

E se inicia uma nova

caminhada



Por mais que pouca coisa mude, quando muda o calendário e um novo ano se inicia, é sempre interessante aproveitar o ensejo para vivenciar esta proposta de renovação de uma forma mais ampla.

Como psicóloga, trabalhei por muitos anos com dependentes químicos e aprendi muito com o exitoso programa dos doze passos do grupo Alcoólicos Anônimos (AA), que depois se estendeu a diversas outras fraternidades como os Narcóticos Anônimos, Neuróticos Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, etc.

O programa começa com um primeiro passo, que é o de aceitar a própria condição de impotência e sair da negação da presença de uma doença instalada. O segundo passo fala da necessidade de se aceitar um poder superior, que pode ser Deus ou o que quer que o indivíduo conceba como um ser superior, que o auxiliará a desenvolver a sanidade. No terceiro passo, há uma entrega a este Deus ou ser superior. No quarto passo, volta a questão psicológica e se sugere que se faça um inventário moral minucioso de si mesmo. E assim sucessivamente. Nos próximos passos, temos um intercâmbio

entre aqueles de cunho psicológico e outros mais voltados para a religiosidade.

Estes passos se organizam de uma forma a tentar restabelecer a caminhada que se deu por perda pela dependência comportamental, - seja qual seja -, trazendo a encarnação novamente aos trilhos do desenvolvimento humano.

Aqui a palavra desenvolvimento vem bem a calhar, pois é quando o indivíduo se liberta das tramas onde se encontrava envolvido de forma literal e, portanto, não conseguia mais seguir sua destinação encarnatória. Importante clarear que não falamos em fatalismo, mas de programação encarnatória, que é bem diferente e atinge a todos indiscriminadamente.

Então pegamos este exemplo de nossos irmãos que se perderam nos vícios e que encontram um roteiro psicoespiritual, o programa dos 12 passos, que lhes propõe atitudes positivas e redentoras para retomar sua caminhada evolutiva, ao que se espera numa encarnação exitosa.

Didaticamente falando, isto é o que absolutamente todos nós necessitamos para a vida. Independentemente de quais sejam os nossos vícios e dependências, pois algum haveremos de ter,

todos nós necessitamos reconhecê-los como tal, reconhecer nossa impotência perante eles, nossa necessidade de auxílio superior e de fazer o nosso inventário moral.

Na virada do ano, é muito comum a confecção de listas, mas na maciça maioria das vezes, são listas de coisas boas que queremos para nós, de realizações e feitos que almejamos, de degraus que queremos galgar. Mas como andar para frente se ainda nem bem conhecemos o lugar onde nos encontramos? Como progredir, sem reconhecer e remediar as falhas e faltas que ainda marcam o nosso caráter atual?

Então, desta forma, entendo que cabe a todos nós, pelo menos uma vez ao ano, estabelecer o saudável ritual da autoscopia, ou seja, da análise honesta e destemida de si mesmo. O que não é tarefa fácil, não há dúvida. Jesus mesmo, em seu luminoso evangelho, já nos mostrou o quanto era mais fácil ver o argueiro no olho do outro enquanto havia uma trave no nosso. Olhar para si mesmo desta maneira não é fácil, mas é recompensador.

Que tal começar o ano fazendo uma lista de seus defeitos, suas fragilidades, suas lacunas de competências, pontos que necessitam de atenção e de carinho para serem superados com esforço e perseverança?

Faça seu inventário e veja onde você está sistematicamente errando. Uma dica útil: uma situação que tende a se repetir na nossa vida, é lição não aprendida que nos candidata à recapitulação. Não é uma injustiça nem perseguição. É algo em nós que precisa ser tocado por aquela situação para que se faça o reconhecimento honesto de uma limitação. A situação em si é apenas a catalizadora do processo, que depois tem continuidade no íntimo da pessoa. E será a partir do diagnóstico da causa, que é interna, que se poderá anular as consequências.

Um passo importante a acrescentar a este inventário moral, é um inventário corporal, num sentido de cuidados com a saúde, a alimentação, o corpo físico no geral. O fato de sermos seres espirituais vivendo uma experiência material não diminui em nada nossa responsabilidade diante do veículo físico desta nossa existência. O corpo é a matriz sagrada

onde escrevemos a nossa história de uma encarnação e, como tal, deverá ser devolvido à fonte de onde proveio. O que significa lembrar que o corpo não nos pertence, mas nos foi dado por empréstimo para termos nossas experiências de aprendizado e de resgates. Mas ele não segue conosco ao final da jornada e o próximo corpo que nos será cedido em próxima encarnação dependerá em muito das condições como devolveremos o que usamos agora.

Então, de posse dos valiosos ensinamentos que o espiritismo nos traz, nos ensinando a peregrinar no tempo de forma consciente e valorosa para a nossa evolução, é importante não só o cuidado com as condições morais, mas também com as físicas.

Alimente-se de forma adequada, sem sobrecarregar o sistema orgânico, mantenha uma rotina saudável de exercícios físicos e mentais, prime pela higiene dos pensamentos e atitudes, tenha noites tranquilas, favorecendo o sono reparador, valorize a troca harmônica nos contatos sociais e familiares, estude matérias de cunho elevado, ore e faça o bem. Enfim, como já preconizava a famosa citação latina do poeta romano Juvenal: "Mens sana in corpore sano".

Cuide-se bem e faça de 2017 um ano de muita saúde física, mental, social e espiritual.

Por: **Valentina Pigozzi** – Psicóloga acupunturista

