o ideal seria a pessoa estar sempre ocupada. Há pessoas que não suportam sequer ver os outros descansando. Um exemplo disso é o indivíduo *viciado em trabalho* que chega em casa e vê o seu filho sentado na sala olhando para a parede, ou de olhos fechados, e diz para ele:

— *Você não está fazendo nada? Então, venha cá, tenho algo para você fazer pra mim!*

Podemos reconhecer o grau de saúde mental de uma pessoa pela capacidade que ela tem de aproveitar prazerosamente os seus fins de semana, por exemplo. Isso não é uma regra geral, mas invariavelmente as pessoas mais saudáveis, do ponto de vista psicológico, levam uma vida mais criativa e, portanto, descobrem alternativas variadas para aproveitar os seus momentos de repouso e lazer.

A pessoa viciada em trabalho chega ao fim de semana e se deprime, porque não sabe o que fazer. Só sabe mesmo é trabalhar. Então, ela cria uma fantasia mortal para si mesma.

— *Isso só vai durar até eu me aposentar, porque, depois que eu alcançar a minha aposentadoria, vou descansar e aproveitar a vida.*

Triste ilusão! Há estatísticas mostrando que, no Brasil, as pessoas adoecem até cinco anos depois de se aposentarem. Doenças como o câncer, entre outras, atacam com muita frequência nessas condições. Quando não se dá uma doença física, dá-se um desequilíbrio emocional, principalmente depressão e transtornos de ansiedade.

Não adianta, portanto, a pessoa adiar o seu sonho de felicidade. Ela não pode projetar sua realização para o futuro. Desde já precisa aprender a viver.

Há quem viva esperando o momento de *começar a viver*, como se sua vida ainda não tivesse começado.

— *Não, minha vida não parece estar no presente. Deve estar em algum instante futuro, quando eu tiver tempo... quem sabe.*

Triste ilusão, quando o futuro chegar, provavelmente ele já terá se perdido de seus sonhos.

Alguns transtornos emocionais estão relacionados com a dificuldade de repousar a mente. Podemos citar o TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo). Particularmente no que se refere ao pensamento obsessivo, existe aí uma persistente ideia ou sentimento que a pessoa não consegue evitar, tornando-se vítima de sua própria mente que não para nunca. Tudo o que uma pessoa que tenha tal problema deseja é poder parar de pensar. É um verdadeiro martírio ter pensamentos o tempo todo na mente. Mais dramático ainda é quando a mente não adormece, ou seja, a pessoa passa a ter insônia, não consegue dormir. Fica acordada e seus pensamentos ficam passando e repassando as mesmas questões que nunca se resolvem. Nessas condições, o tratamento médico é imprescindível, e uma das primeiras medidas médicas é exatamente administrar uma terapêutica que faça a pessoa dormir, uma vez que a falta de sono é extremamente desorganizadora para o aparelho mental.

Mais uma vez aqui, portanto, o Repouso mostrando-se como condição fundamental para a saúde mental. Repousar não é apenas dormir. Muitas vezes repousar é trocar de atividade. Se o indivíduo passou o dia numa atividade mental predominante, uma boa dica é trocar para uma atividade física, por exemplo. Há pessoas que, depois de um dia de trabalho, em que ficaram ocupadas mentalmente a maior parte do tempo, chegam em casa e, sentindo cansaço, julgam que precisam de repouso. E para descansar, sentam-se na frente de um computador, ou deitam-se frente à televisão e continuam com uma atividade predominantemente mental. Daí não descansarem. Melhor seria uma caminhada, ou outra atividade física qualquer. Na troca do tipo de atividade, o repouso.

*E a Arte? Em que momento ela se faz presente no meu dia?*

Arte é uma forma de oxigênio. Respiramos melhor com a alma, se na vida tivermos música e poesia.

Repousar não significa ficar inerte.

Da mesma forma, a meditação e a prece. São atividades para o Espírito.

Parar algumas vezes ao dia, olhar para dentro de si e conectar-se com as dimensões superiores da vida é passo importante na aquisição do equilíbrio emocional e espiritual.

Muitas *saídas* na nossa vida surgem quando nós paramos. Paramos e deixamos de nos preocupar tanto com coisas que não conseguimos resolver.

Tudo na vida exige equilíbrio. Lei do Trabalho coexiste com a necessidade do repouso.

Belíssima a lição da Doutrina Espírita no capítulo da Lei do Trabalho. Parece até ter sido escrito para os dias de hoje.



## **CAPÍTULO IV**

# **Lei de Reprodução e Saúde Mental**

695. O casamento, quer dizer, a união permanente de dois seres, é contrário à Lei Natural?

*"É um progresso na marcha da humanidade."*

A rotina dos atendimentos em psicoterapia revela que, invariavelmente, as pessoas tiveram, têm, ou desejam ter uma relação amorosa. A pessoa que busca ajuda, após mencionar seus dramas, na frequência das depressões, fobias, somatizações etc, acaba revelando algum relacionamento mal resolvido, ou algum *drama de amor*.

Não é regra absoluta que para uma pessoa realizar-se tenha que ter um vínculo amoroso com alguém, e nem mesmo é sinal de superioridade estar casado a ser solteiro. Porém as estatísticas mostram que os solteiros, viúvos ou separados adoecem mais e vivem menos tempo que os casados.

Particularmente os homens têm mais dificuldades que as mulheres para viverem sozinhos, principalmente se já tiveram algum relacionamento que acabou em separação. Para se ter uma ideia, no que diz respeito às taxas mundiais de suicídio, entre os homens, os fatores de risco observados são: ser idoso, *ter perdido a mulher recentemente*, estar em tratamento para depressão, *viver sozinho*, apresentar história de tentativa de suicídio anterior e estar sem atividade profissional.

Na relação de casal, uma dificuldade que se mostra constante é manter-se a qualidade de um vínculo afetivo. A paixão inicial, típica do enamoramento, normalmente tende a diminuir depois de algum tempo de vida em comum. Isso faz com que o casamento seja visto como algo negativo às vezes. A questão não é o casamento em si, mas a maturidade evolutiva das pessoas que casam.

Sabe-se que, tanto no nível emocional quanto no espiritual, o ser humano estagia em uma etapa de aprendizado, e faz parte desse processo aprender a conviver com o outro.

Sob o ponto de vista espiritual, grande parte das relações afetivas (não todas) são reencontros de antigas reencarnações.

A Doutrina Espírita nos indica que um grande contingente de casamentos são reencontros de almas desajustadas do passado, muitas delas carregadas de mágoas e ressentimentos, portanto com muita facilidade para antigos sentimentos ainda guardados nos arquivos do Espírito. Rancores são reeditados a partir de vivências vinculadas a tensões que não encontram solução satisfatória, culminando em acusações e violência.

Sob o ponto de vista emocional, esse reencontro se dá, em grande número de vezes, com os casais completamente despreparados para uma relação saudável. É incontestável que não basta apenas o *sentimento* para que uma relação seja satisfatória. Faz-se imprescindível que alguns *cuidados* com a relação sejam levados em conta.

Há um mito de que duas pessoas, ao se casarem, devem deixar de ser duas e passarem a ser uma só. Na verdade, elas devem continuar sendo duas. Duas individualidades, caminhando na mesma direção, voltadas para os mesmos objetivos fundamentais de uma relação afetiva. Mas cada uma mantendo suas características e preferências. Para alcançarmos o potencial de realizações como seres humanos, precisamos ser capazes de equilibrar nossas necessidades de união e

intimidade, em que a vida é compartilhada, com períodos em que precisamos nos voltar para dentro, com espaço para nós próprios e para crescer e evoluir como indivíduos.

Dia desses, veio-me à mente algo sobre isso, em forma de poesia:

*Quando me conheceste eu era livre e me amaste assim,  
admiraste minha alma leve e me quiseste ao teu lado,  
não querias alguém pesado de mau humor, típico das pessoas que não são livres,  
ou são prisioneiras de si mesmas,  
conheceste-me sorrindo e assim me amaste,  
querias alguém divertido, que tivesse bom humor, que soubesse tirar as coisas de  
letra, que fosse boa companhia,  
juraste para ti mesma que era de alguém assim que precisavas,  
pois bem, não te deixes sentir minha dona, e nem me queiras tanto a ponto de me  
querer só para ti,  
não te atrevas a me policiar como se eu fosse propriedade tua, pois isso me fará  
sentir um prisioneiro teu e então minha alma não será mais leve como quando me  
quiseste ao teu lado,  
não terei mais a alegria que tinha quando me conheceste,  
já não serei mais livre como era quando tu me amaste pela primeira vez,  
e então me acusarás de não ser mais aquele a quem amaste,  
e me perguntarás por que não me amas mais como no início,  
deixarás, por fim, de ser também quem eras, pois ficarás refém do que decidiste  
sentir por mim,  
e quando eu partir, deixa que eu vá da mesma maneira que vim,  
pelos braços da vida que nos leva e traz,  
livre para te achar de novo um dia e deixar que me reconheças  
como foi no início, no tempo em que eu era livre e que me amaste assim.*

É através de um relacionamento a dois que se realiza a Lei de Reprodução.

No plano emocional, a relação afetiva cresce através da troca de

sentimentos e da capacidade de *dar e receber*. Casais que não exercitam essas duas capacidades geralmente se desajustam. Há casais — e diríamos que constituem a grande maioria — em que ambos só querem receber, e acaba faltando quem dê. E há também os que estabelecem relações onde só um dá e o outro só recebe. O resultado normalmente é o de uma relação insatisfatória e de dependência infantil.

Uma relação satisfatória pressupõe que o homem e a mulher sejam capazes de crescer juntos na sua tarefa espiritual evolutiva. Para que esse crescimento se dê da forma prevista, a Lei de Reprodução o utiliza para perpetuar a espécie, através do nascimento de filhos, alcançando o nobre objetivo da formação da família.

É sinal de crescimento emocional quando o casal consegue ampliar sua relação afetiva de forma que surja o espaço para os filhos. Há casais que não conseguem abrir esse espaço, e vivem numa simbiose absoluta, dedicando-se apenas um para o outro. Trata-se apenas de um vínculo a dois, onde as atenções não podem sair do circuito da relação.

Outros casais que vivem nessa condição, embora sem consciência dela, acabam tendo filhos, e isso faz com que a relação afetiva não sobreviva após o nascimento do bebê.

Aquela relação, que era só para os dois, agora pede a atenção a um terceiro. Isso talvez explique por que 40% das crianças passam pela experiência de terem os pais separados antes de terem completado seus 15 anos de idade. E também porque está aumentando o número de separações conjugais em casais que têm filhos entre um e três anos de idade.

Frequentemente o homem encontra-se despreparado para a diminuição da atenção da mulher durante o período pós-parto. Sente-se de lado, mesmo que não se dê conta disso. Eu costumo dizer que o homem mostra que *é homem mesmo* não na hora em que *faz o filho*, mas

depois que *tem o filho*. Porque é aí que ele terá de ter paciência e capacidade para suportar essa mudança de interesse temporário da mulher, da esfera da sexualidade para os cuidados essenciais da maternidade.

Há estudos sobre depressão puerperal, em que se encontra uma conexão intensa entre a falta de apoio do marido pela maternidade da esposa e a frequência e a severidade da doença.

É normal que a mulher se volte para o bebê no período inicial do nascimento de seu filho. É graças a isso que ela consegue perceber as necessidades primárias da criança. Há uma natural regressão espontânea da mãe às condições infantis, a que a psicanálise dá o nome de *preocupação materna primária*. Essa condição possibilita à mãe entender e atender as necessidades específicas da criança. Para Winnicott\* essa comunicação silenciosa entre a mãe e seu bebê está na raiz de todas as outras comunicações entre os seres humanos.

É nesse período que o homem normalmente mostra se é maduro ou não, porque ele fica excluído momentaneamente daquela ligação nova que se estabelece entre mãe e filho(a). O homem que saiba assumir sua responsabilidade de pai virá a prover as necessidades sociais e emocionais de sua mulher e seu filho, protegendo-os das situações externas.

Se ele não for maduro, não se identificará com o papel de pai e acabará afastando-se ou deprimindo-se, como um menino que se sente abandonado.

Por outro lado, é comum que muitas mulheres, passados os meses iniciais após o nascimento do filho, permaneçam apenas no seu papel de mãe e esqueçam que têm um marido, o que leva frequentemente a um distanciamento do casal. Esse é um fator facilitador para o surgimento de brechas na relação afetiva e, à medida que o casal vai se distanciando, vão surgindo espaços para a possibilidade de de envolvimento extraconjugais.

Daí a necessidade de a mulher também saber voltar para a relação afetiva homem-mulher e não ficar apenas como mãe.

Os laços do sangue não criam forçosamente os liames entre os Espíritos. O corpo procede do corpo, mas o Espírito não procede do Espírito, porquanto o Espírito já existia antes da formação do corpo. Não é o pai quem cria o Espírito de seu filho; ele mais não faz do que lhe fornecer o invólucro corpóreo, cumprindo-lhe, no entanto, auxiliar o desenvolvimento intelectual e moral do filho, para fazê-lo progredir. (KARDEC, 1944, capítulo XIV)

Depois que temos filhos, em parte, deixamos de existir para nós mesmos. Por que em parte? Porque seria um exagero supor que os filhos devam anular a individualidade e as necessidades pessoais dos pais. Há pais, e principalmente mães, que abdicam da própria existência para se dedicarem aos filhos. Isso é um equívoco, pois cobrarão destes uma retribuição de reconhecimento e de companhia permanente. Se os filhos saírem de casa um dia, sentir-se-ão vazias e depressivas.

Mas, na atualidade, preocupa muito uma questão oposta à anterior: a dos pais que não abrem quase nenhum espaço para a dedicação aos filhos.

A renúncia consciente de determinadas necessidades em prol dos filhos é atitude saudável necessária, para que eles possam se desenvolver.

A vida moderna sugere que as pessoas têm o direito de procurar a própria felicidade custe o que custar. Só que isso tem custado caro para as crianças, tem custado o seu abandono. Invariavelmente, percebe-se a ausência de suporte afetivo dos pais para o desenvolvimento emocional dos filhos.

Os que encarnam numa família, sobretudo como paren-

tes próximos, são, as mais das vezes, Espíritos simpáticos, ligados por anteriores relações, que se expressam por uma afeição recíproca na vida terrena. (KARDEC, 1944, capítulo XIV)

As famílias não se formam ao acaso, são organizadas no plano espiritual. Parte da família espiritual não reencarna, ficando sempre Espíritos familiares que permanecem na dimensão imaterial.

A espiritualidade orienta que a experiência da paternidade e da maternidade é das mais valiosas para a evolução, desde que aproveitada de forma satisfatória.

É na família que se consolidam e se ampliam os laços do amor, laços esses que já começaram noutras existências. Fortalecem-se simpatias, afinam-se sentimentos.

Ao contrário do que muitos imaginam, "os que encarnam numa família, sobretudo como parentes próximos, são, as mais das vezes, Espíritos simpáticos, ligados por anteriores relações, que se expressam por uma afeição recíproca na vida terrena".

Por que, então, tantas dificuldades de relacionamento dentro da família?

Acredito que esses contratempos tão comuns na rotina das famílias se devem predominantemente por nossa imaturidade evolutiva. Não nos desentendemos tanto por sermos desafetos do passado e sim porque não temos evolução. A verdade é que brigamos com os afins.

É verdade que na família nascem antigos desafetos, com a finalidade de reajustamento, mas as dificuldades que surgem na convivência se devem muito mais pela falta de evolução de cada um. Quanto mais evoluímos espiritual e afetivamente, menos nos atritamos. Quanto mais evoluído o ser, mais ele simpatiza com o seu semelhante.

Uma relação é um *projeto* que pode ou não dar certo. Mas, para que dê certo, é preciso um investimento permanente, com abertura para mudanças e adaptações necessárias ao crescimento de ambos.

Jesus, o grande educador da humanidade, propõe a possibilidade do AMOR nas relações.

Pais e filhos são Espíritos que caminham juntos na valiosa oportunidade da família, onde a função procriadora do homem e da mulher imita a Deus, quando geram a existência de seus filhos.

A evangelização é o passo seguinte. Responsabilidade dos pais para com os filhos, que, por sua vez, se tornarão recíprocos um dia, se não com seus pais diretamente, com certeza através de seus futuros filhos, na progressiva caminhada evolutiva em direção a um mundo melhor.

697. Está na Lei da Natureza, ou somente na lei humana, a indissolubilidade absoluta do casamento?

*"É uma lei humana muito contrária a da Natureza. Mas os homens podem modificar suas leis; só as da Natureza são imutáveis."*

Muita gente tem dificuldade em entender como a Doutrina Espírita pode ser tão insistente quanto à necessidade da família e ao mesmo tempo não se opor ao divórcio. O Espiritismo não é contra o divórcio, porém tampouco o incentiva. O divórcio não é bom ou ruim, sua oportunidade depende da situação à qual se aplica. O que é uma saída viável e até mesmo saudável numa situação pode ser uma saída precipitada e desastrosa noutro contexto de relacionamento afetivo.

É preciso compreender que o Espiritismo é uma doutrina de liberdade e, como tal, de forma alguma constrange alguém, através de seus ensinamentos, a ficar sem alternativa para suas necessidades.

Há consequências emocionais para os filhos, tanto nos casais que se separam quanto naqueles que vivem juntos, mas que não vivem bem. Tanto um relacionamento familiar instável quanto um processo de separação conjugal, com todas as suas contingências e vicissitudes, trazem consequências negativas para o desenvolvimento emocional da criança. Esses impactos poderão ser evidenciados de várias maneiras, algumas vezes sendo imediatos, e em outras situações podendo expressar-se ao longo dos anos.

Há casais que precisam se separar, sob pena de que suas vidas, a partir de certas dificuldades, virem uma desgraça. Muitas vezes são os próprios filhos que pedem para seus pais se separarem. *"Prefiro ver o meu pai e a minha mãe separados, cada um tendo a sua vida, a vê-los como estavam antes, quase se matando!"* Essa é uma colocação cada vez mais frequente por parte de crianças.

Nascemos para crescer. Esse crescimento não acontece no pequeno espaço de uma única existência. Renascemos várias vezes. Reencontramos, em múltiplas oportunidades, aqueles Espíritos que fazem parte do nosso programa evolutivo maior. Nasceremos como marido, mulher, filho, irmão, conforme a experiência que nos está faltando, para enternecer nossos sentimentos. Não há regras rígidas para a reencarnação.

Muitos casais que não alcançaram o ajustamento como marido e mulher, comprometendo-se frente às Leis Divinas pelos prejuízos causados, poderão retornar noutra condição, não necessariamente como marido e mulher novamente, mas como mãe e filho, por exemplo, ou como irmãos. Deus expressa, pelas leis da vida, não um regime de punição, mas um processo educativo de aprendizagem, oportunizando experiências variadas no mundo físico.

O divórcio é uma saída sensata, quando as condições de sofrimento no convívio condenam a relação a um regime de tortura,

estagnando o crescimento de ambos. Porém, é uma simples fuga quando, pela lei do menor esforço, ambos abrem mão da relação, perdendo aí uma oportunidade ímpar de crescimento e realização ao não tentarem encontrar saídas possíveis para os conflitos inevitáveis a qualquer relação afetiva.

Por isso, o casal não deve se separar diante do primeiro desentendimento. É necessário buscar as causas dos conflitos conjugais, inevitáveis na vida de relação. Quando surge conflito na relação afetiva, não adianta apenas ficar procurando as falhas do outro. Diante de um impasse, normalmente os dois têm pontos a revisar, e isso significa procurar em si mesmo o que há para ser corrigido. Quando a pessoa não se propõe a olhar para si mesmo, normalmente a relação acaba, e então ela procura uma segunda relação, e depois uma terceira, e invariavelmente leva para essas relações as mesmas dificuldades. O problema acaba se repetindo. É quando mulheres e homens dizem:

— *Os homens são todos iguais... ou... as mulheres são todas iguais!*

Quando, na verdade, a pessoa em si é que não mudou.

