



Atendimento fraterno na casa espírita

Por Antônio Autran Conceição

A arte do Espiritismo

Por Merlânio Maia

O desafio do Estudo Espírita On-line

Por João Moreira Júnior

Visão médico-espírita no momento pandêmico

Por Rosa Amélia Andrade Dantas

Melindres

Por André Henrique de Siqueira



Campanha
**CARIDADE SE FAZ,
NÃO APENAS SE PENSA**

Precisamos de sua
Solidariedade!

Doe alimentos para o
movimento espírita ou faça
sua doação através de
depósito bancário

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL
AGÊNCIA 2382 | CONTA 11097-9
OPERAÇÃO 013 - POUPANÇA
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE
CNPJ 13.120.688/0001-95

BANESE
AGÊNCIA 015 | CONTA 100744-7 | TIPO 03
FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO ESTADO DE SERGIPE
CNPJ 13.120.688/0001-95

NESTA EDIÇÃO

Sumário

- 04** **Atendimento Fraterno na Casa Espírita**
Por Antônio Autran Conceição
- 07** **A Arte do Espiritismo**
Por Merlânio Maia
- 08** **O Desafio do Estudo Espírita On-line**
Por João Moreira Júnior
- 10** **Visão Médico-Espírita no Momento Pandêmico**
Por Rosa Amélia Andrade Dantas
- 13** **Melindres**
Por André Henrique de Siqueira

REVISTA FEES

Federação Espírita do Estado de Sergipe
Planejamento e produção
Comunicação Social da FEES

Coordenadora de Comunicação Social GEANE PAIVA
Supervisão JÚLIO PODEROSO

Jornalista WANESKA CIPRIANO (DRT/SE 875)

Imagens Royalte-free (Google)

Projeto gráfico e editoração eletrônica GEYZON AMARAL

Revisão VANUSA SILVA FREIRE

ATENDIMENTO FRATERO NA CASA ESPÍRITA

Por Antônio Autran Conceição

Colaborador do Grupo de Fraternidade Espírita Basílio Peralva

O amor de Cristo Jesus se reveste de benefícios salutares por toda parte onde reside a humanidade, sobretudo onde possa morar no seio do ser, a dor e a necessidade do acolhimento fraterno. A dor citada aqui, nem sempre se refere a chamada dor física, mas também se refere a outro tipo de dor que envolve muitos seres humanos que são envolvidos e tomados por outros tipos de problemas que nem sempre são vistos por outras pessoas que não têm a capacidade de identificar num irmão que sofre, a dor que lhe corrói por dentro do “ser íntimo”.

Nessa perspectiva, observam-se inúmeras criaturas que sofrem os mais diversos problemas das mais variadas ordens, e que em sua grande maioria, não sabem como resolver tais situações, de certa forma emblemática, no ponto de vista resolutivo. Assim, os problemas que ocorrem no seio da nossa sociedade atual vêm se avolumando a cada dia, fazendo com que muitas dessas pessoas corram em busca de uma solução para sanar suas dores físicas e não físicas.

É nesse

momento de dor que muitos dos nossos irmãos são impelidos a procurar ajuda com o objetivo principal de amenizar o seu sofrimento, que, para quem está sofrendo, aquela situação parece não ter fim. É nesse momento de dor que esses mesmos irmãos são levados por companheiros encarnados ou desencarnados para uma casa espírita, onde eles imaginam que podem encontrar o caminho que lhes reduzam o ardor dos pés sofridos pelo maltrato da estrada acidentada e rude.

Como é do conhecimento de todos nós, a casa espírita, é um local de pleno acolhimento das mais diversas ordens de problemas sociais que acometem a humanidade. Mas como podemos imaginar como deve ser o acolhimento fraterno a essas pessoas tomadas pela dor ao chegarem à porta de uma entidade social chamada de casa espírita? Quais devem ser os primeiros passos a serem dados no momento em que um necessitado chega a bater à porta da casa espírita?

Não tenhamos a menor dúvida de que a primeira atitude que se deve tomar é acolher o necessitado da melhor

forma possível, tendo em vista que quem procura ajuda deve ser porque está com problemas, e dessa forma deve ser amparado. É a partir daí que dar-se o início a questão da mais alta relevância que não pode ser esquecida por parte de todas as casas de atendimento fraterno; que no caso em evidência nesse contexto, trata-se da casa espírita.

A casa espírita que queira prestar um trabalho sério e humano à coletividade, não pode e não deve abrir mão de preparar seus membros, ou seja, não pode deixar de capacitar alguns (aqueles que queiram) ou todos os seus participantes para o trabalho salutar de acolhimento a todos aqueles que procuram os centros espíritas em busca de paz.

