

## Tema: Rumor à Sagrada Finalidade- Desafios Emocionais.

Desde pequenos, no colégio, somos estimulados no aprendizado do mundo que nos cerca. Aprendemos a ler e a escrever, sobre a história das civilizações, a fazer cálculos matemáticos, sobre os tipos de vegetação e animais existentes no nosso planeta, sobre informática, entre outros. Todos estes aprendizados, sem dúvida, são muito importantes para o nosso desenvolvimento, porém, todos eles são referentes ao nosso mundo exterior, isto é, aquilo que ocorre fora de nós. Poucos ou quase nenhum de nós, recebemos ensinamentos e instruções sobre o nosso mundo interior, sobre aquilo que ocorre em nossa intimidade ou, mais precisamente, sobre as nossas emoções e sentimentos. No entanto, ao longo da vida e da nossa existência somos assolados por emoções diversas como: alegria, medo, raiva, ciúmes, orgulho, amor, tristeza que podem dirigir o nosso comportamento e as nossas escolhas. OP no livro Evangelho Eterno já nos alertou: ***“A tentação INTERIOR é sempre pior do que a exterior, entendam bem.”*** Então, como podemos lidar com as nossas emoções de forma inteligente, utilizando-as como ferramentas de progresso e de evolução espiritual?

Daniel Goleman, um renomado psicólogo dos Estados Unidos, publicou um livro chamado “Inteligência Emocional” e que serve de referência para todos os estudiosos desse tema, onde ele define que ser emocionalmente inteligente é ter a capacidade de reconhecer e avaliar os próprios sentimentos e o das outras pessoas, bem como, ter a capacidade de lidar com eles. Para isso, ele cita que são necessários 5 pilares para desenvolvermos essa aptidão, são eles: autoconsciência, lidar com as emoções, automotivação, empatia e a arte de se relacionar.

### ➤ Autoconsciência

O primeiro pilar ensinado por ele é: a Autoconsciência! Autoconsciência é estarmos em permanente atenção ao que estamos sentindo internamente. E por que isso é tão importante?

A palavra emoção vem do latim “movere” que significa movimento, mover para fora, isto é, estimular para a ação. Ou seja, as emoções têm o poder de influenciar as nossas ações. Se formos analisar: quantas vezes em nossa vida não agimos por puro impulso, com base em uma emoção que nos dominou por completo? Seja uma raiva que nos fez dizer algo a alguém que nos arrependemos depois, seja uma ansiedade que não nos deixou dormir à noite, enfim, creio que todos nós carregamos alguns exemplos de momentos em que ficamos à mercê do que estávamos sentindo.

Jesus, em uma passagem retratada em (Mt-15:18), já alertava sobre a influência das emoções em nosso comportamento, ele disse assim: ***“O que sai da boca procede do coração e isso contamina o homem, porque do coração procedem maus desígnios, homicídios, adultérios, prostituição, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias.”***

Há ainda um outro comentário sobre as emoções na questão 933 do Livro dos Espíritos, que diz assim: ***“O orgulho ferido, a ambição frustrada, a ansiedade da avareza, a inveja, o ciúme, todas as paixões, numa palavra, são torturas da alma.”***

O conhecimento espiritual nos ensina que somos centelhas divinas, seres evolutivos e que para um dia virmos a ser Cristos, Unos com o Princípio/Deus, necessitamos nos modificar intimamente. Como mudar o nosso interior se não aprendermos a olhar para ele? Como administrar as nossas emoções se não soubermos identificá-las? É por este motivo que o primeiro passo indicado para adquirirmos a inteligência emocional, é nos conscientizarmos do sentimento, no momento em que ele ocorre, pois isso nos dará maior capacidade de análise e de decisão sobre como podemos agir, evitando as atitudes impulsivas que, na maioria das vezes, nos levam a ações equivocadas.

Há ainda um outro ponto importante trazido no livro Inteligência Emocional, em que ele cita uma frase do escritor Henry Roth, que diz assim: ***“Se você conseguir colocar em palavras o que está sentindo, o sentimento fica sob o seu controle.”*** Se você conseguir colocar em palavras, isto é, se você **admiti-los**.

