



Consciência Emocional

A Emoção e os personagens
do nosso estado emocional



Egberto Soares Rodrigues

Consciência Emocional:

A emoção e os personagens
do nosso estado emocional

Fortaleza | 2024

**CONSCIÊNCIA EMOCIONAL:
A EMOÇÃO E OS PERSONAGENS DO NOSSO ESTADO EMOCIONAL**

© 2024 Egberto Soares Rodrigues
Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Edição do Autor

COORDENAÇÃO EDITORIAL | *Egberto Soares Rodrigues*
PROJETO GRÁFICO E CAPA | *Carlos Alberto A. Dantas*
Ilustrador da Capa e Livro | *Sanção Ramalho*
REVISÃO DE TEXTO | *Maria Janyeira Menezes de Oliveira*

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
BIBLIOTECÁRIA: *Maria Naires Alves de Souza* – CRB-3/774

R612c Rodrigues, Egberto Soares

A Emoção e os personagens do nosso estado emocional
[recurso eletrônico] / Egberto Soares Rodrigues. – Fortaleza,
2024.

168 p.: il. color. 17 cm x 22 cm

E-book

ISBN: 978-65-00-91174-9

1. Consciência. 2. Autoconsciência. 3. Consciência Emocional.

I. Título.

CDD 158.7

Agradecimentos

Agradeço, primeiramente, a Deus pela Vida e pela oportunidade de compartilhar esses pensamentos e ensinamentos que colhi ao longo da minha caminhada nesta existência.

Agradeço ao Mestre e Professor Jesus, o nosso “Carpinteiro do Universo”.



Infinitamente grato às minhas duas companhias enviadas por Deus, minha esposa Ana Cristina e a filha Ana Clara.

Gratidão a toda minha família, em especial à minha mãe, Doraci Soares Rodrigues, ao meu pai, José Gregório Rodrigues (*in memoriam*), e aos meus irmãos, Maria Aldenir Soares Rodrigues (Dena), Claudenice Soares Rodrigues (Clau), Ana Lúcia Soares Rodrigues (*in memoriam*), Leonardo Soares Rodrigues, Erivaldo Soares Rodrigues, Oduvaldo Soares Rodrigues e Luiz Carlos Soares Rodrigues.

Agradeço imensamente a atenção, gentileza e esforço destas profissionais:

Janny Oliveira / Revisora e editora de textos

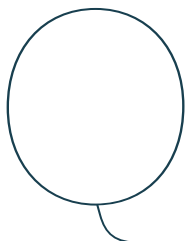


Maria Naires / Bibliotecária

E-mail: marianairesalves@gmail.com

Apresentação

Porque sou daqui



Quando comecei a escrever sobre esses conteúdos de autoconhecimento e autoajuda, algumas pessoas, aliás, muitas pessoas, duvidaram de minha capacidade, porque eu não possuía uma formação acadêmica.

Desde minha adolescência tenho interesse sobre espiritualidade, filosofia e psicologia. Sempre busquei me inserir em grupos e movimentos religiosos, pois, assim, eu acreditava que iria aprender mais sobre estes três pilares da mentalidade humana. Respeito, defendo e busco aprender com todas as religiões e filosofias de pensamentos equilibrado e justo, mesmo sem frequentar fisicamente, pois no presente nós temos esta possibilidade, de conhecer e compreender sobre uma religião e uma filosofia de vida sem estar presente fisicamente.

Minha base espiritualista são os quatro evangelhos. Considero Jesus como o maior professor deste planeta, mas compreender com profundidade os ensinamentos e os exemplos que Ele apresentou não é tarefa simples, pois, para isso, precisamos do desenvolvimento do pensamento e dos sentimentos. Sendo assim, resolvi investir profundamente nessa aposta de felici-

dade, ou seja, no desenvolvimento do pensamento e dos sentimentos.

Para conseguir o desenvolvimento que vivencio hoje, dentro dessa proposta espiritualista, precisei bastante da ajuda de conhecimento da filosofia e da psicologia, mas como estou falando de muitos homens e mulheres que contribuíram para o desenvolvimento dessas duas ciências ao longo de muitos séculos, posso dizer que é muito difícil somente encontrarmos pensadores e pensamentos coerentes, equilibrados e justos, pois, muitas vezes, encontramos também pensamentos, ideias e sentimentos infantis e imaturos.

Quando falo “justo”, me refiro em relação à Criação, pois muitas ideias e teorias de vida apresentadas por pensadores renomados e que são abraçadas por grande número de pessoas são até infantis quando comparadas às “provas de um Poder Maior presente e atuante em toda a Criação”.

Por isso faz necessário sabermos selecionar não uma pessoa da outra, não um pensador do outro, mas uma ideia da outra, isso é mais importante. Pois como ninguém é perfeito, nem totalmente sábio, então devemos, em nosso proveito, moral aprendermos a selecionar bem as ideias que nos chegam, pois, como disse um professor do Bem, às vezes entre várias “ideias boas” apresentadas por uma pessoa em cima de um púlpito, num palco, ou em um lugar de poder e visibilidade, também são expressadas “ideias ruins”, que se assemelham a sementes do mal.

E nessa busca incessante, consegui muitas informações, mas faltava outras para formar o quebra-cabeça que desejava; foi quando resolvi interpretar novamente o que já tinha de informações sobre o auto-

conhecimento nos quatro evangelhos e, nesse período, consegui interpretar o que seria a emoção e os sentimentos, de maneira principiante, lógico, mas foi um bom começo. Isso me ajudou muito a visualizar o significado de muitos estudos sobre espiritualidade, filosofia e psicologia.

Este é o segundo livro que escrevo sobre autoco-
nhecimento e, novamente, algumas pessoas desacredita-
ram da minha capacidade de escrever sobre esse
assunto, simplesmente por eu não ter formação acadê-
mica em psicologia e por não ter concluído a faculdade
de filosofia, a qual tinha iniciado; a estes, eu digo que
não sou eu quem sou presunçoso, pois eu falo de mim,
escrevo sobre o que compreendo e sinto; se a filosofia e
a psicologia estudam e falam da mente humana, então
são elas que estão falando de mim.

Escrevo sobre os conteúdos que vivem em mim,
Como quem apresenta os familiares
que vivem numa mesma residência.
Que acordam na mesma hora,
tomam café, trabalham e cantam juntos.
Por essa razão, quando escrevo ou falo
sobre algum conteúdo psíquico
que mora na minha casa mental, é porque sou daqui.
Se vejo um Desejo pulando uma janela, é porque sou daqui;
Se a Carência Emocional me arrasta de dentro a fora,
é porque sou daqui;
Se a Ansiedade me pressiona por uma realização,
é por que sou daqui
E Se a Vontade me chamar a reestruturar toda a minha
casa mental,
Eu obedeço, porque sou daqui.

A minha intenção ao escrever sobre esses conteúdos é de deixar registrado o meu entendimento nesse momento sobre o desenvolvimento da emoção e sobre a essência de alguns sentimentos. Para que você, leitor(a), possa encontrar companhia ao ler estes capítulos, companhia que eu procurei e não encontrei — para que os conteúdos apresentados neste livro sirvam de ponto de avaliação e questionamentos, pois acredito que este trabalho literário irá contribuir para muitas pessoas que realizam essa busca de diversas maneiras, em diversas escolas religiosas e filosóficas; sei que cometo e cometerei erros, é natural, pois sou como você, graças ao Criador de Tudo!

Então, boa leitura e boa sorte!

Egberto Soares

Sumário

Apresentação — *Porque sou daqui*
Egberto Soares ■ 7

Capítulo 1 — Objetivos Existenciais ■ 13

Capítulo 2 — O Autoconhecimento ■ 29

Capítulo 3 — A Estrutura Psíquica: os três campos ■ 39

Capítulo 4 — O Campo dos Pensamentos ■ 47

Capítulo 5 — O Campo dos Sentimentos ■ 57

Capítulo 6 — O Campo Emocional ■ 73

Capítulo 7 — Consciência Emocional ■ 117

Capítulo 8 — A Emoção é o Alimento da Alma ■ 127

Capítulo 9 — As Duas Plataformas de Felicidade ■ 135

Capítulo 10 — A Vivência Religiosa e o Equilíbrio
Emocional ■ 141

Capítulo 11 — As Flores e os Espinhos ■ 149

Capítulo 12 — Escola dos Sentimentos ■ 157

Capítulo 13 — Exercícios de Fixação ■ 163



Capítulo 1

Objetivos Existenciais



Gostaria que você dispensasse alguns segundos para pensar e responder a seguinte pergunta:

- Quais são os dois maiores objetivos existenciais, que impulsionam nossa movimentação diariamente desde que acordamos até o nosso dormir?

Dicas:

- São comuns à maioria dos seres humanos;
- Tudo o que você imaginar de realizações está vinculado a esses dois objetivos;
- O primeiro é o principal, é aquele que mais nos estimula!
- Para descobrir o segundo objetivo aplique o “estudo dos contrários”.

■ **Primeiro objetivo:**



Projeto Felicidade

Escreva aqui sua resposta sobre o primeiro objetivo:

■ Segundo objetivo:



A infelicidade

Escreva aqui sua resposta sobre o segundo objetivo:

Pense e responda, escrevendo ou apenas mentalmente. A seguir vou apresentar-lhe minha resposta para que você avalie com a sua, ok? Minha intenção é te incentivar a pensar, para que você observe como está a tua capacidade de discernir, para que você se observe com maior precisão e distinga quais são os teus objetivos atuais e como você está se aplicando para conquistá-los ou desenvolvê-los.

Minha resposta:

— Respondi para mim mesmo que são *a busca da felicidade e a fuga da infelicidade*.

Eu acredito que a busca da felicidade é o maior objetivo existencial que nos impulsiona à realização dessa ou daquela conquista em qualquer área de movimentação social, desde a infância à velhice.

E o segundo maior objetivo que nos impulsiona no dia a dia é a fuga da infelicidade, porque a infelicidade é o contrário da felicidade; pois associada à infelicidade está a tristeza permanente, a frustração, melancolia, revolta sistemática, etc.

Vejamos alguns exemplos de buscas e conquistas que a maioria de nós realiza em função desses dois objetivos existenciais:

- Muitos buscam as religiões para ganhar a felicidade e muitos buscam as religiões para evitar o sofrimento;
- Muitos escolhem uma profissão por acreditar que ela dará sucesso (felicidade) e muitos repudiam determinadas profissões ou funções tra-

balhistas por acreditarem que elas dariam mais frustrações (infelicidade) que felicidade;

- As relações profissionais, de amizades e conjugais, também exigem essas avaliações; geralmente buscamos as companhias que acreditamos que nos darão alegrias, paz e segurança, e evitamos aquelas que acreditamos que nos dariam transtornos e conflitos, etc.

Enfim, a lista é grande. Aos poucos vamos analisando outros exemplos.

Considero que *a interpretação de felicidade e a interpretação de infelicidade* são o desafio existencial de cada um. Em outras palavras, a “interpretação” de felicidade e infelicidade são a questão principal; é o X da questão.

Muitos aceitam *a ideia de felicidade como um conjunto de realizações*, tais como um bom relacionamento amoroso, boa remuneração, estabilidade econômica, vivência em determinados núcleos sociais, beleza física, beleza cultural, saúde, viagens, festas, sexo, poder social ou religioso, etc. *E aceitam a ideia de infelicidade quando não conquistam ou perdem* um ou mais dessas realizações aceitas como componentes da “felicidade”.

Utilizo o termo “aceitam” porque a maioria dessas ideias já existiam na sociedade antes do nosso nascimento. Ninguém nasceu com essas ideias na mente; felicidade e infelicidade. Ao longo da vida, elas foram sendo conhecidas e apresentadas pela sociedade na qual a pessoa está inserida.

Avaliar o que nos foi apresentado e desenvolver para si mesmo o entendimento de felicidade e infelicidade pode ser uma das experiências mais libertadoras de consciência.

Observo que muitos não fazem isso por medo, por insegurança e por incapacidade mesmo de “analisar”. Não aprendem a desenvolver um pensamento coerente, vivem navegando em pensamentos e ideias alheias... e muitos estão embriagados com determinadas realizações infantis; até chegar à ressaca da embriaguez e dizimar as glórias da realização infantil.

Não tenho a intenção de desmerecer nenhum daqueles conteúdos de felicidade citados anteriormente, pois é necessário saber e sentir a “verdadeira importância” de cada conquista ou a perda desses objetivos.

Considero um erro grave tanto a supervalorização quanto o desmerecimento. Tudo tem sua devida importância.

Já parastes para refletir como você conheceu e aceitou as ideias de felicidade e infelicidade que hoje movimentam e ocupam tua mente? Onde você nasceu, o país, a cidade, o bairro, a família, a convivência social na infância, adolescência e juventude, a vivência digital, a escola religiosa, a vivência profissional; tudo isso vai te apresentar ideias de aquisição e realizações de felicidade e infelicidade.

Teorias de felicidade e Infelicidade

Em qualquer uma das fases de desenvolvimento físico ou psíquico, selecionamos e aceitamos as teorias de felicidade e infelicidade já desenvolvidas pelas sociedades, pelos grupos religiosos, e isso acontece geralmente de duas maneiras: *consciente pleno e parcialmente consciente*.

Em parte, nós temos consciência das consequências de determinadas escolhas e atitudes, e em parte nós somente “achamos” que temos. Porque no decorrer dos anos, muitas vezes, vamos observando que determinadas escolhas de “busca de felicidade” nos trouxeram consequências frustrantes e dolorosas que jamais tínhamos imaginados; e que determinados sofrimentos nos apresentaram novas possibilidades de felicidade que também jamais seriam imaginadas. Isso acontece porque determinados sofrimentos nos permite observar uma realidade que antes não percebíamos; em outras palavras, fizeram cair a ilusão; e nos prepararam para uma felicidade mais coerente e segura.

Você lembra de uma tristeza, de uma desilusão que te fez observar melhor pessoas e objetivos; e que sem passar por essa desilusão talvez você estivesse até hoje buscando ser feliz daquela maneira? Responda aqui, será um segredo nosso _____. (rsrsrs)

A importância dos conceitos e ideais de realização Materialista e Espiritualista:

A vivência sob uma interpretação de vida Materialista aponta para um tipo de felicidade e infelicidade, e a vivência sob uma interpretação de vida Espiritua-

lista (aquela desenvolvida pelas escolas espiritualistas/ pelas religiões) aponta para outros conceitos e objetivos de felicidade.

Considero um importante desafio existencial a distinção de uma realização Materialista da realização Espiritualista. Digo isso por observar que muitos confundem uma realização com a outra; muitos que se acham espiritualistas ou religiosos se frustrando por não conseguirem determinadas realizações materialistas. Considero as duas realizações importantes: tanto a felicidade materialista quanto a felicidade espiritualista.

O importante é estarmos atentos às duas realizações, e sabermos qual é a mais importante que a outra. Porque tudo faz parte da criação Divina! Tanto o mundo material quanto o mundo psíquico espiritual.

Vivemos em cima de meias verdades!

Costumo afirmar entre amigos que vivemos mais em cima de “meias verdades” que de “verdades plenas”. Porque o nosso nível de compreensão da vida é baixo, a consequência é interpretarmos somente “em parte” as verdades da Criação; e, conseqüentemente, os nossos projetos de felicidades são idealizados em cima dessas “meias verdades”. Pela lógica matemática, a consequência é sermos somente meio (1/2) felizes e meio (1/2) seguros.

Como a vida neste planeta já se tornou muito complexa devido à gama de informações desenvolvidas pelas ciências exatas e humanas, alguns princípios filosóficos existenciais de comportamento são absorvidos de maneira “parcialmente consciente”, pela força psíquica da vivência social, pois nas primeiras fases do desen-

volvimento mental (infância e juventude) não temos a maturidade psíquica para selecionarmos determinados modelos de felicidade e infelicidade já desenvolvidos e, muitas vezes, impostos pelo meio ou núcleo social e familiar onde nos encontramos, sem falar dos traumas e suas consequências marcantes. E geralmente a criança e o adolescente, para sentir segurança emocional, sentir-se parte do meio aceitam determinados conceitos e condicionamentos sociais.

E o que devemos fazer diante desse imenso desafio em que estamos inseridos para a construção da felicidade e a rejeição da infelicidade?

Eu, particularmente, aposto no desenvolvimento do Entendimento da Vida e no Autoconhecimento.



Olhando para si

O autoconhecimento, entre outras definições, é o desenvolvimento mental da capacidade de se observar, de se avaliar; de identificar em si os acertos e os equívocos vivenciados: as paixões, os condicionamentos viciosos, o nível de ignorância, os exageros; mas também de observar em si o relativo nível de conhecimento adquirido, de sabedoria, de entendimento e sentimentos desenvolvidos, que promovem a paz de consciência, e também a segurança psicológica.

Quem começa a se autoconhecer começa a desenvolver o “poder”; a capacidade de identificar o que é preciso desenvolver no presente e no futuro, e quais as condições que precisam ser desenvolvidas. Por exemplo, muitos querem deixar de ser agressivos ou depressivos, mas não identificam qual a maneira de pensar e sentir que os levaram a desenvolver essas necessidades, esses condicionamentos.

Este estudo sobre a felicidade e infelicidade será de grande importância nos demais estudos — tais como: Desejo, Prazer, Emoção, Frustração, Ansiedade, Medo, Fobias, Inseguranças, etc.

Quem criou a ideia e quem criou a necessidade de felicidade? Responda associando a primeira com a segunda coluna:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. O Criador de Tudo | <input type="checkbox"/> Ideia de felicidade |
| 2. O Homem | <input type="checkbox"/> Necessidade de felicidade |

A busca da felicidade e a fuga da infelicidade fazem parte da Criação Divina, da criação do psiquismo humano; ou você acha que foi o homem quem criou a estrutura do próprio universo psíquico? Não, não mesmo.

Somos criaturas; criadas por um Ser, não somos frutos do Nada ou do Acaso. O nada e o acaso nunca criaram coisa alguma. Acreditar que o “Nada” em um determinado momento resolveu criar “Tudo” é uma ideia muito infantil, apesar de vestida de teorias e cálculos.

A estrutura tanto do corpo físico quanto do psiquismo humano é construção do Arquiteto do Universo. O fato de ainda a humanidade não decifrar perfeitamente toda essa complexidade não a diminui ou a torna inexistente, e também o fato de interpretarmos o psiquismo humano como incoerente e oscilante não o diminui. Ele, o psiquismo, é. Não importa o que achamos, ele não depende do nosso conceito. Assim, como a medicina estuda, pesquisa e conceitua o corpo humano, também devemos observar e estudar o nosso psiquismo. Acertar e errar são consequências normais nesse processo, não tenhamos medo, se estamos imbuídos de boas intenções.

Para a maioria, a felicidade está em conquistar, em ter e, até mesmo, em “ser”, embora que temporariamente. Para mim, a felicidade está mais associada com o “saber e o sentir”; o ter, o conquistar e o ser temporário já não me encantam tanto quanto em outros tempos passados, porque *apostar* numa felicidade apenas temporária é frustrante, enquanto poderia estar investindo em uma conquista mais eterna e infinita. Nestes trabalhos literários deixarei muitos pensamentos e perguntas que irão contribuir para a reavaliação dos objetivos de felicidade e sobre a fuga da infelicidade; tenhamos coragem, meus amigos, aos poucos conquistaremos!

No próximo capítulo, vamos analisar como é importante o desenvolvimento do autoconhecimento no processo de interpretação da felicidade e da infelicidade. É fundamental!

Vamos imagina que cada um de nós carrega dois sacos: um com pacotes de felicidade e outro com pacotes de infelicidade. E nesses pacotes estão nossas ideias e teorias de felicidade e infelicidade. Por gentileza, após cada desenho preencha os espaços vazios com três ideias de felicidade e três ideias de infelicidade que você aceitou. Pode ser tanto as realizações diárias como aquelas existenciais, certo?