Para que haja um bom atendimento fraterno a quem nos procura na casa espírita, é preciso que o atendente esteja cheio de amor para dar a quem carece dessa dádiva divina, que é o amor. Não esquecendo de que o amor se reveste

Jesus nos ensina todos os dias, que é “amar ao próximo como Deus nos ama”...

das mais variadas formas e maneiras, o que depende do estado emocional do seu doador.

No atendimento fraterno na casa espírita o primeiro passo a ser dado, é claro, é receber de forma muito gentil o futuro acolhido, com o objetivo de deixá-lo bem à vontade. Ao receber a pessoa que nos procura, em primeiro lugar devemos nos identificar, falando seu nome; de preferência, de forma bem solícita, a fim de que o visitante possa, já de início, perceber que está no lugar certo, deixando-o, assim, bem à vontade.

Em segundo lugar, devemos ter muito cuidado com o tipo de perguntas que vamos fazer ao acolhido, para evitar constrangimentos a quem já tem outros problemas e que está em busca de solução. Mas é óbvio que diante de tal situação a pergunta é inevitável, a fim de que se possa dar início a um diálogo onde se deva identificar que tipo de problema a pessoa traz consigo.

Por outro lado, há um tipo de pergunta que nunca deve ser feita a quem nos procura na casa espírita, baseado em tudo aquilo que Jesus nos exemplificou



durante sua vida aqui na Terra, onde jamais Ele perguntou a origem de quem o procurava para cuidar de suas mazelas. Da mesma forma que não devemos perguntar a religião da qual a pessoa é signatária para que não haja nenhum pensamento de rejeição por parte da criatura que ora nos procura em busca de um alento.

Sendo assim, é preciso entender que há nesse momento a necessidade de abertura de um diálogo entre as partes envolvidas; e essa conversa só é possível ter início fazendo a pergunta que é peculiar numa situação dessa natureza, a fim de que se possa identificar o problema ou o desejo daquela pessoa que nos procurou. Pensando dessa forma, qual deve ser a pergunta que devemos fazer ao acolhido? A pergunta é simples: “Em que podemos ajudar ao irmão?”

Feita a pergunta primordial, passamos então a ouvir o necessitado ou visitante de forma bastante atenta e atenciosa a fim de que ao ouvi-lo, possamos já a partir dali dar início a nossa imaginação de como tentar encontrar o caminho que nos leve à solução do problema relatado.

Não podemos deixar de lembrar que em casos de atendimento fraterno, a nossa condição de ouvinte está em primeiro lugar, visto que, ouvir atentamente ao outro é obra de caridade e caridade é amar ao próximo. Como podemos perceber, o nosso comportamento de ouvir atentamente o relato do visitante é sem dúvida um fator da mais alta importância no ato do atendimento fraterno na casa espírita.

Diante de tal situação, o fato de ouvir não é o bastante. Nesse caso é preciso e necessário que haja empatia por parte do atendente, visto que a empatia vai fazer com que você se coloque no lugar daquela pessoa; e dessa forma você vai passar a entender melhor o relato feito, onde poderá encontrar através de uma breve reflexão, a solução imediata ou o encaminhamento para a solução do problema exposto pelo visitante.

No ato do atendimento, permita que o atendido adentre ao nosso recinto, ofereça-lhe um assento para que ele se sinta mais bem acolhido, pergunte se ele aceita um copo d’água fresca, e se for possível até, mostre ao mesmo, as instalações da casa.

Atender fraternalmente a um companheiro de jornada é um ato de amor, baseado naquilo que Jesus nos ensina todos os dias, que é “amar ao próximo como Deus nos ama” ...

Portanto, meus irmãos, faz-se necessário que trabalhemos incansavelmente para amenizar as dores daqueles que necessitam, a fim de eliminar a ferrugem que ataca o tesouro do nosso espírito, procuremos nos encher de amor, porque só o amor é capaz de nos tornar pessoas mais fraternas, mais capacitadas para a prática da caridade, mais humanas, pois só com a prática da caridade é possível nos fazer encontrar o caminho que nos conduz à perfeição, baseando sempre na advertência de Kardec quando ele nos diz: “Espíritas, instruir-vos! Espíritas, amai-vos!”



A ARTE DO ESPIRITISMO

Por Merlânio Maia

Poeta paraibano, artista espírita, coordenador da Área de Arte da FEB na Região Nordeste.