Antes da separação, é preciso que se busque uma nova relação dentro do mesmo relacionamento. Isso é tarefa para todos os dias e não apenas para quando surgem as dificuldades.

699. Da parte de certas pessoas, o celibato não será um sacrifício que fazem com o fim de se votarem, de modo mais completo, ao serviço da Humanidade?

*"...Todo sacrifício pessoal é meritório, quando feito para o bem. Quanto maior o sacrifício, tanto maior o mérito."*

Há pessoas que se tornam especiais por devotarem sua vida afetiva, não para alguém em especial, mas para a humanidade. Estão interessadas em desenvolver uma vida em torno do amor ao próxi-

mo e das grandes obras. Dedicam suas vidas à construção do amor universal. A Psicologia Transpessoal explica que elas são capazes de ascenderem além da sexualidade genital e vivenciarem o amor em seu espectro mais amplo. São indivíduos extremamente saudáveis. Aliás, nos servem de exemplo de vida, e deixam para o mundo o legado de suas obras.

É necessário não confundir. Nem toda a pessoa que vive em celibato voluntário mostra evolução. Ou seja, não há como medir progresso espiritual pela condição afetiva de um indivíduo. É preciso dizer, porém, que, ao contrário do que dizia a antiga Psicologia, pessoas que não têm vida sexual e que não optaram pela vida conjugal não são menos saudáveis.

Há que se considerar também o conjunto de necessidades internas de cada um. Se pensarmos numa pessoa que esteja vivenciando um processo de crescimento espiritual e que esteja transitando de um estágio mais fisiológico para um mais meditativo, é provável que ela prefira ficar lendo no seu quarto a sair para festas com amigos.

Algumas pessoas sofrem preconceito e até diagnósticos errados, como depressão, por exemplo, por estarem mais recolhidas, por não encontrarem graça em estar com outros conversando sobre qualquer coisa e por não estarem procurando algum relacionamento. No entanto, esse pode ser um momento profundamente estruturante se, no caso a que nos referimos, estiver a serviço de um movimento psicológico de busca interior.

Quem olhar de fora enxergará uma pessoa isolando-se e julgará que as coisas não vão bem com ela.

— *O que é que há? Você precisa sair, viver no mundo, se divertir!*

Até a própria pessoa que está vivendo isso poderá confundir-se, caso valorize mais o que os outros estejam lhe dizendo do que

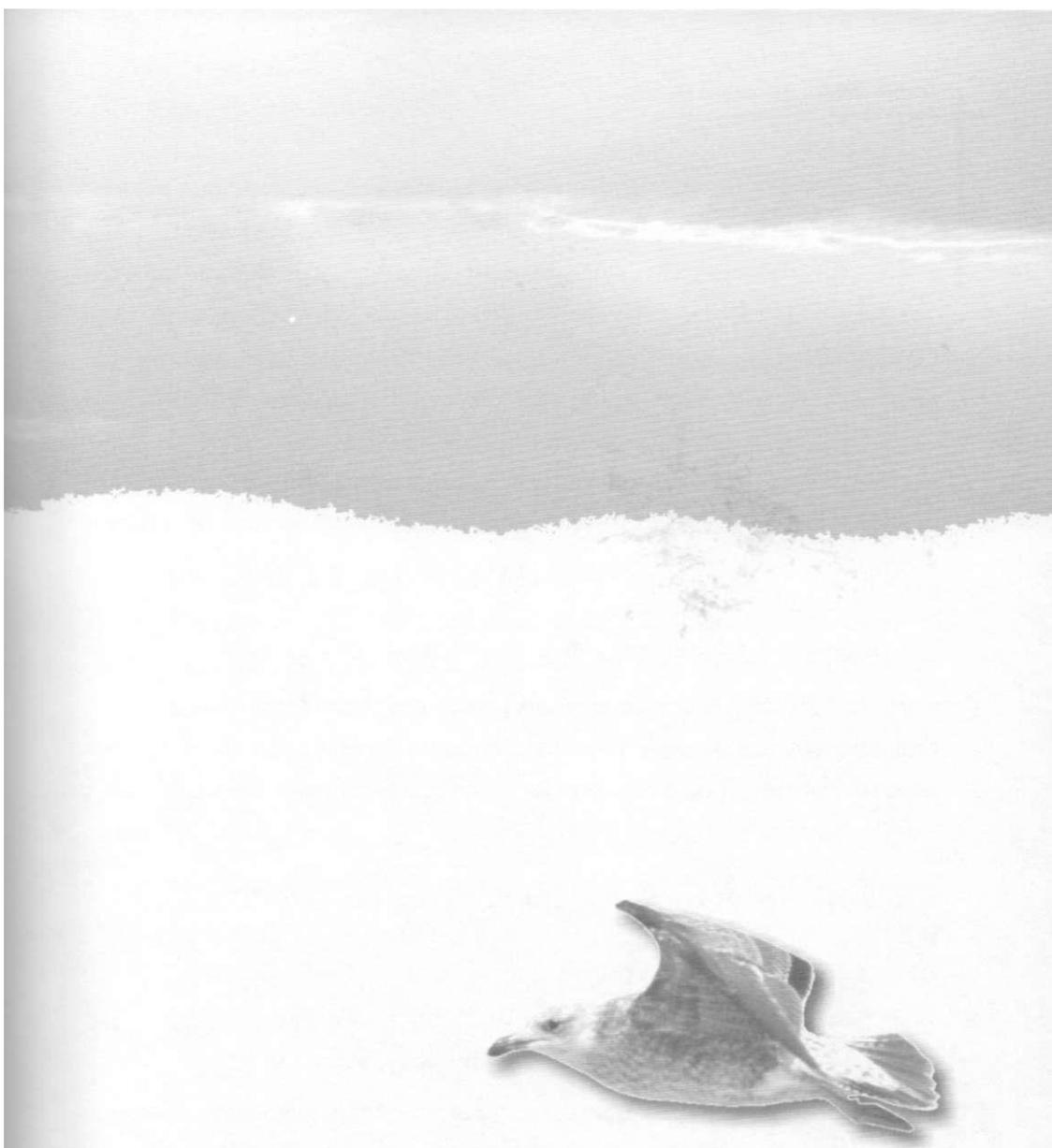
aquilo que realmente esteja sentindo. Neste caso, a pessoa não se sente mal. Ao contrário, quando a pessoa prioriza o que sente e não o que os outros pensam a seu respeito, fica bem consigo, ainda que, às vezes, em conflito com os padrões habituais do mundo. Dito em outras palavras, fica bem quando está sozinha, reflexiva, quando curte ir para sua casa e se contenta com o que é simples. Mas fica mal quando "uma parte sua" lhe cobra que deveria estar saindo, namorando, se divertindo, conversando com um monte de gente. Essa *parte sua interior* é a representante dos valores sociais comuns introjetados. Como que os outros cobrando dela dentro dela mesma.

É importante discernir esse momento interior, pois ele é de uma riqueza ímpar. Se é bem verdade que precisamos das outras pessoas para desenvolvermos nossas qualidades, também é verdade que, em períodos especiais de nossa existência, precisamos nos recolher interiormente e nos afastarmos do convívio comum, a fim de nos estruturarmos sob novas condições.

Na história da humanidade vamos encontrar indivíduos de grande valor que, antes de legarem algo de bom para o mundo, retiraram-se do convívio comum para, absorvidos em si mesmos e em contato com as dimensões superiores, voltarem depois e deixarem suas experiências e exemplos para todos nós.

Ainda bem que o nosso mundo conheceu seres humanos que são verdadeiros ícones, apontando para uma perspectiva mais otimista da condição humana. Precisamos citar Francisco de Assis, madre Teresa de Calcutá, Francisco Cândido Xavier e o maior de todos, Jesus. A Doutrina Espírita nos explica que pessoas como eles não passaram à margem da Lei de Reprodução. Eles estão a executar essa lei todos os dias, através da *Reprodução* do amor, da consolação e da esperança por sobre toda a Terra.

\*Donald Winnicott, psicanalista inglês, 1897-1971.



**CAPÍTULO V**

**Lei de Conservação e  
Saúde Mental**

718. A Lei de Conservação obriga o homem a prover às necessidades do corpo?

*"Sim, porque, sem força e saúde, impossível é o trabalho."*

719. Merece censura o homem, por procurar o bem-estar?

*"É natural o desejo do bem-estar. Deus só proíbe o abuso, por ser contrário à conservação. Ele não condena a procura do bem-estar, desde que não seja conseguido à custa de outrem e não venha a diminuir-vos nem as forças físicas, nem as forças morais."*

As estatísticas mostram que, atualmente, o homem vive muito mais do que vivia no início do século passado. Sabe-se que a expectativa média de vida no início do século XX girava em torno dos 45 anos de idade. No Brasil, a expectativa média de vida em 1991 era de 65,6 anos, chegando a 68,5 anos no ano 2000 e projetando-se, aproximadamente, para 76 anos desde 2005. Isso significa que a tecnologia, através das novas descobertas da ciência, principalmente na área da medicina, está favorecendo o homem para que ele tenha melhores condições de saúde para viver mais e melhor.

É da natureza que o homem deva *cuidar-se*, tanto na esfera física quanto na esfera espiritual.

Para haver progresso espiritual, não é necessário abdicar das necessidades humanas. Ao contrário, as necessidades humanas devem coexistir em equilíbrio com os investimentos espirituais.

A Vida, através da Lei de Conservação, estabeleceu necessidades biológicas que são parte do programa evolutivo de cada um, e estas são importantes assim como os cuidados de ordem espiritual.

Já se sabe o quanto a saúde física interfere nas condições emocionais e espirituais do indivíduo. É comum ouvirmos dizer que a alma interfere no corpo, porém da mesma forma o corpo interfere nas condições da alma.

Sempre fico muito impressionado com nossa fragilidade física. Basta uma febre de 38°C para que a gente fique sem energia para nada. Quem já não teve um distúrbio gastrointestinal? Uma virose digestiva com vômitos e diarreia? Basta começar e, pronto, acabou o dia para a pessoa. Para sermos pessoas dispostas e simpáticas, precisamos de boa saúde, na maior parte das vezes. Pena não nos darmos conta disso.

Dia desses refletia acerca do assunto:

Saio todos os dias e não vejo o Sol. Naqueles dias breves, num quarto de hospital, via o sol entrar em rasgos pela janela. Sorver seus raios nunca me pareceu tão essencial. Cá estou novamente na vida comum, porque, graças a Deus, há doenças que vêm e que passam. Vejo o sol pela janela enquanto escrevo essas linhas e por um lapso de memória dou-me conta que, por pouco, quase não o noto outra vez. Que cortina de cegueira persistente essa de meus olhos que insiste no sofrimento para dar sentido ao que está sempre presente.

A verdade é que a saúde permanente tornaria esclerosados os nossos sentidos. A doença é necessária, muitas vezes, para tornar viva a nossa existência. Basta que ela chegue para que o imperceptível ganhe significado.

O ser humano vive da perda. Enquanto não perdemos, não sabemos o que temos. Por isso o sofrimento se faz necessário, para que dele nasça a sabedoria adormecida dentro de nós.

O limiar entre estar bem e estar mal é muito tênue. Na maior parte das vezes, não valorizamos a saúde. Quando se é jovem, muito menos ainda. A onipotência da *saúde eterna* é, então, o que predomina. Com o tempo vamos descobrindo nossos limites e nossa finitude física, e, dependendo de quais foram os *cuidados* com a saúde, vai-se chegar melhor ou pior nas faixas de idade em que surgem os desgastes da *máquina física*.

No Capítulo XVII — Sede perfeitos, item II — Cuidar do corpo e do Espírito, de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, encontramos a seguinte afirmação:

...esse grande problema ficaria inteiramente por resolver, se o Espiritismo não viesse em auxílio dos pesquisadores, para demonstrar-lhes as relações existentes entre o corpo e a alma, e dizer-lhes que, desde que são reciprocamente necessários, é indispensável cuidar de ambos.

Amai, pois, a vossa alma, mas cuidai também do corpo, instrumento da alma; desconhecer as necessidades que lhe são peculiares por força da própria Natureza é desconhecer as leis de Deus. (KARDEC, 1944, capítulo XVII)

Ainda sobre a Lei de Conservação, o Espírito de Verdade nos fala dos instintos, dos meios de subsistência, do gozo dos bens terrenos, do necessário e do supérfluo etc. Alerta-nos para a necessidade das questões sociopolíticas, como parte do processo evolutivo e de crescimento dos homens como indivíduos e enquanto grupo social. Fornece-nos uma verdadeira aula de como vivermos inseridos na sociedade, levando em conta todas as dimensões da criatura humana.

Não há oposição entre Espírito e matéria no que se refere ao atendimento de nossas necessidades. Falamos isso porque é comum observarmos os indivíduos situando-se em apenas um dos polos. Ou são francamente materialistas e só se preocupam com o que se refere a seus interesses materiais, ou então são espiritualistas, de forma

equivocada, e vivem negando sua dimensão material. Estes últimos buscam apenas a experiência espiritual, descuidando-se de sua realidade física, tanto no que diz respeito aos cuidados com o próprio corpo quanto às suas condições materiais de vida.

*"(...) desconhecer as necessidades que são indicadas pela própria Natureza é desconhecer a Lei de Deus."*

Em contrapartida, o homem comum de nossos dias dedica-se apenas ao que leva ao prazer físico, e já houve tempo em que se pensava que, quanto mais prazeres o homem tivesse, mais feliz ele seria. O pressuposto do homem materialista continua sendo esse. Move-se para alcançar apenas o prazer físico e, não tendo uma perspectiva espiritual, acaba exagerando na valorização desse aspecto. Perde ele a noção do que lhe é necessário e do que lhe é supérfluo, e, com isso, desequilibra-se.

Boa parte dos transtornos emocionais se dão devido ao não atendimento das necessidades afetivas e espirituais. E também devido aos abusos do prazer.

Temos, no nosso mundo atual, exemplos evidentes desse equívoco, através da supervalorização do corpo e do belo. A *estética* vale mais do que a *ética*. É o culto do corpo e da forma em que, se você não é *bonito e vencedor*, está fora. Mostra-se um falso ideal de que o perfeito vem através do físico. Se você *parecer*, será o suficiente. Pessoas com importantes falhas *narcísicas*, ou seja, problemas relacionados com sua autoimagem e autoestima, acabam sendo alvo fácil da propaganda consumista do mundo moderno, submetendo-se a intermináveis cirurgias plásticas, dietas absurdas, sessões exageradas de musculação, cursos de como *ser um campeão* etc.

*"(...) Deus... não condena a procura do bem-estar, desde que não seja conseguido à custa de outrem e não venha a diminuir-vos nem as forças físicas, nem as forças morais."*

Por *forças morais* podemos entender a dimensão espiritual e também emocional da pessoa, uma vez que, está demonstrado, viver apenas em torno dos valores estéticos leva a sérias perturbações psicológicas. Que o digam os indivíduos que *ao fechar das cortinas* ficaram sem plateia para admirar sua beleza, uma vez que o tempo é inexorável, e não há quem escape do envelhecimento natural. Por mais que se recorra a *esticadinhas* plásticas no rosto, chega um dia em que a pessoa precisa ter maturidade e bom senso para dar-se conta de que *não tem mais nada para esticar*. O que ela precisa é ter dignidade consigo própria e desenvolver outros valores, já não mais estéticos, mas *éticos*. Dar-se conta de que ela é muito mais do que um corpo que envelhece. Poder olhar-se diante do espelho e dizer para si própria:

— *Aí está! Tua aparência já não tem espaço nas galerias da vaidade. Mas tu és grande! Capaz de contar a história de uma existência única! Ninguém foi ou será igual a ti...*

O que abastece interiormente o ser humano são os valores da alma. É na plenitude da consciência que se pode alcançar a paz e a serenidade.

A Doutrina Espírita não é contrária aos cuidados de ordem estética, até porque eles podem estar a serviço da autoestima da pessoa, o que é fundamental para que ela se relacione melhor consigo mesma e com os outros. No entanto, adverte:

*"(...) É natural o desejo do bem-estar. Deus só proíbe o abuso, por ser contrário à conservação."*

O Espiritismo é uma doutrina que nos educa para a *vida depois da morte*, mas também nos ensina a viver a *vida antes da morte*.

Da mesma forma que é importante fazermos investimentos significativos para nossa vida espiritual, no que toca aprendermos a abdicar de certos interesses transitórios da vida terrena, também é de

igual importância saber *cuidar* de todas as questões necessárias para vivermos bem aqui.

É útil notar que não existe entre as Leis Morais uma *Lei da Dor*. Dor é instrumento transitório para o despertar da consciência *adormecida*.

Muita gente confunde crescimento espiritual com sacrifícios penosos, ou mesmo sofrimentos voluntários que, muitas das vezes, se dão mais porque a própria pessoa não procura recursos.

Há pessoas, bem intencionadas, diga-se de passagem, mas que resolveram virar *santos* rapidamente. Querem alcançar uma evolução impossível da noite para o dia. No entanto, o que a humanidade está precisando não é de indivíduos *super-humanos*, mas de *seres humanos* apenas. Pessoas capazes de serem melhores no seu dia a dia, indivíduos comuns, sem afetação, mas com o propósito de uma vida mais ética. De respeitarem seus semelhantes, de serem honestas em seu serviço, ou em qualquer lugar, respeitando suas consciências e a dos outros. Que consigam achar boas as suas vidas, mesmo que, por vezes, julguem que a *sorte lhes falta*. Que tenham esperança de um mundo melhor, mesmo que em muitos momentos achem que estejam sendo sonhadoras e ingênuas. Que busquem acertos, mesmo que acabem errando em muitos momentos, porém sabendo seguir adiante.

## CONSERVAÇÃO E EUTANÁSIA

A inevitabilidade da morte física é a única certeza absoluta da existência humana.

O homem comum não cogita se a vida no plano físico serve a um propósito maior: o do desenvolvimento das qualidades morais para seu crescimento espiritual. Vendo-se apenas em sua dimensão

material, aterroriza-se com a ideia da morte, desespera-se diante do sofrimento. Estabelece que a vida física é apenas para gozar, e, assim, diante da dor, entende que está havendo algum erro no seu roteiro existencial.

Dentro deste contexto, de que a dor e o sofrimento sejam erros, nasce a ideia da eutanásia. Se a pessoa acredita que, diante da morte, o sofrimento não tem nenhum propósito e que, depois do desfecho da vida física nada existe, por que, então, estender a existência? Por que alongar o sofrimento?

A Doutrina Espírita oferece outra possibilidade de visão. A dor e o sofrimento são necessários para o progresso do Espírito na busca da perfeição, assim como todos os acontecimentos felizes da existência humana.

Os estados terminais e as doenças incuráveis não são acidentes do acaso e sim situações necessárias para a educação do Espírito.

Da mesma forma que no nascimento há um período ideal de tempo gestacional que, tanto quanto possível, não deve ser antecipado para que o bebê não nasça prematuro, também na desencarnação existe uma necessidade de não antecipar o desligamento físico. Poderíamos dizer que, na eutanásia, ficam sequelas para o perispírito da mesma forma que na prematuridade do nascituro.

Conforme Allan Kardec em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, capítulo V, item 28:

O materialista, que não vê senão o corpo e não considera a alma, não pode compreender essas coisas; mas o espírita, que sabe o que se passa além do túmulo, conhece o valor do último pensamento. Abrandai os últimos sofrimentos quanto esteja em vós; mas guardai-vos de abreviar a vida, não fosse senão de um minuto, porque esse minuto pode poupar muitas lágrimas no futuro. (SÃO LUIZ, Paris, 1860)

Dentro da perspectiva atual de nossa sociedade humana, a grande verdade é que nem o médico, nem o indivíduo comum, têm um preparo para lidar com a morte. Na medicina aprendemos a diagnosticar e a curar doenças. Diante da inevitabilidade da morte, a onipotência medica desaba, e o que resta é o sentimento de fracasso. Não é por outro motivo que, muitas vezes, o médico não permanece ao lado de seu paciente terminal, deixando-o aos cuidados da enfermagem, que invariavelmente é quem permanece com o doente nos derradeiros momentos.