Admitir as emoções, sejam elas boas ou ruins sob os olhos do nosso julgamento, e reconhecê-las, é o primeiro passo rumo às mudanças que nos trarão maior equilíbrio interno.

### ➤ Lidar com as emoções

O segundo pilar da Inteligência Emocional é o lidar com as emoções. Isto é, uma vez que eu tenha entendido as minhas emoções e sentimentos, como devo agir? Há um trecho no livro “O Céu Maravilhoso”, de OP que nos esclarece sobre esta questão, diz assim: ***“Discernir entre o Bem e o Mal é a chave da sabedoria cristificadora. Se para Jesus o meio de discernir era viver a Lei de Deus, pois ela manda fazer todo o Bem e jamais fazer o Mal, também assim o é para os filhos de Deus em geral. O espírito da tese está na sentença vivida, não apenas falada, por Jesus, aquela que manda não fazer a outrem o que não gostaríamos que nos fizessem.”***

Nesse trecho ele destaca a importância da Lei Moral como instrumento de guia para as nossas ações. Uma vez que identificamos nossas emoções, devemos adotar atitudes e comportamentos que estejam em harmonia com a Lei Divina, só assim conseguiremos utilizar as nossas emoções como ferramentas de progresso e evolução espiritual. Digo isto, pois uma pessoa pode, por exemplo, entender que o que ela sente por alguém é raiva e ainda assim, decidir tirar a vida desta pessoa. Neste caso, pelo prisma da psicologia ela seria dotada de Inteligência Emocional por ter identificado o sentimento, porém, pelo prisma espiritual ela adotou uma postura contrária ao ensinamento da Lei Moral, o que fará com que o espírito tenha necessidades de reajustes perante a Justiça Divina. Como OP nos ensina, devemos progredir tanto no aspecto intelectual, quanto no aspecto moral.

Ainda dentro deste segundo pilar, há um outro fator trazido por Goleman que também influencia na forma de lidarmos com as nossas emoções: os pensamentos! Veja este exemplo bem ilustrativo que ele traz no livro, diz assim: ***“Digamos que alguém lhe dá uma fechada perigosa na estrada. Se seu pensamento reflexo é “Que filho-da-mãe!”, ele irá influenciar bastante na trajetória da raiva, se for acompanhado de outros de indignação e vingança: “Podia ter causado uma batida! Sacana! Mas isso não vai ficar assim!” Você pode explodir de raiva contra o outro motorista. É assim que se formam a hipertensão, a direção perigosa e até os tiroteios nas ruas.”***

Por outro lado, ele traz o mesmo exemplo numa linha mais caridosa de pensamento em relação ao motorista que deu a fechada: ***“Talvez não tenha me visto, talvez tenha um bom motivo para dirigir de maneira tão descuidada, talvez seja uma emergência médica.” Essa linha de possibilidades tempera a raiva com piedade, ou pelo menos com uma mente aberta, impedindo que a emoção cresça.”***

O pensamento tem o poder de tanto maximizar quanto minimizar uma emoção que nos atinge dependendo da qualidade do que pensamos. Quando estiver muito triste, muito irritado, preste atenção: onde estão os seus pensamentos?

E sobre este poder mental que somos dotados, há um comentário de OP no folheto “O Poder da Oração” que diz assim: ***“O pensamento que tem origem na mente e vaza pela inteligência, é, no filho, uma das manifestações do Poder Divino. Honre-se cada qual como filho de Deus, pelo bom comportamento, quer individual, quer coletivo, e faça questão de aplicar bem o seu poder mental, a fim de ocasionar o seu bem e o bem do seu próximo.”***

Como o trecho nos ensina, o pensamento é uma das manifestações do Poder Divino. Isso vale a nossa reflexão: Por onde andam os nossos pensamentos? Nas emoções que temos de alta intensidade, quais são os pensamentos que as acompanham?

Aprender a observar a nós mesmos, para pensarmos, sentirmos e agirmos melhor, também é uma forma de desabrocharmos as nossas virtudes divinas, também é um meio de trabalharmos pelo nosso crescimento moral e espiritual. Como nos ensinou Jesus: ***“A cada dia basta o seu cuidado.”***

### ➤ Automotivação

O terceiro pilar da Inteligência Emocional é a motivação. Em sua origem latina, a palavra motivação significa mover, mover em determinada direção, sentindo, persistindo até atingir determinado objetivo.