Canal do Poeta da Paz no YouTube:

www.youtube.com/merlanio

Poetas, músicos, cantores,
Dramaturgos e atores,
Pintores e escultores
É hora de encantar
Apresentai a verdade
Pintai toda liberdade
Melhorai a humanidade
Deixai vossa alma cantar

Abri o peito que canta
Vivei do modo que encanta
Representai vida santa
Que vossa arte traduz
Cantai a crentes e ateus
Declamai, arrancai véus,
Fazei mais, falai de Deus
Brilhai, enfim, vossa luz

Recebei todo esplendor
Das tintas da eterna cor
Pelos caminhos da dor
Atuai com heroísmo

Vossas mentes registraram
Grandes artistas voltaram
Intuíram e inspiraram
A Arte do Espiritismo

De volta da laje fria
Aqueles que foram um dia
Os senhores da alegria
Retornaram do além
Grandes artistas amados
Pela arte burilados
Brilhando iluminados
Pelos caminhos do Bem

Vos dizendo: “Avante, amigos,
Levai sem temer perigos
Seremos vossos abrigos
No leme da embarcação
Conduzindo vossas mentes
No labor santo e urgente
Levando Jesus à frente
Para a Regeneração!”

O DESAFIO DO ESTUDO ESPÍRITA ON-LINE

Por João Moreira Júnior

Integrante da Diretoria da FEES e Coordenador de Atividades Mediúnicas

A Pandemia do COVID-19, obrigou todas as instituições de ensino a suspenderem suas atividades presenciais, causou uma enorme apreensão a todos: diretores, professores, trabalhadores, alunos e pais, dentre outros. Foi necessária uma súbita adaptação do método de ensino; o modelo tradicional, presencial, foi logo substituído pelo da educação online ou da educação à distância (EAD). Com isso, as instituições de ensino tiveram que, rapidamente, aderir à tecnologia para dar continuidade às atividades escolares, preservando assim a saúde dos estudantes com o modelo de ensino remoto.

Se essa mudança repentina foi sentida nas instituições escolares e universitárias, que detêm recursos financeiros, acesso às tecnologias e profissionais habilitados, o que falar das instituições espíritas, cuja maioria promove cursos de estudos regulares e sistematizados da Doutrina Espírita, além de oferecer aos seus adeptos e simpatizantes, palestras públicas e, em alguns casos reuniões mediúnicas, instituições essas que “sobrevivem” às custas de doações dos seus frequentadores e de muito esforço por parte de seus dirigentes e trabalhadores?

Quantos desafios a superar!

De supetão, as portas deveriam permanecer fechadas! O que fazer com as palestras públicas, com os cursos regulares, com as aulas de evangelização e com as reuniões mediúnicas? E o que dizer a tantos irmãos necessitados de um atendimento fraterno, de uma ajuda para tentar superar as vicissitudes inerentes à nossa condição de inferioridade moral, a minorar seus sofrimentos?

Algumas instituições, que tinham condições para tal, tentaram seguir o

caminho das instituições escolares, transformando seus cursos presenciais em estudos online, todavia, logo surgiram problemas e desafios a enfrentar, e aqui elencamos alguns deles:

1) Falta de acesso à internet e dificuldade em adquirir equipamentos adequados – Esta dificuldade ocorreu e ocorre principalmente nos pequenos centros espíritas do interior do Estado, bem como nos bairros menos abastados financeiramente das grandes cidades, pois o ensino à distância requer o acesso a uma boa internet e equipamentos

eletrônicos adequados, como laptops. Entretanto muitos destes trabalhadores dos centros e alunos não dispõem de pecúnia suficiente para isto, utilizando ferramentas impróprias como o celular, inclusive servindo-se da rede móvel do celular para o acesso à internet, que sabemos não ser o mais acertado.

2) Dificuldade em lidar com ferramentas digitais: a inaptidão de certos facilitadores com a tecnologia, a incapacidade em manusear salas de aula online, a imperícia para conseguir elaborar aulas em programas como o PowerPoint, por exemplo, dificultou muito o aprendizado dos postulados espíritas através do ensino remoto, tornando certas aulas bem enfadonhas.

3) Ausência de interação entre facilitadores e alunos e alunos entre si: este tipo de ensino não permite o contato mais direto entre os

Entretanto muitos destes trabalhadores dos centros e alunos não dispõem de pecúnia suficiente para isto...

participantes de uma turma, dificultando a harmonia entre todos, impedindo a troca mais fácil de experiências. Impossibilita também certas dinâmicas que só são possíveis em aulas presenciais. Essa privação do contato também inibe perguntas de certos alunos mais tímidos, que se escondem dentro de um perfil e ficam mudos nas salas, com vergonha de interagir, dificultando o aprendizado.