#### O que diz a Doutrina Espírita?

Em *O Livro dos Espíritos*, temos a questão número 953: *Quando uma pessoa vê diante de si um fim inevitável e horrível, será culpada se abreviar de alguns instantes os seus sofrimentos, apressando voluntariamente sua morte?*

*"É sempre culpado aquele que não aguarda o termo que Deus lhe marcou para a existência. E quem poderá estar certo de que, malgrado as aparências, esse termo tenha chegado; de que um socorro inesperado não venha no último momento?"*

a) *Concebe-se que, nas circunstâncias ordinárias, o suicídio seja condenável; mas, estamos figurando o caso em que a morte é inevitável e em que a vida só é encurtada de alguns instantes.*

*"É sempre uma falta de resignação e de submissão à vontade do Criador."*

b) *Quais, nesse caso, as consequências de tal ato?*

*"Uma expiação proporcionada, como sempre, á gravidade da falta, de acordo com as circunstâncias."*

O prisma da imortalidade amplia a noção do assunto. Sob o olhar materialista, vivemos uma única vida física e, portanto, não há

sentido em prolongar um sofrimento, diante do momento final. No entanto, nascemos com uma constituição de fluido vital que nos dá um determinado tempo aproximado de vida corporal. Antecipar o tempo da existência física gera perturbações no campo perispiritual, uma vez que essa estruturação foi feita previamente no mundo espiritual.

Há que se considerar também nas várias situações dramáticas que não culminaram em desencarnação. Muitas vezes, o desfecho é inesperado, e não são poucas as pessoas que retornaram à existência, mesmo estando em quase colapso das suas energias físicas. Quem poderá ter a certeza absoluta de todos os fatores envolvidos no universo das condições orgânicas?

Emmanuel amplia a questão, trazendo a ideia de que através de uma doença está havendo um processo de cura. Há doenças que são formas de tratamento, assim como há tratamentos que são forma de doença, como é o caso da eutanásia.

Pergunta número 106 do livro *O Consolador*, a Emmanuel: A eutanásia é um bem, nos casos de moléstia incurável?

*"O Homem não tem o direito de praticar a eutanásia, em caso algum, ainda que a mesma seja a demonstração de medida benfazeja.*

*A agonia prolongada pode ter finalidade preciosa para a alma e a moléstia incurável pode ser um bem, como a única válvula de escoamento das imperfeições do Espírito em marcha para a sublime aquisição de seus patrimônios da vida imortal. Além do mais, os desígnios divinos são insondáveis e a ciência precária dos homens não pode decidir nos problemas transcendentais das necessidades do Espírito."*

Pergunta número 239 do livro *O Consolador*, a Emmanuel: Entre a dor física e a dor moral, qual das duas faz vibrar mais profundamente o espírito humano?

*"Podemos classificar o sofrimento do Espírito como a dor-realidade e o tormento físico, de qualquer natureza, como a dor-ilusão.*

*Em verdade, toda dor física colima o despertar da alma para os seus grandiosos deveres, seja como expressão expiatoria, como consequência dos abusos humanos, ou como advertência da natureza material ao dono de um organismo.*

*Daí a razão por que a primeira vem e passa, ainda que se faça acompanhar das transições de morte dos órgãos materiais, e só a dor espiritual é bastante grande e profunda para promover o luminoso trabalho do aperfeiçoamento e da redenção.*

O desconhecimento das Leis da Vida nos torna menos humanos. A dimensão espiritual é novidade necessária para a humanidade que deseja melhorar-se.

Muitos conflitos emocionais nascem da falta de equilíbrio entre as dimensões matéria-Espírito. O ser humano deveria:

Cuidar do Espírito. Ter uma atividade vinculada à espiritualidade, abastecer-se através da prece, da meditação e do estudo da Doutrina Espírita.

Cuidar da matéria. Ter uma postura no mundo, buscar o crescimento onde estiver, na profissão, na família, melhorar sua qualidade de vida e a dos outros que o cercam.

Voltar seu olhar para os céus. Desenvolver asas para nutrir-se dos valores essenciais, a fim de atender sua vocação de Espírito imortal.

Ter os pés firmes no chão. Não perder o passo de sua condição humana, que em nada nos diminui e, sim, nos engrandece.

Voltar-se para a alma, desenvolver a sensibilidade, principalmente através da arte.

Atender ao corpo, de preferência através de algum esporte que fará bem para a saúde física e a *cabeça*.

Não existe uma fórmula perfeita de equilíbrio, pois que o processo de crescimento e de construção de Saúde Mental é individual. Cada um deve observar a si próprio e ver o que lhe serve e convém. Entretanto, vale a orientação do Evangelho:

*"... Amai, pois, vossa alma, mas cuidai também do corpo, instrumento da alma; desconhecer as necessidades que são indicadas pela própria Natureza é desconhecer a Lei de Deus."*



**CAPÍTULO VI**

**Lei de Destruição e  
Saúde Mental**

### 728. É Lei da Natureza a destruição?

*"Preciso é que tudo se destrua para renascer e se regenerar. Porque o que chamais destruição não passa de uma transformação, que tem por fim a renovação e melhoria dos seres vivos."*

Sempre que pensamos em destruição damos-lhe um enfoque de tragédia ou flagelo. Por destruição podemos entender também *transformação*, término de um estado de coisas e início de outro. "Preciso é que tudo se destrua para renascer e se regenerar...", assim disseram os Espíritos Superiores em *O Livro dos Espíritos*.

Se pensarmos na história da sociedade humana, veremos que os grandes avanços deram-se após as grandes destruições, sejam elas por guerras, calamidades ou mesmo por queda de estruturas políticas, culturais ou religiosas.

Se observarmos o exemplo da Natureza, perceberemos que aparentes agressões climáticas têm por objeto a renovação da paisagem ou mesmo a reciclagem das condições ambientais. Quando vem a estação do frio, esta *destrói* a estação do calor, o dia termina com a noite e assim por diante.

Tudo o que cogitarmos em termos de evolução terá, por pressuposto, transformação, mudança, e isso está vinculado à Lei de Destruição, porque é impossível avançar de um ponto para outro sem abandonar o anterior.

No plano do nosso corpo físico essa lei manifesta-se inexorável. Temos um tempo de vida corporal, e, por mais que ele se estenda, apresentar-se-á limitado às condições do envelhecimento celular. O nosso corpo físico passa pelas condições da Lei de Destruição e chega ao derradeiro momento em que temos que abandonar essa roupagem biológica, levando daqui as aquisições que tenhamos feito.

Sob o ponto de vista espiritual, a encarnação é o carro-chefe da evolução. O Espírito depura-se à medida que percorre a experiência material, passando pelas experiências da carne com todas as suas vicissitudes. A exemplo da semente, somos enterrados quando nascemos no mundo, e não quando saímos dele. O que fica aqui é o que sobrou do nosso corpo físico, não nós. Na verdade, quando nascemos na Terra é que somos enTERRADOS, e quando desencarnamos somos desENTERRADOS, pois o nome de nosso planeta é Terra. Então, quando viemos para cá é que "enterramos". Fica, pois, a sugestão aos leitores de quando forem a algum velório digam *fui ao desenterro de fulano...*

Mas, como dizíamos, a exemplo da semente, ao nascermos no mundo, estamos profundamente sujeitos às condições da matéria que nos envolve. E assim como a semente sofre a agressão da terra, da umidade, dos ácidos etc, somos agredidos pelas condições do meio em que estamos situados. O que acontece com a semente depois de um tempo? Ela é destruída. Porém, deixa de ser semente para tornar-se uma planta, ou uma árvore com um vigoroso tronco, folhas, flores e frutos. Assim também conosco, a vida vai nos proporcionando experiências para destruirmos o homem velho e, de nós mesmos, nascer um novo homem, que, a exemplo da semente, mostra-se agora através de seus frutos.

Muita gente pensa que o desejável seria termos uma estabilidade permanente em nossa vida. Na verdade, a maioria das pessoas

se esforça para isso, construir cada vez mais condições de segurança e estabilidade. É verdade que para vivermos é preciso haver um mínimo disso, pois do contrário não teríamos condições até mesmo de sobreviver. Porém, é preciso saber que as verdadeiras condições da nossa existência na Terra são de *impermanência*, ou seja, tudo está permanentemente mudando. O progresso nasce dessa condição. Somente progride o que muda.

Há muita gente que diz: — Ah! Eu sou assim mesmo, nunca vou mudar! Saiba que vai ficar para trás, aliás, já ficou há bastante tempo. Acabará sofrendo inevitavelmente, porque, assim como a pessoa que está parada no meio das ondas, se ela não souber *nadar* devidamente, acabará sendo arrastada pela força delas.

A vida se expressa através das *ondas dos fatos*. Estamos a todo o momento sendo atingidos por fatos inesperados.

Para se ter saúde mental, é preciso que se desenvolva uma flexibilidade inteligente diante dos acontecimentos da vida. Todos nós estamos sujeitos a mudanças e transformações a todo o momento.

Nas mínimas coisas podemos exercitar nossa flexibilidade para mudanças. Há pessoas que não fazem nada em relação a isso. Num exemplo simples, há quem nunca se desfaz de suas roupas velhas guardadas no armário. Aquela roupa que não se vai utilizar jamais...

Há pessoas que nunca se desfazem de nada, retém objetos, roupas, bugigangas, como se fossem ser úteis algum dia, e acabam até esquecendo do que possuem. Em determinado dia, por acaso, quando remexem suas coisas, está lá guardado *aquele casaco*, a pessoa olha, faz anos que não usa, mas tem a sensação de que pode precisar ainda, e guarda de novo. Vai estragar guardado. Poderia dá-lo para quem realmente usaria, alguém que estivesse precisando.

Que boa ocasião para exercitar o desapego das coisas materiais.

Normalmente, são mais saudáveis as pessoas que renovam seus objetos, que limpam armários e deixam uma quantidade menor de coisas lá dentro, em relação ao início da limpeza.

Sobrar espaço para coisas novas, para renovar as peças. Tira-se uma peça velha, fica o espaço, mais adiante se coloca outra.

Alguém que receba aquela peça de roupa provavelmente ficará muito feliz.

Há pessoas que guardam coisas, há pessoas que guardam sentimentos. Acumulam sentimentos velhos que já deveriam ter sido abandonados. Assim como com um objeto, acumulam mágoas, tristezas e ressentimentos. Nunca se desfazem. Tornam-se criaturas sombrias e pesadas porque nunca se aliviam desses apegos emocionais.

Se foram machucadas um dia, não sabem perdoar e, às vezes, nem ao menos tentam.

— *Não consigo perdoar!*

Será que de fato se propuseram a isso?

Pessoas presas ao passado adoecem rapidamente. Doenças do corpo, doentes da alma.

Assim como no exemplo anterior, do acúmulo de objetos e coisas materiais, há quem estoque sentimentos negativos. Em algumas vezes, a pessoa nem se dá conta de que guardou algo dentro dela. Esquece na percepção consciente, mas ainda sente e se ressentido.

Há quem diga:

— *Eu já perdoei, mas não o quero ver pela frente!*

O rancor continua guardado. Não mudou nada. A pessoa que está nesta situação provavelmente vai se sentir mal, por vezes, e não

vai se dar conta do motivo. Uma mágoa retida é o suficiente para gerar perturbações variadas no campo emocional. Conflitos emocionais alojam-se na mente, ocasionando sintomatologia das mais diversas, até mesmo físicas. Daí o valor da assertiva de Jesus:

— *Reconcilia-te com teu adversário o mais depressa, enquanto estás com ele no caminho...* (Mateus, cap. V, v. 25,26).

Entendo essa colocação como uma receita médica. Vive com mais saúde a pessoa que não tem adversários. Certas dificuldades nos relacionamentos não devem ser deixadas para serem resolvidas depois.

Certa feita, uma pessoa amiga disse-me que se sentiu muito magoada com um irmão seu que um dia a desconsiderou diante de muitas pessoas. Ela nunca lhe falou nada sobre o assunto, mas também nunca o perdoou. Anos depois, o irmão lhe perguntou por que ela estava estranha com ele. Ela então desabafou o que estava engasgado por mais de três anos em sua garganta. Ele nem lembrava mais do fato. O fez sem intenção de magoá-la. Pediu perdão pelo que causou e disse que a amava profundamente. Ela parou de sofrer na hora.

Sofreu por três anos sem necessidade. Isso aconteceu com um irmão. Imagine se tivesse sido com um estranho!

Há pessoas que acumulam objetos, outras colecionam rancores, e, por fim, há aquelas que não se desapegam de pessoas. Aprisionam-se umas às outras e ficam cativas.

Faz parte da vida, assim como com as roupas, aprendermos a perder pessoas. Refiro-me a perdas físicas. Quem não aceitar isso, ficará preso de forma insuportável à mãe ou ao pai que já morreu.

É da vida aprender a deixar o outro ir.

Claro que existe um tempo de dor, de tristeza e saudade naturais. Mas são o apego e a posse, muitas vezes de fundo intensamente egoísta, que fazem com que a pessoa que fica no mundo físico não pare de pensar no que partiu. Com essa atitude, acaba por interferir no livre fluir do processo da vida, que afasta as pessoas em determinados momentos, mas as une logo depois, já que a morte não é uma separação definitiva.

Lei de Destruição expressa-se frequentemente através de perdas.

Faz parte da vida perder alguém em algum momento da existência. Assim como nós deixaremos alguém. A morte é expressão inevitável no vocabulário da vida. Ainda aí, morte significa transformação, término de uma etapa no plano físico e reinício da caminhada na pátria espiritual. Para quem fica, a saudade pela separação momentânea e, dependendo de sua condição evolutiva e falta de esclarecimento, uma dor quase insuportável. Para quem já tenha o entendimento das *Leis da vida*, o sentimento natural da perda pela lacuna que fica na convivência, porém um saldo posterior de crescimento, porque esse, talvez, seja o principal acontecimento de nossas vidas. Ninguém cresce efetivamente se não experimentar perdas. Costumo dizer que o ser humano vive de suas perdas. Quero dizer que só damos valor a alguma coisa, ou a alguém, quando os perdemos. Isso se deve à nossa condição evolutiva ainda pequena. Um dos avanços necessários e que devemos alcançar é o de valorizarmos aquilo que já temos e desfrutá-lo intensamente. Só que na rotina da maior parte das pessoas, e de nós próprios, o que observamos é um suceder de lamentos pelo que não temos mais, ou pelos que já não estão conosco. Ouvimos frequentemente:

— Eu só passei a ver o valor de tal pessoa depois que a perdi, só agora vejo a falta que ela me faz!

A Lei de Destruição expressa-se nesses momentos a fim de proporcionar uma experiência necessária ao nosso crescimento espiritual.

A própria saúde mental depende da elaboração de algumas crises vitais. Durante a vida perdemos muitas coisas. Perdemos, por exemplo, nossa infância, que dá lugar à adolescência. Esta, por sua vez, terá que dar lugar à vida adulta. Quantas vezes teremos que abdicar de alguns planos e projetos a fim de que possamos executar outras coisas que se mostrarão mais urgentes e necessárias? Maturidade às vezes é isso. É saber abrir mão de certas coisas em benefício de outras que vão surgir.

Ter saúde mental não é fazer o que se quer, e sim fazer o que tem de ser feito, com o consentimento da consciência.

Em boa parte de nossas vidas conseguiremos executar nossos propósitos, porém noutros momentos a vida nos trará acontecimentos imprevistos, e, muito provavelmente, será nesses momentos que estaremos tendo as maiores oportunidades de crescimento verdadeiro.

743. Da face da Terra, algum dia, a guerra desaparecerá?

*"Sim, quando os homens compreenderem a justiça e praticarem a Lei de Deus. Nessa época todos os povos serão irmãos."*

A destruição através das guerras é o principal equívoco a que o homem tem recorrido em todos os tempos.

O problema não é a guerra, o problema é o homem. A guerra é a manifestação externa do que é o homem internamente. O inimigo não está do lado de fora, ele está do lado de dentro. É o homem que tem evitado a batalha interior, pois normalmente sai dela derrotado, e, em troca, transfere a luta para fora, contra o seu semelhante.

Jesus disse: "Eu não vim trazer a paz, mas a espada".

A espada de Jesus é a da luta interior. Toda vez que nos voltamos para a melhoria interior, momentaneamente perdemos a paz, porque é aí que temos de nos defrontar com nossas deficiências, nossos defeitos, nossos vícios, nossa sombra.

Disse ainda, o Mestre: "Desde que existam cinco numa casa, três estarão contra dois e dois estarão contra três;"

Então, a casa é o próprio homem. O que são os cinco desta casa? Provavelmente nossos cinco sentidos. E que tal essa batalha? Vencer a nós mesmos no que vemos, no que ouvimos, no que tocamos, e assim por diante.

Através dos ouvidos temos perdido muitas batalhas: para a vaidade, toda vez em que somos enaltecidos além da conta, além do que realmente somos e acreditamos nisso, e para o orgulho ferido, toda a vez em que somos ofendidos e revidamos.

Para nossos olhos temos perdido incontáveis guerras toda vez que ficamos olhando indevidamente na direção errada. Ficamos cegos quando nossos olhos se perdem, enxergando apenas a beleza exterior das pessoas.

Através do tato perdemos incontáveis batalhas em todos os momentos nos quais tentamos, em vão, segurar com as mãos as coisas que temos, nossos bens materiais que julgamos nossas propriedades eternas. Ou quando decidimos que só acreditamos naquilo que podemos tocar.

O que dizer do conflito com o sentido do paladar, que leva tantas pessoas a não saberem alimentar-se adequadamente? São os transtornos alimentares frequentes na atualidade, expressando descontrole.

O quinto morador da casa é o olfato, que vai pelo mesmo caminho do anterior. Há os que cheiram cocaína, arruinando a própria existência e a dos demais que o cercam. Ou os que são vencidos pelo cheiro do cigarro, que sempre os vence, quando estão tentando parar de fumar e alguém acende um por perto.

Decididamente, a batalha que interessa é a interior.

Qual será o nosso verdadeiro inimigo? O que está do lado de fora, ou o que está do lado de dentro?

Torres Pastorino, em sua excelente obra *Sabedoria do Evangelho*, faz um estudo interessante acerca da definição de *virtude*.

Analisando etimologicamente a palavra "virtude", vemos que é derivada do latim VIRTUS, que por sua vez deriva de VIR (homem, varão, o elemento forte). EVIR é proveniente de VIS, a "força", da raiz VI, que também dá viril, violência etc. Então, "virtude é a qualidade de quem tem força", sobretudo moral. (PASTORINO, 1969)

Virtuoso, por esse conceito, não é o homem *bom* e sim o que *se esforça* para ser bom.

Somente ao final do processo de evolução o Espírito torna-se bom, porque naturalmente manifesta suas qualidades morais já adquiridas durante os embates das várias existências.

Invariavelmente, quem está procurando melhorar-se encontrará muitas dificuldades. O fumante passará pela abstinência, assim também o alcoolista. Quem deseje emagrecer, padecerá do desejo de comer. Mesmo quem se proponha levar uma vida mais saudável, do ponto de vista relacional, sofrerá a discriminação e o abandono de alguns antigos amigos.

Muitas vezes, o primeiro resultado na vida de quem quer progredir não é a melhora, e sim a *piora*. Melhorar provoca uma desa-

comodação de coisas. O que estava organizado de um jeito precisa alterar-se, a fim de possibilitar uma nova ordem. É como uma casa que passa por uma limpeza. Quem chegar no dia da faxina julgará que a casa está mais bagunçada do que antes. No entanto, ela já está melhorando. Para construir, faz-se necessário destruir primeiro. Um novo alicerce, novas bases assentadas e, então, uma nova estrutura. Esse é um dos momentos mais difíceis na vida de qualquer pessoa, o momento de melhorar. Muitas coisas acontecem para que ela desista. Dificuldades de toda ordem, tropeços, empecilhos. A ação do plano espiritual inferior é intensa, fazendo de tudo para impedir o avanço. Enquanto não se estabelece uma nova ordem de sintonia, o que não acontece rapidamente, os Espíritos obsessores encontram vários acessos ainda, para interferir na vida da pessoa. São os convites à desistência, ao desânimo e ao retrocesso.