Saco de Felicidades



Saco de infelidades



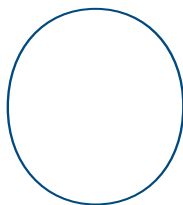
Capítulo 2

O Autoconhecimento





Dialogando com o poeta



escritor Fernando Pessoa descreveu com muita precisão, no poema *Tabacaria*, escrito em 1928 e publicado em 1933 pela Revista *Presença*, diversos pensamentos que nos mostram como a pessoa que não soube se direcionar coerentemente na vida pode encontrar-se psiquicamente. Vejamos alguns trechos desse magnífico poema e um breve comentário meu sobre esses questionamentos, indagações e afirmações:

Da ignorância de si mesmo

“Que sei eu do que serei, eu que não sei o que sou?
Ser o que penso? Mas penso tanta coisa!
E há tantos que pensam ser a mesma coisa que não pode
haver tantos!”

Trecho do poema *Tabacaria* de Fernando Pessoa

- Como posso saber o que serei se não sei o que sou?
- Como ser o que penso amanhã, se não sei o que sou hoje?
- Como chegarei àquele objetivo se não sei como estou iniciando?

Muitos terminam se interpretando mal, de maneira equivocada, e vivem uma falsa realidade; como aqueles que têm a mentalidade “Orgulhosa” e “Vaidosa”, pois eles acreditam e vivem a “crença” de que são mais importantes que os outros, sem o serem... com o passar do tempo as leis naturais da vida terminam mostrando que não são tudo aquilo que acreditavam que eram. E isto é doloroso...

Das conquistas efêmeras e equivocadas

“Escravos cardíacos das estrelas, conquistamos
todo o mundo antes de nos levantar da cama”

Trecho do poema *Tabacaria* de Fernando Pessoa

Em parte, somos escravos mentais, vivemos sob o jugo das ideias de que precisamos primeiro conquistar os objetivos materialistas e somente depois, em segundo plano, os objetivos psíquicos de estruturação da mente.

Muitas vezes, passamos anos programando e lutando para realizarmos determinadas coisas, que somente quando conquistamos percebemos que não eram tão necessárias para sermos felizes.

Das esperanças incoerentes

“Serei sempre o que esperou que lhe abrissem a porta
ao pé de uma parede sem porta”

Trecho do poema [Tabacaria](#) de Fernando Pessoa

Muitas vezes estamos assim:

Desejamos o que o outro não tem ou desejando o que o outro não tem a intenção de nos dar.

Às vezes ficamos assim, quando esperamos boas ações de pessoas que não têm virtudes compatíveis com o que estamos esperando. Exemplo: esperar amor de quem não sabe amar, esperar desprendimento de quem está “ganancioso”, esperar gratidão daquele que está “íngrato”, esperar atitude humilde de quem está “orgulhoso”, etc.

E às vezes ficamos esperando atitudes e sentimentos de nós mesmos sem que tenhamos nos esforçado para nos tornarmos aptos para tais atitudes.

É uma incoerência, fruto da nossa ignorância, arrogância ou prepotência. Como consequência, iremos perder tempo e colher frustrações.

O desamor, fruto das frustrações resultante das más escolhas...

“Vivi, estudei, amei e até cri,
e hoje não há mendigo que eu não inveje
só por não ser eu”

Trecho do poema [Tabacaria](#) de Fernando Pessoa

Muitas crenças e filosofias de vida equivocadas e infantis induzem a buscarmos realizações que não plenificam o ser. Satisfazem a mentalidade infantil,

mas a vida cobra o desenvolvimento, cobra a busca da maturidade...

Quando selecionamos sermos felizes construindo sentimentos de raízes egoístas, iremos fatalmente ao encontro da perda da ilusão... por exemplo, quem quiser ser feliz sendo orgulhoso, mais dia ou menos dia, a vida irá mostrar que o castelo mental construído era uma ilusão.

Como consequência não desenvolvemos o amor a nós mesmos, e pagamos um preço muito caro por isso, desejando abandonar até a nossa personalidade...

Precisamos desconstruir essa ideia o quanto antes! Um Professor do Bem nos aconselha a “pisarmos em nosso ego, diariamente”, ou seja, devemos desprezar os sentimentos e as ideias egocêntricas que nos levam aos processos de desequilíbrio emocional, físico, e de desmerecimento da nossa personalidade.

Acreditar que o outro está em uma condição melhor é diferente de crer que o outro é melhor. Ele somente está em uma condição melhor, hoje. É preciso desenvolver mais a capacidade de interpretar a si mesmo e a vida.

Da falta de autodirecionamento com sabedoria

“Falhei em tudo. Como não fiz propósito nenhum, talvez tudo fosse nada. A aprendizagem que me deram, desci dela pela janela das traseiras da casa”

Trecho do poema *Tabacaria* de Fernando Pessoa

Devido a estacionarmos por muito tempo em conhecimentos e interpretações infantis da vida e de nós mesmos, faz necessário tropeçarmos e até cairmos para que percebamos o equívoco que estávamos viven-

do. A Criação é dinâmica. Quem quiser ficar estacionado com interpretações antigas da mente humana sobre a Criação Divina vai “cair” mesmo. Tudo é ação, tanto o “agir” como o ficar “parado”, e qualquer escolha tem consequências, pois “escolher” é verbo, é ação.

A intenção antecede a escolha!
Antes da escolha tem as intenções,
Antes da intenção tem o Conhecimento.
Não tem como desenvolver uma intenção
sem pressupormos que conhecemos.

Das máscaras, dos condicionamentos e das frustrações

“Conheceram-me logo por quem não era e não desmenti, e perdi-me. Quando quis tirar a máscara, estava pregada à cara. Quando a tirei e me vi ao espelho, já tinha envelhecido.”

Trecho do poema *Tabacaria* de Fernando Pessoa

Criei uma imagem muito diferente do que eu sou, em grande parte por conveniência de aceitação e adaptação social e em parte por desconhecimento de minha própria realidade psíquica. E perdi-me na crença de ser o que eu apenas apresentava aos outros e somente o que me enxergava diante do espelho.

De tanto acreditarmos que somos a personagem que apresentamos e representamos no mundo físico, chegamos a nos confundir e a nos autodefinir com uma pequena parte do nosso ser; que é a personagem que criamos de acordo com as condições pessoais e circunstanciais da vida.

No trecho acima, o escritor também faz uma observação sobre as “aparências convenientes”, ou seja, buscamos construir uma imagem e personalidade de conveniências, em parte para ganharmos através dela no meio social. E de tanto representar, nos acostumamos e nos identificamos com a personagem que criamos.

Tudo tem sua devida importância. A sabedoria é sabermos utilizar da imagem e da personalidade sem nos apegarmos cem por cento a elas, porque vai chegar o momento em que precisamos abandoná-las.

Durante este trabalho literário, irei apresentar como estudo e observo esses conteúdos, essa diferenciação do que somos em essência daquilo que apenas apresentamos ou representamos. Como observo e diferencio esses conteúdos psíquicos: a nossa imagem, nossa personalidade e o nosso eu psíquico ou espiritual.

“Fiz de mim o que não soube
E o que podia fazer de mim não o fiz.
O dominó que vesti era errado”

Trecho do poema [Tabacaria](#) de Fernando Pessoa

Do mesmo modo que temos um corpo físico, temos também um corpo psíquico, e para que desenvolvamos o autocuidado, o autoamor e o autodirecionamento com mais eficiência, precisamos conhecer a natureza de cada um; do corpo físico e do corpo psíquico. Sem esse conhecimento é muito provável que nos identifiquemos de maneira equivocada, gerando a busca de realizações não coerentes com a nossa real natureza psíquica e, por consequência, iremos sentir frustrações tanto pela falsa interpretação de nós mesmos como também pela busca de realizações incompatíveis com a nossa segurança psicológica.

“Da imagem e da personalidade”

A “**imagem**” que nós apresentamos ao mundo, às pessoas — é o nosso nome, a nossa aparência física, beleza, qualidades ou deficiências, alguns talentos ou paixões da personalidade: como a profissão, talentos, tatuagens, agressividade, timidez, etc. Digamos que a nossa imagem que apresentamos tem cinquenta por cento de estrutura física e cinquenta por cento de estrutura da personalidade.

A nossa “**personalidade**” é mais ampla que a nossa imagem. Poderíamos dizer que a nossa imagem é parte da nossa personalidade. A nossa personalidade é a parte psíquica que construímos até aqui, de acordo com as condições de cada um; em parte é construção nossa e em parte foi direcionada pelo Senhor das concessões, a Divindade.

A estrutura física influencia diretamente na construção da nossa personalidade. Podemos dizer que a nossa personalidade é construída com quarenta por cento da nossa estrutura física e sessenta por cento da nossa estrutura psíquica, o que pensamos e o que sentimos moldam a nossa personalidade. Muitos usam da imagem para esconder traços da personalidade e outros utilizam a imagem para apresentar traços da personalidade. É natural, pode ser usado como mecanismo de defesa.

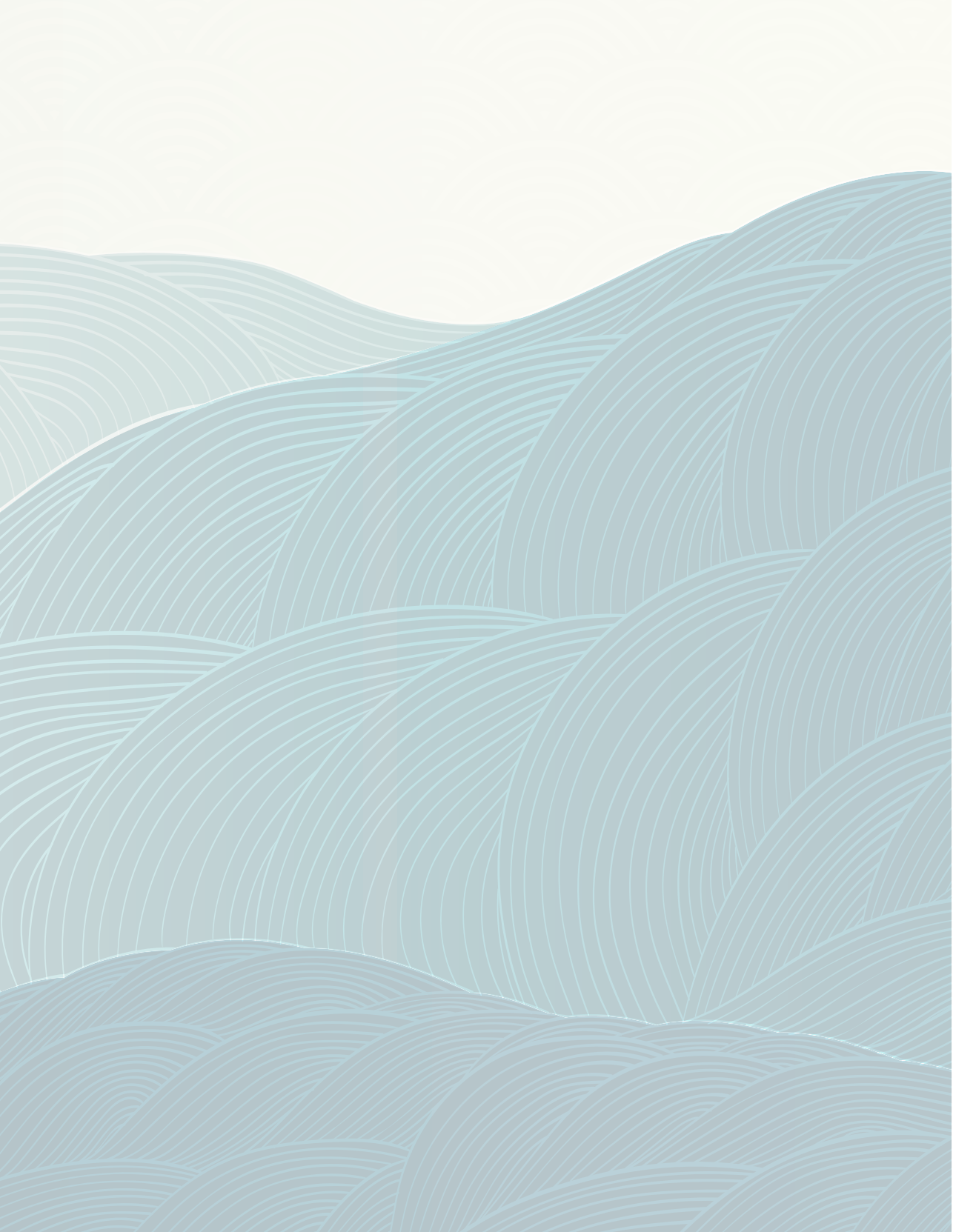
O **Eu Espiritual** é eterno, é a nossa essência, não deixa de existir. E por enquanto não temos condições de obter muitas informações sobre essa essência, faz parte dos planos Divinos. Agora, a nossa “imagem” e a nossa “personalidade” são mutáveis, graças a Deus! Ou melhor, foram criadas para servirem de estruturação

psíquica para o Eu Eterno. Entretanto, para que possamos trabalhar a nossa imagem e a nossa personalidade com eficiência, precisamos distinguir uma da outra. Esse processo pedagógico é necessário.

Conhecimento e autoconhecimento exigem um desenvolvimento de entendimento pedagógico sobre nós mesmos, porque se não fizermos isso, iremos vivenciar ao longo da vida certos trechos do poema *Tabacaria* de Fernando Pessoa, e isso é sofrimento e perda de tempo. A ignorância sistemática já é um quadro de doença psíquica e, para curar essa doença, nós precisamos ser o(a) enfermeiro(a) e o médico(a) de nós mesmos.

Capítulo 3

A Estrutura Psíquica: os três campos





Os três campos

N o início dos meus estudos sobre auto-conhecimento, saindo da adolescência, eu anotava o nome dos conteúdos a serem estudados por mim em pequenos pedaços de papel, tais como: consciência, egoísmo, inveja, indulgência, amor, orgulho, vaidade, rancor, inveja, depressão, ganância, cobiça, fé, religião, amizade, paixão, conhecimento, ansiedade, emoção, sentimentos, etc., depois espalhava-os no chão à minha volta e tentava associá-los. Perguntava a mim mesmo

qual seria a definição, quais eu tinha vivenciado nos últimos dias, qual a ligação de um com o outro, porque não conseguia deixar de sentir essa ou aquela necessidade. Como eram muitos conteúdos, sentia a necessidade de organizá-los para melhor compreendê-los.

Somente na fase adulta, depois de conhecer várias religiões, um pouco da filosofia oriental e psicologia, foi que comecei a desenvolver a ideia de organização desses conteúdos citados, para facilitar os meus estudos.

O estudo do poder

Quem não sabe, não pode; quem não pode, não realiza. Faz-nos lembrar aquele trecho do poema “Tabacaria”, de Fernando Pessoa: “Fiz de mim o que não soube, e o que podia fazer de mim não o fiz”.

O Arrogante pensa que sabe, sem saber,
O Prepotente pensa que pode, sem poder.

Esses dois conteúdos psíquicos, a Arrogância e a Prepotência, são condicionamentos mentais filhos do Orgulho. No capítulo dos Sentimentos, você observará porque eles são desenvolvidos por nós quando estamos vivenciando o Orgulho.

Invariavelmente, na vida, nós passamos por essas duas condições psíquicas, de Arrogância e de Prepotência, o importante é desenvolvermos a Consciência e sermos honestos conosco para não mais permanecermos com essas posturas que nos desequilibram e desequilibram nossas relações interpessoais.

Dois pensamentos apresentados pelo Professor Jesus fizeram-me meditar bastante no desenvolvimento

do Poder e das condições de realização do Autoconhecimento, são estes:

“Quem de vós, com efeito, querendo construir uma torre, primeiro não se senta para calcular as despesas e ponderar se tem com que terminar?”

Jesus / Lucas 14:28

“O Reino dos Céus é semelhante ao tesouro escondido num campo; um homem o acha e torna a esconder e, na sua alegria, vai, vendeu tudo o que possui e compra aquele campo.

Jesus / Mateus 13:44

Meditando sobre a importância do “tesouro escondido num campo”, fiz algumas perguntas sobre esse tesouro e sobre esse campo, foi nesse momento que me veio a ideia de que o campo era o nosso psiquismo, a nossa mente e que o tesouro era os conteúdos neles desenvolvidos.

Em seguida veio a ideia de separá-los quanto à natureza de existência desses conteúdos para facilitação do estudo, pois alguns estavam associados com a maneira de pensar e outros com a maneira de sentir. Assim o fiz, sendo que os conteúdos da “natureza do sentir” estão divididos em dois grupos, são eles: o grupo dos sentimentos e o grupo daqueles que estão associados às emoções.

Assim, dividi o psiquismo ou a mente em três partes para melhor estudar e compreender os diversos conteúdos psíquicos. São eles:

1. Campo dos pensamentos
2. Campo dos sentimentos
3. Campo das emoções ou campo emocional

Porque assim como o corpo humano foi constituído de órgãos e sistemas complexos, cada um com suas funções específicas, interligados e dependentes um do outro, também o psiquismo humano tem suas subdivisões quanto à natureza do pensar e do sentir.

Essa divisão didática me facilitou a estudar com mais propriedade cada conteúdo.

Porque facilita a observação de onde determinado conteúdo nasceu, como vamos desenvolvendo e alimentando-o, e como podemos “desidratá-lo” ou neutralizá-lo, etc. Você também vai constatar isso, vai ser legal te apresentar!

O Tesouro: os conteúdos psíquicos

Assim, como o Ouro e o Diamante precisam ser lapidados e limpos para atingir o seu valor como Tesouro, os conteúdos psíquicos também precisam desse burlamento ao longo das experiências diárias... Porque ao nascermos não tínhamos essas ideias de busca de felicidade por intermédio desses conteúdos, mas ao longo das diversas fases de desenvolvimento na vida física vamos conhecendo-os e desenvolvendo-os dentro da nossa casa mental.

Por exemplo, o Amor e a Fé são propostas de conteúdos psíquicos de busca de felicidade, mas quando eles nos são apresentados pelas pessoas e pela sociedade a nossa volta, geralmente chegam entrelaçados com intenções egocêntricas, à semelhança do Ouro e do Diamante brutos; precisando ainda da necessária lapidação.

Às vezes, acontece de outra maneira: o conteúdo psíquico é nos apresentado de maneira menos bruta, menos contaminada, por meio de um bom professor, e nós vamos contaminando-o com nossas intenções. Assim, vamos desenvolvendo nossas “paixões”: o Amor-possessivo, o Amor-dependente, o Amor-agressivo, a Fé-gananciosa, a Fé-imediatista, a Fé-exclusivista, a Fé-dominadora, etc.

Anote ou pense em três conteúdos psíquicos de cada Campo (Pensamento, Sentimento e Emoção) que você ainda precisa lapidar e transformá-los em verdadeiros tesouros de sustentação da tua paz, alegria e a harmonia.