4) Aumento da dispersão: não é fácil manter-se concentrado por muito tempo em um aparelho de celular ou um computador, além do fato de que no lar somos tentados a levantar-se de instantes em instantes, seja para resolver problemas próprios do lar, para atender um pedido de um filho, seja para interagir com outras pessoas, seja para alimentar-se e até utilizar outras redes sociais durante as aulas. Isto sem contar com o fato das “quedas” da velocidade da internet, dificultando ainda mais a concentração.

Diante desses fatores, que por si só já são uma enorme dificuldade para os adultos, imagine toda essa problemática que foi supracitada em uma aula espírita online de evangelização infantil? Fica claro que temos que vencer muitas dificuldades e superar desafios a fim de levar um bom conteúdo aos alunos e evitar a evasão.

Mas sabemos que tudo tem seu propósito e que, se por um lado houve um enorme desafio a ser superado diante de uma nova forma de ensino, por sua vez o acesso às palestras espíritas e o contato com a Doutrina tornou-se mais facilitado para aqueles que realmente estão desejosos de instruir-se, de conhecer o Espiritismo, aos quais tinham o acesso às casas espíritas dificultado. Agora ela pode “vir” até nós, seja através do ensino remoto, seja pela grande quantidade de palestras online, basta que queiramos realmente aprender, evoluir.



VISÃO MÉDICO-ESPÍRITA NO MOMENTO PANDÊMICO

Por Rosa Amélia Andrade Dantas

Doutora em Saúde Pública/Universidade Federal da Bahia e Pós-doutorado/Universidade de Coimbra. Professora Titular do Departamento de Medicina da Universidade Federal de Sergipe. Presidente da Associação Brasileira de Medicina Legal e Perícia Médica. Vice-Presidente da Associação Médica Espírita de Sergipe

Vivemos em um plano material. Após aproximadamente 350 a 200 mil anos que surgiram nossos ancestrais e após sucessivas reencarnações chegamos ao que somos hoje. Atingimos um elevado desenvolvimento em conhecimentos técnico e científico em muitas áreas como biologia, física, química, engenharia, robótica, dentre outras. Entretanto, neste nosso caminhar, somos ainda trôpegos no que se refere a questões morais trazida

por vários espíritos iluminados e notadamente por Jesus Cristo, que veio como modelo, nos ensinando grandes e profundas lições de como sermos melhores. Depois de dezoito séculos, Allan Kardec, nos traz detalhamentos sobre estes ensinamentos do Cristo, deixando evidente que a experiência carnal tem por finalidade a evolução do Espírito Imortal, através de reencarnações sucessivas, trabalhando o amor e a caridade num processo de autoconhecimento contínuo.

Mas apesar da espiritualidade maior nos proporcionar tantas oportunidades de desenvolvimento espiritual neste caminhar, nem sempre entendemos e aprendemos estes ensinamentos e nos desesperamos quando estamos diante destes desafios.

“...Allan Kardec, em A Gênese, cap. XVIII, já nos asseverava que a Terra, em seu processo de progressão de um Mundo de Provas e Expições para um Mundo de Regeneração enfrentaria grandes acontecimentos, para regeneração

da humanidade. Divaldo Franco, em entrevista à TV Mansão do Caminho, em 15/3/2020, nos lembra que os filósofos gregos já afirmavam que antes de um grande salto, se faz necessário um grande problema. Assim, as ocorrências provacionais, como os flagelos destruidores, naturais ou provocados, não são punições divinas, pois a sabedoria providencial das leis divinas se revela nas menores como nas maiores coisas. A Doutrina Espírita ensina que a felicidade humana está na razão direta do cumprimento da Lei de Deus, que “é eterna e imutável como o próprio Deus.”¹

... um histórico de eventos desta natureza motivado por desequilíbrios que a ciência ainda não consegue explicar.

Neste processo de progressão espiritual, civilizações inteiras já desapareceram sem explicações conhecidas pela ciência atual, em contínuas e graduais provas para regeneração dos humanos. Frente

a riscos naturais e artificiais, a possibilidade de ocorrência de catástrofes sempre existiu. E fruto do nosso alto desenvolvimento tecnológico temos ampliado as possibilidades de ocorrência, satélites podem cair, bombas podem explodir e tantas outras conhecidas como “naturais” que podem ser relacionadas à extrema exploração dos recursos naturais, comprometendo o equilíbrio da Terra. Mas dentre todas essas possibilidades, a nossa atual catástrofe é uma pandemia.