Sábias as palavras de Jesus: *"Bem-aventurados os aflitos, pois serão consolados"*.

Refere-se Jesus àqueles que já tomaram o rumo da transformação e, por isso, sofrem aflições. São bem-aventurados, porque todas as dores são de curta duração. Sabia Ele que muito em breve novas condições de bem-estar e plenitude integral estariam fazendo parte da vida dos indivíduos. O mérito não está no sofrimento em si, mas na maneira como o indivíduo cursa por ele. No aprendizado que ele possa proporcionar.

A mensagem de Jesus é absolutamente coincidente com a colocação espírita da reforma interior. *"Reconhece-se o verdadeiro espírita pela sua transformação moral, e pelos esforços que faz para domar as suas más inclinações"*

Desenvolvimento de virtudes é sinônimo de transformação moral. Somente se opera mediante o esforço e a determinação.

A Lei de Destruição, de que nos fala *O Livro dos Espíritos*, vale para orientar-nos no que se refere a muitas questões. A saúde mental passa por essa lei em variados aspectos. Ela serve para nortear o tipo de atitude e de postura que devemos adotar diante da vida e de nós mesmos.



**CAPÍTULO VII**

**Lei de Sociedade e  
Saúde Mental**

766. A vida social está em a Natureza?

*"Certamente. Deus fez o homem para viver em sociedade. Não lhe deu inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias á vida de relação"*

Viver não é o suficiente. Conviver, sim.

Conviver significa relacionar-se.

Quem não se relaciona não vive plenamente.

Boa parte dos desajustes emocionais deve-se à ausência de contatos afetivos. Assim também acontece nas doenças mentais mais invalidantes, onde essa capacidade também está prejudicada. Um dos fatores através dos quais podemos verificar a qualidade de vida mental de uma pessoa é a riqueza de vínculos que ela efetua. Em geral, quanto menos amigos ou menos vínculos, menos recursos internos, riqueza afetiva e saúde mental.

Já o dissemos, mas sempre vale voltar ao assunto: os transtornos mentais mais importantes normalmente estão associados a um certo grau de isolamento.

Verificam-se na esquizofrenia, por exemplo, sintomas como *ideias delirantes de perseguição*, ou *ideação paranoide*, que é a ideia persistente de que os outros lhe querem fazer algum mal. Esse distúrbio do pensamento leva a pessoa a se isolar dos demais, exatamente por pensar que terá um prejuízo no contato social.

Conforme Jorge Andrea (1990, p. III):

Na esquizofrenia, a sintomatologia mais comum consiste na redução do relacionamento interpessoal e mergulho num mundo próprio de fantasias delirantes, em características persecutorias, delírios de grandeza ou mesmo alucinações auditivas (...) O mundo interno do esquizofrênico quase sempre é de tal intensidade que os pacientes chegam a desligar-se completamente do meio ambiente; alguns permanecem nesse estado por grande tempo, fragmentando os próprios pensamentos, de modo a causar bloqueio emocional com reflexos de ilógicas criações.

Na depressão não é diferente. O enfermo fica invariavelmente isolado, avesso a conversas, intolerante à convivência. Não porque queira, propriamente, mas porque não encontra motivação dentro de si. Necessita de tratamento.

São características clínicas da depressão:

Intensa apatia, sensação de vazio, como que uma *ausência de sentimentos* e impossibilidade de sentir prazer. Irritabilidade exagerada, perda de interesse em suas atividades e na vida, dificuldade de concentração, pessimismo e pensamentos suicidas. Lentidão de movimentos, retraimento social, distúrbios do sono, cansaço e perda de memória.

Mesmo quando a depressão se apresenta com sintomas menos agressivos, o isolamento social é significativo, como no caso do transtorno distímico. Este é definido como uma depressão crônica, menos grave, porém de início insidioso e de duração mais longa, pelo menos dois anos de duração. O indivíduo com distímia é conhecido pelo seu péssimo humor, também conhecido como *tolerância zero*, irritado, com constante sensação de fadiga ou falta de energia. Também apresenta distúrbios do apetite, alterações no sono, fraca concentração e baixa autoestima.

A pessoa com transtorno depressivo não consegue se sentir feliz. Pode até mesmo apresentar um excelente padrão de vida, no entanto a sua vida é *cinza*.

O Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida como:

*"A percepção do indivíduo da sua posição na vida no contexto do sistema cultural e de valores em que ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações"* (The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of life assessment position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine* 10:1403-1409, 1995).

Parece ser muito oportuna a observação da OMS quanto à *percepção do indivíduo da sua posição na vida*, pois não basta ocupar uma posição e sim dar-se conta de qual é essa posição. Não basta um belo dia de sol num céu azul, é necessário percebê-lo. Não basta pessoas atenciosas em volta, é necessário enxergá-las e valorizá-las. Na depressão a pessoa vê a paisagem com lentes opacas.

Joanna de Angelis localiza nas existências passadas a desestruturação psíquica predisponente aos quadros depressivos de mais gravidade. Assim se expressa:

Nas psicoses depressivas de vária manifestação, convém lembrar a presença da consciência de culpa, que preexiste ao corpo, portanto, à formação psicológica atual, produzindo mecanismos de fuga à ação dinâmica, sob o império, não poucas vezes, de enzimas neuroniais responsáveis pelo desajuste, como de fatores causais próximos e mesmo de obsessões espirituais, que se fazem atuantes no comércio mental com as criaturas humanas. (ANGELIS, 1997, p. 32)

Os registros perispirituais de outras existências, fortemente carregados por culpa, mágoas e ressentimentos, acabam por influenciar a neurotransmissão cerebral. É assim que neurotransmissores

como a serotonina e a noradrenalina estarão intimamente implicados nas manifestações de ordem depressiva e nos transtornos de ansiedade. As alterações matriciais do campo perispiritual acionam as modificações no corpo físico, e este, por sua vez, repercute suas perturbações no desempenho geral do indivíduo. Por isso, nas depressões, assim como nos mais variados transtornos psiquiátricos, é importante considerar as esferas física e espiritual para fins de tratamento, uma vez que ambas influenciam-se mutuamente, exigindo cuidados médicos e espirituais.

Já as pessoas com transtorno de personalidade narcisista enxergam a pessoa amada como um prolongamento seu. As formas patológicas de narcisismo são mais facilmente identificadas pela qualidade dos relacionamentos do indivíduo. Uma tragédia que acomete estas pessoas é sua incapacidade de amar. Relacionamentos interpessoais saudáveis podem ser reconhecidos por qualidades como empatia e preocupação com os sentimentos dos outros. A pessoa com um transtorno narcisista de personalidade aproxima-se das outras como objetos a serem utilizados e descartados de acordo com suas necessidades, sem consideração por seus sentimentos. Esses indivíduos, com frequência, terminam um relacionamento depois de um curto período de tempo, geralmente quando a outra pessoa começa a fazer exigências em função de suas necessidades. Acabam, por fim, ficando solitários.

Há pessoas que se orgulham em dizer que não gostam dos outros, que não se dão com ninguém e que as pessoas só lhes trazem problemas. Pois é, esses indivíduos geralmente são menos saudáveis do que aqueles outros que, apesar de se incomodarem, muitas vezes, recebem e dão telefonemas, visitam e são visitados por amigos.

Quem se relaciona está sujeito a problemas e desentendimentos, mal-entendidos e ingratidões. Assim somos nós, seres humanos,

na faixa de evolução em que nos encontramos. Mas, para haver evolução é necessário vivenciar relacionamentos. Todos nós ansiamos por nos desenvolver. Só que para haver *desenvolvimento* é necessário antes haver *envolvimento*. Alguém já disse que só se desenvolve quem se envolve, embora muita gente deseje viver no seu mundo particular, de preferência longe dos outros.

Jesus asseverou: "Vós sois o fermento que deveis levedar a massa".

Como funciona o fermento?

Somente quando está misturado à massa, e ainda assim precisa ser sovado e atritado para que possa cumprir a sua função. Quem gosta de fazer bolo sabe disso. Se o fermento for bom, após algum tempo de *atrito* *ele* fará a massa crescer e teremos um belo bolo. Agora, qual o valor do melhor fermento, mas que está guardado dentro de um vidro no canto de uma prateleira? Por isso o homem tem vocação natural para viver em sociedade.

É compreensível que, ao viver em grupo, surjam diferenças dos mais variados tipos. Estamos inseridos num universo onde a diversidade é inerente às nossas condições. É dessa diversidade que nasce o progresso, e é nela também que está a riqueza.

Muita gente tem dificuldade de viver em grupo porque coloca como condição essencial para estar com os outros que esses pensem como ela.

No entanto, somos todos diferentes. E isso é uma grande qualidade.

O que seria do nosso mundo se todos nós fôssemos absolutamente iguais? Imaginem um rio em que todos os peixes fossem da mesma espécie. Um campo no qual todas as flores tivessem a mesma cor, o mesmo cheiro, o mesmo tamanho. Todas as árvores fossem idênticas, os pássaros também. Onde estaria a beleza e a riqueza?

Quando andamos pelos campos vemos vários tons de verdes ao mudar da paisagem, e é isso que faz com que a gente olhe e admire. Por isso é tão bom viajar, conhecer ambientes novos, porque sabemos que vamos conhecer coisas diferentes, paisagens diferentes.

Pois bem, é saudável também querer conhecer pessoas diferentes, ideias diferentes, características diferentes. E quanto maior a capacidade de envolvimento entre pessoas que apresentem uma maior diversidade, tanto maior a riqueza interior de cada uma delas.

Jesus asseverou: "Amai os vossos inimigos (...) que mérito teréis se amardes somente os que vos amam?".

Penso que, ao dizer isso, Ele também queria se referir à necessidade que temos de nos aproximar daqueles que nos são diferentes. Muitas das inimizades nascem da exclusão de uns pelos outros devido a diferenças de ideias, pontos de vistas, crenças ou, mesmo, apenas preferências.

770. Que pensar dos homens que vivem na reclusão absoluta para fugir ao contato do mundo?

*"Duplo egoísmo."*

Há muitas pessoas que vivem algum tipo de reclusão em suas vidas para fugir do contato com o mundo. Por acomodação a pessoa prefere não sair de sua casa, vai ficando apenas com suas velhas coisas conhecidas, sente-se insegura quando precisa ir a algum evento social, rompendo momentaneamente a rotina de sua vida. Vai vivendo assim como se fosse viver para sempre ali.

É sinal de perturbação mental o indivíduo não querer conviver além de seu mundo. E tanto mais grave quanto maior a intensidade e a persistência dessa tendência.

Um outro aspecto dessa questão é que, para haver convivência, é preciso haver um mínimo de sintonia entre os indivíduos. Somente os afins se aproximam e permanecem juntos. Os grupos se reúnem por semelhança de interesses e propósitos.

No plano espiritual, as sociedades não estão misturadas umas com as outras, e sim distribuídas por planos evolutivos. Assim é que o Espírito menos evoluído não convive com o Espírito de mais evolução. No livro *Nosso Lar*, de André Luiz, há uma passagem na qual um Espírito, que em sua última existência foi uma mulher que cometeu inúmeros abortos, tenta ingressar pelos portões de Nosso Lar (cidade espiritual que André Luiz descreve na obra do mesmo nome). Nesta tentativa ela é percebida em seu campo perispiritual, que denuncia as marcas de suas limitações, e é vetada a sua entrada.

"Há muitas moradas na casa de meu pai", disse Jesus.

No plano físico nossa condição é diferente. Estamos todos mais ou menos misturados. Enquanto o ônibus anda, podem estar juntos o indivíduo cheio de qualidades morais e o marginal. A todo o momento nos deparamos com uma sociedade cheia de contrastes.

Ainda assim, nos reunimos por afinidade e sintonia. O que nos reúne são os interesses em comum. Uns se reúnem para organizar o crime, outros para organizar a paz. Caminhamos lado a lado pelas ruas, mas vamos para lugares diferentes.

Assim se organizam as Sociedades Espíritas. São focos luminosos de convivência com o objetivo do crescimento e da renovação, do esclarecimento e da paz. As pessoas que delas participam devem estar imbuídas do comum propósito do crescimento e da ampliação das novas ideias. Do interesse genuíno pelas questões espirituais que são as que nos dão identidade. As Sociedades Espíritas são verdadeiros pontos de contato com a Espiritualidade Superior, postos

de convivência com Espíritos de planos mais elevados que vêm até nós para abrir caminhos entre as esferas de luz e o nosso mundo material.

Nós que convivemos nas Sociedades Espíritas deveríamos ter mais consciência do valor do ambiente que frequentamos. Não deveríamos deixar para resolver lá algumas de nossas questões menores. O espírita deve participar do mundo e resolver suas questões pessoais nos mais diversos ambientes, e não apenas na Casa Espírita. E assim que questões como necessidade de reconhecimento e poder, por exemplo, devem ser lapidadas no seu mundo de convívio a fim de que não sejam transferidas para o ambiente da Casa Espírita.

O espírita verdadeiro está inserido no mundo, no seu trabalho, estabelecendo relacionamentos afetivos, comprometendo-se com sua vida em sociedade enquanto ser humano em processo de aprendizagem e crescimento.

A Sociedade Espírita é o seu recanto de luz aonde ele vai reabastecer suas energias e doar o que tem de melhor em si mesmo. Irá recompor-se para a vida através do esclarecimento que a Doutrina proporciona e da troca com seus companheiros de trabalho, enquanto contribui com suas ideias e suas experiências para o crescimento coletivo.

Viver em sociedade diz respeito, portanto, a uma necessidade maior de todos nós, que é a necessidade de convivemos. A convivência é atualmente o maior desafio humano, e é por isso que a Doutrina Espírita lhe dá uma ênfase especial, situando-a como uma das mais importantes Leis Morais para os nossos dias.

775. Qual seria, para a sociedade, o resultado do relaxamento dos laços de família?

*"Uma recrudescência do egoísmo."*

Nossa sociedade valoriza, acentuadamente, os valores narcísicos. A superficialidade, a aparência e a cultura de que só seremos felizes se tivermos sucesso são formas declaradas de uma doença que se estabeleceu, a que poderíamos chamar de "doença do êxito". Quanto mais poder, fama, dinheiro, beleza e sexo, maior o êxito. Esse o chamamento permanente através da mídia, das revistas e do ambiente de consumo em que vivemos.

"Viva intensamente! Esse minuto não mais se repetirá! Preocupe-se com você! Você é o mais importante! O que vale é você estar feliz!"

Esse chamamento persistente deixa de servir a autoestima e passa a nutrir o egoísmo da pessoa.

O impacto disso na família é avassalador.

Daí, então, *a recrudescência do egoísmo*. A família fica em segundo ou terceiro lugar. Primeiro eu, segundo eu e, terceiro, eu também. O resultado disso é o relaxamento dos laços afetivos entre pais e filhos, irmãos e irmãs. As *patologias do vazio* surgem inevitavelmente, criando uma brecha perigosa para o surgimento das drogas no ambiente familiar, particularmente no período da adolescência dos filhos.

Especula-se que o uso de drogas apresenta muitas variáveis inter-relacionadas com falhas no relacionamento e o respectivo desenvolvimento afetivo parental. O uso de uma droga pode ser considerado como uma tentativa desesperada de compensar os déficits do funcionamento do ego, baixa autoestima e problemas interpessoais inter-relacionados.

Uma considerável quantidade de literatura de pesquisa apoia a associação de transtorno de personalidade e depressão com o desenvolvimento de adição a drogas (Rlatt e cols., 1984a; Kandeï e cols., 1978; Paton e cols., 1977; Treece, 1984; Treece e Khantzian, 1986). Estes estudos sugeriram que, enquanto a iniciação no uso da maconha

pode estar relacionada a pressões dos pares na adolescência, o uso ou adição a drogas pesadas não apresenta esta relação. Um estudo encontrou mau relacionamento com os pais e a depressão como fatores preditivos altamente significativos do eventual abuso de drogas ilícitas, enquanto as variáveis sociodemográficas não (Kandei e cols., 1978). Outro estudo de estudantes de segundo grau que se envolveram com drogas pesadas identificou a depressão como o fator preditivo mais potente de todas as variáveis de personalidade (Paton e cols., 1977; Treece, 1984) concluiu que o fator-chave que diferencia o drogadito crônico do abusador controlado ou casual é a presença, no primeiro, de um severo transtorno de personalidade. (GABBARD, 1998, p. 243)

Hoje há um consenso de que os dependentes químicos possuem uma deficiência na função reguladora dos afetos, no controle dos impulsos e na manutenção da autoestima. É por isso que eles têm muitos problemas de relacionamento.

O uso de uma substância química não é um problema isolado da pessoa, mas de dinâmica familiar que precisa ser ajustado.

No cerne dessa dinâmica empobrecida da família, na atualidade, encontramos o gérmen do egoísmo, ceifando perspectivas e destruindo esperanças.

Em Joanna de Angelis vamos encontrar:

Enquanto o egoísmo conspira contra a caridade, esta é-lhe a terapia eficiente, única de que dispõe a vida para desenvolver os sentimentos de fraternidade e de justiça entre os homens.

A medida que o ser humano adquira conhecimento e desenvolva o sentimento de dignificação, o egoísmo cederá passo a uma nova mentalidade psicológica e comportamental, portadora de saúde tanto quanto de enriquecimento emocional para captar a felicidade a que todos aspiram. (ANGELIS, 2000, p. 93)



## **CAPÍTULO VIII**

# **Lei de Progresso e Saúde Mental**

779. A força para progredir, haure-a o homem em si mesmo, ou o progresso é apenas fruto de um ensinamento?

*"O homem se desenvolve por si mesmo, naturalmente. Mas, nem todos progredem simultaneamente e do mesmo modo. Dá-se então que os mais adiantados auxiliam o progresso dos outros, por meio do contato social."*

A criança cresce naturalmente. Por um impulso natural de evolução, ela passa a engatinhar e, logo a seguir, necessita avançar para os primeiros passos. Não é necessário que ela seja informada disso.

— *Agora você precisa engatinhar... E agora caminhar, meu filho!*

Ela o sabe instintivamente. O crescimento é uma imposição psíquica, parte inevitável da Lei de Progresso.

O ser humano tem uma particular dependência de outro ser humano para que possa se desenvolver. Sabe-se que uma criança não sobrevive sozinha. É assim que a mãe, ou alguém que lhe dispense cuidados maternos, é de importância vital para o seu desenvolvimento saudável. Alguém que atenda a suas necessidades fundamentais tais como a de alimentação, através dos nutrientes essenciais à saúde física, a de proteção ambiental mínima para garantir a integridade de seu crescimento e, fundamentalmente, a de uma nutrição afetiva satisfatória através do amor, do carinho e da devoção.

A cada vez fica mais evidente a necessidade de uma criança ser amada para que possa progredir satisfatoriamente em todos os

sentidos. É um estado natural de dependência ao qual todos nós estamos sujeitos, inexoravelmente, no início de nossa existência no mundo físico. Dependere é, portanto, um estágio natural da existência, segundo a Lei de Progresso.

Falhas nos cuidados básicos durante a primeira infância são responsáveis por graves prejuízos no desenvolvimento psíquico. Entre tantos destacamos o *medo de depender dos outros*. Há muitas pessoas que chegam a dizer que *não gostam de depender de ninguém*. Isso, levado ao extremo, gera isolamento afetivo e autossuficiência exagerados. São indivíduos que não conseguem confiar e se entregar numa relação afetiva. A consequência inevitável é o sentimento de solidão, ou mesmo uma sensação de *não integração psíquica*.