É interessante que se pensarmos sob o prisma espiritual, todos nós temos um objetivo em comum enquanto centelhas divinas, nosso objetivo principal é desabrocharmos o nosso Deus interior até sintonizarmos com o Princípio ou Deus. Então, diante de tantas dificuldades e desafios que enfrentamos na encarnação, de que forma podemos nos manter motivados a atingir esse objetivo maior?

Talvez, um dos primeiros passos seja nos lembrar de quem somos em essência e do que está destinado a cada um de nós em função disso. Polidoro diz assim:

***“Não há quem não tenha Deus, o ser ESPÍRITO E VERDADE, Onipresente, Onisciente e Onipotente, na sua profundidade espiritual”. “Espiritual e materialmente, tudo se move e evolui. Por Evolução virá a ser uno, isto é, será brilhante, glorioso e poderoso; será filtro ou reflexo da Divina Autoridade.”***

Em quantos momentos da nossa vida já nos sentimos pequenos, incapazes e não merecedores? Tudo isso pois esquecemos de quem realmente somos em essência. Como nos ensinou Jesus: somos DEUSES. Carregamos em nosso íntimo um potencial infinito de crescimento, de possibilidades, de alegria, de amor e de realização. E como dito no trecho acima, por evolução, todos nós seremos brilhantes, gloriosos e poderosos, seremos filtros de Deus. Então vejam só o tamanho do nosso potencial!

Goleman também ensina que uma das formas de mantermos a motivação é aprendermos a cultivar os bons sentimentos e como falamos no tópico anterior sobre o 2º pilar da Inteligência Emocional, o pensamento tem um papel importantíssimo para gerirmos as nossas emoções adequadamente. Se pararmos para observar os nossos pensamentos veremos que muitas vezes estamos pensando de forma negativa a respeito da vida ou das situações que estamos enfrentando. “Por que isso está acontecendo comigo?”, “Poxa vida, talvez se eu tivesse isso ou aquilo eu seria mais feliz!”, “Enquanto tudo dá certo na vida dos outros, para mim, as coisas não funcionam!”. Enfim, se observarmos, veremos que essas posturas mentais alimentam os sentimentos como a raiva, a angústia, a ansiedade, emoções que tornam a nossa vida muito mais pesada e difícil.

O bom de refletirmos sobre isso é saber que se temos a capacidade de usar o pensamento para alimentar emoções negativas, o contrário também é verdadeiro, podemos adotar posturas mentais mais saudáveis para alimentar as emoções positivas. Nesta linha de raciocínio, lembro-me de uma frase do Seu Osvaldo em que ele dizia que a maior das virtudes é a gratidão.

Gratidão, no dicionário, é termos a capacidade de reconhecer o benefício da ação que alguém fez para nós, então você reconhece e agradece. Mas no sentindo mais amplo e profundo, ser grato é reconhecer que fazemos parte do TODO e que tudo o que acontece em nossa vida, seja bom ou ruim, sempre há motivos para agradecermos. Exercitar a gratidão em nosso dia a dia é uma das formas de mudarmos a nossa postura mental, adotando um olhar para vida mais amoroso e também mais consciente, fortalecendo a nossa motivação diária pela vida.

Goleman também aponta que a motivação está vinculada a nossa capacidade de persistir mesmo diante das dificuldades apresentadas. E quem de nós não enfrenta dificuldades e desafios na encarnação, não é mesmo? Nesse ponto devemos nos lembrar do que o próprio conhecimento espiritual nos ensina: que nada ocorre em nossa vida ao acaso! Em tudo há um propósito maior e divino. No Evangelho Eterno há uma frase que nos lembra disso, diz assim:

***“Segundos, minutos, horas, dias, semanas, meses, anos, séculos, milênios, ciclos e eras; tudo são oportunidades e meios, concedidos por Deus a Seus filhos, para que os ocupem na realização do Reino do Céu interior. Que tens feito, filho de Deus? Procedes como senhor ou como escravo de mundos, formas e transições? Ou sabes controlar tudo muito bem, valorizando e extraindo valores de todas as dádivas do Senhor Pai?”***

Como a própria frase nos diz, tudo são oportunidades e meios concedidos por Deus para que a gente evolua e desabroche o nosso Deus interno. Diante das dificuldades, ao invés de nos queixarmos e reclamarmos: “Por que isso está acontecendo comigo?”, podemos nos perguntar “O que eu posso aprender e extrair de positivo dessa situação?”. Encarar as dificuldades como oportunidade de aprendizado e crescimento é trabalhar de forma inteligente a nosso favor, a favor da nossa evolução espiritual.