Campo dos Pensamentos

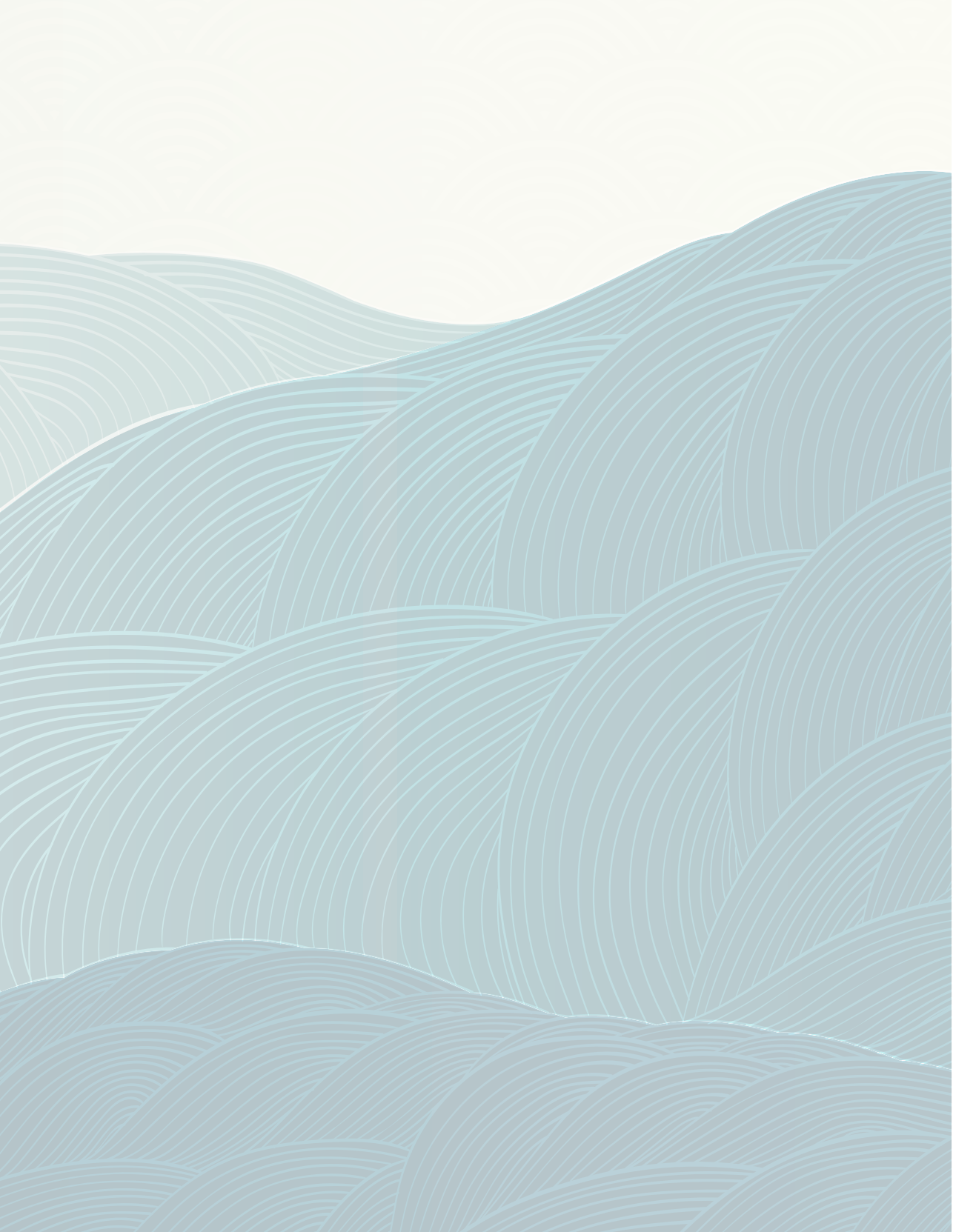
Campo dos Sentimentos

Campo Emocional

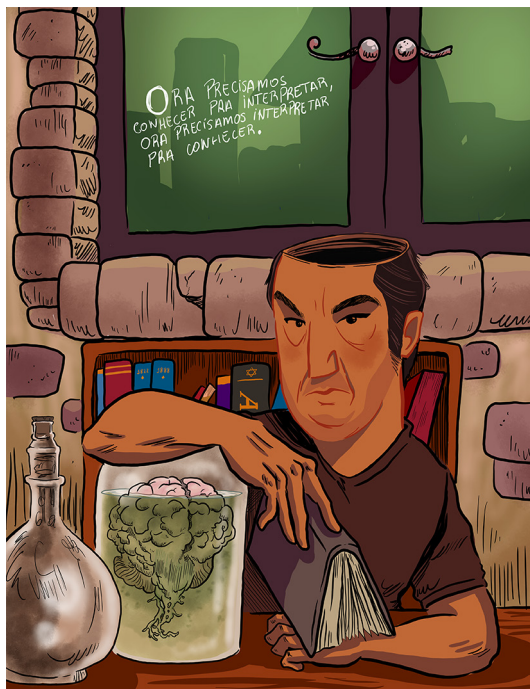


Capítulo 4

O Campo dos Pensamentos



O Pensamento



ideias e teorias

*“Minha cabeça só pensa aquilo que ela aprendeu, Por
isso mesmo, eu não confio nela eu sou mais eu”
Trecho da música “Aquela Coisa”*

Essa é a parte da mente na qual construímos os pensamentos por intermédio do desenvolvimento do raciocínio. É constituída por diversos conteúdos, tais

Consciência Emocional: a emoção e os personagens do nosso estado emocional

como: conhecimentos, interpretações, ideias, conceitos, teorias, crenças, lembranças/memória, etc.

A maneira de pensar de cada pessoa geralmente está associada ao meio social onde a pessoa nasceu e viveu, pois, nos primeiros anos, o indivíduo sofre muita influência da comunidade familiar e escolar. Somente com o passar dos anos, com o desenvolvimento de relativa independência física e mental, a pessoa começa, de fato, a exercer seu “poder” de escolha e avaliação do que é certo e errado segundo a sua capacidade de pensar e discernir.

É imprescindível avaliarmos que esses conteúdos mentais se iniciam na infância, em nossa mente, ou seja, a quantidade de conhecimentos, conceitos, memórias e interpretações vão se acumulando gradativamente e de acordo com a possibilidade de absorção de cada pessoa.

A semelhança do processo escolar, que se inicia na pré-escola e vai até à faculdade, os conteúdos que estruturam a nossa capacidade de pensar também precisam sofrer o amadurecimento necessário, pois quando somos crianças interpretamos a vida e a nós mesmos com a capacidade infantil.

“Quando era criança,
Falava como criança,
pensava como criança,
raciocinava como criança.
Depois que me tornei homem,
fiz desaparecer o que era próprio da criança”
Paulo de Tarso / 1 Coríntios 13:11

O desenvolvimento do pensamento em parte está ligado ao desenvolvimento do tecido cerebral, e em parte não. A semelhança disso, podemos dizer que a capacidade de raciocinar que é uma faculdade inerente à men-

talidade humana não é sinônimo de inteligência, pois observamos pessoas com uma grande capacidade de raciocinar que não apresentam um bom nível de inteligência; pois apesar de conquistarem muitas realizações na esfera do pensamento materialista, também vivenciam o desamor, a depressão psicológica, a melancolia, a agressividade; ao passo que outras com menor capacidade de raciocinar vivem de maneira mais alegre, emocionalmente mais equilibradas consigo mesma, com a sociedade em volta e com o ecossistema onde vivem.

É cultivado a ideia de que ser inteligente é pensar rápido, com eficiência técnica somada à capacidade de boa memorização e associação das informações obtidas. Isso tem sua importância sim, não nego, mas no meu entendimento isso não constitui ser inteligente, porque no meu entendimento faltou o desenvolvimento do “sentir”; isso mesmo, o bom pensar e o bom sentir é que fazem a pessoa ser inteligente. Quem muito pensa, calcula e realiza, mas que arrasta a depressão, a revolta e é colaborador da desarmonia social onde vive, para mim, ainda é um ser de inteligência infantil, com o campo sentimental construído em cima de paixões e de sentimentos egocêntricos.

Ao compararmos os conteúdos do pensamento com “ferramentas de trabalho”, como serrote, martelo, tesoura, pincel, bisturi, etc., podemos dizer que se essas ferramentas estiverem danificadas, enferrujadas, amassadas, não será possível realizar um bom trabalho, um bom pensamento; sendo assim, se as ideias, as teorias, os conceitos, e as interpretações que estão em nossa mente estiverem mal desenvolvidos, a nossa maneira de pensar e interpretar a vida e a nós mesmos também estará prejudicada, e as consequências podem

ser graves, como a autoidentificação equivocada, viver num imaginário fora da realidade da Criação, etc.

*Ora precisamos conhecer para interpretar,
Ora precisamos interpretar para conhecer.*

Nós somente compreendemos ou enxergamos o que temos condições de interpretar; se a interpretação for boa ou justa, então a nossa compreensão será justa; se a interpretação for injusta, então a compreensão será falsa ou limitada.

“O homem está sempre de frente para a sombra da árvore”, disse um professor do Bem.

Deus é a árvore, mas como o homem com sua mente pequena não tem condições de interpretar a grandiosidade do Criador, então ele somente enxerga o que pode interpretar. E o que ele interpreta é a sombra de Deus, não é a Divindade. Nós conhecemos e interpretamos somente o que temos condições de interpretar e conhecer, ponto!

Assim também acontece conosco nos nossos relacionamentos. Somente percebemos na outra pessoa aquilo que temos condições de compreender ou interpretar, se a nossa capacidade de conhecimento e interpretação estiverem limitadas e corrompidas, não conseguiremos conhecer bem as pessoas com quem nos relacionamos; isso é motivo de muitas “expectativas frustradas”, porque, à semelhança da mensagem que o “homem somente percebe a sombra de Deus”, geralmente as pessoas interpretam mal as outras pessoas, pela sua capacidade limitada de percepção e entendimento.

E o que fazer para aumentar a capacidade de se observar, de observar a criação e o Criador? Desenvolver-se, ampliar a capacidade de pensar e sentir. Somente pensar, raciocinar, não basta; é necessário desenvolvermos os bons sentimentos.

O estudo da Intenção

Observo que o processo de seleção do que queremos conhecer e a maneira como interpretamos são influenciados pela nossa “intenção”. Isso mesmo, a intenção com que buscamos compreender as coisas influencia diretamente na seleção da busca do conhecimento, que, por sua vez, nos dará a capacidade de interpretar bem ou mal a vida, as pessoas e a nós mesmos.

Por exemplo: muitos daqueles que buscam a religião, o fazem para conseguir alguma ajuda para si ou para a sua família, em outras palavras, vão mais para se beneficiar que para realizar um encontro com a Divindade. Não é uma crítica, é somente uma constatação. Esse é um dos motivos porque temos muitos religiosos e poucos homens de bem.

O estudo da intenção é muito importante, pois ele está associado aos três campos psíquicos. Este estudo nos ajuda a identificar como os conteúdos psíquicos estão desenvolvidos em nossa mente. Ele é uma importante ferramenta de autoavaliarmos e autoconhecimento.

Pergunte a você mesmo(a):

- Com qual intenção eu fiz isso?
- Com qual intenção ela(e) fez aquilo?
- Eu fiz isto para conseguir isso ou aquilo?

- Por qual intenção *eu não* fiz isso ou aquilo?
- Porque eu fiz dessa maneira e não daquela?

O Conhecimento antecede a intenção, e determinadas intenções precedem determinadas escolhas de vivência e comportamentos. Destaco, aqui, a importância do *estudo da intenção* sobre nossas escolhas na vida, por intermédio da teoria Materialista e da teoria Espiritualista.

Vejamos:

- O que eu ganho e o que eu perco aceitando a vivência Espiritualista?
- O que eu ganho e o que eu perco vivendo na mentalidade Materialista?

Qualquer escolha tem uma ou mais intenções. Quando alguém expressa que escolheu não acreditar na vivência espiritualista, eu fico analisando quais intenções antecederam essa escolha...

Mensagem importante deste capítulo:

Não nascemos com esses conteúdos em nossa mente; conceitos, interpretações, conhecimentos, valores filosóficos morais e sentimentais, condicionamentos, etc. Ao longo da nossa vida, fomos em parte absorvendo-os sem uma “boa” condição de avaliação, pois a mente era infantil, mas em parte fomos escolhendo, selecionando-os de acordo com os nossos objetivos de felicidade – nossos interesses.

Desta maneira, quero dizer que em parte os nossos pensamentos nos representam, e em parte não. Pois

o que acreditamos hoje, podemos não mais acreditar amanhã. Aquilo que nos representa hoje, pode não nos representar amanhã. Isso é importante!

À medida que eu for lhe apresentando os campos psíquicos e seus conteúdos, irei também dialogando com você sobre a intenção dos conteúdos neles desenvolvidos.

Trechos da música “Aquela Coisa”, de composição de Raul Santos Seixas, Cláudio Roberto e Kika Seixas – do disco *O Carimbador Maluco*, 1983.



Raul Seixas Cantando



Capítulo 5

O Campo dos Sentimentos





Este é o território psíquico onde desenvolvemos o nosso “sentir”.

Antes de começarmos este diálogo — pois sinto como se estivesse dialogando com você — gostaria que dispensasse alguns segundos para responder estas perguntas antes de continuar a leitura, certo? São elas:

1. O que é um sentimento?
2. Como desenvolvemos um sentimento?
3. Existem sentimentos bons e ruins? Por quê?
4. Porque, como e para que construímos o Egoísmo, o Orgulho, a Vaidade, a Fraternidade, a Humildade e o Amor?

Desde a nossa infância física ouvimos as pessoas falando dos sentimentos: amor, egoísmo, orgulho, vaidade, humildade, fraternidade, e outros mais; no entanto, dificilmente encontramos na vida alguém que nos fale com propriedade como conseguimos desenvolver sentimento A, B ou C. As dicas de como os desenvolvemos ainda são primárias.

Algumas vezes indaguei a psicólogos, médicos, enfermeiros e também outros profissionais das ciências humanas se eles conheciam alguma definição do que seria o Sentimento e a Emoção, e nenhum deles apresentou tais definições. Alguns ainda expressavam determinados pensamentos coerentes sobre esses temas, mas ainda de uma maneira desorganizada, apresentando efeitos e consequências no lugar de conceitos. Então, eu falava assim:

— Engraçado, nós trabalhamos tantas horas por dia, por semana e por mês para custear nossas vidas, sonhos e objetivos, visando à boa satisfação emocional e sentimental, e ao mesmo tempo não sabemos responder para nós mesmos o que é um Sentimento e o que é uma Emoção!

Então, eu perguntava a mim mesmo: como vamos desenvolver um sentimento com eficiência se não sabe-

mos o que são e para que servem os sentimentos? Pois costume pensar comigo mesmo: aquilo que não conhecemos, ainda não existe para nós.

Esses questionamentos foram se multiplicando da minha adolescência para a fase adulta e, ao longo desse percurso, fui acumulando várias informações preciosas, colhidas aqui e ali, que somadas, deram-me uma boa condição de observação do que é ou do que pode ser um sentimento e uma emoção.

A divisão dos conteúdos psíquicos quanto à natureza do pensar e do sentir me ajudou bastante a desenvolver esse poder de observação, e a associação desses conteúdos com a estrutura do nosso corpo físico é bastante pedagógica, pois facilita a distinção de um sentimento ao outro, e a uma emoção — à semelhança da visualização da diferenciação de um órgão para outro órgão.

Então, podemos dizer que, assim como o corpo físico tem os sistemas circulatório, respiratório, nervoso e endócrinos, todos com seus órgãos e funções específicos, o Campo dos Sentimentos também tem seus órgãos, que são os diversos sentimentos; e cada sentimento com suas funções estabelecidas dentro da nossa mente.

O Sentimento é uma construção psíquica, é uma força que nos faz sentir, que tem como objetivo a busca de felicidade, por intermédio da vivência das emoções. No entanto, essa força psíquica é desenvolvida por meio de uma proposta filosófica, ou seja, desenvolvemos os Sentimentos para “sentirmos” alegria, prazer e realizações; em outras palavras, para sentirmos Satisfação Emocional.

Agora, imagine uma pessoa que não desenvolveu sentimentos, e que somente “pensa”... Imaginou? Sim,

com certeza seria parecido com uma máquina, como um computador, um robô, que não sente amor, nem ternura, nem afetividade. A máquina poderá ser programada para aparentemente sentir, mas jamais sentirá.

A intenção dos sentimentos...

Cada sentimento tem uma intenção de felicidade, de prazer, de realização... Lembre-se, nossa essência psíquica é buscar felicidade... Quando não estamos buscando felicidade é porque instalamos algum transtorno em nossa mente.

Peço desculpa a você por não responder àquelas quatro perguntas de maneira simples e objetiva neste livro. Isso se dá porque este estudo sobre os sentimentos é muito amplo e será um tema melhor apresentado no próximo livro. No entanto, deixo algumas ideias neste capítulo sobre as intenções de alguns sentimentos para que você possa perceber a influência do sentimento sobre o Campo Emocional.

Então, vamos começar com a apresentação do Egoísmo, que geralmente é o Sentimento base para o desenvolvimento de outros sentimentos de natureza egocêntrica.

O Egoísmo

Egoísmo é o sentimento; egocentrismo é a teoria fundamentada no campo dos pensamentos. Ninguém foi criado com o sentimento egoísmo já desenvolvido no coração, como também ninguém desenvolveu esse sentimento acreditando que ele nos prejudicaria, pelo contrário, somente desenvolvemos o sentimento “Ego-

ísmo” porque acreditamos que ele nos faz bem, que ele nos ajudará a sermos felizes.

E qual é a ideia central, a intenção primordial do egoísmo?

— É ganhar.

O Egocentrismo diz assim:

— Pra você ser feliz, você precisa “ganhar sempre”; Se você perder, você será infeliz.

— Você tem que ganhar alguma coisa, até quando estiver cedendo algo!

Pronto, ao aceitarmos essa proposta de felicidade por meio da teoria egocêntrica, passamos a buscar a felicidade sempre através da vitória, da conquista, da aquisição. Assim, quando ganhamos ficamos alegres, quando perdemos ou deixamos de ganhar, ficamos tristes ou frustrados.

Tenha calma, lembrás do processo de conhecimento e interpretação? Lembras? Quero dizer que filosoficamente “o ganhar” e o “perder”, para nós, ainda está mais para o campo da interpretação que para a realidade da Criação.

Se bem avaliarmos esse mundo físico no qual estamos temporariamente inseridos, nesse planeta, foi organizado para ganharmos e perdermos, pois do berço ao túmulo ganhamos e perdemos vitalidade, independente dos recursos econômicos; ganhamos e perdemos familiares; ganhamos e perdemos propriedades, ninguém traz e nem leva matéria alguma deste planeta.

Sendo assim, a intenção maior do sentimento egoísmo — “somente ganhar” —, é uma proposta contra a

natureza física e psíquica arquitetada pelo Criador. Se aqui vamos ganhar e perder, é porque essas duas propostas fazem parte da Criação.

Então, podemos afirmar que, algumas vezes, quando “ganhamos”, na realidade estamos “perdendo”. Ao passo que em outras circunstâncias, quando “perdemos”, ganhamos. Isso se dá porque determinadas vitórias não nos faziam “bem”, ao passo que determinadas “derrotas” nos faz Bem.

O Orgulho

A teoria do sentimento Orgulho nos diz assim:

— Bom mesmo é ser o melhor! Porque ser o melhor é maior que ser importante. Agora por ser o melhor, mereço ser o mais importante. Você não acha?

— Você é mais importante que aquelas pessoas, por isso você merece o “melhor”!

Em outras palavras:

Você é melhor, por isso é mais importante, e por ser mais importante, merece receber sempre o que for melhor.

Ser o melhor e ser o mais importante vão se alternando no psiquismo, de acordo com a situação. Consequências:

- A necessidade do Orgulhoso é sempre “comparar-se com alguém” pra sentir-se “melhor”, superior, mais importante.

- Pra você se sentir melhor, você precisa desmerecer o outro. Aqui é uma das raízes filosóficas do desenvolvimento dos preconceitos de raça, de crenças, de classes sociais, do cultivo do “escárnio”, etc. Veja como esse é um sentimento socialmente perverso!
- Esse sentimento faz a pessoa “sentir” como se fosse mais especial que outras. Não necessariamente melhor que todas, mas que seja melhor que outras.
- Não basta ganhar. É mais feliz quem ganha em primeiro lugar ou quem é mais importante. Mais importante para Deus, mais importante no núcleo familiar, na sala de aula, no núcleo religioso, etc.
- No departamento de trabalho, o Orgulhoso até aceita que o patrão ou o chefe seja superior, mas dificilmente aceita que o colega ou a colega de mesma função tenham qualidades melhores que as dele.
- “O erro não foi meu, foi do outro; foi culpa das circunstâncias”. A aceitação de que errou diante de outra pessoa é motivo de constrangimento e tristeza – “o Orgulho ferido”. Por essa razão, a pessoa que tem o sentimento Orgulho não aceita de bom grado curvar-se diante do outro, reconhecer a qualidade alheia ou pedir desculpas por algum erro cometido. Geralmente ele põe a responsabilidade dos seus erros e fracassos naturais da vida nos outros ou nas circunstâncias. Lembra desta expressão popular: “Com quem você pensa que está falando”? É bastante utilizada por quem desenvolveu muito o sentimento Orgulho.