Winnicott afirma que o bebê nasce em um estado de não integração. Os núcleos do ego estão dispersos e, para o bebê, estes núcleos estão incluídos em uma unidade que ele forma com o meio ambiente. É um período de dependência absoluta.

A meta desta etapa é a integração dos núcleos do ego e a personalização, isto é, adquirir a sensação de que o corpo aloja o verdadeiro *self*(...) têm especial importância os cuidados da mãe que recolhe os pedacinhos do ego, permitindo à criança que se sinta integrada dentro dela. (BLEICHMAR; BLEICHMAR, 1992, p. 229-230)

Para Winnicott, psicanalista inglês que fez um dos mais notáveis estudos teóricos do desenvolvimento precoce do ser humano, nascemos numa condição de absoluta dependência de cuidados maternos. São esses cuidados que fornecem para o psiquismo do bebê o que ele chamou sustentação (*holding*).

A sustentação protege contra a afronta fisiológica; leva em conta a sensibilidade epidérmica da criança — tato,

temperatura, sensibilidade auditiva, sensibilidade visual, sensibilidade às quedas (ação da gravidade) — assim como o fato de que a criança desconhece a existência de tudo o que não seja ela própria; inclui toda a rotina de cuidados ao longo do dia e da noite, que nunca é a mesma em duas crianças diversas, pois faz parte delas e não há duas crianças iguais (...) A sustentação compreende, em especial, o fato físico de sustentar a criança nos braços e que constitui uma forma de amar. (WINNICOTT, 1975)

O ser humano nasce, cresce e progride em condições de dependência. Inicialmente, uma dependência absoluta, logo a seguir caminha para a dependência relativa, que é uma situação de mais autonomia, porém ainda de dependência dos outros e, na verdade, nunca chega à independência. Independência seria uma condição de não dependência (In = não), o que equivaleria dizer que o ser humano atingiria o ponto de não precisar de mais ninguém.

O estágio mais maduro do desenvolvimento psíquico é o de *interdependência*. Desenvolvimento da maturidade psicológica, senso de autonomia, porém de interação com os outros.

André Luiz, em *Missionários da Luz* (2001, capítulo 13), traz a assertiva de Alexandre quanto à consolidação do processo reencarnatório a nível biológico. Diz ele:

(...) o corpo perispiritual, que dá forma aos elementos celulares, está fortemente radicado no sangue (...) Logo após o renascimento, inicia-se o período de assimilação diferente das energias orgânicas, em que o "eu" reencarnado ensaia a consolidação de suas novas experiências e, somente aos sete anos de vida comum, começa a prescindir, por si mesmo, ao processo de formação do sangue, elemento básico de equilíbrio ao corpo perispirítico ou forma preexistente, no novo serviço iniciado.

Essa condição de imaturidade biológica, a que André Luiz se refere, coincide perfeitamente com os estágios iniciais de maior dependência da criança em seus primeiros anos de vida. Dá-se gradativamente a progressão para a maturidade, à medida que, interagindo com o meio, vai a criança estruturando-se harmoniosamente em seus aspectos biopsicossocioespiritual.

Consideramos aqui o desenvolvimento normal de um ser humano dentro de um processo harmônico. Muitas patologias nascem de perturbações nesse período infantil. Um exemplo disso é quando a proteção que a criança necessita ultrapassa os limites do adequado e chega ao ponto da *superproteção*. Pais que superprotegem seus filhos acabam estancando o seu progresso. Há estudos interessantes que mostram, através de vídeo, pais que ficam muito assustados com as possíveis quedas de seus filhos, na etapa em que eles estão passando da fase do engatinhar para o ensaio dos primeiros passos. Muitos desses pais não permitem que suas crianças *se arrisquem* na fabulosa tarefa de ficarem sobre duas pernas, ainda que segurando em pequenas mesas ou pontos de apoio. Os pais, apavorados, imediatamente correm até eles, levando-os ao colo. O medo de que caiam e se machuquem é o principal argumento usado por eles, os quais vivenciam tais momentos com muita angústia. Essa angústia, muitas vezes, acabará passando para a criança e poderá acompanhá-la por toda a vida, aparecendo sempre que tenha de passar por situações de crescimento.

Pais que fazem *tudo* pelos seus filhos acabam impedindo que eles tenham a oportunidade da experiência. Isso passa por muitas situações durante o crescimento: desde os primeiros passos à etapa escolar... Às vezes, os pais fazem os temas pelos filhos para que eles não tirem notas ruins, e assim por diante.

Nesses casos, há também um prejuízo na progressão natural do crescimento dessas crianças. Prejuízo esse que se expressará na

vida adulta, através de dificuldades de enfrentamento nas mais variadas situações pelas quais eles terão de passar. É claro que tanto maiores serão essas dificuldades quanto menos maturidade tenha o Espírito que agora está encarnado junto a esses pais superprotetores.

Todas essas dificuldades no relacionamento com o ambiente afetivo em torno poderão gerar perturbações na saúde psíquica, sempre levando em conta o grau de evolução espiritual daquela criança que está ora ali reencarnada. Um Espírito com mais bagagem espiritual, com mais evolução, tanto melhor absorve os impactos ou frustrações do meio ambiente. E o contrário também: quanto menor a evolução do Espírito, tanto mais ele se ressentir dos conflitos vividos na infância junto dos pais.

Considerando que ainda existem mais Espíritos reencarnados com dificuldades evolutivas do que aqueles que já reencarnam com mais recursos, é bom caprichar cada vez mais na educação dos filhos.

Há pais que superprotegem, há pais que abandonam. Esses são os dois extremos das falhas paternas e maternas que estão implicados nos principais danos de desenvolvimento infantil.

É verdade que ninguém progride por alguém, cada um faz a própria caminhada.

Porém, ninguém progride sozinho. É na interdependência que progredimos.

Não temos como fazer o progresso por outra pessoa, e nem ninguém o fará por nós, no entanto, o progresso se realiza na medida do nosso encontro com os outros. É da qualidade das relações que efetuamos que nasce o progresso.

Disse Jesus: "Amarás a Deus sobre todas as coisas e a teu próximo como a ti mesmo. Nesses dois mandamentos estão contidos toda a lei e os profetas".

Poderíamos dizer com Ele que toda a Lei de Progresso depende de conseguirmos vivenciar plenamente vínculos satisfatórios na relação com os outros.

785. Qual o maior obstáculo ao progresso?

*"O orgulho e o egoísmo. Refiro-me ao progresso moral, porquanto o intelectual se efetua sempre (...)"*

Diríamos que o Ser humano é ainda bem mais emocional do que racional. Muito mais um ser que sente do que um ser que pensa. Isso porque, muito antes de construirmos um pensamento, ou seja, uma ideia, nós *somos* nossas emoções.

Isso é compreensível, pois, se revisarmos a evolução humana, veremos que as emoções são descendentes diretas do instinto, e a função pensamento surgirá depois, pois esta última está relacionada a áreas do cérebro que, por serem mais nobres, surgiram mais tarde no desenvolvimento anatômico.

No cérebro, o sistema límbico é a sede das emoções e seus estereótipos comportamentais. Esse sistema surge primeiro na evolução. O neocórtex surge muito tempo depois, o córtex pré-frontal (sede do ego e da personalidade). Eles se ligam entre si através da FRA (formação reticular ascendente). É o córtex pré-frontal que modula a energia límbica e tem a possibilidade de criar comportamentos adaptativos adequados ao tomar consciência das emoções.

Em linguagem mais acessível, isso significa dizer que primeiro nós temos os impulsos, as sensações e as emoções e, com a evolução, vamos construindo uma capacidade de pensar. Sensações primeiro, pensamentos depois. Obviamente que isso não é percebido pela pessoa, pois as frações de tempo em que isso acontece são contadas em milésimos de segundo. No entanto, essa pequena diferença é o

suficiente para ocasionar descompasso entre o sentir e o pensar e, muitas vezes, uma contradição entre os dois.

Somos capazes de desenvolver um progresso intelectual considerável, de sermos extremamente inteligentes, no entanto, se não houver integração entre esta capacidade de pensar e o sentir, não haverá desenvolvimento da consciência e, portanto, não haverá progresso ético ou moral.

A Doutrina Espírita aponta o orgulho e o egoísmo como os dois principais entraves à integração entre a capacidade humana de pensar e sentir. São eles que impedem de fazermos as escolhas mais acertadas para atendermos aos interesses das nossas questões essenciais, enquanto Espíritos imortais que somos. Acontece que, estando no plano físico, mergulhamos, momentaneamente, numa faixa de interesses em que certas questões parecem ser as únicas que importam. Como se fosse uma penumbra de consciência às custas da qual ficamos distraídos do foco principal de nossa existência que é o progresso espiritual.

É o orgulho que faz com que esqueçamos que todos somos feitos da mesma essência, que temos a mesma origem e que teremos o mesmo fim físico. Apesar de muitas pessoas valorizarem sobremaneira o nome de família, ou se acharem importantes pela posição que ocupam onde estão situadas transitoriamente no mundo, todos os títulos ou cargos ficarão para trás e, quando muito, farão parte da história.

É o egoísmo que faz o indivíduo fechar-se apenas nos seus interesses, ou nos de sua família, e não ter nenhum tipo de cogitação mais ampla, acabando por esquecer-se de que ele não é ninguém sozinho e que também sua família não é eternamente sua.

Uma pessoa denuncia-se egoísta, entre outras características, quando precisa:

- falar predominantemente sobre si mesma;
- buscar ser sempre o centro das atenções;
- considerar o seu problema como o maior de todos, a sua dor como a mais aguda, sua perda a mais dolorosa...

O egoísmo não é um mal em si mesmo. Ele é necessário como fator de sobrevivência em etapas primitivas do desenvolvimento. A criança, nos seus primeiros anos de vida, necessita ter as atenções sobre ela mesma. As leis da vida se encarregaram de tornar a criança naturalmente egocêntrica. Um exemplo disso é o fato de não conseguirmos deixar de prestar a atenção numa criança quando ela está no mesmo ambiente em que estamos. Por impositivo natural ela centralizará as atenções sobre ela. É um recurso de sobrevivência. Um bebê não sobrevive sozinho. Somente mais tarde é que, a pouco e pouco, ela deverá aprender a dividir e, com muita dor, às vezes, descobrir que existem outras pessoas além dela.

Joanna de Angelis (2002, capítulo VI) assevera com propriedade: *"O altruísmo não vive sem o esforço para a sua manifestação, considerando-se que parece haver uma conspiração por parte do egoísmo, afim de impedir-lhe a presença e o domínio na área da emoção"*.

Passado o período inicial do desenvolvimento em torno das necessidades básicas de sobrevivência física e psíquica, precisa o indivíduo amadurecer em suas qualidades emocionais, avançando do egoísmo para o altruísmo. Esse avanço não se dá sem esforço, determinação e persistência. O que percebemos muitas das vezes é que, assim como uma criança que não quer crescer, boa parte dos indivíduos adultos também luta contra o crescimento, permanecendo como crianças imaturas diante dos relacionamentos, sem assumirem responsabilidades, exigindo que o mundo e os outros orbitem em torno deles. A consequência disso é um contexto de insatisfação

quase que geral nas relações humanas. Muitos querendo receber e poucos dispostos a dar. Como resultado surge a carência afetiva e o sentimento de que os *outros* não são nunca suficientemente bons.

Ainda Joanna de Angelis:

O egoísmo é inimigo severo do ser. Ele responde por graves problemas que infelicitam o indivíduo e a sociedade como um todo. Gerador de conflitos, guerras lamentáveis, é também o fomentador das intrigas, do ódio, da destruição de obras dignificantes que engrandecem a sociedade. Vigia as nascentes do coração, conforme recomendou o Mestre nazareno, evitando que dele procedam os males que se enraízam nos sentimentos humanos, ceifando esperanças e desorganizando aspirações de beleza e de enobrecimento. (ANGELIS, 2006)

No mesmo mundo interior em que residem os automatismos atávicos do egoísmo estão dormitando os potenciais elevados de nossas possibilidades futuras, entre as quais o altruísmo, a benevolência e o amor. Somos nós que devemos empreender os esforços para obtermos novas escolhas, superando as características gravadas fortemente no nosso inconsciente e herdadas de nós mesmos através das reencarnações. Novos esforços, novas conquistas, sempre gradativas. Nada se estabelece rapidamente em nosso mundo íntimo. As verdadeiras conquistas precisam do concurso dos anos a fim de que possam ser enraizadas, criando novos automatismos, estes melhorados e geradores de saúde, por consequência.

Saúde mental numa visão de mais profundidade pede atenção ao desenvolvimento das qualidades morais, entre as quais a humildade e o altruísmo. São essas qualidades que permitem o fluxo do progresso e com as quais passamos a construir nossa felicidade.



**CAPÍTULO IX**

**Lei de Igualdade e  
Saúde Mental**

803. Perante Deus, são iguais todos os homens?

*"Sim, todos tendem para o mesmo fim e Deus fez suas leis para todos. Dizeis frequentemente: 'O Sol luz para todos' e enunciais assim uma verdade maior e mais geral do que pensais."*

O que nos identifica como seres humanos são as semelhanças uns com os outros. Em qualquer cultura, todos nascemos no mundo físico da mesma maneira e, assim também, do mesmo modo, o deixaremos. Em qualquer ponto do planeta perceberemos o homem ansiando por realização e felicidade, tentando evitar o sofrimento e a dor. De tal forma somos semelhantes que, ao percebermos alguém chorando, sabemos que alguma coisa não está bem com aquela pessoa. Sabemos, de forma inata, que o estado natural é a alegria, não a tristeza.

Quando alguém está com um sorriso no olhar, isso não nos chama tanto a atenção quanto alguém que esteja com uma lágrima.

Nossas diferenças são secundárias enquanto seres humanos, como, por exemplo, a raça, os hábitos, as religiões, a diversidade cultural etc.

Não há nenhum exame laboratorial que demonstre qualquer diferença qualitativa entre o sangue de um ocidental e o de um oriental, ou de um negro com o de um branco. A bactéria que causa a infecção no rei é exatamente a mesma do plebeu e também o antibiótico que é capaz de neutralizá-la será o mesmo em ambos.

Boa parte das nossas inibições nasce da ideia de que as outras pessoas são diferentes de nós, melhores ou piores. Há pessoas que sofrem de uma enorme dificuldade de se manifestarem diante dos outros, de se exporem, exatamente pela ideia de que são inferiores ou de que não são tão bons quanto os outros.

Entre as tantas razões para uma pessoa viver isoladamente, uma é, certamente, o sentimento de ser diferente dos outros e de que não será aceita por eles.

A baixa autoestima está na origem das mais variadas patologias mentais que levam ao isolamento e à exclusão da convivência satisfatória.

Quando Jesus asseverou que deveríamos "amar os nossos inimigos", possivelmente estava sinalizando também para o fato de que aqueles indivíduos, de quem nós não gostamos, fazem parte da nossa família.

Em essência somos todos iguais, nem melhores, nem piores. Essa premissa doutrinária nos remete a uma questão muito profunda, a de que as nossas dificuldades na relação com o outro nascem no decorrer da evolução, devido aos nossos tropeços pelas várias reencarnações.

Observamos isso nas crianças. Quando pequenas, não têm preconceitos e brincam umas com as outras espontaneamente, sem se preocuparem com um ou outro detalhe. Chegam tímidas nos ambientes novos e em poucos minutos já estão se divertindo como se fossem velhas conhecidas. Difícil é levá-las para casa depois. Nunca querem parar de brincar.

No entanto, uma criança maltratada aprende desde muito cedo a não se expor. Os danos psicológicos na infância mantêm-se por toda a vida e irão determinar marcas profundas na personali-

de. Por maus tratos são compreendidas todas as formas de agressão, desde a física até a emocional, muitas vezes a pior de todas. O desca-so, as rejeições, a indiferença, o abandono, são maneiras silenciosas, mas cruéis de ferir a delicada estrutura da mente em formação da criança. Para que haja um desenvolvimento satisfatório, é necessário que a criança seja amada, protegida e valorizada. Muitos distúrbios emocionais nascem da falta de amor e cuidados nos primeiros anos de vida. Um ambiente empático, seguro, é ingrediente básico para a aquisição da segurança e saúde mental.

É provável que por trás de uma pessoa que não se sinta igual aos seus demais exista uma história de perturbações de vínculos pa-rentais. Aprendi pela experiência da psicoterapia, no atendimento dos meus pacientes, que invariavelmente, quando me defronto com uma pessoa de cara amarrada, sisuda, na maior parte das vezes essa cara feia é uma defesa contra a timidez e a sensação de inferioridade. Comum ela já ter sido muito humilhada na infância, ridicularizada na adolescência, maltratada pelos pais. Há pais que não se cansam de chamar os filhos de burros, incompetentes e desajeitados: — *Tu não sabes fazer as coisas! Como tu és desajeitado!* A criança vai aprendendo a se tornar cada vez mais isolada e inibida, fica com uma *cara antipática* e, quando sai na rua, usa essa máscara, porque tem a experiência da agressão dentro de si. Julga que as coisas boas do mundo não são para ela. Recolhe-se e isola-se, ou então reage com agressividade. Passa a atacar como forma de defesa. Há até um jargão popular que diz que *a melhor defesa é o ataque*. Assim, aprende desde muito cedo a se defender. Nada muito diferente de um cão assustado quando está ameaçado. Mostra os dentes e rosna, está com medo e, por isso, se defende. O indivíduo com cara de antipático é que nem cachorro, mostra a sua pior face quando está com medo. Se oferecermos alimento e carinho para o cão, ganhamos seu afeto, fazemos o que quisermos com ele. Assim também o ser humano. Mas o alimento

para os homens é de outra natureza. Jesus foi quem melhor tratou do assunto. Foi ele quem inaugurou a psicologia do amor ao próximo.

O amor, que se traduz em envolvimento afetivo, mostra-se como o grande remédio para os males da solidão e do vazio existencial. Diante do amor verdadeiro, as defesas se desarmam, os disfarces se desfazem e as pessoas se mostram melhores. É o amor que desnuda a todos e nos torna iguais uns aos outros.

Talvez por isso Jesus tenha utilizado as crianças como ponto de referência para o estado de pureza e tenha dito que "o reino dos céus é para aqueles que se lhes assemelhem".

806. É Lei da Natureza a desigualdade das condições sociais?

*"Não; é obra do homem e não de Deus."*

Nossas desigualdades são obras nossas. A diversidade dos graus de experiência, através das várias oportunidades reencarnatórias, vão construindo as peculiaridades e características próprias ao aprendizado de cada ser e de cada povo. Ainda segundo o Espírito de Verdade, na pergunta 804 de *O Livro dos Espíritos*: "*Deus criou iguais todos os Espíritos, mas cada um destes vive há mais ou menos tempo, e, conseqüentemente, tem feito maior ou menor soma de aquisições (...)*".

A Doutrina Espírita explica que, no decorrer da evolução, vamos tendo as mais variadas experiências reencarnatórias e, destas, vamos acumulando aprendizados maiores ou menores, conforme a nossa capacidade de aproveitarmos cada oportunidade de forma positiva ou negativa.

Na faixa de evolução em que nos encontramos, ainda não conseguimos desenvolver dentro de nós a plenitude de nossos sentimentos. Estamos distantes da capacidade de um amor integral, conforme preconiza Jesus. Essa dificuldade de estabelecermos em

nós a peregrina faculdade de amar impede-nos o livre fluxo interior de conexão com nossa essência divina. A partir disso, vamos nos distanciando uns dos outros, pois toda a vez que nos perdemos da linguagem do amor passamos a considerar os outros estranhos e criamos as desigualdades.

Vale também destacar que somos diferentes uns dos outros, não desiguais. *Diferença* não significa que seja *ruim*. Se pensarmos em diferenças no sentido de *diversidade*, teremos uma visão de riqueza. Nenhum filho é igual ao outro, mesmo que sejam gêmeos. Poderá haver semelhança física, graças à genética, porém haverá diversidade de caráter, de perfil psicológico, de preferências, de aptidões e de habilidades. Mães e pais sabem que, por mais que os filhos sejam educados sob um mesmo sistema e tenham as mesmas oportunidades, crescerão absolutamente diferentes, o que é, aliás, muito bom, porque é dessa riqueza de características diferentes que nascem situações de crescimento para a convivência em grupo.