Mas essa não é a nossa primeira experiência com pandemia, e possivelmente não será a última em nosso tempo atual. Temos um histórico de eventos desta natureza motivado por desequilíbrios que a ciência ainda não consegue explicar. A pandemia ocorre quando pessoas ou outros seres vivos

são acometidos por uma doença, em um mesmo período, em vários continentes, geralmente com elevados números de mortes, deixando no seu rastro pânico sequelas físicas, mentais, sociais e espirituais. Já vivenciamos pestes desde há muitos séculos. O tifo, a varíola, a gripe pulmonar e a disenteria, no século XVIII. A cólera no século XIX. Em 1918 tivemos a gripe espanhola, em 1957, a gripe asiática, em 1968 a gripe de Hong Kong, em 2009 a gripe suína, dentre outras².

Desde 2019, convivemos com a pandemia do COVID-19, acometendo os humanos. Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) da pneumonia na cidade de Wuhan, na República Popular da China. E em janeiro já estávamos cientes do SARS-CoV-2, como o coronavírus causador da COVID-19. Até agora soma 6.343.783 mortes³.

E por que a espiritualidade maior nos deixa passar por tantas aflições?

“A experiência carnal tem por finalidade a evolução do Espírito imortal; para isso, lhe é concedida a oportunidade de reencarnar, com a finalidade de lhe proporcionar o sentir, o viver e o experienciar, como ferramentas para seu aprendizado e sua evolução, mas o homem moderno se comporta de modo antagônico ao seu propósito reencarnatório e não mais sente, vivencia ou aprecia as experiências que se lhes apresentam no dia-a-dia; o seu foco é sempre o futuro, esquecendo-se de viver o aqui e o agora”¹.

E assim, vivemos nosso dia a dia subutilizando a oportunidade de autoconhecimento e de evolução moral, que é o nosso objetivo quando reencarnamos neste planeta. Somos aprendizes, e como tal, considerando grau de desenvolvimento espiritual somos

submetidos a situações limites a fim de nos oportunizar parar e rever nossa forma de agir.

... somos submetidos a situações limites a fim de nos oportunizar parar e rever nossa forma de agir.

“A pandemia causada pelo Coronavírus tem o propósito de frear a humanidade e fazê-la repensar seus valores; se situar e viver o agora; cuidar mais de si, do próximo e da sociedade, numa atitude mais fraterna e inclusiva; mostrar que todos somos iguais, independentemente de crenças, raça ou posses materiais; e, acima de tudo, de nos advertir de que precisamos fazer nossa Reforma Íntima, para não perpetuarmos os



padrões de falhas em encarnações sucessivas. Essa pandemia nos alerta que precisamos desenvolver em nós o amor, a compaixão e a fé. Ela é, pois, um movimento que obedece aos ditames espirituais da Lei de Causa e Efeito, haja visto tudo estar conectado ao Cosmo”¹.

Christian Dunker⁴, psicanalista e professor escreveu que,

“Do ponto de vista de nossa angústia, o coronavírus não poderia ter um nome melhor: ele nos tira do trono de nós mesmos e coloca a coroa de nossas vidas em sua justa dimensão. É a coroa de espinhos que convoca uma experiência escassa em nossa época: a humildade. Diante desta pequena e destrutiva força da natureza, nosso narcisismo se dobra como um vassalo encurralado. Apesar de dolorosa como um espinho na alma, esta pode ser uma experiência profundamente transformadora. Descobrir que podemos muito menos do que pensamos, aceitar o imponderável que nos governa e acolher com humildade o que ainda não dominamos pode ser muito benéfico. Pode ser uma verdadeira terapia para aqueles que precisam descansar a cabeça do peso de sua coroa de espinhos narcísicos.”⁴

A pandemia Covid-19 ainda não acabou, continuamos a atravessar provações individuais e coletivas. Ela gera transtornos físicos e os de ordem mental e do comportamento, como depressão e ansiedade. Provoca danos econômicos e vulnerabilidade social. Também é grande o agravamento dos problemas espirituais. Logo, além da assistência pelos profissionais de saúde (médicos, equipe de enfermagem, fisioterapeutas, psicólogos, dentre outros) através de tratamento e reabilitação, devemos adotar as medidas de prevenção (uso das vacinas, medidas de higiene corporal, uso de Equipamentos de proteção individual e Coletiva). Mas, também é imprescindível

oferecer atendimento fraterno e espiritual.