Acredito que o *Sentimento Orgulho* seja uma distorção do autoamor somado com a necessidade de poder equivocada. Porque é uma autovalorização excessiva da personalidade; ainda não é a autovalorização coerente do “Eu eterno — do Indivíduo integral”; e como a “personalidade” vai inevitavelmente perdendo a condição de tempo e poder, a pessoa vai entrando no caminho da frustração pela perda do que ela acreditou que era ou do que acreditou que tinha (um ser imaginário).

Eu creio que seja uma “paixão” pela própria personalidade, pelo “Eu temporário”. Fruto da ideia “ego-cêntrica” — do Eu no centro.

Como nas nossas escolas convencionais e geralmente no meio familiar não dispomos de bons professores que lecionam sobre o que são os sentimentos e como os desenvolvemos, a consequência é sermos alunos ignorantes dessas lições.

E como a vida exige que desenvolvamos os sentimentos para “sentirmos”, a consequência é desenvolvermos sentimentos de maneira desorganizada, sem pensarmos nos objetivos e consequências desse ou daquele sentimento, porque não nos foram apresentados os seus benefícios e prejuízos de maneira clara e objetiva.

A Vaidade

A maior intenção do sentimento Vaidade é *fazer a pessoa sentir prazer* ao ser elogiada, ao ser “reconhecida”. E para que isso aconteça, é preciso que outra pessoa a veja ou saiba dela para poder elogiar. A pessoa

que aceita essa ideia de felicidade põe a sua Felicidade a depender da avaliação alheia.

Em outras palavras, a pessoa vaidosa “precisa de plateia” pra ser feliz. O vaidoso sofre com o anonimato.

A diferença entre os sentimentos Vaidade e Orgulho é que a vaidade precisa de elogio, de reconhecimento e o Orgulho precisa da comparação para se sentir “melhor” que o outro.

A pessoa com o sentimento Vaidade realiza esperando ser elogiada, e a pessoa com o sentimento Orgulho realiza para sentir-se melhor que o outro.

Os termos reconhecimento e elogio são peculiares aos valores morais que cada pessoa aceitou, por exemplo: há pessoas que gostam de ser reconhecidas como “humildes” (isso é vaidade), outras já gostam de ser reconhecidas ou elogiadas pela “ostentação material” (vaidade e orgulho); algumas gostam de ser reconhecidas pela beleza moral, outras pela beleza física, etc.

O elogio e o reconhecimento são frutos da visibilidade, da evidência.

Se para receber elogios basta parecer, então não precisa a pessoa “ser”. Basta parecer! Porque “parecer” é menos trabalhoso que a pessoa ser. Veja bem, a intenção do sentimento Vaidade não é de a pessoa ser, é de a pessoa receber o elogio, o reconhecimento, estar em destaque ou em evidência. O meio pelo qual a pessoa fará para conseguir esse objetivo é diretamente proporcional ao seu nível de desenvolvimento moral; essa é uma das razões para a pessoa “racionalizar” a mentira.

Fraternidade

A proposta filosófica de felicidade do sentimento Fraternidade é:

- Pra você ser feliz, você precisa sentir alegria, satisfação emocional, quando o outro ganhar. É preciso torcer e trabalhar pela felicidade sua e do próximo.

Você observará o desenvolvimento desse sentimento em você quando sentiremos alegria ao observar que o outro está feliz ou que está ganhando. E observará que o outro (um amigo, um parente ou um conhecido) é fraterno quando ele estiver alegre ou emocionalmente contente quando você consegue ou conquista algo, ou simplesmente por você ser feliz.

A inveja traduz o sentimento inverso à Fraternidade. Esse deve ser um termômetro de identificação do sentimento Egoísmo ainda em ação. Mas esse trabalho será mais bem apresentado no próximo livro.

Uso o termo “ganhar” por ele ser infinito, e de interpretação especial. Eu Interpreto ganhar quando algo nos faz bem, quando nos deixa mais próximo do estado de paz e equilíbrio fundamentados nas leis da Criação. E para chegarmos a esse estado, o “sim” e o “não” são importantes.

Exemplo: se o meu “sim” vai fazer o bem a um amigo, a um desconhecido, a minha filha ou esposa, então eu digo sim. Agora se o meu sim fizer mal a alguém, então tenho que dizer o “não”. Ser Fraterno é fazer o bem ao próximo e a si mesmo.

Porque fazer o bem ao próximo, fazendo o mal a si, não é o bem, é ignorância ou corrupção. Quando deixo de fazer o que é correto por algum objetivo pessoal, isso é Corrupção. Quando pratico o que é mau para ter uma satisfação, uma realização pessoal, estou corrompido! E viver na corrupção é viver na insegurança! Posso até

estar ganhando entre os homens, mas diante das leis naturais da Criação estou perdendo tempo e me viciando em realizações infantis.

Para desenvolvermos o sentimento Fraternidade precisamos desenvolver o entendimento sobre o que é o bem e o que é o mal — a corrupção. Sem isso, estaremos apenas apostando, como um jogador.

Humildade

O sentimento humildade nos propõe a seguinte proposta de sentir:

- Você não é maior nem menor que ninguém, também não é mais importante e nem menos importante que ninguém.

Parece ser simples, mais para desenvolvermos esse sentimento precisamos “acreditar” numa proposta espiritualista elevada. Ele é a negação do sentimento Orgulho.

Quem pretende realmente desenvolver esse sentimento precisa acreditar que:

- A pessoa jamais é melhor ou maior que o outro, nem quando acerta, nem quando erra, nem por mais saber ou por menos saber, nem por ter mais recursos econômico ou menos, nem por ocupar temporariamente uma função de maior poder que os outros, etc. Porque no mundo físico vivemos em cima de circunstâncias, e as circunstâncias são temporárias. Tanto a imagem quanto a personalidade são temporárias, são re-

cursos que a Divindade nos proporcionou para aprendermos o que temos que aprender.

- Existem duas perspectivas de avaliação na vida, uma é a que fazemos sobre nós e sobre o próximo, a segunda é a avaliação feita pelo Senhor da Vida, sobre nós e sobre todos. Então o que muitas vezes interpretamos como uma grande personalidade na esfera social, na perspectiva real do Criador é uma alma com sucesso temporário, às vezes ignorante e aturdida.

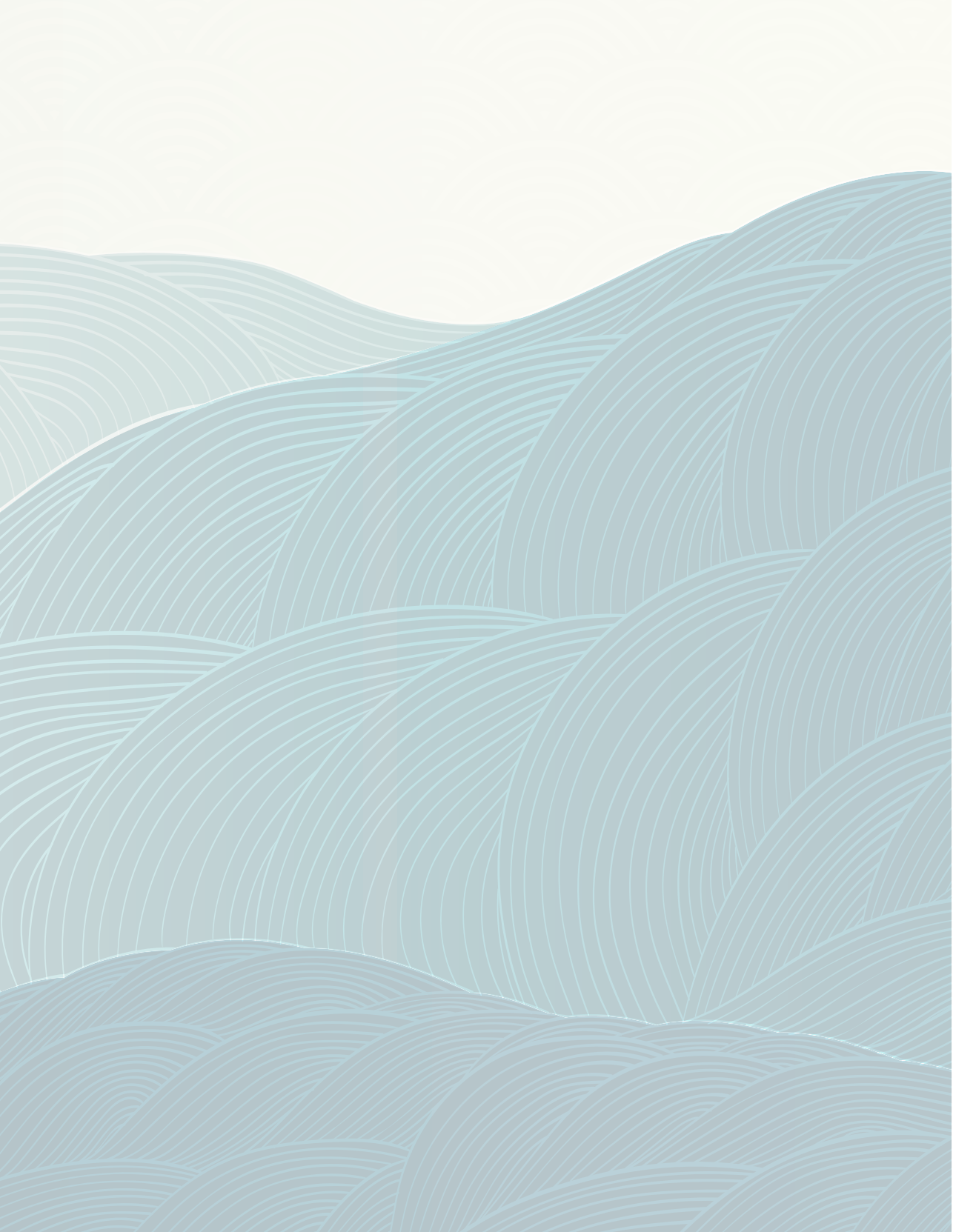
O ser que desenvolve o sentimento Humildade respeita tudo e a todos por entender que tudo o que existe foi obra do Criador. E não escarnece nenhum ser da Criação. Hoje, a mentalidade humana ainda desrespeita muita coisa da Criação devido ao orgulho, a arrogância e a prepotência.

Quem desenvolveu o sentimento Humildade não se vangloria com o elogio, nem se desestrutura com a crítica.

Ele sabe o que é e o que não é, o que tem e o que é empréstimo do Criador. A sua felicidade está fundamentada na busca da simplicidade que equilibra e fortalece a estrutura psicológica do ser. Sabe diferenciar o que são valores temporários (da Personalidade) e valores eternos (da Alma eterna). E acredita que sendo todos iguais diante da eternidade, todos terão as mesmas condições de desenvolver a felicidade; não tem pressa. Foi o que nos apresentou o Divino Professor, no finalzinho da parábola do Filho Pródigo, quando relatou a sublime proposta: “Meu filho, para você, que está sempre comigo, tudo o que é meu é teu”

Humildade é o sentimento que acalma os conflitos internos e externos por consequência. Porque com ele, a pessoa não tem a necessidade de desmerecer o outro pra se sentir “melhor”, alegre ou feliz. E nem se desestrutura quando alguém lhe aponta um traço de desequilíbrio em sua personalidade, pelo contrário, apressa-se por corrigir o desequilíbrio para sentir paz e segurança psicológica.

Peço desculpa por dar uma pausa nesse estudo sobre os sentimentos, é porque será melhor desenvolvido no próximo livro, mais organizado e com mais exemplos e desenhos. No entanto, foi necessário apresentá-lhe estas ideias para que você perceba a importância da construção do estado emocional, certo? Então, vamos ao estudo da Emoção!



Capítulo 6

O Campo Emocional





Antes de avançarmos no estudo das emoções precisamos compreender como sentimos uma sensação física, para podermos diferenciar uma sensação de uma emoção. Esse estudo me ajudou bastante a compreender melhor o conceito, a causa e os objetivos das emoções.

Sensação Física



Aprendi que uma sensação física acontece quando determinada região do corpo é estimulada e ocorre uma percepção pelo sistema nervoso, que interpreta o estímulo e nos faz sentir a sensação. Assim, podemos dizer que a sensação física é o resultado de uma percepção a um estímulo.

Se houver um estímulo e o sistema nervoso não perceber por algum motivo, então não acontecerá a sensação física. Assim como quando estamos sob o efeito de anestésicos e outras substâncias químicas ou em condições de disfunções do sistema nervoso.

O frio e o gelo, o fogo e o calor, em contato com nosso corpo podem nos ajudar, sendo terapêutico; como também pode nos prejudicar, sendo destruidor de células e tecidos.

Compressa fria pode diminuir a dor de uma região do corpo que sofreu um trauma – o estímulo é a compressa fria, a resposta é a diminuição da dor.

O fogo de uma Lareira aumenta a temperatura em ambientes muito frios, contribuindo para o equilíbrio térmico do nosso organismo – o estímulo é o fogo e a resposta é o equilíbrio térmico.

A emoção segue em parte o princípio da sensação física: estímulo, percepção e resposta. Vejamos primeiro estes exemplos:

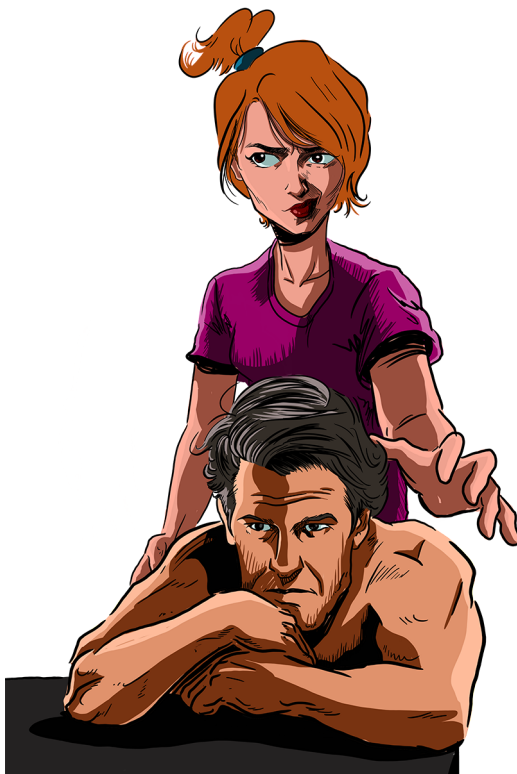
Imagine dois acontecimentos semelhantes:

O estímulo agradável



Imagine que uma pessoa está sentada em condição de relaxamento e vem uma pessoa por traz e lhe toca num dos ombros, ela vira e percebe que é uma pessoa que a ama, tal como sua mãe, sua esposa, etc. Então, ela sente uma emoção de “satisfação”, uma alegria. Certo?

O estímulo desagradável



Imagine, agora, a mesma pessoa sentada em uma situação de relaxamento e vem uma outra pessoa e lhe toca também em um dos ombros. Ao virar-se, ela percebe que quem a tocou é uma pessoa que a persegue, que a trata com hostilidade, agressividade verbal, etc.

Então, ela sente uma emoção desagradável, uma “insatisfação emocional”. Certo?

Conclusão

Ao identificar as duas pessoas, ela sente duas emoções diferentes; uma de satisfação emocional por ser cumprimentado por uma pessoa que a ama ou admira e uma de insatisfação emocional por ser cumprimentada por uma pessoa indesejável, desagradável, certo? Então, se o toque físico foi semelhante, porque ela sentiu duas emoções opostas?

Tente responder antes de continuar. Pelo menos mentalmente!!!

Observe que a emoção não aconteceu no momento do toque, mas sim depois que ela observou quem a tocou, ou seja, as emoções foram uma resultante mais dos conteúdos psíquicos que ao toque das pessoas. Certo?

As emoções não aconteceram por causa do toque, mas sim pelo conjunto de informações intelectuais aceitas e registradas no seu campo mental e pelos sentimentos desenvolvidos no campo sentimental.

Pense comigo, se a pessoa vive com uma mentalidade Materialista, a reação Emocional ao segundo exemplo (estímulo desagradável) geralmente é de frustração, tristeza ou até mesmo de indiferença. No entan-

to, se a pessoa que recebeu o toque no ombro for Espiritualista desenvolvido, as reações emocionais poderão ser mais brandas, tolerantes ou benevolentes. Porque o Espiritualista desenvolve o entendimento sobre o próximo diferentemente do Materialista, este geralmente interpreta o agressor como alguém que vai tirar sua paz, ao passo que o Espiritualista interpreta o agressor como uma “pessoa doente”, que precisa de terapia e correção de comportamento; que pode até agredi-lo ou causar algum constrangimento, mas que a sua paz interior não depende de como o outro lhe tratou, mas de como ele reagiu aos acontecimentos.

Então, podemos dizer que:

A Emoção



Emoção é uma resposta psíquica a um estímulo físico ou psíquico, de natureza agradável ou desagradável, decorrente dos Pensamentos e Sentimentos.

Podemos dizer também que:



Emoção é uma resposta dos nossos pensamentos, conceitos, preconceitos, crenças e dos nossos sentimentos a um estímulo físico ou psíquico.

Porque esse entendimento é importante?

Ao compreendermos que as emoções são uma resposta aos acontecimentos, mediante a nossa capacidade de pensar e sentir, de interpretação boa ou ruim do que estamos vivenciando, então passamos a entender que o nosso equilíbrio emocional, de fato, é mais de-

pendente dos nossos pensamentos e sentimentos que dos acontecimentos em si.

Isto é condição para desenvolvermos o poder, para conseguirmos a autolibertação psíquica das prisões emocionais criadas por nós mesmos.

O Espinho entrando na carne

Quando um espinho entra em nossa carne, o que nos faz sentir dor?



Ao fazer esta pergunta, algumas pessoas me responderam que é o espinho que nos faz sentir a dor. Entretanto respondi que não, pois o que nos faz sentir a dor é o sistema nervoso, ou seja, é a capacidade do or-

ganismo de perceber/sentir o objeto perfurando a carne. Se o sistema nervoso estiver alterado momentaneamente ou permanentemente, a pessoa pode não sentir o espinho perfurando a carne.

Fazendo uma analogia das condições de sentirmos determinadas Emoções com a condição de sentirmos o espinho entrando na carne, podemos dizer: *O que a carne e os nervos são para a percepção da dor, o pensamento e o sentimento são para a resposta emocional.*

Podemos dizer também que:

A Emoção é uma resposta psíquica decorrente de uma percepção física ou psíquica.

Precisamos desenvolver a nossa capacidade de percepção mediante o desenvolvimento dos pensamentos e dos sentimentos.

Ideia e emoção

Imagine que uma pessoa programou a compra de um veículo para fins trabalhista, então antes de ir à loja realizar a compra, ela tinha se informado com amigos sobre um modelo de carro que seria bom para a realização de suas atividades. Ao chegar à loja, já tinha se decidido sobre o modelo, a cor, o ano e os opcionais do veículo que deveria comprar. Ela estava muito esperançosa e animada com a possibilidade de realizar aquela aquisição, entretanto, ao apresentar sua intenção de compra ao vendedor, fora informada de que não havia mais nenhum veículo daquele modelo.

A pessoa, de início, ficou frustrada e decepcionada com a ideia de não adquirir mais um bom veículo que

lhe servisse para a realização das atividades de trabalho, mas o vendedor habilmente lhe apresentou um outro veículo com mais qualificações técnicas para a realização das atividades desejadas, com menor valor de manutenção e mesmo valor de aquisição do modelo antes idealizado.

Então, a pessoa realizou a compra e ficou alegre. Ficou emocionalmente satisfeita. Observe que a mudança do estado emocional foi fruto, em grande parte, da aceitação de uma ideia nova, pois se a pessoa não tivesse aceitado a nova proposta de aquisição, ela teria voltado triste; em outras palavras, emocionalmente insatisfeita.

Você é feio!

Em um diálogo com um professor do bem, ele disse assim:

— “Filho, por que a pessoa fica chateada quando alguém diz que ela é feia?”

Fiquei pensando, e ele respondeu:

— Por que queria ser chamada de bonita! Porque ela tinha aceitado a ideia de que ‘bom’ é ser chamada de bonita.

Quando ela abandonar essa ideia, não mais se aborrecerá ao ser chamada de feia.”