Sempre me chama muito a atenção, quando conheço pessoas, as características completamente próprias de cada uma. Nunca se esgota a *novidade* de uma personalidade que até então eu não tinha conhecido. É como o rosto das pessoas, cada um é absolutamente próprio. Quando viajamos, ou andamos na rua, observamos isso. No pequeno espaço da face há uma infinita possibilidade estética. A própria Natureza não se cansa de criar desenhos inteiramente autênticos para as aparências.

É dessa diversidade que nasce o nosso interesse pelo novo.

Nos relacionamentos de casais observamos isso. Dificilmente os dois apresentam exatamente as mesmas características e tendências numa relação. Enquanto um é mais ativo, o outro é mais passivo, um tem mais iniciativa, o outro é mais de esperar, um é mais impulsivo, o outro é mais reflexivo.

Outra questão diz respeito à dificuldade de entrosamento que temos com determinadas pessoas. Muitas das antipatias que sentimos espontaneamente vêm de outras encarnações, por anteriores contatos que redundaram em fracasso no que se refere a equivocados relacionamentos que tivemos, ou ao fortalecimento dos laços afetivos — se for o caso de simpatias.

O processo reencarnatório apaga temporariamente da memória a lembrança dos fatos em si, mas não a memória afetiva que eles geraram. Não lembramos exatamente de onde conhecemos determinada pessoa, mas *ela não nos é estranha*, por exemplo. Para certas relações que temos, *sabemos* que existe uma sintonia prévia, mas não lembramos qual. Esse saber afetivo é um tipo de memória, assim como é para determinados lugares aos quais nunca fomos, mas que temos a forte sensação de já ter visitado. É o que chamamos de *déjà-vu* (— visto de antemão, antes visto).

É comum pensarmos que as pessoas que nos são simpáticas é que são verdadeiramente afins e que os indivíduos que nos despertam antipatia não nos são afins. Na verdade, tanto simpáticos como antipáticos nos são igualmente afins.

Aquele a quem temos antipatia é mais afim conosco do que pensamos.

Quando não simpatizamos com alguém, temos aspectos de sintonia com ele. Toda vez que entramos em conflito com determinada pessoa, isso significa que aspectos psicológicos nossos entram em frequência com as características que lhe são próprias.

Só há comunicação entre semelhantes. O que nos é indiferente nos passa despercebido. Não gera conflito.

Se me incomoda é porque tem a ver comigo. Faz eco dentro de mim.

É assim que o indivíduo mais *inibido* poderá ter uma dose de rejeição com o mais *exibido*. O segundo expressa o que o primeiro não consegue, e a rejeição do inibido poderá ser uma expressão de inveja, por exemplo. O introvertido frequentemente tem o extrovertido por antipático. O extrovertido vive falando, roubando a cena, tudo o que o introvertido não consegue fazer. Como ele não tem coragem de admitir que tem inveja do outro, porque na verdade gostaria de fazer a mesma coisa, então acaba pensando: "Que pessoa chata, inconveniente, ainda bem que eu sou diferente."

Esse exemplo não serve de regra para todos os casos, é óbvio. Porém, normalmente quando antipatizamos com alguém, sem nos darmos conta, estamos sintonizados com uma característica da sua personalidade que encontra ressonância dentro de nós. Quando criticamos muito uma pessoa, normalmente estamos percebendo alguma coisa nela que existe em nós e que nos incomoda, ou que não queremos enxergar. A primeira necessidade que temos é de afastar o nosso *afeto antipático*, como numa tentativa de nos livrarmos do incômodo. Só que pelo fato de o problema estar dentro de nós, por sintonia, acabamos encontrando outra pessoa muito semelhante à que acabamos de afastar. É aí que dizemos: — *Não sei o que acontece comigo, só me chega gente complicada!*

Essa situação é um bom exemplo para a aplicação daquela máxima de Jesus:

— Vês um argueiro no olho do teu irmão e não vês a trave no teu próprio!

Boa parte das nossas relações de antipatia existem porque ignoramos características nossas que permanecem reprimidas. Então, como no exemplo anterior, passamos a considerar o outro como inadequado.

— *Ah! Como ele é inconveniente!*

O inconveniente é o outro, mas por que será que ele nos causa tanto incômodo? Por que será que ele mexe tanto com a gente, se não temos nada a ver com ele? Poderíamos passar indiferentes por ele, mas não é isso que acontece. É que algo dentro de mim, que eu não conheço conscientemente, é acionado quando estou em contato com a outra pessoa.

Por isso Sócrates orientava:

— *Conheceste a ti mesmo!*

Sempre que duas pessoas se encontram, na verdade, há seis presentes (isso, ainda, excluindo os desencarnados): há o indivíduo visto por si próprio, o indivíduo como as outras pessoas o veem e o indivíduo como realmente ele é.

Esse aparente paradoxo, da necessidade da diferença, e ao mesmo tempo de sermos essencialmente iguais, constitui uma realidade inquestionável das leis divinas. Somos diferentes e iguais ao mesmo tempo.

Nossas diferenças são um reflexo das nossas características de individualidade. Quanto mais crescemos, mais nos diferenciamos.

Nossas semelhanças partem de nossa realidade essencial. Apesar de únicos, somos iguais, uns e outros. Feitos de uma mesma substância, somos constituídos da matéria-prima do amor divino, o que faz semelhante o pobre e o rico, o bonito e o feio, o alto e o baixo, o negro e o branco, o ateu e o crente...

O que nos engrandece na Lei de Igualdade é que nosso destino último na evolução é a vocação para o amor, única fatalidade verdadeira a que todos nós um dia inevitavelmente chegaremos, graças à bondade de Deus.

807. Que se deve pensar dos que abusam da superioridade de suas funções sociais, para, em proveito próprio, oprimir os fracos?

*"Merecem anátema! Ai deles! Serão, a seu turno, oprimidos: renascerão numa existência em que terão de sofrer tudo o que tiverem feito sofrer aos outros."*

A reencarnação é a grande lei reguladora do equilíbrio no universo. Quando ela for aceita e compreendida pela ciência e utilizada como instrumento de educação na promoção do homem, teremos dado o passo fundamental em direção ao progresso social.

Nossas desigualdades são resultantes de nossas ações felizes ou infelizes do passado espiritual. É na sequência das várias existências passadas que vamos acumulando méritos ou prejuízos em nosso próprio favor. As condições humanas de dor e de sofrimento, de doenças físicas e emocionais, tão comuns no contexto da nossa realidade social, são expressões da Lei de Causa e Efeito agindo através da reencarnação, para corrigir os antigos delitos humanos, filhos do orgulho e do egoísmo, cometidos na cegueira da consciência.

Não há desigualdade de oportunidades. Deus, em sua justiça, oferece as mesmas chances para o progresso. O nosso aproveitamento dessas oportunidades é que é desigual. Uns aproveitam e crescem, outros desperdiçam existências inteiras e têm de renascer em condições compatíveis às suas necessidades, para recomeçarem a tarefa.

Embora na aparência pareça castigo, o propósito final da Lei de Causa e Efeito é educativo, não punitivo.

Situações de injustiça que ficam impunes, como a de indivíduos que cometeram crimes e não foram descobertos pela justiça humana. Os favorecidos pela desonestidade que levaram *vantagens* à custa do sofrimento de outros e que não foram percebidos em sua sagacidade. Os adeptos do racismo, da discriminação, do preconceito. Os que se acreditaram melhores que os demais, superiores pela

descendência, pelo nome de família, não raramente esmagando seu semelhante em condições materiais de desfavorecimento.

Tão comum, em nossa vida social, o abuso de uns sobre outros, principalmente no que se refere ao poder transitório que as ocupações oportunizam. São condições de poder, o dinheiro, a posição social, a raça, religião, sexo e tantas possibilidades, variáveis de uma cultura para outra, mas que, invariavelmente, repetem as mesmas atitudes de domínio de uns sobre os outros. O que o ser humano considera superioridade, no âmbito da existência física, não passa de uma mera ilusão passageira, corrompida pelos sentidos. E, o que é pior, para quem se nutre desses valores, de curta duração, pois os anos passam rápidos, e o que parece ser eterno em pouco tempo deixa de existir. Das condições sociais, até a própria existência física, tudo passa, na inexorabilidade do tempo. É por isso que os Espíritos Superiores estão sempre a nos alertar quanto à necessidade de vivermos dentro de valores morais superiores, porque esses sim é que contarão nos critérios de avaliação do que tem verdadeiramente valor em nossa existência.

São da nossa ainda atrasada condição evolutiva os desfiles da aparência física, no espetáculo da estética. Nossa sociedade premia os indivíduos belos e bonitos em sua expressão corporal. Paga-se muito bem pela imagem. Não é à toa que fortunas são movimentadas apenas para que, nas capas das badaladas revistas, posem belíssimas mulheres. A nudez, tão cobiçada pelos nossos instintos, está à venda, à disposição de quem possa adquirir. A intimidade do nu torna-se então pública, desde que bem remunerada, não raramente substituindo um trabalho de menor salário, no entanto, mais digno. Vendem muito. Há quem muito compre. É a lei de mercado.

Fico pensando, que estranho seria, uma pessoa ser capa de revista, não pelo seu esplendor físico, mas por sua beleza *interior*, por

seus valores e méritos morais. E mais, fosse recorde de vendas. O produto mais procurado, as virtudes. Chega a parecer ridículo pensar isso em nosso mundo atual. Porém, eu acredito que em gerações futuras, mais evoluídas, os critérios de valor também serão mais adiantados e, quem sabe, quando já tivermos reencarnado, possamos participar de um mundo em que *ser* seja soberanamente mais valorizado do que *parecer*.

Foi o próprio Cristo quem pronunciou:

*"Bem-aventurados os mansos, pois eles herdarão a Terra."*



**CAPÍTULO X**

**Lei de Liberdade e  
Saúde Mental**

843. Tem o homem o livre-arbítrio de seus atos?

*"Pois que tem a liberdade de pensar, tem igualmente a de obrar. Sem o livre-arbítrio, o homem seria máquina".*

A liberdade de pensar está condicionada à capacidade interna do indivíduo. Quanto melhores as condições internas, tanto maior a capacidade de pensamento.

Nem todos temos os mesmos recursos criativos. Há pessoas com mais criatividade, outras com menos. Esses recursos dependem do nível evolutivo de cada um. É no decurso das várias existências que vamos conquistando um merecimento maior ou menor diante das leis universais. A partir daí, criamos as condições em que nasceremos e nos desenvolveremos na próxima reencarnação.

Sabe-se, atualmente, que a capacidade de pensar se desenvolve conforme as condições do desenvolvimento emocional de cada um. O Espírito traz sua bagagem própria, mas é no somatório dessa bagagem com as condições da vida atual que a capacidade de pensar irá se formando. As condições orgânicas, as vivências do ambiente em torno, a experiência intrauterina, as vivências afetivas da primeira infância e todo o desenrolar do crescimento, são fatores da vida presente, determinantes de como a pessoa irá se sentir na vida adulta.

As vezes achamos que as pessoas pensam porque falam. Mas há muita gente que fala e fala até bastante, só que o seu falar não é

fruto de um pensamento próprio. Por exemplo, muitas vezes alguém diz uma coisa que não é exatamente uma ideia sua, e sim uma repetição do que está acostumada a ouvir, seja porque está inserida num ambiente cultural que pensa de um jeito, ou porque foi ensinada desde a infância a pensar de uma determinada forma.

Muitas pessoas dizem frequentemente:

— *Eu não sei o que pensar a respeito disso...*

São tantos os momentos em que não sabemos qual o nosso verdadeiro pensamento acerca de alguma coisa, ou em que até mesmo ficamos confusos com o que é nosso e o que é dos outros!

Outras pessoas referem que têm a permanente sensação de que não estão sendo verdadeiras, como que, ao se expressarem, embora dizendo coisas que pensam, têm uma sensação de falsidade em si mesmas. Normalmente, são pessoas que acabam evitando o convívio com os outros porque se sentem mal toda vez que são convidadas a falar.

O indivíduo só é livre quando consegue enxergar a si mesmo enquanto se expressa, ou seja, quando sabe que está sendo ele próprio em palavras, ações e sentimentos.

Esse estado de sanidade talvez seja uma das principais conquistas de nossa existência.

847. A aberração das faculdades tira ao homem o livre-arbítrio?

*"Já não é senhor de seu pensamento aquele cuja inteligência se ache turbada por uma causa qualquer e, desde então, já não tem liberdade (...)"*

Quanto mais sério o comprometimento mental de um indivíduo, maior a sua limitação de pensamento.

O contrário também é verdadeiro.

Quanto mais saudável, mentalmente, uma pessoa, tanto maior sua liberdade para pensar. É por isso que a liberdade se estabelece inicialmente dentro de nós, uma vez que de nada vale a liberdade exterior se interiormente ela não existe. Mecanismos inconscientes de culpa, repressões, falhas no desenvolvimento emocional, falta de continuidade psíquica, distúrbios de identificação empática, prejuízos na autoestima, são alterações fundamentais no mundo interno que acabam por bloquear o livre fluir das capacidades internas e, portanto, limitando possibilidades. Por isso a importância da assertiva socrática do "Conhece-te a ti mesmo", bem como a oportunidade da orientação espírita no sentido da reforma interior, uma vez que a verdadeira liberdade está dentro de nós.

No entanto, uma limitação física não implica necessariamente a perda da liberdade, no sentido amplo da palavra. É preciso não esquecer das pessoas que estão sobre cadeiras de rodas, que por um motivo ou outro tiveram sua liberdade física limitada, porém não deixaram de ser felizes. Quem conhece um atleta paraolímpico sabe que ele foi mais longe do que iria se não tivesse tido a deficiência que o limitou. Uma limitação física pode impulsionar uma aptidão, dependendo de como a pessoa lide com sua condição.

Conheço uma pessoa muito especial que, após ter ficado paraplégica, percorreu o mundo como atleta especial e em sua profissão alcançou uma referência nacional, coisa que ele próprio reconhece que não teria alcançado em condições habituais. Perguntado, numa palestra que proferiu, se era feliz, respondeu:

— *Sou muito feliz!*

Se uma pessoa ficar esperando condições ideais para ser mais feliz, provavelmente nunca o será.

Noutro momento de sua conferência, foi-lhe feita a pergunta de como ele lidava com o seu *problema*. Ele respondeu de forma surpreendente:

— *Eu não tenho um problema. Problema só existe quando há para ele uma solução. Para o que me aconteceu (ele teve lesão medular com paralisia definitiva das pernas) eu não tenho solução, então eu não tenho um problema e sim uma situação que eu tenho que aprender a lidar. Dentro disso eu escolhi ser feliz.*

Diante de uma condição irremediável só há duas alternativas. Ou a pessoa fica presa ao fato, de forma inconformada, e com isso sofre indefinidamente, ou elabora sua situação e vai adiante e aprende a lidar com sua condição. No primeiro caso o indivíduo perde em possibilidades, no segundo continua livre, apesar de sua limitação física.

Nessas situações, vemos a ascendência do Espírito sobre a matéria. Quando alguém consegue superar uma condição de limitação física a ponto de continuar sua vida de forma produtiva, em condições de bem-estar psíquico, isso significa que espiritualmente ele já conta com qualidades espirituais mais avançadas. O sofrimento serve aí como agente imediato de progresso. Da mesma forma que uma semente enterrada sofre a agressão da terra, com seus elementos diversos, e se transforma numa planta ou numa árvore frondosa, de igual maneira as potencialidades do Espírito, algumas só florescem se forem acionadas pelos diversos acontecimentos dolorosos da vida.

Um familiar desse gigante sobre cadeira de rodas, certo dia, afirmou:

— *Isso só poderia ter acontecido contigo!*

Ele já era feliz antes do acidente que o paralisou, e simplesmente decidiu continuar sendo.

459. Influem os Espíritos em nossos pensamentos e em nossos atos?

*"Muito mais do que imaginais. Influem a tal ponto que, de ordinário são eles que vos dirigem."*

Sob o ponto de vista espiritual, toda e qualquer perturbação interna está sujeita, pelas leis de sintonia, a vinculações no plano obsessivo. É por isso que as influências espirituais negativas acabam também por cercear a liberdade de pensamento. Quanto mais sério o grau de obsessão, tanto menores as possibilidades criativas do indivíduo.

O universo mental que habitamos depende de nossas sintonias. Assim como temos a liberdade para escolher nossas amizades, também somos livres para estabelecer os vínculos espirituais.

As sintonias de ordem espiritual obedecem ao comando dos sentimentos e pensamentos. As mesmas sintonias que regem as relações humanas são as que regem a convivência espiritual, e os processos obsessivos encontram condições para instalação quando da *persistência* de determinados estados emocionais negativos.

As perturbações espirituais apresentam-se em três expressões, conforme Allan Kardec, desde uma obsessão simples, fascinação e a subjugação.

As obsessões menos complexas são muito comuns na vida de todos nós e, frequentemente, fazemo-nos vítimas delas. Quem não passou pela experiência de sair tranquilo de sua casa e voltar irritado? Quando a pessoa volta para casa, toma consciência de que não tem por que estar com a *testa franzida* (eventualmente, os outros é que lhe chamam a atenção quanto a isso). No exemplo, a pessoa deu carona para um obsessor e levou-o de presente para sua casa. Felizmente, no seu lar ele teve condições de refletir, ou foi alertado

através do familiar mais atento, e, em vez de seguir oferecendo carona ao elemento desencarnado, decidiu sinalizar o fim da linha para o companheiro espiritual perturbador, e voltou a um estado mais satisfatório de equilíbrio.

Vamos considerar que o indivíduo persista, ou permita-se permanecer no estado de irritabilidade. Até esse momento ele é livre para escolher entre permanecer assim ou modificar seu estado interno. E mais, consiga contagiar os familiares de sua casa que passam a ficar irritados também. Rapidamente, motivos para a raiva serão encontrados, pois, na vida de todos nós, problemas sempre existem e algum assunto surgirá para que um dos membros da família sintam-se *justificadamente* ofendido, então já não será um obsessivo, mas as portas estarão abertas para muitos, que serão verdadeiros catalisadores para mais raiva, mais brigas, e o processo começa a ficar mais sério.

Se, a partir de tal dinâmica emocional, a rotina de convivência passa a ser essa, um quadro obsessivo de características mais complexas começa a se formar e, neste caso, a pessoa já não tem tanta liberdade quanto no início do processo. Isso porque a companhia espiritual deixa de ser eventual para ser *um morador* da casa. E, quando se dá direito de permanência na sua casa mental a um Espírito obsessivo, ele se sente no *direito de posse* e começa a adquirir determinada ascendência sobre a pessoa.

A partir desse estágio de funcionamento emocional e de comprometimento espiritual, surgem as obsessões efetivamente mais sérias, as fascinações e subjugações.

Nas subjugações há um intenso sofrimento por parte do obediado, uma vez que ele tem "*...uma constrição que paralisa a vontade... Numa palavra: o paciente fica sob um verdadeiro jugo*"(KARDEC, 2007, capítulo XXIII, item 240). Esses processos obsessivos mais importantes muitas vezes remontam a séculos, ou seja, já foram iniciados em

outras existências. Instalaram-se pela mesma dinâmica emocional de persistência em faixas negativas de entendimento.