Há ainda um recurso que pode ser um excelente aliado, principalmente, nos momentos em que a nossa motivação e ânimo pela vida estiverem em baixa: a Oração. Deixo aqui duas frases para o leitor refletir a respeito:

***"Orar é sintonizar com o Princípio Sagrado, para colher Divinos Recursos; orar é sintonizar com a Mensageria Divina, para prodigalizar o Bem aos semelhantes; orar é irradiar força mental, eletromagnetismo e ectoplasma, para curar e estimular, pacientar e elevantar o ânimo. Orar é produzir maravilhas".***

***"A verdadeira oração não são palavras repetidas, mas sentimentos aplicados."***

### ➤ **Empatia**

O quarto pilar da Inteligência Emocional é a empatia. Mas, afinal, o que é empatia? Empatia é a capacidade de compreendermos as emoções e os sentimentos de outras pessoas, de perceber o mundo como elas percebem. É nos colocarmos no lugar do outro para compreendermos a sua realidade interna.

A empatia é uma capacidade inata ao ser humano e Goleman explica que ela pode ser identificada ainda na fase dos bebês, por exemplo: quando os bebês choram ao ouvir outro bebê chorando, reagindo a uma perturbação sentida por aqueles que estão em torno deles, como se esse incômodo estivesse acontecendo neles próprios. Está aí a empatia se manifestando e pronta para ser desenvolvida ao longo da vida.

E como o cultivo da empatia pode auxiliar em nosso processo evolutivo?

Como Polidoro nos ensina no livro Evangelho Eterno e Orações Prodigiosas: ***"A Doutrina do Caminho é viver a Lei de Deus (Mandamentos), para evitar crimes entre irmãos; é entender e imitar o Verbo Exemplar (Jesus)."*** Quando analisamos os 10 Mandamentos, as primeiras 4 sentenças dizem respeito a nossa relação com Deus, as 6 últimas dizem mais precisamente sobre a nossa relação com as outras pessoas. A empatia nos dá a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro. Imagine se toda vez que tivéssemos a intenção de prejudicar, ferir ou agredir alguém, a gente considerasse as emoções e os sentimentos dessa pessoa?

Analisando ainda mais profundamente, quando olhamos as questões sociais que enfrentamos nos dias de hoje: preconceitos de todos os tipos (racismo, homofobia, etc), corrupções, guerras, enfim, em todos eles encontraremos um ponto em comum: a ausência de empatia. Então vejam só a importância de se cultivá-la, pois ela nos reconecta uns aos outros, nos faz ser menos egoístas e individualistas, nos lembra que fazemos parte de um todo e que no íntimo somos todos iguais.

Como lido anteriormente, Polidoro diz que a Doutrina do Caminho é entender e imitar o Verbo Exemplar, Jesus, pois bem, se analisarmos a postura de Jesus e a forma com a qual ele tratava as pessoas veremos que ele cultivava a empatia em alto grau. Numa passagem da bíblia retratada em (Mt 11:28), Jesus diz: ***"Vinde a mim todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei"***, isto é, ele não era indiferente ao sofrimento, as dores e as emoções humanas, pelo contrário, tinha uma postura acolhedora, compreendia profundamente a intimidade das pessoas e não fazia discriminação em relação a ninguém.