Nós que já nos decidimos sobre a vivência espiritualista, compreendemos e aceitamos quando o erro é nosso ou é do outro, aprendemos a nos perdoar por

uma atitude de autoamor e, por consequência, também temos mais respeito e compreensão com o erro alheio. Assim, o erro alheio não nos faz sofrer tanto quanto antes.

Se a emoção fosse uma resposta exclusivamente física, então não iria sofrer alteração com o aumento do nível de sabedoria; em uma expressão mais extrema, não serviria para nada o desenvolvimento ético moral do ser humano, pois a resposta do nível de satisfação emocional estaria sempre restrita ao corpo e não ao desenvolvimento mental e sentimental.

Emoção sem o toque físico

Para sentirmos determinadas emoções não é necessário acontecer o toque físico de uma outra pessoa. A utilização da memória e imaginação podem nos ajudar a sentirmos diversas emoções, associando ou não com os sentidos do corpo físico. Exemplos:

1. Saudades de uma pessoa – tristeza, melancolia;
2. Imaginar-se reencontrando com a pessoa amada após dias de afastamento – ansiedade e alegria;
3. Lembrança de momentos felizes com uma pessoa amada – alegria;
4. Lembrança de uma agressão ou humilhação – frustração, raiva, rancor ou melancolia;

Se alterarmos uma crença poderemos mudar a resposta emocional, se desenvolvermos certos sentimentos também vamos mudar as emoções.

Parafraseando Paulo de Tarso, em 1 Coríntios 13:11, podemos dizer assim: “Quando eu era criança me emocionava com realizações de criança. Agora que me tornei adulto, me emociono com realizações de adulto”.

Sendo assim, com o desenvolvimento do nosso nível de sabedoria e de bons sentimentos, nós poderemos sentir uma outra emoção ao nos depararmos com as mesmas pessoas, mesmas situações e circunstâncias. Isso é fruto do autoconhecimento e autodirecionamento emocional.

A questão primordial não são as circunstâncias, mas o nosso entendimento sobre estas. Entretanto, quando não temos esse entendimento, apostamos todas as nossas expectativas nas circunstâncias, assim, ficamos Emocionalmente muito vulneráveis.

Sistema Digestório

■ O Paladar e o Estômago

O nosso organismo nunca para de realizar suas funções, e para que isso aconteça, ele precisa de energia, e a obtém através do processamento dos alimentos que ingerimos. O nosso psiquismo também nunca fica sem atividade. Sempre estamos pensando e sentindo algo, mesmo que alguns não percebam. E a emoção realiza uma função peculiar na dinâmica de trabalho-resposta entre os campos mental e sentimental. Como isso acontece no mundo da alma, da mente, das ideias e dos sentimentos, fica difícil para as pessoas observarem por estarem mais habituadas a verem o mundo material, ou seja, o que os olhos físicos observam.

Em nosso organismo, o aparelho responsável em processar os alimentos, transformando-os em energia, é o Sistema Digestório. E o órgão que mais nos expressa a sensação de fome e de saciedade é o Estômago. Por intermédio do estômago, em parte sentimos a fome, a necessidade de nos alimentar. *A fome é a representação de uma carência de todas as células do organismo, de todos os órgãos e sistemas.*

Precisamos sempre de nos alimentar para manter a vida física. Precisamos ingerir alimentos, somente após isso é que teremos tranquilidade no sistema digestório, e paz em nosso corpo, principalmente no Estômago. Assim, quando observei Jesus falando que o seu alimento era fazer a vontade do Criador, então associei com a “Emoção”, ou seja, *estamos sempre precisando de nos alimentar psiquicamente, espiritualmente.* O desejo vivenciado nos deixa emocionalmente satisfeitos, semelhante à fome saciada, quando nos alimentamos fisicamente. Jesus alimentava-se emocionalmente executando a vontade do Criador, é o ápice da saúde mental e sentimental.

“Meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou.”

Jesus / João 4:34

Quando comemos alimentos saborosos sentimos dois tipos de satisfação, a física e a psíquica:

1. A saciedade da fome;
2. A satisfação emocional, por meio do prazer do paladar.

Muitas vezes nos preocupamos mais com o sabor que com a qualidade nutricional dos alimentos.

Muitos de nós ficamos mais satisfeitos com o lugar aonde vamos nos alimentar que com o próprio alimento.

É importantíssimo observar como desenvolvemos as condições para apreciarmos determinadas emoções, pois ao observarmos como e porque as construímos, iremos ter a condição de avaliarmos quais ideias e quais sentimentos estamos alimentando.

Desde a hora do nosso nascimento até a morte, passamos por diversas fases de desenvolvimento, sendo elas: a fase infantil, juvenil, adolescência, maturidade e a fase idosa. Em cada fase criamos necessidades de nos satisfazermos emocionalmente. Essas satisfações variam de acordo com a fase em que estamos e corresponde às necessidades do momento. É natural!

Devemos estar atentos para isso, pois se não observarmos, poderemos levar uma necessidade emocional de uma fase para outra, e viveremos com incoerências emocionais, e isso gera muitos transtornos e frustrações. Por exemplo, a busca da esposa-mãe pelo homem psicologicamente infantil, ou a busca do marido-pai, necessidade cultivada por algumas mulheres. A necessidade de poder deve sofrer suas adaptações de acordo com as fases de desenvolvimento físico e mental.

Então, de uma maneira simbólica, podemos dizer que as emoções fazem parte do sistema digestório da alma. Assim como o corpo tem a fome e o paladar para apreciar a ingestão dos alimentos, a alma tem a necessidade de apreciar o que nos alimenta psiquicamente, por meio da degustação das emoções. Se o Criador não

tivesse criado essas necessidades, – fome, digestão, sensação, emoções –, a estagnação e a acomodação atrapalhariam imensamente a lei de progresso individual e universal.

■ Satisfação emocional e insatisfação emocional

Pedagogicamente fica mais simples quando analisamos as emoções primeiramente sob esta dualidade: emoção agradável e emoção desagradável ou satisfação emocional e insatisfação emocional; para somente depois analisá-las sob o ponto de vista da filosofia da ideia e do sentimento, como alegria, tristeza, ansiedade, prazer, euforia, melancolia, raiva, medo, frustração, depressão, agressividade, etc. Porque essas últimas definições são especificações filosóficas dos dois estados emocionais, que podem sofrer alterações de significado com a mudança do pensamento e dos sentimentos.

Por exemplo: muitas vezes mudamos o estado emocional ao conhecermos certas pessoas que antes nos inspirava sabedoria e virtudes, mas, ao conhecê-las de fato, percebemos que não eram tão sábias e tão virtuosas como imaginávamos. A pessoa idealizada não mudou, o que mudou foi a nossa interpretação ou maneira de perceber o que antes não era possível ser observado.

■ Emoção e Felicidade

Um dos nossos maiores erros de interpretação na vida é confundirmos satisfação emocional com sinônimo de felicidade. Quando aceitamos essa ideia consciente ou inconscientemente, criamos um automatismo mental de que para sermos felizes, precisamos estar com um nível de satisfação emocional pleno. E quan-

do estivermos vivenciando períodos de insatisfação emocional, naturais da vida, – como uma separação de relacionamento afetivo, o fim de jornada de trabalho, limitações físicas funcionais decorrentes da idade ou de traumas, etc. –, iremos interpretar que não estamos felizes, e isso é um dos nossos maiores equívocos de interpretação de felicidade.

Quando elegemos a “Satisfação Emocional” como sinônimo de felicidade, nós nos aprisionamos a essa busca, nos fixamos em um condicionamento mental; e se estamos vivenciando momentos e períodos de grande satisfação emocional, acreditamos que estamos vivenciando a felicidade, achamos que estamos felizes.

Por que isto é apenas uma “opinião”?

Porque durante as várias etapas da vida estamos sempre vivenciando a alternância dos estados emocionais, ora as satisfações (alegrias, êxtase, etc.) e ora as insatisfações (pequena e grandes frustrações, decepções, tristezas, raivas, melancolias, depressões, fobias, etc.). Acreditar que ora somos felizes e ora somos infelizes é uma definição muito reducionista em um determinado espaço-tempo, pois como observamos, há momentos que agradecemos até os dissabores por nos permitir amadurecermos e nos desapegarmos de idealizações infantis de felicidade, como a libertação emocional de um relacionamento afetivo abusivo, egocêntrico e explorador.

Quando vivemos assim, colocando a nossa definição de felicidade extremamente associada com o nosso nível de satisfação emocional temporário, nos fragilizamos muito – não devemos nos definirmos felizes ou infelizes fundamentados em circunstâncias normais, comuns e passageiras da vida.

Se o estado emocional é naturalmente uma alternância de emoções agradáveis e desagradáveis vivenciadas por nós em espaços pequenos de tempo; minutos, horas, dias, meses ou anos, então a definição de felicidade precisa ser redefinida.

Quem criou esta alternância de emoções foi o Criador da Vida, assim como criou o paladar, a apreciação do doce, do amargo, do azedo e do salgado. Tudo é importante na Criação, tudo tem sua finalidade. O fato de não conhecermos as finalidades das pequeninas obras da criação não as fazem menos importante ou inexistentes.

E para que cheguemos a uma definição pessoal mais plena de felicidade, que é o nosso maior objetivo existencial, precisamos compreender bem:

- O que é a emoção
- Como as desenvolvemos
- Quais suas funções

A felicidade também deve ser compreendida como um estado mental-sentimental em um período mais longo de tempo, e não algo circunscrito a uma resposta emocional curta, geralmente fixada em um curto espaço de tempo.

Precisamos sentar à mesa e conversar com as nossas emoções; conversarmos sobre suas causas e consequências, pois elas são nossas companheiras permanentes; podem nos apresentar às suas teorias existenciais, seus condicionamentos e os demais conteúdos psíquicos que integram e estruturam o Campo Emocional.



Vou te apresentar os integrantes que estruturam o nosso Estado Emocional. Irei personificá-los e apresentá-los através de diálogos com eles próprios, pois, dessa maneira, fica mais fácil a visualização e o entendimento.

Então, podemos dizer que cinco são os conteúdos, ou melhor, os personagens que estruturam o nosso Estado Emocional. São eles:

1. A Emoção (satisfação e insatisfação emocional)
2. Vontade
3. Desejo
4. Carência Emocional
5. Ansiedade

Como a emoção já foi apresentada, vamos conversar com os outros componentes do Campo Emocional e solicitar que eles mesmos se apresentem. Antes, quero agradecer a Emoção e perguntar se ela está satisfeita com sua apresentação por meio dessas ideias e imagens.

— Emoção, você gostou de sua apresentação?

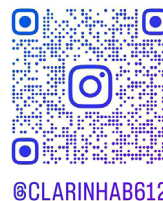
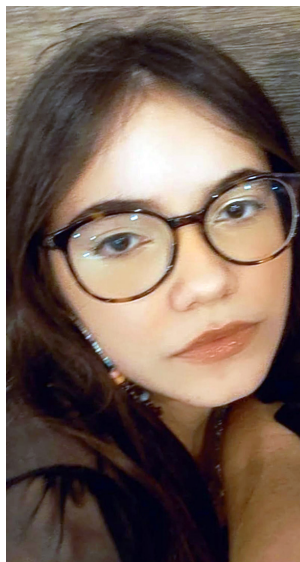
— *Sim, foi um trabalho legal. Pra início, já foi muito positivo!*

— Te agradeço muito por tua colaboração!

— *Que nada, foi um imenso prazer contribuir para o esclarecimento sobre minha estrutura psíquica. Quando quiser minha participação é só chamar!*

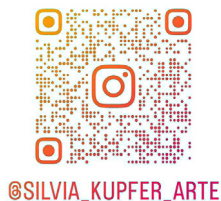
■ Bastidores

Agradeço a minha filha Ana Clara por permitir o uso de sua imagem para servir de ilustração ao personagem “Emoção”



@CLARINHAB612

Agradeço a artista plástica Silvia Kupfer por ceder a belíssima imagem do palhaço para servir de ilustração deste capítulo.



A Vontade



- Vontade, fale um pouco de você, por gentileza!
- *Com todo prazer, do que você quer saber?*
- Quando você nasceu em minha mente, o que te gerou? Qual o teu objetivo ou função de existir?...

— Nossa, você quer saber muito sobre mim, mas vamos lá, vou tentar te responder com objetividade: eu sou a força que te faz buscar ser feliz e evitar ser infeliz, sou uma força integrante do teu psiquismo. Fui criada em ti pelo Criador de Tudo...

— Então você tem vida própria dentro de mim?

— Sim e não.

— Não entendi. Como assim, sim e não?

— Vou te explicar! Sou criação Divina. Sou parte integrante da tua mente, mas não tenho mentalidade própria. A tua mentalidade me orienta. Em parte você me orienta e em parte eu te influencio para que busques a própria realização.

— Agora, quero te fazer uma pergunta, não precisa responder agora, certo?

— Sim, por favor!

— Como você ficaria se eu deixasse de existir em você?

— Um ser sem “vontade”? Sem objetivos? É difícil imaginar viver sem vontade, sem você.

— Vontade é sinônimo de Desejo?

— Não!

— Mas parece. Qual é a diferença?

— Eu sou um dos componentes psíquicos que gera o desejo. Os outros dois são o pensamento e os sentimentos. Eu nasci antes do Desejo, o Desejo, em parte, é meu filho. Sou a força que te faz persistir e não desistir, pois quando um “Desejo realizado” te traz frustração, eu te sustento para criarmos um outro Desejo...

— Por gentileza, explique melhor!

— *Quando um Desejo estiver nos causando mal, dor, constrangimento, então eu começo a provocar o Campo dos Pensamento para gerarmos um outro desejo que substitua esse que está nos prejudicando. Porque, para estarmos emocionalmente satisfeitos, precisamos sentir prazer, alegria, tranquilidade, segurança, etc. Isso faz parte da natureza física e psíquica.*

— Dê um exemplo, por favor, para compreendermos melhor!

— *Quando um alimento que antes te dava prazer, agora te causa náusea, azia ou má digestão; quando o vício de fumar já te causar prejuízos pulmonares ou cardíacos; quando o vício da bebida alcoólica te prejudicar as funções orgânicas. Quando isso acontece, você vai começar a ter Vontade de não mais Desejar o que te causa sofrimento. Aqui, você irá perceber, com mais clareza, a dissociação de mim e do Desejo.*

— Poderia, então, desenvolver um pensamento assim?

— Quando o prazer de ontem for desagradado hoje, posso até desejar o prazer de outrora, mas a vontade é de não mais desejar o desejo que hoje me faz mal.

— A Vontade e o Desejo pareciam ser o mesmo personagem dentro de mim, hoje percebo que são distintos um do outro. Vivencio esse conflito entre esses dois personagens e, em prol da paz e do equilíbrio psíquico, preciso conversar com os dois, separadamente. Preciso conhecer a natureza e a intenção de cada um, para negociarmos uma solução pacífica em favor de minha saúde emocional.

— Sim, isso mesmo!

— Agora ficou mais claro, muito obrigado!

— Também posso dizer que você é uma força em meu psiquismo criada pelo nosso Criador de Tudo, e que tem a intenção de me fazer buscar o que me faz bem em qualquer circunstância, sendo o bem aquilo que me deixa com saúde física e psíquica, certo?

— Sim, exatamente.

— E como explicar que tantas pessoas somente têm Vontades ruins, de se Beneficiarem, não se importando se estão prejudicando outras pessoas?

— *É que eu sou uma força psíquica, mas é o campo mental quem me direciona. Se no campo mental só houver ideias ruins, egocêntricas e de sentimentos também egocêntricos, então eu (a Vontade) ficarei corrompida.*

— Quando é que criamos um Desejo?

— *Posso te responder, entretanto, é melhor que pergunte ao próprio Desejo. Ele está ansioso pra se apresentar.*

— Ah, tá certo.

— Então, vou agora conversar com o Desejo. Muito obrigado por esse maravilhoso diálogo!

— *Não há de quê, estarei à disposição!*

■ Bastidores

O desenho da imagem foi originalmente produzido pelo ilustrador Sanção Ramalho após eu indicar algumas características da personagem.

O Desejo



O Desejo é uma vontade selecionada

— Olá, Desejo, tudo bem? A Vontade disse que é tua mãe. O que você tem a dizer sobre isso?

— *É verdade. Sou filho da Vontade associada ao Campo dos Pensamentos e Sentimentos.*

— E quando você foi criado?

— *Eu nasci quando você aceitou uma ideia de prazer, de satisfação emocional, ou de felicidade, por exemplo, e passou a cultivá-la.*

— Por gentileza, me explique melhor!

— *Claro, acontece mais ou menos assim: quando a sociedade te apresenta uma ideia de felicidade ou satisfação emocional e você passa a “acreditar” que essa ideia vai te fazer feliz, pronto aí eu nasço, porque você começou a desejar. Em outras palavras, sou uma vontade selecionada!*

— Então você, o Desejo, é uma vontade selecionada?

— *Sim. A Vontade existia antes de mim. Ela é a Força da procura pela felicidade. Eu somente começo a existir quando você adquire conhecimento ou experimenta algo prazeroso através dos sentidos. O conhecimento me antecede!*

— Me dê um exemplo, por favor!

— *Certo! Vamos lá: a sociedade te apresenta uma ideia de que determinada profissão te proporcionará ganhar mais dinheiro e ser mais respeitado. Ao “acreditar” nisso, você e a Vontade iniciam minha existência dentro da tua mente, porque antes eu não existia. Você não nasceu com a ideia de que determinada profissão A é melhor que a B. Foi somente depois que a sociedade te apresentou as propostas de felicidade que você “conheceu, acreditou e passou a desejar”. Assim foi que eu fui gerado.*

A outra condição é por meio dos sentidos do corpo físico. Invariavelmente, eles foram criados para percebermos e sentirmos o mundo à nossa volta, então quando você prova (degustação) alguma comida prazerosa e começa a repetir essa satisfação emocional, pronto, aí eu já fui gerado em tua mente.

— Sim, sim. Faz sentido!

— Então se eu contribuo para gerar um Desejo, se eu quiser posso, a partir de hoje, não gerar mais Desejos?

— *A opção de não gerar mais desejo já é um outro Desejo, porque a mãe Vontade é uma força infinita, e eu sou fruto dessa força. É como a respiração para o corpo, não tem como sobreviver sem respiração. E o prazer físico foi criação Divina. O homem não arquitetou a criação do próprio corpo humano.*

— E quantos vocês são?

— *Nós somos muitos. Cada ideia de satisfação emocional está associada a um ou mais desejos.*

— A Insatisfação Emocional é sempre contrária ao Desejo?

— *Sim, ao menos no princípio. Mas dependendo da vossa intenção, o que era insatisfação emocional pode mudar para satisfação, e gerar um novo desejo.*

— Como? Explique, por gentileza!

— *Suponha você está doente e evita o tratamento que inicialmente está associado com insatisfação emocional, por necessitar ingerir medicamentos desagradáveis ou até mesmo submeter-se a algum ato cirúrgico, mas em determinado momento você não tem mais condição de adiar, pelo agravamento da perda da saúde. Então, ao iniciar o tratamento tudo é indesejado, mas durante o tratamento, com o benefício da recuperação, você já começa a desejar realizar o tratamento por completo para a aquisição do pleno reestabelecimento da saúde.*

— Você não se sensibiliza quando preciso deixar de desejar algo, pois é um desejo que preciso destruir ou inativar?

— Não, não mesmo. Não levo para o “lado pessoal”, pois sei que não tenho existência independente. O objetivo de minha existência é a nossa autorrealização. Quando deixo de representar uma realização é por que já nasceu outro Desejo para cumprir essa função ou é a Vontade que está direcionando.

— É verdade que cada Sentimento tem um Desejo específico?

— Um não, vários. Cada Sentimento reúne vários Desejos com objetivos afins, mas podemos dizer que cada Sentimento tem um Desejo Primordial, aquele que o representa por excelência.

— Vamos fazer um jogo rápido de perguntas e respostas para colaborar com o entendimento do nosso(a) amigo leitor(a)?

— Vamos!

— Qual o maior Desejo do sentimento Egoísmo?