Vamos encontrar em Ivone Pereira (1976, p. 23-27):

Existem obsessões baseadas no ódio e no desejo de vingança, insolúveis numa só etapa reencarnatória, as quais são incomodativas, desesperadoras, podendo levar séculos exercendo o seu jugo sobre a vítima, estendendo-o mesmo à vida no invisível e invertendo o domínio da possessão em existências subsequentes, até que os sofrimentos excessivos, provenientes de tão ardentes lutas, obriguem os litigantes à renúncia do passado pela abnegação do porvir. O que os fará reencarnar unidos pelos laços de parentesco muito próximo — constantemente como irmãos consanguíneos e até como pais e filhos e mesmo cônjuges —, a fim de que mutuamente se perdoem e se habituem a um convívio pessoal, a uma junção familiar persistente, que, conquanto se apresente como provação e não raro como expiação, acaba por estabelecer vínculos de afetividade, indestrutíveis em suas almas, desaparecidas, então, completamente, as antigas animosidades. Existem, outrossim, as paradoxais obsessões por amor. Exercem estas, algumas vezes, perseguições igualmente seculares, quando uma das partes interessadas perjurou, falindo nos deveres de fidelidade. Tão cruéis e execráveis se apresentam esses tipos de obsessão por amor ferido e despeitado quanto o são os motivados pelo ódio... E até obsessões sexuais, quando o atuante invisível, que tanto poderá ser um Espírito denominado "masculino", como um denominado "feminino", dominar um homem como uma mulher — valendo-se das tendências dos caracteres inclinados aos arrastamentos primitivos, às complexidades do sexo —, induzi-la-á a quedas deploráveis perante si mesma, o próximo e a sociedade, tais como o adultério, a prostituição, a desonra irreparável, pelo simples prazer de, através das vibrações materializadas da sua presa, que lhe concede clima vibratório propício, dar livre curso a apetites dos quais abusou no estado humano e os quais, degradantemente,

conserva como desencarnado. Geralmente exercida tão só através da telepatia ou da sugestão mental, é bem certo que o obsessor estabelece uma oculta infiltração vibratória perniciososa, sobre o sistema nervoso do obsidiado, contaminando-lhe a mente, o perispírito, os pensamentos, até ao completo domínio das ações. Tais casos se apresentam dificilmente curáveis, não somente por aprazarem às vítimas conservá-los, como por ser ignorada de todos essa mesma infiltração, e mais particularmente porque o tratamento seria antes fora, com a reeducação mental do enfermo através de princípios elevados, que lhe faltaram não raro desde a infância...

...Não deixaremos de lembrar ainda aqueles que são "mandados" por outrem a obsidiar alguém, por antipatias, despeito ou mesmo ódio, ordem que também poderá ser expedida por um desafeto encarnado, durante o sono corporal. Tais perseguidores agem em torno das suas presas, obedecendo, portanto, a ordens de terceiros, sem que a menor animosidade os impelisse ao ato, senão a obediência a uma entidade terrena ou invisível, a quem renderão homenagens e por quem nutrirão consideração. Serão, então, como uma variante daqueles assalariados terrenos, que, por uma paga, cometeriam qualquer espécie de vileza contra um estranho, de que nenhuma queixa teriam...

...Não esqueçamos daquelas que têm origem no pensamento de atração da própria vítima, cuja atitude mental reteve junto de si o Espírito de um inimigo ou um rival, de um desafeto ou de um ser querido, os quais, jungidos às suas ondas de atração, de tal sorte se adaptam a elas que terminam por infelicitá-las com sua presença permanente, pois que tais entidades não estarão, absolutamente, em condições de beneficiar alguém com as próprias irradiações.

Geralmente curáveis através da prece, da meditação sadia e de uma doutrinação elevada e amorosa, tais obsessões, que melhor qualificaremos de "atuação" ou de "assédio", uma vez combatidas, trazem a particularidade de beneficiar melhor o obsessor do que o próprio obsidiado...

No processo obsessivo de fascinação, *"o Espírito conduz o indivíduo de quem ele chegou a apoderar-se, como faria com um cego, e pode levá-lo a aceitar as doutrinas mais estranhas, as teorias mais falsas, como se fossem a única expressão da verdade"* (KARDEC, 2007, capítulo XXIII, item 239).

São nessas situações que a liberdade do indivíduo fica cerceada, uma vez que ele não tem a autonomia das próprias decisões.

Particularmente na obsessão de fascinação, o mais complicado é que invariavelmente não há nada o que se possa fazer para o obsidiado, a não ser orar por ele.

Ainda Kardec:

Como não há cego pior do que aquele que não quer ver, reconhecida a inutilidade de toda tentativa para abrir os olhos ao fascinado, o que se tem de melhor a fazer é deixá-lo com as suas ilusões. Ninguém pode curar um doente que se obstina em conservar o seu mal e nele se compraz. (KARDEC, 2007, capítulo XXIII, item 250)

Daí a sabedoria da assertiva do Cristo quando ele diz:

— Conhecereis a verdade e ela vos libertará.

A dificuldade está em que, para sermos livres, precisamos da verdade, só que em grande número de vezes queremos distância da verdade, porque verdade muitas vezes significa ouvirmos coisas que podem ser dolorosas, ou mesmo termos que assumir nossa parcela de responsabilidade em coisas que achamos ser culpa dos outros. É a pessoa ter que olhar para dentro de si e enxergar coisas ruins também, ter que saber que são transitórios os seus pertences ou o seu poder, considerar que a maior parte das coisas que possui não são suas, a não ser o que ela carrega dentro de si própria.

"Orai e vigiai." Outra orientação do "grande terapeuta" Jesus.

A oração proporciona sintonias superiores e a vigilância é o estado de lucidez e atenção necessárias para estarmos "acordados" para a própria existência.

Liberdade é uma Lei Natural, e nosso destino, portanto, é sermos livres. Todos os acontecimentos que a vida nos proporciona servem para, a pouco e pouco, irmos conquistando novos recursos.

O anseio natural do pássaro é voar.

Nós também somos pássaros. Algumas vezes acostumados a viver em gaiolas, das quais nos queixamos, mas não abrimos mão, pois ali, embora presos, temos algumas *garantias* de proteção e conforto. É da lei que as grades dessas gaiolas se quebrem um dia e, então, possamos alçar o grande voo que interessa ao Espírito, o voo de liberdade em direção à sua plenitude, o descortinar de novos horizontes, à descoberta de si mesmo.



## **CAPÍTULO XI**

# **Lei de Justiça, de Amor e de Caridade**

875. Como se pode definir a justiça?

*"A justiça consiste em cada um respeitar os direitos dos demais."*

É a evolução que vai determinando a transformação do homem egoísta em altruísta.

Quanto mais primitivo o estágio evolutivo do Espírito, menos condições de respeitar os direitos dos demais e tanto mais ele vê apenas os próprios direitos.

Uma capacidade fundamental para o ser humano é a de conseguir colocar-se no lugar do outro, capacidade essa que muita gente ainda não possui. Boa parte das pessoas não faz para o outro o que gostaria que lhe fizessem, porque simplesmente o outro não existe para elas. Somente respeitamos os direitos dos demais quando reconhecemos nossos semelhantes como pessoas separadas de nós, independentes, com necessidades, pensamentos e desejos próprios.

Principalmente na questão dos relacionamentos humanos, observamos determinado tipo de pessoas que se posicionam diante da vida e dos outros, do mesmo modo que os antigos posicionavam o planeta como o centro do universo. Todos precisam girar em torno delas. Se algo sai de modo diferente do que desejariam, rebelam-se. Se a pessoa não é como ela espera, então, *desespera-se*.

Se estudarmos o curso do desenvolvimento infantil veremos que o bebê passa por um período inicial, nos primeiros meses de

vida, no qual sua percepção do mundo externo ainda é muito incipiente. Isso faz com que ele acredite que tudo o que existe à sua volta seja ele próprio. Algum tempo mais tarde, à medida que suas funções físicas e psíquicas vão sendo gradualmente integradas, sob condições satisfatórias, a criança deve começar a discriminar o ambiente externo como separado dela.

Ainda assim, nesse segundo momento, a criança, vendo o mundo em torno, acredita que ele exista somente *para eh*. É por isso que as crianças chamam tanto a atenção para si.

Na vida infantil esse é um comportamento natural e esperado na caminhada do crescimento rumo à maturidade psicológica. Mas o que é normal na infância torna-se patológico mais adiante, permanecendo a mesma atitude ao avançar da idade.

Há indivíduos que na vida adulta continuam funcionando emocionalmente de modo infantil. Embora reconheçam o mundo objetivo como exterior a si, ainda não percebem, na relação subjetiva com os outros, a autonomia de cada um. Querem o mundo e os outros girando em torno deles.

Com corpo de adulto, são, na verdade, crianças grandes, exigindo atenção e que o universo ao seu redor funcione de acordo com suas conveniências.

Quanto mais narcisista a pessoa, mais ela necessita da outra a seu modo. Nas relações afetivas observamos muito isso. Mesmo que o objeto amado não queira, é como se ele fosse parte da outra pessoa e não há chance de ela viver sem ele. *A pessoa amada* é um prolongamento seu, se ela for embora vai levá-lo junto.

Um drama que acomete estas pessoas é sua reduzida capacidade para amar.

Reconhecemos um relacionamento saudável pela capacidade

que uma pessoa tem de se preocupar com os sentimentos do outro, um interesse verdadeiro pelo ponto de vista alheio, pela capacidade de tolerar descontentamentos no vínculo sem abandonar a relação e a autocrítica para admitir a sua parcela de participação nos conflitos que se apresentem.

Muitas pessoas relacionam-se com os outros como objetos a serem usados e descartados sem consideração por seus sentimentos. Nesses casos, normalmente o indivíduo com essas características termina um relacionamento depois de um curto período de tempo, geralmente quando a outra pessoa começa a cobrar direitos e atenção para si também e posicionar as suas preferências.

## **CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS DO DSM-IV PARA TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE NARCISISTA**

Um padrão generalizado de grandiosidade (em fantasia ou comportamento), necessidade de admiração e falta de empatia, que começa no início da idade adulta e está presente em uma variedade de contextos, indicado por pelo menos cinco dos seguintes critérios:

1. sentimento grandioso da própria importância (por exemplo, exagera realizações e talentos, espera ser reconhecido como superior, sem realizações comensuráveis);
2. preocupações com fantasias de ilimitado sucesso, poder, inteligência, beleza ou amor ideal;
3. crença de ser especial e único e de que somente pode ser compreendido por, ou deve associar-se a, outras pessoas (ou instituições) especiais ou de condição elevada;

4. exigência de admiração excessiva;
5. sentimento de intitulação, ou seja, possui expectativas irracionais de receber um tratamento especialmente favorável ou obediência automática às suas expectativas;
6. é explorador em relacionamentos interpessoais, isto é, tira vantagem de outros para atingir seus próprios objetivos;
7. ausência de empatia: reluta em reconhecer ou identificar-se com os sentimentos ou necessidades alheias;
8. frequentemente sente inveja de outras pessoas ou acredita ser alvo da inveja alheia;
9. comportamentos e atitudes arrogantes e insolentes.

Fonte: DSM-IV, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4. ed., 1994.

Madura é a relação que reconhece as características e os direitos da pessoa amada e se vê como alguém diferente dela, buscando alternativas saudáveis de convivência.

No contexto das existências passadas, encontraremos em pessoas hoje muito centradas em si mesmas aqueles Espíritos que não desenvolveram virtudes morais no decurso da trajetória evolutiva. Ao longo das existências anteriores, foram aqueles que, em vez de evoluírem espiritualmente, estacionaram em suas questões menores. Assim é que todo aquele que agrediu, roubou, traiu, abandonou ou de alguma maneira desrespeitou o seu semelhante retorna agora com as mesmas tendências. São gravações psíquicas de longa duração que se inscreveram na alma todas as vezes que foram repetidas nas ações anteriores. Uma qualidade ou defeito que se evidenciem na existência atual têm suas razões profundas. Tendências são informações do psiquismo profundo que já experimentou situações e dramas em

outras oportunidades. Esquecidas para a memória objetiva, mas presente no campo emocional, o Espírito herda de si mesmo as inclinações que já possui.

É por isso que vivemos numa sociedade narcisista e carente, porque nossos investimentos anteriores foram equivocados, distantes dos ideais superiores.

886. Qual o verdadeiro sentido da palavra caridade, como a entendia Jesus?

*"Benevolência para com todos, indulgência para as imperfeições dos outros, perdão das ofensas."*

Em nosso meio, caridade é entendida como uma atitude exterior, na qual, com certo sacrifício, fazemos algo pelos outros. Temos um conceito distorcido de que caridade para ter valor deve ser algo difícil e penoso para quem a faz.

No nosso estágio evolutivo a caridade, assim como o perdão, exige esforço e determinação da vontade. O cultivo das práticas espirituais vai, a pouco e pouco, trabalhando a pessoa para que ela se situe em outro plano de percepção das coisas.

Parece-nos que a verdadeira caridade nasce do desenvolvimento de qualidades internas, de sentimentos como o amor e a compaixão. Uma vez enternecido o coração de quem já é capaz de amar, o indivíduo terá inevitavelmente compaixão pelos outros e a caridade será a expressão natural dessas qualidades, não mais como sacrifício e sim como uma expressão natural e espontânea.

Quem faz caridade, verdadeiramente, o faz por sentir *necessidade*.

Dito de outra forma, quem ama de verdade pratica a caridade, assim como uma mãe que tem o impulso natural, irrefreável, de cuidar de seus filhos. Abre mão de coisas suas não como um sacrifício,

mas como uma necessidade natural de servir.

O amor verdadeiro se traduz em caridade. Se não existir caridade, é que não havia amor. Quando a caridade se expressa, o amor está presente. Um não existe sem o outro, e quem os têm possui o maior de todos os tesouros.

É através das várias reencarnações que o Espírito vai conquistando essa maturidade. No espaço de uma única existência seria impossível assimilar um conjunto de qualidades morais. Por isso Jesus asseverava:

— *Ninguém pode ver o reino de Deus se não nascer de novo.* (João, cap. III, v. I-I2)

A Lei de Justiça se expressa através da Lei de Causa e Efeito. É no conjunto das várias existências que se encontra o nexo das muitas diferenças e aparentes contradições das desigualdades sociais e de caracteres individuais. Diversas experiências são necessárias ao Espírito para que ele reúna em sua matriz perispiritual um conjunto de informações e registros que lhe conferirão crescimento ao passar de cada etapa evolutiva. De uma existência para outra, trocamos de condição social, parental, cultural, econômica e de gênero, a fim de experimentarmos as mais diversas possibilidades psíquicas e assim acumularmos experiência.

Quando reencarnamos, não lembramos o que fomos ou vivemos em outras existências, mas as experiências anteriores não se perdem, ao contrário, continuamos a partir de onde paramos, mesmo que não tenhamos consciência disso.

No que diz respeito ao desenvolvimento do amor e da caridade, algumas vivências, através das várias reencarnações, são de fundamental importância para o amadurecimento psíquico nos arquivos do Espírito.

A maternidade e a paternidade são experiências das mais fundamentais para o eclodir dos sentimentos mais nobres da alma humana. O amor de mãe é uma das primeiras experiências emocionais para o exercício do amor no seu sentido mais amplo. Diz-se que, ao sermos mãe ou pai, não somos mais donos de nós mesmos. De tal forma isso é importante que os nossos direitos passam a ser secundários aos dos filhos.

É indício de patologia mental a posição dos pais que situam os filhos em plano de menor importância. Isso não significa que os pais deixem de ter direitos sobre a própria vida, mas o direito primeiro passa a ser dos filhos. No próprio reino animal temos exemplos pródigos disso.

Situamos o exemplo da maternidade e da paternidade porque consideramos que a caridade primeira e mais importante é a da própria família. Fica difícil concebermos benevolência, indulgência e perdão das ofensas para com os outros, se não tivermos exercitado essas virtudes na escola da família.

Muitas pessoas são maravilhosas fora de casa, capazes de se mostrarem caridosas e desprendidas para com os outros, porém egoístas com o *próximo mais próximo*, ou seja, o de dentro de sua casa.

Certo dia, uma menina de oito anos de idade me falou que adorava a sua mãe fora de casa, na relação com os estranhos...

— Ela até sorri! — disse-me.

As crianças estão com falta das mães sorrindo para elas dentro de suas casas.

Não é por acaso que a reencarnação traz para dentro do lar aqueles que tiveram diferenças no passado espiritual.

É primeiro na família que desenvolveremos nossas principais potencialidades internas. A experiência da consanguinidade é de-

terminante para restabelecer laços enfraquecidos ou perturbados de outras existências. Aí a grande oportunidade do exercício genuíno da caridade e do amor.

Sem estabelecermos nenhuma contradição, diremos também que faz parte do desenvolvimento emocional e espiritual, a dilatação do conceito de família.

Ampliam-se as condições de saúde mental do indivíduo toda vez que, atendidas as condições essenciais dentro do próprio lar, ele não se detém apenas no foco de sua família e vai além, passando a interessar-se pelos outros e por movimentos de crescimento humano.

É o conceito espírita *de família universal*.

"Quem é minha mãe, quem são meus irmãos?", assim perguntou Jesus um dia a seus discípulos.

Nossas universidades precisarão estudar mais a vida dos homens que deram certo na história da humanidade. Francisco de Assis, Ghandi, madre Tereza de Calcutá, Francisco Cândido Xavier e tantos outros anônimos são verdadeiros exemplos na prática da caridade e mostram para o mundo como o ser humano é capaz de ser bom também. Mostram-nos esses gigantes o que a raça humana tem de melhor: a capacidade de servir.

Somente temos aquilo que doamos.

Joanna de Angelis identifica o processo como sendo de *iluminação interior*.

A iluminação interior tem sido identificada por denominações diversas, como, por exemplo: Buda (em Sidharta Gautama), Cristo e Messias (como em Paulo e Santa Teresa D'Avila), satori (no zen-budismo), samadhi (na ioga) ou conforme algumas escolas de esoterismo e ocultismo: autorrealização, libertação, nirvana, plenitude...

Psicologicamente pode ser denominada como autotranscendência, plenitude, estado numinoso...

Nas tradições de muitas correntes religiosas, encontram-se os símbolos que a representam, como a estrela de Davi (no judaísmo), lótus de mil pétalas (no hinduísmo), Santo Graal (no cristianismo) e através de diversas imagens, como a rosa mística, a chama eterna, a chama violeta, o lago tranquilo...

Desse modo, observa-se que a busca da autoiluminação tem tido vigência desde priscas eras, quando o ser humano passou a compreender a necessidade de integração na Consciência Cósmica, na autossuperação. (FRANCO, 2007, capítulo 10, p. 204)

Temos, pois, essas potencialidades e, a todo o instante, estamos tendo oportunidades de desenvolvê-las através das experiências da vida. Está guardado dentro de nós o gérmen do amor e da caridade. Todos nascemos detentores dessas virtudes. São sementes que precisam germinar.

Estamos nos aproximando da época em que compreenderemos que as virtudes ético-morais são pré-requisitos básicos para o equilíbrio emocional e para a saúde mental.

Lembrai-vos também de que, aos olhos de Deus, a ostentação tira o mérito ao benefício. Disse Jesus: "Ignore a vossa mão esquerda o que a direita der". Por essa forma, ele vos ensinou a não tishardes a caridade com o orgulho. São Vicente de Paulo. (KARDEC, 2008, capítulo XI, p. 458)

Ainda no capítulo "Da Lei de Justiça e Caridade", o Espírito São Vicente de Paulo lembra-nos dessa importante lição, a de que a caridade para ser caridade precisa da humildade.

Jesus amava os humildes e não cansava de criticar os orgulhosos. Via os seres humanos por dentro, muito além de suas ações exteriores e aparências. Pela primeira vez na história da humanidade, os seres humanos foram verdadeiramente amados por serem *humanos*. Ninguém houvera olhado os *pobres de espírito* com admiração e respeito, até então. E Ele o fez com tamanha ternura e valorização, que todos quantos tivessem essa virtude fundamental sentiram-se vistos pela primeira vez.

Os simples, a esses Jesus conhecia *pelo nome*. Creio que ainda seja assim, nos dias de hoje. Jesus conhece os simples *pelo nome*, uma vez que ainda vivemos num ambiente social em que preponderam os valores do ego, da vaidade e da aparência.