A Doutrina Espírita nos ensina que em momentos como este, quando enfrentamos grandes acontecimentos para a regeneração da humanidade, são também oportunidades para nosso desenvolvimento moral, e um dos principais pilares é o amor ao próximo, a caridade. No “cântico aos Coríntios”, Paulo⁵, define a caridade como a mais estimada das virtudes, expressos na ação de bondade para com o próximo. E no “O Evangelho Segundo o Espiritismo”⁶ no capítulo XV, particularmente no item “O Mandamento Maior”, Kardec reúne o ensinamento de Jesus e a moral Espírita na síntese do maior mandamento de todos, a caridade. Que segundo a ciência, ativa o lobo pré-frontal, estimula o sistema imunológico e neutraliza funções que compromete a nossa condição de saúde... A caridade é a grande recomendação individual e coletiva.

Referências

1. ARAÚJO, J.F. Visão Espírita da Pandemia. Revista Digital da Federação Espírita do Estado de Sergipe;
2. Delumeau, J. História do medo no Ocidente. São Paulo: Companhia das Letras, 1990, p. 107;
3. Organização mundial de Saúde/WHO. Coronavírus disease (COVID-19) pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>, acesso em: jul/2022;
4. Dunker, C. O tolo, o confuso, o desesperado e a coroa de espinhos. O Globo, 17/03/2020 – Segundo Caderno, p. 2.;
5. Evangelho. Paulo, 1^a. Epístola aos Coríntios, 13:1 a 7, 13;
6. KARDEC, Allan., O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap 15. Fora da caridade não há salvação, 131a Ed., FEB, Brasília. 2014.

MELINDRES

Por André Henrique da Siqueira

Diretor da Federação Espírita Brasileira (FEB)
andrehsiqueira@febnet.org.br

O melindre é um obstáculo para a paz pessoal e um dificultador para a colaboração e a convivência efetiva nos grupos aos quais nos vinculamos. Necessário o emprego da vigilância íntima para identificá-lo em nossas expressões de raciocínio e de sentimento de modo a salvaguardar nossas atitudes de sua influência danosa.

Caracterizado pelo sentimento de desconforto íntimo supostamente causado pela ação, palavra ou silêncio de outrem, o melindre se configura como uma ferida em nosso orgulho projetada sobre causas alheias.

Às vezes surge de um comentário amigo que aponta nosso deslize ou a corrigenda adequada que vem na forma de admoestação. Mas também surge na ausência do apoio esperado, da ajuda requisitada, do suporte pedido... São múltiplas as suas origens, mas estrutura-se sempre sobre o sentimento de desprezo de que se julga ser vítima no plano das ideias, dos sentimentos e das ações.

Companheiro perigoso da alma, o melindre é filho do orgulho a transformar-se em raiva, amargura, insegurança, nervosismo e ressentimento. Obstáculo terrível ao ambiente colaborativo da fraternidade, deve ser evitado com a profilaxia da vigilância e a atitude sincera do diálogo esclarecedor.

A Terapia Comportamental Emotiva Racional (REBT) é um tipo de terapia desenvolvida pelo Dr. Albert Ellis na década de 1950. É uma abordagem psicológica que ajuda a identificar crenças irracionais e padrões de pensamento negativo que podem levar a problemas emocionais ou

comportamentais.

Dentro dos conceitos da terapia comportamental emotiva, podemos dizer que nossos sentimentos são o resultado da significação de algumas de nossas percepções ou intuições, incluída a imaginação. Então teremos sentimentos verdadeiros, aqueles que estão baseados na correta interpretação dos fatos e correspondente significação afetiva. Mas também temos sentimentos falsos: aqueles que são derivados de percepções errôneas, de interpretações falsas ou de imaginação incoerente com a realidade dos fatos.

E precisamos ter bastante atenção com relação aos raciocínios e crenças que incorporamos dentro da composição de nossos sentimentos.

Para o Dr. Ellis, podemos compreender a Terapia Comportamental Emotiva Racional segundo os elementos de uma situação Ativadora (A) que desencadeia raciocínios e Crenças (B) e geram Consequências (C) emocionais. ABC constituem o núcleo da teoria:

- A refere-se ao evento ou situação (a) ativadora que desencadeia uma reação ou resposta negativa. Neste exemplo, o A é a falta de resposta.
- B refere-se às (b) crenças ou pensamentos irracionais que você pode ter sobre um evento ou situação. O B no exemplo é a crença de que eles não querem mais ver você ou que você fez algo errado e que ficará sozinho pelo resto da vida.
- C refere-se às (c) consequências, muitas vezes as emoções angustiantes, que resultam dos pensamentos ou crenças irracionais. Neste exemplo, isso pode incluir sentimentos de inutilidade ou de não ser bom o suficiente.