— *Ganhar, sempre ganhar.*

— Qual o maior Desejo do sentimento Orgulho?

— *Ser melhor que o outro.*

— Qual o maior Desejo do sentimento Vaidade?

— *Receber elogios.*

— Qual o maior Desejo do sentimento Fraternidade?

— *Colaborar para a felicidade do próximo.*

— Qual o maior Desejo do sentimento Humildade?

— *Não desejar ser maior, nem melhor que os outros.*

— E quando a realização de determinado Desejo se torna necessária para deixar o estado emocional agradável, alegre, satisfeito ou realizado?

— Isso chama-se *Carência Emocional*! É melhor dirigir-se a ela mesma, pois ela te responderá sobre si mesma com mais propriedade...

— Sim, entendi.

— Existe o Desejo saudável e o Desejo mórbido?

— Sim, com certeza.

— O que caracteriza o Desejo mórbido?

— Aquilo que te dá prazer e que te direciona aos transtornos físicos e psíquicos. Porque as leis de equilíbrio para o corpo e para a mente já foram arquitetadas pelo Criador da Vida.

— Como diferencio um do outro? Pois nem sempre é fácil.

— O conhecimento e a boa interpretação de tudo! Cuidado com a intenção, pois uma “má intenção” corrompe a interpretação e falseia o conhecimento.

A dica maior é buscar observar qual ideia e qual sentimento gerou essa “intenção de realização” e quais serão suas consequências.

— Você poderia colocar tudo isso em termos mais práticos de entendimento, mais simples?

— Certo, vou buscar ser bem prático. Tem pessoas que usam o poder para se autogovernar e se autodirecionar, isso é saudável. Tem pessoas que querem ser felizes governando os outros, isso é mórbido.

Avaliar as atitudes é saudável; julgar o outro é morbidez, pois julgar dá prazer. “Quem julga o próximo, julga para se sentir melhor”, disse um Professor do Bem. Tem pessoas que buscam o conhecimento para desenvolver sabedoria (saudável) e tem pessoas que

gostam de usar o conhecimento para duelar – para vencer o outro (isso é mórbido).

Tem pessoas que usam toda a sua capacidade para superar seus transtornos mentais, e tem pessoas que preferem usar de suas doenças psíquicas para manipular as relações interpessoais – ganhar sem merecer.

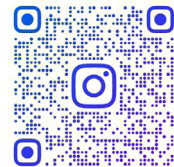
Tem pessoas que vai à academia de ginástica para desenvolver saúde, e tem pessoas que vai para desenvolver vaidade, ser elogiada.

Obrigado, Desejo, por esse importante diálogo!

■ Bastidores

Agradeço ao Sanção Ramalho. Gratidão especial ao meu amigo Sanção pelo maravilhoso trabalho de desenhar todas as imagens deste livro, inclusive por produzir a imagem do Desejo inspirado em sua própria imagem após minha solicitação. Compromisso e capacitação!

Sanção Ramalho / Psicólogo Clínico – Psicanalista
/ Escritor e Ilustrador



@PONTOSEMRACO

Carência emocional



— Olá, querida Carência Emocional! Você poderia me responder algumas perguntas sobre você?

— *Claro, com muita satisfação! Pode perguntar!*

— Sentir carência emocional é bom ou ruim?

— *Eu diria necessário.*

— Por que?

— *Porque sou um dos componentes que influencia o estado emocional na mente humana. A má observação sobre mim é que me conceitua equivocadamente.*

— *Imagine uma pessoa sem carência de sentir emoções! Eu represento a necessidade de sentir determinadas emoções, que somente serão sentidas por intermédio de determinadas realizações. Em parte, sou como um arquivo de necessidades emocionais; um arquivo vivo, atuante, vibrante, em perfeita conexão com o Desejo e a Ansiedade.*

— Por gentileza, me explique melhor!

— *Quando você deseja com certa intensidade repetir a realização de um Desejo que te deu muito prazer, então eu sou gerada; e também quando você idealiza uma realização com bastante intensidade, como uma formação profissional, uma função social ou religiosa, por exemplo, assim eu também sou gerada. Ou seja, represento a memorização, o arquivamento do que você deseja.*

— Mas isso é uma coisa boa, necessária. Sem esses Desejos, sem essas idealizações de felicidade, nós ficaríamos sem direcionamento de realizações.

— *Por isso sou uma construção psíquica necessária.*

— Em termos mais prático, diga-me como podemos te observar em nosso comportamento diário.

— *Vamos lá:*

Do professor(a), sou a necessidade de lecionar;

Do Pastor(a), sou a necessidade de pregação;

Do Cantor(a), sou a necessidade de cantar;

Do Pintor, sou a necessidade de pintar;

Do Agressor, sou a necessidade de agredir;

Do Mentiroso, sou a necessidade de mentir;

Do ludibriador, sou a necessidade de enganar;

Do Vaidoso, sou a necessidade de exibição;

Do Orgulhoso, sou a necessidade de grandeza;

Do Simples, sou a necessidade de agir com simplicidade;

Da Mãe, sou a necessidade de cuidar;

Do Ganancioso, sou a necessidade de acumular;

Do Egocentrismo, sou a necessidade de ganhar;

Do Fraterno, sou a necessidade de colaboração;

— Nossa, gostei muito! Você falou e exemplificou que representa necessidades emocionais elaboradas, e quanto às necessidades mais simples, como um tipo de alimento qualquer, uma roupa, um “passeio no parque”, etc.?

— *Bem, quando é algo que você substitui sem grande esforço para obter satisfação emocional, então não me representa.*

— Podemos dizer que você representa uma “necessidade específica”?

— *Sim.*

— Além da “necessidade emocional específica”, o que posso observar que também te caracteriza?

— *A exigência ou a seletividade. Gosto mais disso que daquilo; gosto mais dessa maneira que daquela, etc.*

— Então, a “exigência” também é tua característica?

— *Sim, com certeza. Por que o Desejo é específico.*

— Às vezes brinco com amigos mais próximos que sabem que tenho intolerância à proteína do leite. Quando preciso recusar um alimento que possui derivados do leite, digo assim: não é que eu seja exigente, eu sou é específico! Rsr rsrs...

— Mas voltando ao tema, então podemos dizer que aquela expressão popular “Cavalo dado não se olha os dentes” não te representa, certo?

— Não, não mesmo. Prefiro comprar, ou ficar sem, a receber o que não me representa. Rsrsrcs...

— Esse é um dos motivos porque você é considerada uma força ruim?

— É fruto de má interpretação. Não sou eu quem me estruturo; desenvolvo-me de acordo com suas crenças, Desejos e Sentimentos. Devido à falta de poder de observação e autodirecionamento consciente, quando a maioria olha pra mim eu já estou “construída”, aí eles olham e se assustam. Rsrsrcs...

— É verdade! Mas recapitulando, posso dizer que tua estrutura é constituída de desejos e exigências?

— Sim, isso mesmo. Desejos, exigências e intenções!

— Costumo me observar e observar outras pessoas através de sua Carência Emocional, assim eu identifico quais Desejos, Teorias, Sentimentos e Intenções podem estar nos direcionando.

— É uma boa técnica de observação, de autocohecimento e de conhecimento das intenções alheias. Agora sou eu quem sugiro uma alteração de ditado popular, esse: “Amor à primeira vista”! Para “Carência Emocional à primeira vista”! Rsrsrcs

— Gostei, ficou excelente! Veja se eu entendi por completo: é que a Carência foi construída, agora só faltava o “objeto idealizado” que satisfaz os desejos e exigências, certo?

— Isso mesmo, você entende rápido!

— Podemos dizer que essa ligação entre você “Carência Emocional” e o “Objeto Desejado” é uma das raízes de estruturação das paixões?

— Sim, perfeito!

— Então, se eu começar a desconstruir algumas Carências Emocionais evitarei o desenvolvimento de algumas paixões?

— *Lógico, somente terá paixão se houver Carência de Satisfação Emocional daquela realização.*

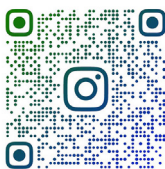
— Te agradeço muito por esse diálogo, foi muito Construtivo... Foi maravilhoso!

— *Disponha!*

■ Bastidores

Agradeço a minha amiga Marta por permitir a utilização de sua imagem para servir de inspiração para o desenho da personagem “Carência Emocional”.

Marta Tavares / Funcionária da Universidade Federal - TAE / Casa José de Alencar



@MARTAZELIASIMAO

Ansiedade



— Olá, Ansiedade! Tudo bem?

— *Sim, estou bem.*

— Já conversei com os outros integrantes do estado emocional, falta somente conversar com você. Você poderia me responder algumas indagações sobre tua natureza psíquica?

— *Sim, posso sim. Estava ansiosa por chegar minha vez. Rsrtrs...*

— Podemos viver sem Ansiedade? O que você me diz sobre essa ideia, já que muitos interpretam que ter Ansiedade é algo ruim...

— *Somente quem já está vivendo um transtorno psíquico acredita que pode me inativar dentro do Campo Emocional. Eu sou necessária, assim como os outros conteúdos que influenciam a Emoção.*

— Qual o teu objetivo existencial?

— *Eu sou o estado emocional que antecede a realização dos fatos, para o prazer e para o desprazer, para o bem e para o mal, conforme suas crenças. Eu faço a ligação do Desejo com a Vontade e a Carência Emocional.*

— Isso é muito forte, ser responsável por esse elo!

— Fale um pouco sobre essa ligação que você realiza entre o Desejo e a Carência Emocional.

— *É simples, veja bem! Se você constrói um Desejo, como o de conquistar determinada formação profissional, por consequência vai desenvolver uma Carência Emocional de realização desse objetivo, certo?*

— Sim.

— *Então, eu faço a ponte mental entre esses dois conteúdos mais ou menos assim: A realização disso é muito importante, tenho que conseguir, preciso disso para ficar satisfeito! Quanto tempo devemos esperar para termos essa realização?*

O que eu devo fazer para que isso aconteça? Será que vai dar tudo certo?

Será maravilhoso quando acontecer! E se alguém impedir? Como ficarei?

— Certo, entendi.

— Explique como é Ansiedade para o prazer e para o desprazer, por gentileza.

— *Para o prazer, sou a expectativa da emoção agradável (de alegria e felicidade); e para o desprazer, sou a expectativa da emoção desagradável (de dor ou sofrimento).*

— Entendi. Você é como uma emoção ou um estado emocional contínuo que antecede a emoção principal, certo?

— *Sim. Isso mesmo.*

— E porque atualmente você está sendo conhecida como a grande vilã da sociedade? Desestruturando personalidades tão conhecidas e amadas.

— *É devido à ignorância e às paixões. Essas são as causas de minha má fama, rsrsrs... desculpe-me pelo riso!*

— Não, não peça desculpa, estou te entendendo. Mas como a ignorância e as paixões são responsáveis pela tua postura avassaladora?

— *Essa resposta pertence mais ao Campo dos Pensamentos, no entanto, o que posso dizer é que devido a pouca capacidade de discernir, somado com a busca da felicidade por meio da vivência das paixões, eu, como força de impulsionamento, estarei menos guiada pelo bom senso.*

— Então, o bom senso e a sabedoria te estruturam psiquicamente?

— *Eu não diria “estruturam-me”, diria mais “direcionam-me”. Porque eu sou a força, um componente*

aqui, do campo das emoções, como um “animal” puxando a Carruagem com seu dono dentro. Quem vai guiar o animal no caminho certo e de maneira segura será o dono da Carruagem.

— Mas nesses casos de descontrole emocional, de transtornos de ansiedade, você se apresenta como um animal incontrollável. Qual seria um meio de não permitir esse descontrole?

— *Selecionar com mais sabedoria o que deve ser Desejado, e como deve ser percorrido o caminho até a obtenção da realização do Desejo, ou seja, da Satisfação Emocional principal. Em outras palavras, o Campo dos Pensamentos deve ser “O bom condutor”, dizer a hora de ir, de parar, de mudar o sentindo, de descansar, de recuar quando a estrada é perigosa... É isso!*

É também ter consciência do percurso. Se possível, ter um mapa para nos dar segurança do roteiro. É porque são muitos “quereres”, é querer disso, é querer daquilo; são também muitos “não quereres”, não quero isso, não quero desse jeito; então, eu tenho que acompanhar todos eles, e haja nervos! Rsrsrcs!

Tem dias que eu me compadeço tanto dos nervos que fico Ansiosa por um chazinho de Camomila, rsrcrcs!

— Muito importante isso que você apresentou! Então, podemos dizer que o objetivo final (o desejo: a satisfação emocional idealizada) e a maneira de obtenção desses objetivos fazem parte dos “quereres” que te servem de direcionamento?

— *Sim, isso mesmo.*

— Atualmente estamos com um grande número de pessoas sofrendo com as chamadas “crises de

Ansiedade”, que já exigem um acompanhamento por profissionais especializados e tratamento medicamentoso, no entanto, como podemos nos prevenir desses transtornos?

Redefinindo os “quereres”, ou seja, reeducando o campo dos pensamentos (conhecimento, interpretações, conceitos e preconceitos) e o campo dos sentimentos. Outra dica que posso dar é a visualização de minha “intensidade”, desejar é bom, mas desejar demais irá fazer-me agir com mais intensidade, e isso promove a insegurança e a desestruturação orgânica.

A vivência espiritualista é uma fonte infinita de diluição da tensão ansiosa, de tensão nervosa. Como a maioria que vive dentro das escolas religiosas ainda está cheia de intenções de realizações materialistas, a consequência é vivenciar essas expectativas dessas realizações, isso vitaliza minha intensidade.

Sem querer antecipar, entretanto, somente divulgando a técnica de auto-observação que você escreveu no capítulo mais à frente, ajudará muitas pessoas a se direcionarem melhor e, por consequência, diluirão melhor essas tensões de Ansiedade. Tudo se fundamenta na crença, nas escolhas e nas capacitações interiores. Ou educa-se, ou vai tomar as medicações para estabilização orgânica.

— Podemos dizer que você, a Ansiedade, é estruturada sessenta por cento psiquicamente e apenas quarenta por cento externamente?

— *Sim, talvez até mais que sessenta por cento.*

— Para facilitar mais o entendimento sobre como você é vitalizada dentro do nosso campo emocional,

quais palavras-chave poderíamos utilizar para servir de termômetro para te observarmos melhor?

— *Cobiça e Medo!*

Quando você aprender a apreciar sem cobiçar e a diluir as raízes dos teus medos, terás dado grande passo para a diluição das tensões de Ansiedade. Pois quando você começa a observar qual Desejo e qual o Medo estão me vitalizando, é que você terá condições de me acalmar, de me direcionar, assim como o condutor da Carruagem faz utilizando a força animal de maneira correta para chegar ao destino certo.

— Podemos viver sem você, sem Ansiedade?

— *Sim, entretanto esse é um estado emocional alterado, resultado de alguma disfunção orgânica ou por uso de alguma substância química. Viver sem ansiedade é viver sem expectativa de realização dos desejos, dos objetivos de vida.*

— Então, se os objetivos da pessoa, os desejos e a maneira de consegui-los forem construídos com bons pensamentos e bons sentimentos, você descansará no automatismo e no condicionamento saudáveis?

— *Sim, isso mesmo. Fico feliz com o teu entendimento!*

Cada sentimento bom é desenvolvido em cima de teorias, ideias e conceitos saudáveis, e, por consequência, os desejos serão saudáveis.

— Ah, muitíssimo obrigado por esse diálogo tão esclarecedor!

— *Obrigada também. Ajudará muitas pessoas a me observarem melhor.*

■ Bastidores

Agradeço minha querida irmã Maria Aldenir Soares Rodrigues, por permitir que a sua imagem servisse de inspiração para o desenho da personagem “Ansiedade”.

Administradora / Bancária





Capítulo 7

Consciência Emocional



Durante muitos anos venho observando em diálogos com amigos, amigas, colegas e pessoas conhecidas que o termo “Consciência” nem sempre recebe a devida importância. Pensam que é algo banal, que o desenvolvimento da “Consciência” sobre si mesmo é algo secundário; que os projetos de felicidade irão colocá-los em uma condição plena, feliz, independente do desenvolvimento da Consciência; ledo engano, pois a maioria, ao conquistar o que idealizou sem o justo compromisso com as leis naturais de equilíbrio físico e psíquico, perde e perde-se.

“Conformar-se é submeter-se e vencer é conformar-se, ser vencido. Por isso toda a vitória é uma grosseria.

Os vencedores perdem sempre todas as qualidades de desalento com o presente que os levaram à luta que lhes deu a vitória.

Ficam satisfeitos, e satisfeito só pode estar aquele que se conforma, que não tem a mentalidade do vencedor.

Vence só quem nunca consegue”

Fernando Pessoa

Somente nos apropriaremos do direcionamento do nosso Estado Emocional quando tivermos condições de selecionarmos as emoções que devemos e que podemos vivenciar. Identificando aquelas Emoções que nos direcionam a uma vida psiquicamente saudável, daquelas que nos dão prazer nos primeiros instantes, mas que como consequência nos escravizam nas correntes dos Desejos e Condicionamentos mórbidos.

Precisamos “ter ou estar com Ciência” de que não poderemos viver bem sem sentirmos, Emoções saudáveis, que são frutos de pensamentos, ideias, teorias, conceitos e Sentimentos também “saudáveis”.

Em termos mais práticos, para desenvolvermos Consciência Emocional, precisamos conhecer nossos Desejos (nossos quereres), nossas Vontades, nossas Carências Emocionais, a nossa Ansiedade e quais Emoções estamos buscando vivenciar e quais estamos evitando.

Costumo expressar para amigos e amigas que, como nas nossas escolas ainda não estudamos o que é o Sentimento, o que é a Emoção, quais suas finalidades e como conseguimos desenvolvê-los de maneira equilibrada, a consequência é termos alunos ignorantes dessas necessidades Primordiais da Vida. Pense comigo: esses alunos ignorantes dessas necessidades são os educadores, médicos, políticos, religiosos, pais e mães que essas escolas preparam para desenvolverem as sociedades. A consequência é termos personalidades que conquistam títulos e posições sociais de destaque, mas ainda vivem buscando realizar-se emocionalmente de maneira infantil, filosoficamente, sentimentalmente e emocionalmente.

Acredito que para desenvolvermos a Consciência Emocional é preciso que estudemos o nosso cam-

po emocional como estudamos o Corpo Humano. Sendo que a Emoção, o Desejo, a Vontade, a Ansiedade e a Carência Emocional são os órgãos que estruturam esse Sistema Psíquico, e que os outros dois sistemas psíquicos são os Pensamentos e os Sentimentos.

Você pode me perguntar, “mas o estudo da tristeza, da raiva, do medo, da insegurança, da frustração, da ira, do rancor não é mais importante que o estudo dos cinco componentes que você tem mencionado como primordiais?” Pois, de fato, são essas emoções que levam as pessoas a desenvolverem diversos transtornos psicológicos.

Fico contente que em algum momento você tenha feito consigo mesmo essa indagação, pois, para quem ainda não percebeu, vou explicar porque considero o estudo desses cinco componentes mais importante que o estudo daquelas emoções em si mesmas. Como tinha escrito antes, tudo tem sua devida importância, o segredo é identificarmos o que é mais e o que é menos importante.

Então, vamos lá...

Quando seleciono um conteúdo para observá-lo, gosto de analisar o que é causa, efeito ou consequência, e a intenção (objetivos e finalidades). O que vem em primeiro lugar, o que vem depois, o que é maior e o que é menor... Bem, só sei que, assim, consigo identificar o valor de muita coisa...

Desta forma, respondendo à pergunta, posso dizer que essas emoções: — raiva, tristeza, frustração, etc. — são consequências da não realização de um Desejo, de uma Ansiedade frustrada, de uma Carência Emocional não atendida, de uma Vontade não considerada... ou seja, primeiramente idealizamos um Desejo, a realiza-

ção de um prazer, se não acontecer conforme esperávamos, então sentiremos tristeza, frustração ou revolta... em outras palavras, essas emoções são consequências, e estão sujeitas a mudanças de significado, por exemplo:

- O que foi motivo de alegria ontem, como o início de um relacionamento amoroso, pode ser motivo de sofrimento hoje;
- O que foi motivo de frustração hoje, como a constatação de personalidade agressiva do recente parceiro(a), pode ser motivo de paz amanhã, pois a pessoa teve a chance de conhecer traços do caráter do parceiro antes de um envolvimento sentimental maior, por exemplo.
- O que é motivo de raiva para uma pessoa; por ser chamada de “feia”, por exemplo, pode não ser pra outra pessoa;
- O que é motivo de alegria para uns, por exemplo, ser considerado como uma pessoa pacífica, não é para outros, que gostam de ser agressivos, etc.