Interessante pensar que a verdadeira valorização que podemos ter seja invisível à visão comum. Estamos ainda muito pouco acostumados à ideia de que a índole de uma pessoa seja o seu cartão de visitas para os olhos da espiritualidade superior. No entanto, é notório que uma pessoa verdadeiramente bondosa tenha algo de *diferente*. Para quem é sensível, é fácil perceber a generosidade autêntica.

Pessoas amorosas sensibilizam.

Pessoas maliciosas geram ansiedade.

É só prestar atenção e isso será evidente.

Pena que vivamos distraídos do universo sensível dos nossos contatos humanos. Se tivéssemos mais cuidado e autopercepção conosco mesmos, reconheceríamos frequentemente as diferenças afetivo-vibratórias que envolvem os contextos relacionais.

O verdadeiro Amor é discreto e contagiante ao mesmo tempo.

A verdadeira caridade esconde-se das badalações humanas e prefere agir no anonimato.

Jesus amava e ama os simples e puros de coração, porque somente esses é que possuem o *sentido* fundamental para viver dignamente e exemplificar Sua mensagem.



## **CAPÍTULO XII**

# **Da Perfeição Moral e Saúde Mental**

918. Por que indícios se pode reconhecer em um homem o progresso real que lhe elevará o Espírito na hierarquia espírita?

*"O Espírito prova a sua elevação quando todos os atos de sua vida corporal representam a prática da Lei de Deus e quando antecipadamente compreende a vida espiritual."*

Quanto melhor o homem em bondade, quanto mais virtuoso, com maior capacidade de reconhecer e respeitar a existência e as necessidades dos outros, de saber que está numa existência para aprimorar-se espiritualmente, assim tanto mais próximo está de um estado de sanidade plena.

O desenvolvimento das virtudes caminha junto com a aquisição da saúde integral.

Os estados duradouros no campo afetivo e emocional são o resultado de um persistente e continuado caminhar em direção a si mesmo. O crescimento espiritual dá-se a partir dessa melhora interior, na qual o indivíduo aceita a sua encarnação como uma dádiva de oportunidades, entre momentos tristes e felizes, traçando uma trajetória segura para dias mais plenos de paz.

Seremos nós indivíduos tipicamente humanos, oriundos de uma formação orgânica, constituída essencialmente de matéria?

Nascemos no mundo sem uma história prévia de individualidade, vivemos em torno de 75 anos em média, isso se tivermos sorte

de gozar de boa saúde, sobrevivemos a um período absurdamente curto em comparação à idade da humanidade, e partimos sem deixar rastro para não mais existirmos?

Assim pensa o indivíduo materialista, aquele que não cogita em qualquer possibilidade de vida além da matéria.

Na ótica espírita, nossa vida não deve ser composta apenas dos interesses imediatos da vida material, mas também de uma permanente busca de vida espiritual, pois não somos seres humanos que eventualmente temos experiências espirituais, mas seres espirituais tendo uma experiência no plano da matéria com vistas à nossa evolução maior.

Os grandes resultados na nossa vida não surgem de improviso, e dificilmente alguma coisa de valor se efetiva dentro de nós de forma rápida e instantânea. Nossas verdadeiras aquisições são o resultado da abnegação e disciplina quanto aos objetivos que buscamos e não é senão no decurso do tempo que consolidamos conquistas.

Um grande engano nos nossos dias é estarmos nos acostumando com a ideia de que devemos viver correndo, o pensamento de que não podemos perder tempo. Outro engano é que não precisamos mais fazer força para atingir objetivos.

A tecnologia está nos proporcionando conforto, o que é muito bom, porém, se não tivermos o devido cuidado, estabeleceremos que tudo deverá ser como no uso do controle remoto, onde controlamos o visor da vida sem precisarmos levantar da poltrona. Ou como o computador que nos aproxima de tudo o que acontece no mundo, mas que poderá nos criar a ilusão de que não precisamos sair de onde estamos para conhecer coisas novas.

Perdemos o foco das coisas importantes com muita facilidade. O conforto da vida material pode, muitas das vezes, paralisar os

sentidos, como se fosse um tipo de droga que altera nossa percepção mais profunda. Não é à toa que diante de facilidades em demasia encontraremos pessoas acomodadas e vazias. Se por um lado não é pecado gostar de coisas boas e termos facilidade, por outro é preciso estar atento para não ficarmos paralisados.

Frente a situações difíceis, as pessoas são acionadas a terem novas atitudes. Não é por outro motivo que, diante do prenúncio da morte, como em situações de doenças de maior gravidade, os indivíduos podem passar a perceber mais intensamente a vida e notar coisas que antes passariam despercebidas por eles. Tornam-se mais emotivos, valorizam pessoas e situações de forma diferente e especial.

Normalmente, diante do fim, caprichamos mais. Quando estamos lendo um bom livro e vamos chegando ao final, passamos a ler mais devagar para evitarmos que termine e para podermos apreciar todo o seu conteúdo mais intensamente. Mesmo quando comemos alguma coisa e estamos saboreando, como um bom almoço, por exemplo, é comum deixarmos para a última garfada a melhor parte do alimento.

Diante de situações extremas, vivemos mais intensamente. Por isso a vida nos reserva ocasiões difíceis, de grandes desafios, pois são esses momentos que nos convidam ao crescimento. Invariavelmente, nessas oportunidades é que realmente vivemos. O homem comum vive seus dias muitas vezes como um robô, sem nenhuma percepção da vida. Acaba sua semana automaticamente e começa a outra do mesmo jeito. Ao final do mês, diz: *"Puxa, como está passando rápido!"*. É como uma viagem em alta velocidade, passa rápido, mas não se vê a paisagem.

Melhor ir mais devagar.

Qual é o ponto de chegada? Por que tanta pressa?

A Doutrina Espírita nos acena com a eternidade. Terminam algumas etapas, iniciam outras.

A verdade é que, para termos crescimento, precisamos nos movimentar, quebrar nossas estruturas paradas, vencer nossa inércia, sairmos da posição do homem acomodado para a do homem acordado, que assume a responsabilidade diante de si mesmo e da vida.

Assumir a responsabilidade pela própria existência é atestado de maturidade. O mais comum é vermos as pessoas querendo pôr a responsabilidade de sua vida sobre os ombros dos outros. É por esse motivo que normalmente "os outros é que são culpados" de nossos infortúnios, de nossas dores, de nossas mágoas, de nossas mazelas.

É lei também a "Perfeição Moral". Está determinado no psiquismo o alvo do aprimoramento.

É força natural o impulso do crescimento ético-moral. Qualquer entrave nesse processo deve-se mais às misérias que construímos do que às oportunidades que a Vida nos oferece.

Ao nos aproximarmos do final deste livro, voltamos novamente a Jesus. Modelo de perfeição moral, é Ele o maior exemplo do que um ser humano é capaz de alcançar no seu caminho evolutivo. Seus ensinamentos continuam válidos e atuais. Sua psicologia de profundidade acena para a necessidade da depuração dos sentimentos humanos, rumo ao objetivo final do amor, que é o coroamento de nossas potencialidades. No amor, que Ele nos ensinou, está o Seu grande ensinamento e também a cura para as mazelas da humanidade. Tudo que do mal deriva, mostra-se pela ausência do amor. Da inatividade de nossas ações positivas, ainda em estado embrionário, às maiores expressões da violência de nossa sociedade atual, encontramos a carência do amor. Por isso Ele insistia tanto no amor, asseverando:

Assim como meu Pai me amou, também eu vos amei. Permanecei no meu amor. Se observardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor, assim como eu observei os preceitos de meu Pai e permaneço no seu amor. Eu vos tenho dito estas coisas, para que a minha alegria seja completa. Este é o meu preceito: Que vos ameis uns aos outros, como eu vos amei. (Jo 15,9-13)

Jesus oferece o Seu amor como modelo possível para os homens. Não fosse assim e Ele teria dito que *tentássemos nos amar parecido com o Seu amor por nós*. Ele nos orienta a nos amarmos como Ele nos amou, estabelecendo, com isso, que Sua potencialidade de amar é possível de ser alcançada por qualquer ser humano. Diferentemente de muitas concepções religiosas, a Doutrina Espírita tem em Jesus um ser humano, um irmão, alguém que, como nós, trilhou os caminhos da evolução passo a passo. Alcançou a condição de Espírito puro e veio à Terra para nos mostrar, em exemplo vivo, que é na culminância do amor que nos plenificamos. Sua mensagem de paz é, portanto, um roteiro a ser seguido, vivenciado e não apenas admirado e reverenciado. Como já dissemos no início desta obra.

Jesus nos mostrou o alvo.

Kardec nos deu o mapa.

A Doutrina Espírita é roteiro seguro para nossos dias. Seu estudo e sua vivência conferem recursos valiosos para nossa saúde mental.

O amor de Jesus é o modelo vivo de plenitude da consciência. Consubstanciado por nós, seres humanos, será o amor também a expressão de nossa perfeição moral.

919. Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?

*"Um sábio da Antiguidade vo-lo disse: Conhece-te a ti mesmo."*

Essa tarefa continua sendo o grande desafio.

Ponto de convergência principal entre Psicologia e Espiritismo, conhecer a si mesmo é desbravar o universo interior onde há sombra e claridade. Para conhecer-se verdadeiramente, é preciso estar disposto a olhar para os aspectos bons e ruins de si próprio.

O ser humano normalmente tem uma visão muito generosa de si mesmo. Julga-se quase sempre apenas nos seus pontos positivos. Acha-se exemplo para muitas coisas e pessoas, considera-se ótimo e não entende como os outros não fazem as coisas como ele. Critica os demais e vive prestando atenção nos outros. Percebe defeitos em torno de si com facilidade e é especialista em falhas alheias.

Quando se diz cristão, leva "à risca" o ensinamento de Jesus que diz: "Orai e vigiai!".

O problema é que ele o faz "à risca", mas ao contrário do que Jesus queria. Em vez de orar por todos e vigiar a própria vida, ele ora "apenas" por si e vigia a vida dos outros.

Difícil mesmo é propor-se a olhar para si mesmo nos aspectos que precise melhorar.

Na oração temos o momento em que deixamos Deus fazer por nós.

Na vigilância assumimos a responsabilidade pela nossa parte.

Quando oramos, falamos com o Amigo Maior que nos auxilia.

Quando vigiamos, apropriamo-nos da nossa própria individualidade.

Nem tudo está ao nosso alcance, daí a necessidade da oração, para que, na sintonia com a espiritualidade, possamos ter a proteção indispensável às nossas deficiências.

Ao mesmo tempo, é necessário estarmos atentos a nós mesmos e ao ambiente que nos cerca, porque é de nossa competência zelar pela nossa própria vida.

A maior parte das pessoas se descuidam desse binômio oração-vigilância e, com isso, perdem tempo de fazer a viagem mais importante da vida, a viagem interior, única capaz de proporcionar mudanças.

A virtude essencial para a viagem interior é a *humildade*. Somente a pessoa humilde se dispõe a mudar. Jamais o indivíduo orgulhoso se propõe a ver em si o que tenha de falho ou a aprimorar. Somente o humilde reconhece suas dificuldades e está em condições de buscar ajuda, quando não está conseguindo solucioná-las sozinho. O orgulhoso cristaliza posições e não se modifica.

Uma vez já tendo uma parcela de humildade, ele precisará de *coragem* para realizar essa caminhada, pois que ela é composta de inúmeros acidentes de percurso. Às vezes, espera-se uma paisagem tranquila e acolhedora, mas o que surge são tormentas e tempestades.

A crise é muitas vezes inevitável quando nos propomos a caminhar para nós mesmos. Porém, é após as crises que surgem os grandes avanços. Por isso, em muitas ocasiões, sofremos, choramos e perdemos. São sacudidas que a vida nos dá para avançarmos além dos limites conhecidos.

O problema é que se convencionou um perfil limitado do homem considerado normal. O homem tido como normal em nossa sociedade é um indivíduo mediano que trabalha, faz sexo, diverte-se superficialmente, busca relacionamentos, procria, junta dinheiro e, se der sorte, deixa alguma coisa de material para seus descendentes.

Dentro desse perfil de normalidade descobre-se hoje uma nova patologia. A patologia da normalidade. O ser *normótico*, que se ajusta

às condições do meio social, mas não vai além em possibilidades suas.

Quantos são os que adoecem porque não dão utilização a potenciais criativos da mediunidade, por exemplo?

Por vários anos, trabalhei no Hospital Espírita de Pelotas, onde fui diretor clínico e médico assistente de pacientes com sérias perturbações mentais. Dentro das mais variadas experiências, não foi uma, nem duas vezes, que acompanhei pessoas que passaram a ter perturbações seríssimas a nível mental, porque deixaram estagnadas as expressões de suas faculdades mediúnicas. Aquelas pessoas que deveriam estar trabalhando mediunicamente, mas preferiram não fazer nada.

Comparo a mediunidade a um tesouro dentro de casa.

Se eu resolver movimentar essa fortuna, gerar emprego, comprar coisas valiosas que sejam úteis, estarei criando riqueza e felicidade em torno.

Agora, se eu não fizer nada com esse tesouro, e deixá-lo parado, guardado dentro de uma peça em minha casa, então isso será um inferno. Ladrões tentarão roubá-lo de mim e eu passarei meus dias tentando achar maneiras de proteger *minha fortuna*. Será um pesadelo, porque perderei noites de sono e a minha paz.

Por ter muito, mas não fazer nada com o que tenho, estarei criando pobreza e doença em mim mesmo.

Quem são os *ladrões da mediunidade!*

São os Espíritos obsessores, que, aproveitando-se dessa riqueza estagnada no campo perispiritual do médium, terminam por gerar graves distúrbios mentais no psiquismo deste último.

No dizer de Herculano Pires (1984, capítulo XIV, p. 115):

*"O ato de viver é um ato mediúnico. Somos Espíritos que se manifestam através de corpos materiais".*

Mas, no universo de si mesmo, não há apenas sombras, há também luz e felicidade.

Foi Jesus quem nos asseverou que "o reino de Deus está dentro de nós", e mais, que "somos deuses", podendo chegar a fazermos o que ele fazia "e muito mais se quiséssemos".

Portanto, ao conhecermos a nós mesmos, também encontraremos coisas boas. Encontraremos as respostas para as nossas grandes dúvidas, o bom remédio para nossas dores. Potencialidades ainda não devidamente exploradas, e, portanto, capacidades bem maiores do que aquelas que estamos acostumados a reconhecer em nós mesmos.

Na verdade, somos muito maiores do que supomos. Não no sentido do ego, mas no sentido do ser.

Ainda em Joanna de Angelis (1997, p. 63):

A doença é sempre acidente de percurso, jamais sendo uma realidade, antes é um estado transitório, que pode ser ultrapassado, mesmo quando se apresenta com características expiatórias. Já que o ser é eterno, as manifestações orgânicas e mentais desta ou daquela natureza fazem parte da transitoriedade do mundo da forma. Não se justifica, dessa maneira, o medo de doenças.

Há uma parte de nós que jamais adoce, pois em nossa essência carregamos o gérmen da perfeição. Viajar para dentro de si é direcionar-se para o Perfeito. A assinatura de Deus está guardada dentro de nós. A beleza disso é que já nascemos com ela. Por um lado, temos uma herança individual inevitável, resultado de nossas vivências anteriores, pelo somatório de ações positivas ou negati-

vas de nossas escolhas individuais. Por outro, temos uma herança que não é resultado de vivências anteriores. Antes, sim, apresenta-se como um núcleo divino, inato, imanente e incorruptível, situados âmago do nosso *self*.

O sentido da perfeição está plasmado nas profundezas de nosso ser. Vivemos em busca desse Deus-em-nós, que vai ganhando expressão e sentido, à medida que vamos evoluindo e nos despojando de nossas imperfeições. É como se fôssemos realmente fazendo uma viagem para dentro, em busca de um paradeiro mais seguro para a consciência. Ao final da viagem, curioso... encontraremos a nós mesmos.

A única fatalidade absoluta do universo é a perfeição moral. Para alguns, será mais demorada, para outros, menos. Respeitado o livre-arbítrio individual, cada ser escolhe seu ritmo no desenvolvimento de suas aptidões.

Alcançar a perfeição moral, essa a proposta essencial da Doutrina Espírita para nossas vidas.

Por isso "*Leis Morais*" é assunto atual para nossos dias.

Saúde mental é impossível sem espiritualidade. Equilíbrio e paz solicitam o concurso da dimensão espiritual e da reforma íntima do indivíduo.

Na maravilha da Obra Divina, a Vida, em seu conjunto perfeito de Leis, aponta-nos para a nossa maior vocação, enquanto Espíritos imortais, a do encontro conosco mesmos, o encontro da Perfeição Moral.

# Bibliografía

1. ANDREA, Jorge. *Forças sexuais da alma*. Rio de Janeiro: Ed. Cia. Editora Fon-fon e seleta, 1979, p. 30.
- 2.\_\_\_\_\_. *Visão espírita nas distonias mentais*. I. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1990.
3. ANGELIS, Joanna de. *Plenitude*. 13. ed. Salvador: Ed. Leal, 2002.
- 4.\_\_\_\_\_. *Jesus e o Evangelho: à luz da psicologia profunda*. 2. ed. Salvador: Ed. Leal, 2000.
- 5.\_\_\_\_\_. *Iluminação interior*. Salvador: Ed. Leal, 2006.
- 6.\_\_\_\_\_. *Vida: desafios e soluções*. 6. ed. Salvador: Ed. Leal, 1997.
7. BLEICHMAR, Norberto M.; BLEICHMAR, Celia L. *A psicanálise depois de Freud*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
8. CAMARGO, Jason de. *Educação dos sentimentos*. 3. ed. Porto Alegre: Letras de Luz, 2002.
9. DSM-IV - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4. ed. 1994.
- 10.FRANCO, Divaldo. *Dias gloriosos*. 3. ed. Salvador: Ed. Leal, 2000.
- 11.\_\_\_\_\_. *Encontro com a paz e a saúde*. I. ed. Salvador: Ed. Leal, 2007.
- 12.\_\_\_\_\_. *Loucura e obsessão*. I. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1990.
- 13.\_\_\_\_\_. *Vida: desafios e soluções*. 6. ed. Salvador: Ed. Leal, 1997.
14. FRANKL, Viktor. *Em busca de sentido*. 21. ed. São Leopoldo: Sinodal / Petrópolis: Vozes, 2005, p. II.

15. GABBARD, Glen O. *Psiquiatria psicodinâmica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
16. HEMINGWAY, Ernest. *Death in the afternoon*. New York: Scribner, 1932.
17. KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. 110. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1944.
18. \_\_\_\_\_. *O Livro dos Médiuns*. 10. ed. De bolso. Rio de Janeiro: FEB, 2007.
19. \_\_\_\_\_. *O Livro dos Espíritos*. 91. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2008.
20. KOENIG, Harold G. *Espiritual idade no cuidado com o paciente*. São Paulo: FE Editora Jornalística Ltda., 2005.
21. NOBRE, Marlene. *A alma da matéria*. São Paulo: FE Editora Jornalística Ltda., 2003.
22. PASTORINO, Carlos Torres. *Sabedoria do Evangelho*. V 6. Rio de Janeiro: Sabedoria, 1969.
23. PEREIRA, Ivone. *Dramas da obsessão*. 3. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1976.
24. PIRES, Herculano. *Mediunidade: vida e comunicação*. 5. ed. São Paulo: Edicel, 1984.
25. THIESEN, Francisco; WANTUIL, Zeus. *Allan Kardec*. 2. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1984.
26. WINNICOTT, Donald. La teoría de la relación paterno-filial. In: \_\_\_\_\_. *En el proceso de maduración en el niño*. Barcelona: Laia, 1975.
27. XAVIER, Francisco C. *Missionários da Luz*. 36. ed. Rio de Janeiro: FEB, 2001.
28. \_\_\_\_\_. *No Mundo Maior*. II. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1983.
29. \_\_\_\_\_. *O Consolador*. Rio de Janeiro: FEB, 1982.
30. \_\_\_\_\_. *Os Mensageiros*. 18. ed. Rio de Janeiro: FEB, 1985.