Outro ponto importante é que a empatia está intrinsecamente associada à generosidade nos julgamentos. Sabemos pelo próprio conhecimento doutrinário que saber discernir entre o certo e o errado para agirmos corretamente é necessário para a nossa evolução, para o desabrochamento das nossas virtudes. Porém, discernir ou julgar uma ação certa ou errada é diferente de julgar o autor da própria ação ou de fazer justiça com as próprias mãos. O próprio Jesus nos dá o exemplo disso naquela passagem retratada pela bíblia em que os escribas e fariseus capturaram uma mulher em flagrante de adultério e questionaram Jesus se ela não deveria ser apedrejada. Ele então responde: ***"Aquele que dentre vós estiver sem pecado seja o primeiro que lhe atire pedra"***, vendo que os acusadores foram saindo um a um, Jesus diz: ***"Mulher, onde estão aqueles teus acusadores? Ninguém te condenou? Nem eu tampouco te condeno; vá e não peques mais!"***.

Nessa passagem ele ensina duas coisas muito importantes. A primeira é não julgar o outro, independente do que ele tenha feito. A segunda é que o fato de não julgar e não condenar alguém não significa que somos coniventes com as suas escolhas, que as consideramos certo ou que concordamos com a sua ação. Jesus deixa claro que o ato da mulher não foi correto, por isso ele diz, vá e não peques mais, isto é, vá e mude o comportamento. Ou seja, ele discerne e mostra o certo e o errado da ação, mas não condena a mulher que a praticou. Está aí a empatia sendo bem aplicada.

E de que forma podemos desenvolver a empatia ao longo da vida?

Goleman explica que a empatia é alimentada pelo autoconhecimento, quanto mais conscientes estivermos acerca de nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio.

A ausência da empatia faz com que enxerguemos o mundo como se as outras pessoas fossem muito diferentes de nós, nos isolamos uns dos outros. O exercício da empatia, pelo contrário, permite que a gente se aproxime, que vejamos que aquele outro talvez tenha até os mesmos sonhos, os mesmos medos, os mesmos sentimentos que nós. Permita que eu o enxergue sem os olhos do julgamento que condena, sinta as suas emoções. A empatia nos reconecta e nos lembra do ensinamento básico da Doutrina: ***“Não há quem não tenha Deus, o ser ESPÍRITO E VERDADE, Onipresente, Onisciente e Onipotente, na sua profundidade espiritual.”*** Somos centelhas divinas, nunca estivemos e nunca estaremos separados. Nós fazemos parte de um mesmo TODO, somos todos UM.

### ➤ A arte de se relacionar

O quinto e último pilar da Inteligência Emocional trata da arte de se relacionar ou, simplesmente, lidar com os relacionamentos.

Nesse pilar, Goleman destaca as trocas emocionais que ocorrem entre as pessoas e como podemos contagiar ou sermos contagiados emocionalmente uns pelos outros. Ele diz assim: ***“Transmitimos e captamos modos uns dos outros, algo como uma economia subterrânea da psique, em que alguns encontros são tóxicos, outros, revigorantes. Esse intercâmbio emocional se dá, em geral, de forma sutil, quase imperceptível; a maneira como um vendedor nos diz “obrigado” pode fazer-nos sentir ignorados, ressentidos, ou ser de fato um agradecimento e dar mostras de consideração.”***

Interessante que esse estudo trazido por Goleman através da psicologia em que ele coloca que alguns encontros são tóxicos, outros, revigorantes nos remete muito ao conhecimento espiritual que nos ensina a respeito da nossa capacidade de irradiação e da existência do nosso campo vibracional. Mas afinal, o que é campo vibracional?

Sabemos que somos mais do que apenas um corpo e que todos nós temos um campo de energia à nossa volta. Como nos ensina Polidoro: ***“No Universo, tudo é vibração. Assim, todos os saberes, pensares, sentires e agires têm uma determinada vibração”.***

Isto é, todos os nossos pensamentos, sentimentos e ações são responsáveis por constituir o nosso teor vibratório. Essas vibrações podem atuar em frequências altas ou baixas de acordo com a qualidade moral e mental daquilo que pensamos, dos sentimentos que alimentamos dentro de nós e também das nossas ações.

Quando cultivamos bons pensamentos, sentimentos e procuramos ter atitudes positivas e benéficas conosco e com o nosso próximo, elevamos a nossa frequência vibracional e influenciemos através da nossa irradiação, a vibração do ambiente a nossa volta. O contrário também é verdadeiro, quando cultivamos pensamentos e sentimentos negativos, interferimos na nossa própria vibração e na do ambiente ao qual estamos inseridos.