Por isso, afirmo que estas emoções: alegria, raiva, medo, frustração, etc. são resultado de especificações filosóficas decorrentes “daquilo que acreditamos” e dos “sentimentos que estamos sentindo” no coração.

Muitos atravessam a vida toda com os mesmos pensamentos e conceitos herdados dos seus antepassados, outros conseguem modificar, ressignificar um conceito. Eu, particularmente, sempre busquei conhecer e interpretar mais para “poder” sentir mais, compreender mais — Mais que ontem, e não mais que o outro...

Em termos gerais, para que serve o desenvolvimento da Consciência Emocional?

- Para desenvolvermos o Autocontrole, o Autoequilíbrio e o Autodirecionamento Emocional de modo mais prático, rápido e eficaz. Sem esse desenvolvimento, ficamos perdidos, confundindo as necessidades, perdendo tempo e energia.

Que benefícios mais específicos podemos listar do desenvolvimento da Consciência Emocional?

- Melhor avaliação e seleção dos relacionamentos;
- Melhor investimento e retorno Emocional nos diversos relacionamentos interpessoais; tais como os relacionamentos escolares, trabalhistas, familiares, religiosos, etc.;
- Não ficarmos esperando respostas emocionais maduras de mentes infantis; como o trecho do poema Tabacaria:

“Serei sempre o que esperou que lhe abrissem a porta
ao pé de uma parede sem porta”

Fernando Pessoa

- Desenvolvimento do poder de diluição das pequenas e grandes frustrações emocionais, evitando o acúmulo de sobrecarga de mágoas e reclamações, porque sabemos que a Carência Emocional e a Ansiedade são conteúdos desenvolvidos por nós próprios;

“Vivi, estudei, amei e até cri, e hoje não há mendigo
que eu não inveje só por não ser eu”

Fernando Pessoa

- Desenvolvimento do poder de libertar-se de necessidades emocionais infantis com menos transtornos;
- Aumento do poder de selecionar as Emoções a serem consumidas – selecionando o prazer saudável do prazer mórbido;
- Melhor desenvolvimento e controle da Ansiedade – desenvolvendo a capacidade de observar as próprias expectativas, diluindo-as conforme o desenvolvimento das circunstâncias, etc.

Quando ainda não estamos Conscientes das funções desses personagens do nosso estado emocional, nós vivemos como um “apostador”. É isso mesmo, um apostador! Ao idealizarmos uma realização de satisfação emocional, de felicidade, passamos a desejar, a lutar e a esperar que quando aconteça, nós venhamos a sentir aquela Emoção maravilhosa.

E à semelhança de um mal Engenheiro, de um mal Arquiteto ou de um mal Encarregado de Obras que não sabe usar as ferramentas com habilidade necessária, a consequência é “matemática”, ou seja, a Obra será concluída com os defeitos e deformidades provenientes da incapacidade do bom cálculo, do bom projeto e da boa utilização das ferramentas.

Agora quando identificamos como construímos um Desejo e como desenvolvemos uma Carência Emocional, nós poderemos nos desviar de determinados Desejos idolatrados e vendidos pelas Sociedades de Mercados Consumidores. Poderemos usufruir de um prazer sem nos deixar dominar por essa ou por aquela Emoção, ou seja, teremos o “poder” de não deixarmos

determinados prazeres ou Emoções tornarem-se necessidades psíquicas.

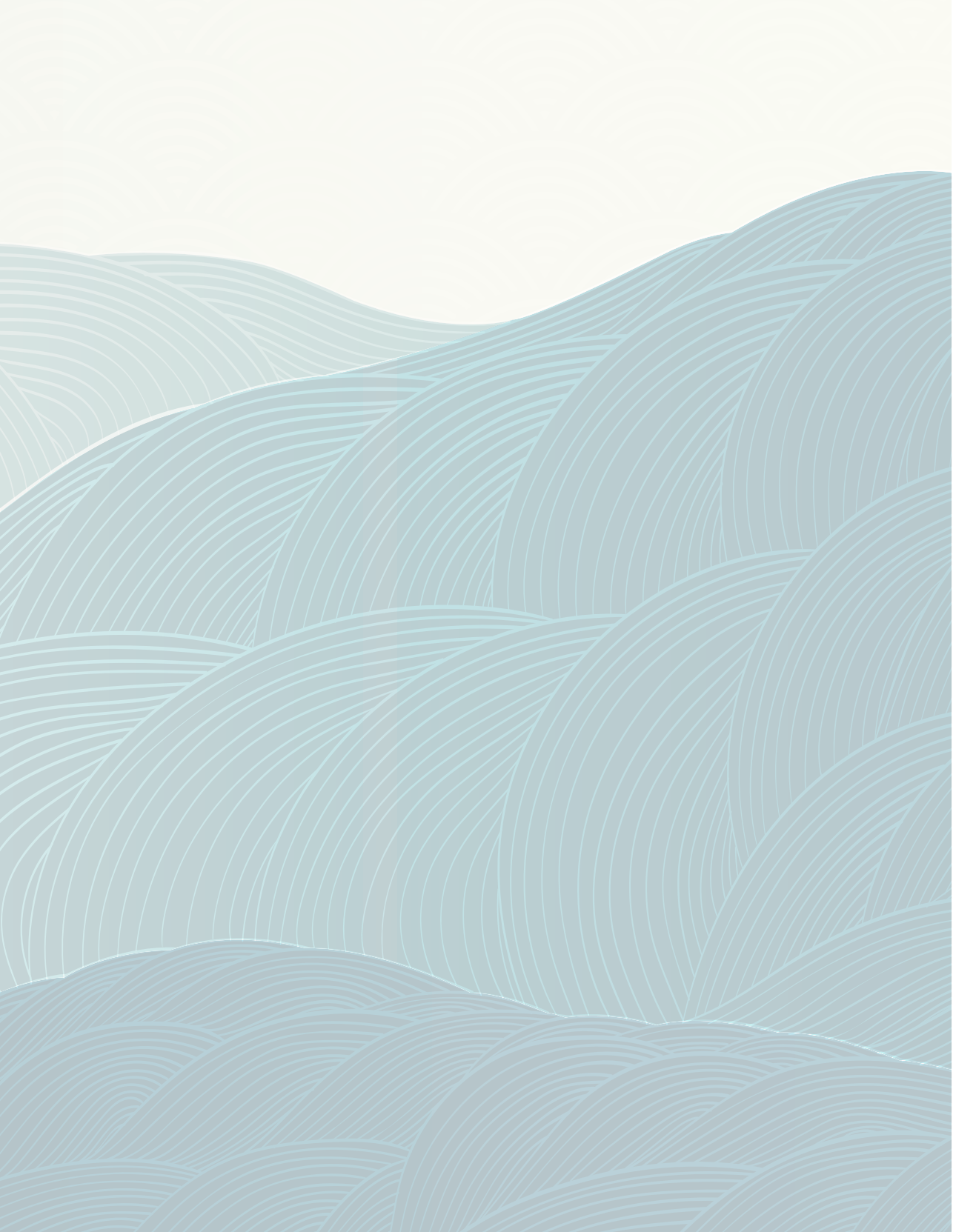
Porque sem esse “autodirecionamento consciente” por intermédio do desenvolvimento da “Consciência Emocional”, ocorre que não selecionamos bem as Emoções que devemos usufruir para alimentarmos o nosso “Estado Emocional”.

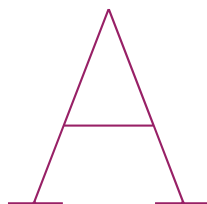
Para alcançarmos um bom nível de Consciência Emocional é importantíssimo desenvolvermos o Discernimento, que é a nossa capacidade de diferenciar o valor de Tudo — da personalidade, da imagem, da vida material, da vida psíquica ou espiritual, o valor das circunstâncias, dos objetivos imediatos e não imediatos, etc. O Discernimento faz parte do estudo da Consciência.



Capítulo 8

A Emoção é o Alimento da Alma





Emoção é o alimento da Alma – esse foi o meu entendimento quando li o que Jesus falou: “Meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou”. João 4:34

Alguns irão pensar assim: mas se existe a Emoção boa e a Emoção ruim, o prazer e o desprazer, a Satisfação Emocional e a Insatisfação Emocional, então Jesus está lecionando que somente a Boa Emoção é que alimenta a alma? Eu responderia que sim, entretanto, a maior dificuldade nossa é sabermos, ou interpretarmos, quais são as boas e quais são as más Emoções.

Isso é tarefa do Discernimento. Somente ele vai diferenciar o valor de uma e o valor da outra, pois muitos alimentos doces, agradáveis ao paladar, são pobres em nutrientes, e muitos alimentos amargos são ricos em nutrientes, então, associando um com o outro, nós conseguimos realizar uma Boa Alimentação. E quem alimenta-se mal, costuma sofrer de indigestão.

O Prazer

O Prazer está na criação. É obra do Senhor da Vida. Faz parte do mundo físico e psíquico ou espiritual. No entanto, “Tudo” tem um sentido ou objetivo existencial”, sendo assim, o Prazer que em muitas circunstâncias reflete a “Satisfação Emocional” precisa ser bem compreendido e bem idealizado para que Ele não perca sua função Divina!

Ora o Prazer vai gerar o Desejo, ora o Desejo vai gerar o Prazer.

Se o Desejo é uma Vontade selecionada, então, o prazer que foi selecionado.

Por consequência da escolha do Desejo deve atender aos imperativos do bom senso: ter boa intenção (bom objetivo), ter boa intensidade (boa frequência) e deve ser “justo” (estar fundamentado na lei de justiça da Criação, que é superior às leis humanas) – porque se os efeitos causarem injustiça, essa injustiça irá causar desequilíbrios.

Gosto de brincar com os mais próximos de que um relacionamento amoroso, ainda sem as intenções matrimoniais, é como um Passeio no Parque – repleto de boas atrações de usufruto do prazer – mas que deve ser vivenciado com cuidado e sabedoria, respeito e entendimento. Não devemos desrespeitar o Parque, o passeio, nem o parceiro, porque tem pessoas que quando vão ao Passeio no Parque não se comportam como deveriam; produzem poluição sonora, bebem demais, comem demais, sujam demais e não limpam o local onde

permaneceram — assim, o Parque com o tempo torna-se um lugar hostil ou insalubre. A insalubridade produz desequilíbrios, produz doenças.

Quem não tem condições de “selecionar bem” as emoções que irá consumir pode ficar em duas condições: aceitando qualquer forma de satisfação emocional que a sociedade lhe apresente ou ficar idealizando emoções fundamentadas nas Carências Emocionais já desenvolvidas no passado, ou seja, hoje buscará as mesmas satisfações de ontem, e amanhã buscará as mesmas de hoje, num ciclo vicioso. Como na Vida Física vivemos em diversas fases: infância, juventude, maturidade e a melhor idade; a consequência é acumularmos Carências de uma fase para a outra. Isso é constrangedor e frustrante.

O Prazer pode ser interpretado como Emoção agradável, mas nem toda Emoção é agradável, entretanto, a busca do Prazer para gerar Emoções agradáveis é meta existencial de grande parte da nossa sociedade. Essa fixação é muito prejudicial ao autocontrole psíquico, porque a vida foi programada para sentirmos as duas emoções — as agradáveis e as desagradáveis — à semelhança da nossa alimentação, que é constituída de alimentos doces, amargos, azedos e salgados.

Desejar sentir somente o Prazer é uma fixação infantil que potencializa a Ansiedade e prejudica todo o Sistema Nervoso do corpo humano, gerando transtornos e sofrimentos.

Discernir o valor das emoções é um dos melhores caminhos para fortalecer a alma humana, desenvolver relativa segurança e estabilidade emocional, diminuindo as vulnerabilidades fixadas pelas Carências Emocionais. Do contrário, seremos manipulados pelos nossos

irmãos e irmãs egocêntricos, individualmente ou coletivamente, por meio dos diversos grupos sociais já citados anteriormente.

Para analisarmos se uma Emoção nos fará bem, é necessário avaliarmos as suas consequências, ou seja, como vamos ficar estruturados após a Emoção vivenciada. Se seremos governados pela Carência Emocional ou se, conscientemente, teremos condições de escolha! Se essa Carência irá nos fragilizar perante as demais pessoas ou se contribuirá para o desenvolvimento do nosso autoamor!

Porque quando nós nos decidimos pela construção do Amor, do Autoamor, pelo respeito a nós e aos outros, então a nossa Carência Emocional irá ser estruturada em cima dessa proposta. Esse é um patamar emocional maravilhoso, que acalma e estabiliza, porque é estruturado em cima de metas existenciais edificantes.

Muitos que procuram os terapeutas acadêmicos para equacionarem determinados problemas emocionais gerados por teorias ou interpretações espiritualistas, e como na maioria das escolas acadêmicas esses estudos da vivência psíquica espiritualista ainda é pouco desenvolvida, então, uma das consequência é o cliente sair somente com bálsamos terapêuticos ou ser tratado com uma terapia desenvolvida em cima de conceitos somente de vivência materialista, e o real tratamento “medicamentoso” ou “cirúrgico” que iria tratar as causas desses problemas fica postergado.

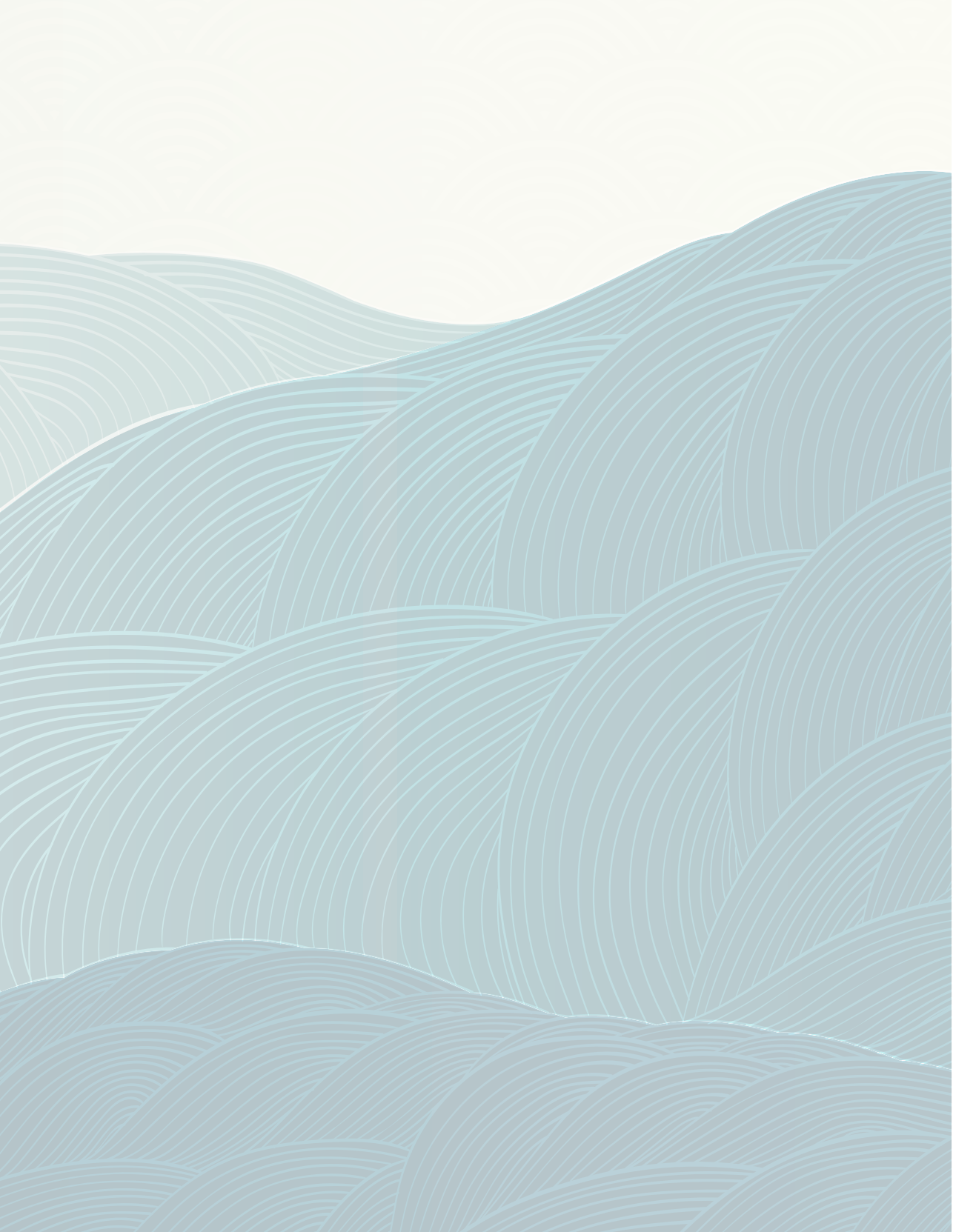
É normal pôr primeiro o balsamo para aliviar a dor, mas o tratamento para identificar a causa e tratá-la é fundamental para o desenvolvimento da saúde psíquica.

Se a grande parte da nossa sociedade é mentalmente estruturada em princípios espiritualistas, então faz-se necessário que os terapeutas tenham estudos profundos sobre essas teorias de felicidade e infelicidade apresentadas por essas escolas religiosas, porque, ao longo dos séculos e décadas, as religiões exerceram e exercem uma influência enorme na construção da mentalidade humana.



Capítulo 9

As Duas Plataformas de Felicidade



Precisaremos estudar a nossa vivência “Emocional” sob dois aspectos:

A Felicidade ou Satisfação Emocional com as realizações Materialistas e com as realizações Espiritualistas.

As duas são importantes, mas devido existir muitas interpretações sobre essas buscas de felicidade e fuga da infelicidade, acontece uma imensa confusão na identificação desses objetivos, o que produz muitos equívocos, frustrações, sofrimentos e perda de tempo.

Quando investimos mais nas realizações Materialistas, nos tornando PHDs em determinada área trabalhista, por exemplo, mas ao menosprezarmos o desenvolvimento psíquico Espiritualista, permanecemos como criancinhas nessa área, a consequência será termos uma estrutura de Carência e Exigência Emocionais sofisticada na vida Material (em nossas realizações) e

uma Carência Emocional Espiritualista infantil. Na plataforma Materialista seremos fortes, na Espiritualista seremos frágeis, apesar de acreditarmos que não.

Sendo assim, proponho, como exercício de Discernimento, a observação e avaliação de nossas realizações de felicidade em duas plataformas psíquicas: a Plataforma Materialista e a Plataforma Espiritualista. Porque psiquicamente nós vivenciamos as duas ao mesmo tempo, no entanto, quando começamos a diferenciar uma da outra, fica mais claro identificar os objetivos e o valor de cada realização. É uma divisão simbólica com o objetivo de ajudar o principiante destes estudos, porque, na realidade, com o desenvolver desse aprendizado, não será mais necessário realizar essa divisão mental. No entanto, toda técnica psíquica de aprendizado tem sua utilização no tempo e espaço. Depois, quando não for mais necessário, abandonaremos.

O que eu interpreto como realização Materialista são todas aquelas realizações que realizamos utilizando a matéria, o corpo físico, a imagem, a personalidade — sempre associando com resultados ou respostas do mundo material, desde as menores até as maiores realizações, exemplos:

- Uma formação técnica ou profissional;
- Um relacionamento sentimental estável;
- Aquisição e distribuição de bens;
- Construção de uma escola;
- Tornar-se uma personalidade reconhecida socialmente.

E as realizações espiritualistas são aquelas que são desenvolvidas na nossa mente, nos três campos

psíquicos: dos Pensamentos, Sentimentos e Emocional
- independente das respostas do mundo material.