Em 1989, Ted Crawford e o Dr. Albert Ellis

publicaram um interessante artigo que pode nos auxiliar a compreender o mecanismo da Terapia Comportamental Emotiva Racional como um todo e o mecanismo do melindre em particular. Trata-se de A DICTIONARY OF RATIONAL-EMOTIVE FEELINGS AND BEHAVIORS (Um dicionário dos sentimentos e comportamentos emotivo-rationais - em tradução livre). O artigo apresenta uma tese de que ao sofrer determinados estímulos emocionais as pessoas reagem desenvolvendo certos raciocínios e crenças que as levam a certos sentimentos e comportamentos. No artigo, Crawford e Ellis analisam algumas das estruturas de raciocínios que fundamentam o desenvolvimento de certos sentimentos e atitudes. Um aspecto interessante sobre o artigo é a classificação que fazem sobre algumas crenças classificadas pelo modelo como irracionais, mas que interferem e determinam certas reações sentimentais. São elas:

1. **Crenças Irracionais que são autodestrutivas e interferem seriamente em seus objetivos e desejos básicos** — especialmente seus objetivos de sobrevivência e felicidade. Por exemplo: “Devo sempre ter um bom desempenho e ser aprovado pelos outros”.

2. **Crenças Irracionais que são antissociais e sabotam o bem-estar do grupo social em que você escolhe viver.** Em seu próprio interesse, você quer que sua sociedade sobreviva e funcione bem – para que você possa continuar se beneficiando dela. Então você é irracional quando destrói desnecessariamente seu bairro ou sociedade. Exemplo: “Se você não me der o que eu quero e devo ter, você não vale nada e merece morrer!”

3. **Crenças Irracionais que são absolutistas, altamente exageradas, rígidas e dogmáticas.** Eles consistem em obrigações, obrigações, obrigações,

ordens, exigências e insistências incondicionais que você impõe a si mesmo, nas outras pessoas e nas condições em que você vive. Ao pensar irracionalmente, você converte irrealisticamente suas preferências e desejos em “necessidades” impossíveis e grandiosas altamente exageradas. Exemplo: “Porque eu quero que você me ame, eu preciso completamente do seu amor, portanto, você inquestionavelmente tem que me adorar!”

4. **Crenças Irracionais que são irreais e contradizem os fatos da vida.** Eles vão além da realidade existente e a descrevem de forma falsa e altamente exagerada WIGO (What Is Going On). Exemplo: “Algum poder no universo

me observa continuamente e me punirá severamente por cada coisa errada ou tola que eu fizer!”

5. **Crenças Irracionais que são ilógicas e contraditórias.** Eles são inconsistentes entre si. Ou eles não seguem de premissas normais. Ou eles seguem logicamente de premissas falsas. Exemplos: “Devo ter um desempenho excepcionalmente bom e nunca ser odiado com inveja por isso”. “Como sou bom no tênis, nunca devo perder uma partida!” “Porque sou uma pessoa especial, não posso errar.”

Um exemplo bem curioso aparece na descrição dos raciocínios que geram Crenças Racionais (CR) e Crenças Irracionais (CI) e que disparam o

sentimento da inflação do ego, isto é, o aspecto irracional que a maioria das pessoas chama de egoísmo ou reforço do ego, força do ego, autoestima ou autoconfiança:

1. (CR) Gosto de fazer com que os outros aprovelem o que faço.
2. (CI) Eu preciso que os outros aprovelem o que eu faço porque isso prova que eu sou uma boa pessoa.
3. (CR) Gosto de fazer coisas boas.
4. (CI) (a) Devo fazer coisas boas porque só assim posso aceitar, aprovar ou gostar de mim mesmo.
5. (b) Se eu fizer coisas ruins ou agir de forma incompetente, sou uma pessoa completamente inadequada.
6. (CR) Faço algumas coisas muito bem e gosto de ter essa habilidade.

Então você é irracional quando destrói desnecessariamente seu bairro ou sociedade...



8. (CI) Portanto, sou uma pessoa boa, especial, ótima!

Curioso notar que Joanna de Ângelis, em sua série psicológica, apresenta argumentos semelhantes quanto à relação entre raciocínios e sentimentos. No livro Autodescobrimento (FRANCO, 2014) encontramos o argumento da benfeitora:

[...] Todas as energias poderão ser canalizadas sob o comando da mente desperta - o Eu superior - para a sua responsabilidade, criatividade e expressão divina, que demonstram sua origem.