Goleman também destaca isso no Livro Inteligência Emocional, ele diz assim: ***“As pessoas capazes de ajudar outras a aliviar seus sofrimentos possuem um produto social especialmente valorizado; são as almas para as quais se voltam as outras quando se encontram em dificuldades. Todos somos parte dos recursos utilizados por outrem para alterar seu estado de espírito, para o melhor ou para o pior.”***

Interessante como ele capta essa relação de quando uma pessoa está em dificuldades e sabe exatamente quem deve procurar para obter alívio e conforto. E não somos assim? Tem pessoas que sabemos que terão algo a nos oferecer: uma palavra amiga, um carinho, um acolhimento. A vibração que ela emite é tão boa que nos alimenta, são os encontros que revigoram. Cabe aqui pensarmos em nossas próprias vibrações e de que forma estamos interagindo e afetando o campo vibracional do nosso próximo e quais são as impressões energéticas que deixamos nos ambientes pelos quais passamos...

Outro ponto importante quando falamos sobre isso é destacarmos aqui que, diferentemente, do conhecimento popular que temos e que diz que são os opostos que se atraem, quando falamos em termos de espiritualidade, de energia e de vibrações são os semelhantes que são atraídos uns aos outros. Por este motivo Jesus recomendava o orai e vigiai, pois através dessas ações temos a capacidade de cuidar do nosso campo

vibracional, irradiarmos de forma mais positiva e atraírmos situações e pessoas mais compatíveis com os propósitos mais elevados da vida.

Além da oração e da necessidade de cuidarmos dos nossos pensamentos, sentimentos e ações, há outros recursos que podemos utilizar para elevarmos o nosso padrão vibracional?

Sim, no livro o Novo Testamento dos Espíritas, Polidoro nos traz algumas dicas do que podemos fazer:

**1ª Dica:** Entrar em contato com a natureza. Há um trecho no livro em que ele explica o porquê disso, diz assim:

*“Tudo é radiante, tudo fornece energias. E por esse motivo, todos deveriam procurar estar em frequentes contatos com o mar, as águas, as matas e as flores. Os elementos energéticos derivados de águas, matas e flores, podem por si só fazer prodígios curativos.”*

**2ª Dica:** Praticar exercícios respiratórios.

*“Para oxigenar o sangue, ou forçar nesse perfeito sentido. Só por isto, já é verdadeira fonte de saúde e melhores disposições físicas. Os exercícios respiratórios, feitos sob o sol, até dez horas, valem como potentes radicadores de poderosas e saudáveis energias.”*

**3ª Dica:** Aproveitar o sol da manhã.

*“Até às dez horas prevalecem os raios ultra. É muito bom ficar sob a influência, mas o ideal é ficar em movimento, é andar ou fazer algum exercício físico.”*

**4ª Dica:** Leituras com conteúdo espiritual e/ou doutrinário.

*“Leituras doutrinárias sublimes elevam o teor vibracional, favorecendo irradiações luminosas, brilhantes, que ajudam a melhorar as gentes.”*

**5ª Dica:** Músicas de elevado padrão vibratório

*“A música é sempre um grande estimulante dos melhores pensares e sentires; é motivadora, com facilidade, da elevação do padrão vibratório.”*

É importante ressaltar aqui a atenção com as escolhas das músicas. Músicas com letras de baixo calão ou que nos trazem lembranças tristes e/ou memórias dolorosas não contribuem para elevar a nossa frequência. Devemos escolher músicas que nos deixem alegres ou que trazem mensagens positivas e que, ao ouvirmos, nos traga bons sentimentos.

Tudo o que existe é energia e emitimos irradiações através, dos nossos pensamentos, sentimentos e ações. Quando mudamos a nossa forma de atuar no mundo, mudamos também a percepção do que acontece a nossa volta, a maneira de olhar e enxergar a vida e também modificamos a forma que estabelecemos e mantemos vínculos uns com os outros. É por este motivo que grandes vultos que passaram por esta humanidade nos ensinaram que a mudança deve começar primeiro conosco. Como nos ensinou Gandhi: “Seja a mudança que você deseja ver no mundo!”