- Desenvolvimento de sabedoria;
- Aquisição de conhecimento;
- Desenvolvimento de Sentimentos edificantes;
- Desenvolvimento de amor, respeito, paciência, autoconfiança, resiliência, benevolência, fraternidade, coragem, determinação, perseverança e disciplina;
- Autocontrole e autodirecionamento Emocional.

Essa divisão simbólica nos permite avaliar em qual plataforma estamos investindo mais, em qual estamos ganhando e em qual estamos perdendo, e principalmente, como estamos trabalhando para conquistar os objetivos.

Tudo o que conquistarmos na plataforma material iremos entregar, até a personalidade – agora, na plataforma espiritualista, tudo o que desenvolvermos de “Bom” e de “Ruim” iremos carregar para o além túmulo. Essa é a essência da vivência para quem “acredita” em uma existência além da vida física. Sendo assim, Tudo de Bom que construímos na plataforma espiritualista será motivo de alegria e segurança, porque não iremos perder.

Na plataforma das realizações Materialistas, invariavelmente, seremos pobres. No entanto, na plataforma espiritualista estamos sempre “ganhando”.

Se desenvolvemos a capacidade de respeitar e amar a nós mesmos e a vida, então esse benefício será eterno. Não iremos devolver, ninguém irá roubar de nós e será fonte permanente de segurança e equilíbrio

emocional. Cada degrau conquistado é motivo de alegria e segurança emocional.

Quando eu comecei a me observar dessa maneira, ficou mais prático eu identificar onde eu estava colocando mais minhas expectativas de felicidade (Desejo e Ansiedade). É maravilhoso quando começamos a observar o que antes era motivo de transtorno e agora sentimos que estamos superando aquela fragilidade – é libertador quando começamos a dizer “não” para determinadas Carências Emocionais que antes nos dominavam os pensamentos.

Capítulo 10

A Vivência Religiosa e o Equilíbrio Emocional



Este é um tema muito importante, que influencia na construção dos personagens que estruturam o Campo Emocional. Já conheci muitos irmãos que sucumbiram nas garras da revolta e da melancolia por não terem tido uma vivência equilibrada dentro das religiões que abraçaram como objetivo existencial.

Aqui, vou te apresentar como desenvolvo um diálogo com pessoas amigas ou conhecidas, objetivando o desenvolvimento do Discernimento para a vivência dentro das religiões, assim:

— Você poderia me dizer qual é o principal objetivo das religiões? Sei que são vários, mas gostaria de saber qual é o maior objetivo. Você sabe?

Depois da pergunta, fico aguardo e observando a capacidade de resposta. Recebo diversas respostas, tais como: “Conquistar a salvação, a felicidade, o Amor, ter Fé” etc.

Então eu respondo que todos esses objetivos citados fazem parte, no entanto, para mim, o maior objetivo da religião é aproximar o homem de Deus. Porque

querer a salvação ou felicidade eterna sem se aproximar do Criador de Tudo, sem amar a criação, sem amar ao próximo, sem querer se ajustar, se educar, é querer criar um Paraíso à parte da criação, fruto de uma mentalidade egocêntrica.

Então, após a concordância e entendimento do interlocutor, faço a próxima pergunta:

— Mas como a religião faz essa nossa aproximação com Deus? Ela nos pega pela mão e leva até Deus?

Geralmente respondem que “não”, que a religião ensina como devemos viver para chegar até esse objetivo. No entanto, alguns ainda ficam pensando e não dão a resposta com confiança, ficam inseguros...

Então, eu confirmo a resposta, digo: “sim, a religião nos apresenta os ensinamentos e as interpretações de como devemos viver para cada dia nos aproximarmos do nosso Pai Celestial”. E emendo a próxima pergunta:

— E qual é a instituição na sociedade que tem a função de “Ensinar”?

“A escola” – geralmente respondem assim. Eu confirmo: ótimo, é isso mesmo. E completo com outra pergunta e exclamação, ao mesmo tempo. Assim:

— Então, podemos dizer que a religião é uma escola para a alma humana!? Que a função primordial dela é ensinar como devemos proceder para nos aproximar de Deus! Certo?

Geralmente todos confirmam que sim. Então, mando a próxima pergunta:

— As religiões, assim como as escolas, são instituições construídas e organizadas por homens e mulheres?

Como geralmente também respondem que sim, imediatamente já mando as perguntas que servirão para o despertar de consciência:

— Então podemos dizer que as escolas e as religiões são constituídas por alunos, professores e organizadores?

— Que por serem instituições erguidas pela mentalidade humana, é compreensível que serão resultado das virtudes e das paixões daqueles que estão organizando e lecionando, certo?

— Que assim como existem escolas para crianças e adultos, nas religiões têm professores e lições para mentalidades de crianças e adultos, certo?

Aqui, eu ainda desenho mais um pouco para o melhor entendimento, assim: “É que existe o ensino ABC para a criancinha, Ensino Fundamental, Médio e Universitário. Ninguém entra na escola direto para a Faculdade”.

Após a aceitação desse entendimento, agora já finalizando esse diálogo, digo:

— Então, nós, como alunos, devemos analisar a lição e o professor sobre vários aspectos:

— Se estamos acomodados às primeiras lições, àquelas para a infância mental;

— Se desenvolvemos condições de estudar com relativa independência dos instrutores;

— Se o atual professor está ensinando as lições com coerência. Isso mesmo, porque a mentalidade do professor também é humana, e muitos lecionam lições boas e lições ruins; incoerentes, mal desenvolvidas ou de difícil entendimento, assim como acontece em todas as escolas convencionais para a formação da personalidade humana.

— Muitos querem viver dentro das escolas, dentro das religiões, como quem está se abrigando, porque é normal associarmos proteção e segurança emocional com a vivência dentro dos meios religiosos, mas o desenvolvimento de uma dependência é o que caracteriza a vivência infantil, de sempre estar sob o amparo dos pais... isso mantém a fragilidade emocional.

— Jesus ensinou que quando quiséssemos interagir com o nosso criador, que entrássemos em nosso quarto e fechássemos a porta para termos o nosso momento mais íntimo de ligação com Deus. Para o espiritualista Cristão, essa orientação direta do Professor Jesus jamais deve ser menosprezada.

As religiões são escolas da alma. Por essa razão, devemos respeitar e cuidar delas para que elas consigam educar a humanidade, mas, para que isso aconteça, é preciso que tenham bons professores, que ensinem com palavras e exemplos.

E para nós outros que somos alunos, precisamos observar as lições, os professores e as escolas, pois o nosso estado emocional estará construído em cima dessas lições. O Dever é individual, a vida cobra individualmente.

Muitos precisam e querem viver dentro das escolas religiosas, até certo ponto é bom, no entanto, como alunos, o mais importante é aprendermos as lições nas escolas e nos capacitarmos para vivenciarmos as lições fora das escolas. Tal como acontece com a formação profissional: aprende-se as profissões nas escolas para utilizarmos mundo a fora. Sempre atualizando as lições, e nos capacitando para as necessidades de cada dia.

Esse tema será melhor desenvolvido em outro livro. Eu senti muito essa necessidade, pois vivi em várias escolas religiosas, e dentro delas, eu aprendi como me equilibrar e como me desestruturar, observando tudo, com os acertos e com os erros, com os virtuosos e com os viciados. Para mim, todos são professores, tantos os coerentes quanto os incoerentes. Com os virtuosos eu aprendo sobre as virtudes e com os viciados eu aprendo sobre os vícios.



Capítulo 11

As Flores e os Espinhos



*“Vocês são flores no meu jardim,
Apesar dos espinhos”*



Frase semelhante a essa foi dita por uma linda professora do Bem, que nos presenteou com esse exemplo para escrevermos sobre consciência, discernimento e equilíbrio emocional.

Devemos nos capacitar para nos observar dentro das relações interpessoais, sejam elas com quem for, porque muitos dos sofrimentos que colhemos decorrentes dos espinhos alheios foi devido a nossa ignorância de como devemos desenvolver as relações.

Sim, isso mesmo! As pessoas são como flores. São obras do Criador de Tudo, no entanto, podem estar carregando uma mentalidade cheia de espinhos, tais como: agressividade, indiferença, sarcasmo, perversidade, fobias e ignorâncias — pois muitos são insensíveis por ignorar as verdades da vida.

E a nossa “condição” de nos ferirmos por determinadas atitudes desses irmãos e irmãs, em grande parte, se dá devido a nossa momentânea “condição de receptividade”. Aqui poderíamos listar uma imensidade de situações nas quais deveríamos neutralizar a nossa epiderme psíquica contra a espetada desses espinhos, nos diversos relacionamentos... Entretanto, para não nos estendermos demasiadamente, vou citar duas situações — condições que nos deixam vulneráveis a sermos espetados constantemente pelos espinhos alheios:

A vivência com o Sentimento Orgulho

O sentimento Orgulho nos sensibiliza porque ficamos na condição de exigência de que as pessoas nos tratem de maneira especial, — como personalidade mais importante que os outros —, e quando isso não acontece, ficamos tristes ou revoltados, podendo desenvolver a melancolia, raiva ou rancor. O Orgulhoso e a Orgulhosa vitimizam-se pensando assim, quando são feridos com os espinhos alheios:

- Com quem ela(e) pensa que está falando?
- Isso não vai ficar assim, devolverei na mesma medida! Eu não merecia isso!

A vivência com o Sentimento Vaidade

O sentimento Vaidade nos deixa carentes de elogios. Então, ao aceitarmos essa proposta sentimental e alguém nos critica em particular ou em público, ficamos aborrecidos, chateados ou tristes. Isso se dá, pois, ao aceitarmos a ideia do Sentimento Vaidade, nós ficamos na “expectativa/Ansiedade” de receber o elogio para sentirmos alegria. Então, determinadas críticas nos ferem como um espinho entrando na carne, às vezes causa até mais sofrimento que um espinho de madeira.

O Vaidoso e a Vaidosa vitimizam-se pensando assim:

- Como eles não perceberam que sou mais bonito(a)? Elogiaram o livro da Marta e não elogiaram o meu livro!
- O meu trabalho foi excelente, eu não merecia aquela crítica!

Tanto na condição de Vaidoso como de Orgulhoso estaremos vulneráveis às opiniões e críticas alheias! E quem nos observa saberá de nossas fragilidades. Tanto para nos ferir como para nos manipular por meio dos falsos elogios.

Couraça de Proteção

Precisamos desenvolver a “couraça” de proteção contra os espinhos alheios. Precisamos estruturar nossos Desejos e nossa Carência Emocional em cima de ideias, conceitos e sentimentos edificantes, que nos libertem da postura de exigência das atitudes dos outros, e passemos a nos educar a não ficarmos na condição de “Carentes das atitudes alheias”.

Veza por outra, brinco com os amigos quando digo que “às vezes precisamos ser casca-grossa” para não nos sensibilizarmos tanto com as atitudes alheias, porque, às vezes, são atitudes que refletem o desequilíbrio psíquico do próximo, tais como: a ignorância, o sarcasmo, a revolta, o desequilíbrio emocional, a perversidade, etc. Lamentemos, e passemos a diante. Sentir tristeza e compaixão pelo irmão doente é saudável, revoltar-se pelo estado psíquico do outro já não é saudável.

“Já não me perturbo, porque sei que ele(a) está doente”

Precisamos ter benevolência para com o próximo em estado de perturbação, e não ficarmos na condição de exigência de uma atitude saudável por uma mente adoecida. Eduquemo-nos para termos uma boa saúde mental e emocional, e colaboremos para que o próximo também a desenvolva.

É preciso aceitarmos que nós carregamos doenças psíquicas que nos deixam em condições “fora do estado normal”. São estados mentais que duram anos ou uma existência inteira de perturbação emocional decorrente do desenvolvimento equivocado dos senti-

mentos, que, por sua vez, irão estruturar mal os componentes do campo emocional.

Se você aceitar que temos estes componentes — Emoção, Desejo, Vontade, Ansiedade e Carência Emocional — estruturando nosso estado emocional, então chegou a hora de observar como eles estão atualmente desenvolvidos dentro de nós, para podermos nos educar e educá-los dentro da nossa mente. Essa é a hora de nos educarmos e direcionarmos nossas buscas de satisfação emocional com responsabilidade e compromisso com o nosso próprio equilíbrio emocional, para que, ao chegarmos em qualquer fim, podermos dizer para nós mesmos:

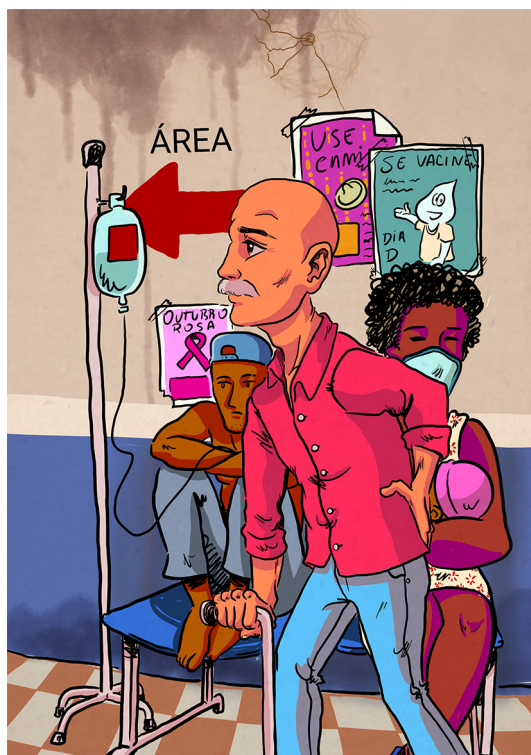
- Fiz de mim o que foi preciso;
- Fiz de mim o que podia naquele momento; Não falhei, fui honesto e sincero;
- Se errei, foi porque naquele momento não Tinha condições de acertar, no entanto,
- Não cometerei mais o mesmo erro, pois o equívoco Do passado serviu de aprendizado para o agora.
- E hoje sou feliz, na alegria e na tristeza; Na alegria, por sentir o prazer saudável
- E na tristeza por sentir alegria de aprender e reconstruir, Pois o aprendizado e a reconstrução são garantias de Outras alegrias no futuro.



Capítulo 12

Escola dos Sentimentos





A internação

D

diálogo com a Carência Emocional

■ Carência Emocional

— Oi, escritor. O que aconteceu com aquele seu amigo?

— Ele está sendo conduzido para ser internado naquele hospital?

— Sim. Por muitos anos ele buscava ser feliz vivenciando as satisfações Emocionais que o Orgulho lhe proporcionava.

— *Como assim? Ele parecia tão forte e saudável!*

— Fisicamente sim, mentalmente não!

— Condição de recuperar a saúde física ele tem, mais o que impede é a Doença mental.

— *E qual é a condição mental e sentimental que ele está vivendo?*

— Melancolia profunda!

— *Por que ele evoluiu para esse quadro mental tão depressivo?*

— Porque os desejos que ele vitaliza em sua mente não foram mais realizados.

— *E você sabe quais eram esses desejos?*

— Sim, eram muitos, no entanto, tinham uns mais fortes que outros.

— *Você pode citar alguns? Esse tema me interessa, pois, minha função é arquivar desejos e ser exigente. Você sabe!*

— Sim, posso! Ele foi desvalorizado na Escolinha Religiosa que ele frequentou e se dedicou por longos anos. Ele sentia muita alegria em mandar nos irmãos de crença, de palestrar e pregar o Evangelho de Jesus, ser obedecido e elogiado...

— *Então, ele não desenvolveu o sentimento Humildade?*

— Não. Infelizmente na Escolinha que ele frequentava não tinha professor para lecionar essa dis-

ciplina. O que sustentava a alegria dele dentro da Escolinha Religiosa que ele frequentava não eram os bons sentimentos, eram os sentimentos egocêntricos! Quando tiraram o palco onde ele contracenava, ou melhor, quando tiraram a condição dele de poder, ele desmoronou.

— *Esse caso foi a má vivência dentro da Escolinha Religiosa que ele frequentou, mas pode acontecer em qualquer outro agrupamento social?*

— Sim. Esse exemplo serve para todas as vivências sociais, tais como no familiar, no ambiente de Trabalho, no movimento político e sindical, nas escolas de formação convencionais, etc.

— *Então, podemos resumir que o problema dele foram os desejos não realizados?*

— Não, é um pouco mais específico.

— *Então, foi a má escolha de Desejos?*

— Foi a má escolha de sentimentos! Pois cada sentimento já tem os seus Desejos Estabelecidos antes de nós nascermos. Mas esse é o tema do próximo livro.

— Agora tenho que ir, pois me matriculei na Escolinha dos Sentimentos e já está próximo do horário da primeira aula.

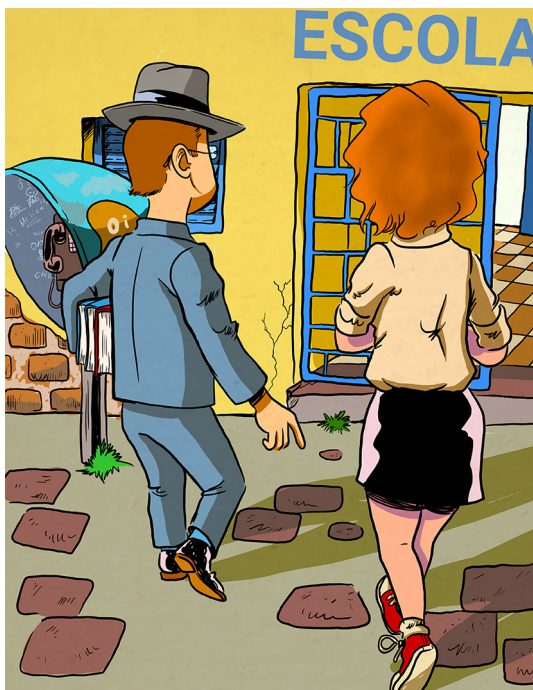
— E por que você está vestida assim?

— *Porque sou a tua Carência Emocional! Os teus pensamentos, tuas escolhas e os teus sentimentos me estruturam, lembra?*

— Sim, é verdade. Pois, então, vamos!

— Que da internação já saí faz algum tempo. Este planeta está exigindo de nós;

— Ou partimos para a escola, ou partimos para a internação!



Capítulo 13

Exercícios de Fixação



Exercício de Fixação 1

Retire os temas do papel adesivo e cole-os nos espaços que você considera mais apropriado:



Campo dos Pensamentos:



Campo dos Sentimentos:



Campo das Emoções:

Exercício de Fixação 2

■ Organograma do nosso estado emocional

Retire e cole os temas e personagens de acordo com cada linha do organograma, começando de baixo para cima, seguindo a numeração das linhas.

4. Tipos de emoções
3. Personagens de estruturação
do nosso estado emocional
2. Emoção / Alimento da alma
1. Ideias e Sentimentos

4.				
3.				
	2.			
	1.			



Referências

AQUELA Coisa. Intérprete: Raul Seixas. Compositores: Raul Seixas, Claudio Roberto Andrade de Azeredo, Angela Maria de Affonso Costa. In: Raul Seixas. Intérprete: Raul Seixas. Rio de Janeiro: Gravadora Eldorado, 1983. 1 CD.

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Jerusalém*. Tradução do texto em língua portuguesa diretamente dos originais. São Paulo: Paulus, 2002.

PESSOA, Fernando. *Livro do desassossego*. Composto por Bernardo Soares. São Paulo: Montecristo, 2012.

PESSOA, Fernando. *Tabacaria*. Poesias de Álvaro de Campos. Lisboa, 1928.



CONSCIÊNCIA EMOCIONAL: A EMOÇÃO E OS PERSONAGENS DO NOSSO ESTADO EMOCIONAL

Egberto Soares Rodrigues, 48 anos, natural de Dom Pedro-MA, reside em Fortaleza-CE, acadêmico de Filosofia, funcionário da Universidade Federal do Ceará - Técnico Administrativo em Educação desde abril de 2004.

Contatos:

Wattsapp (85) 99413 4295

E-mail: egbertoescritor@gmail.com

Facebook: Egberto Soares / Egberto, o escritor

Instagram: [@egbertoescritor](https://www.instagram.com/egbertoescritor)