O Eu consciente, mediante exercício constante, deve comunicar-se com todas as células que lhe constituem o invólucro material, à semelhança do que faz quando lhe atende alguma parte ou órgão que necessita de tratamento (p.10).

E arremata:

Conversar, terna e bondosamente, com as imperfeições morais, alternando-lhes o curso; buscar penetrar no intrincado meandro dos conjuntos celulares e envolvê-los em vibrações de amor; estimular os órgãos com deficiência de funcionamento, ou perturbação enfermiga, a que voltem à normalidade, são métodos de comando da energia espiritual do Eu superior, interferindo nas complexidades da força mantenedora do perispírito e da matéria, alternando-lhes para melhor a movimentação" (p. 11).

Mais adiante o assunto fica claramente estabelecido (p. 13 e 14):

A ação do pensamento sobre o corpo é poderosa, ademais se considerando que este último é o resultado daquele, através das tecelagens intrincadas e delicadas do perispírito (seu modelador biológico), que o elabora mediante

a ação do ser espiritual, na reencarnação.

Assim sendo, as forças vivas da mente estão sempre construindo, recompondo, perturbando ou bombardeando os campos organogenéticos responsáveis pela geratriz dos caracteres físicos e psicológicos, bem como sobre os núcleos celulares de onde procedem os órgãos e a preservação das formas.

Quanto mais consciente o ser, mais saudáveis os seus equipamentos para o desempenho das relevantes tarefas que lhe estão reservadas. Há exceções, no entanto, que decorrem de livre opção pessoal, com finalidades específicas nas paisagens da sua evolução.

O pensamento gera raciocínios e emoções, e ambos impactam a organização física gerando



equilíbrio e desequilíbrio.

O melindre nasce dos refolhos de nossas crenças. Supondo-nos melhores do que somos ou avaliando inadequadamente a conduta alheia com relação ao nosso comportamento e ideias passamos a cultivar um sentimento de desconforto baseado nos seguintes raciocínios, (não exaustivos):

1. A pessoa ou grupo de pessoas não aprovou o meu comportamento. Eu sou uma pessoa que mereço mais respeito e consideração, então devo evitar ou combater este grupo ou pessoa pois estão contra mim.
2. A pessoa ou grupo finge que gosta de mim, mas sempre é contra meus pensamentos e atitudes. Deve ser considerada pessoa falsa e tratada com reserva e cuidado.

Surge então a dificuldade de relacionamento no grupo. O melindre está sempre relacionado a outros sentimentos desestabilizadores: orgulho, egoísmo, personalismo, insegurança, raiva, ressentimento, autoestima, nervosismo, amargura, ansiedade, depressão, melancolia etc.

Para manter o nosso equilíbrio devemos adotar como profilaxia contra o melindre, a raiva e o ressentimento. É necessário identificá-lo e

combatê-lo.

Diz-nos Joanna de Ângelis (FRANCO, 2014) que:

Os conflitos psicológicos se instalam sempre nas pessoas imaturas, que da vida conhecem e valorizam apenas as sensações, desejando, em particular, as agradáveis, sem levar em consideração as outras, que resultam de desordens de variada natureza.

Em geral, a "sensação da raiva atual tem as suas raízes em conflitos não digeridos, que foram soterrados no subconsciente desde a infância e ressurgem sempre que alguma vibração equivalente atinge o fulcro das lembranças arquivadas" - diz a benfeitora. E identifica que a insegurança interior é fator determinante para o desenvolvimento da raiva contra supostos agressores de nossa personalidade.

Identifica o ressentimento, primo direto da raiva e do melindre, como fruto do desamor próprio: "projeção inconsciente da sombra psicológica dos conflitos de cada qual (p. 92)". Portanto, devemos estar atentos ao conselho da benfeitora (FRANCO, 2014): "É necessária vigilância e ação da vontade com real sentimento de humildade - que é virtude especial -, para converter o ressentimento em compreensão e tolerância." (p. 92)

Referências:

FRANCO, Divaldo Pereira. Autodescobrimento. Psicografia de Joanna de Ângelis (Espírito). Edição eletrônica kindle. Salvador: LEAL, 2014. (Série Psicológica Joanna de Ângelis).

ELLIS, Ted Crawford; Albert. A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy 1989-mar vol. 7 iss. 1, v. 7, n. 1, p. 3-28, mar 1989.



**Federação Espírita
do Estado de Sergipe**



+55 79 9 9999-2167



federacaoespiritadesergipe



FEESTV

Rua José Mesquita Neto, 21 Parque dos Coqueiros,
Inácio Barbosa, Aracaju, Brazil