

Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

22ª aula

ANSIEDADE / PACIÊNCIA, RIGIDEZ / FLEXIBILIDADE, AGRESSIVIDADE / AMOR, PERDÃO

INTRODUÇÃO

Para alguns assistidos, o Atendimento Fraterno é ponto de partida em um processo lento e longo de transformação interior. Tal situação pode ocorrer com o assistido que foi ouvido com amor e encontrou o despertar íntimo através da proposta de assistência oferecida no centro espírita.

Entretanto, é comum o assistido apresentar-se muito longe da compreensão de Deus em seu conceito amplo de causa primária, Criador de tudo e de todos, Eterno, soberanamente Justo e Bom. Em se apresentando distante de Deus - no conceito e na prática - dificilmente o assistido percebe que é seu próprio comportamento a razão da dificuldade de dar o próximo passo em direção à sua melhora, ao seu crescimento e finalmente à sua libertação.

Percebe-se que há muitas pessoas fixadas em modelos que por si só já comprometem a qualidade de vida pessoal, social, profissional, apresentando traços claros de comprometimento emocional e espiritual.

Para o homem afastado de Deus, que passa por situações de conflito de relacionamento, preconceito, perda, doenças severas, só para citar alguns exemplos, permanece, com maior facilidade, fixado em quadros prolongados de ansiedade, rigidez, agressividade, alimentados por um ciclo de impaciência, inflexibilidade, desamor e a total falta de noção de perdão.

Autores diversos exploraram os temas abordados e nossa proposta de compilação é proporcionar ao Atendente Fraterno subsídios para auxiliá-lo junto ao assistido que esteja vivenciando situações semelhantes.

ANSIEDADE / PACIÊNCIA

COMO A ANSIEDADE AFETA NOSSA VIDA

Freud foi pioneiro ao chamar atenção do mundo moderno para a importância crucial da ansiedade; ele entendeu o papel da ansiedade como a chave da compreensão do comportamento e do sofrimento humano.

Ansiedade vem se apresentando como um dos grandes problemas da atualidade e em geral é decorrência da vida agitada que levamos, da pressão no trabalho, do stress do dia a dia.

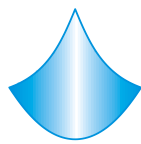
Todos nos sabemos o que significa sentir ansiedade, pois todos já a experimentamos de alguma forma. Ansiedade é um estado generalizado de alerta em que reagimos à percepção de uma ameaça ao nosso bem-estar.

A origem da ansiedade está na nossa dificuldade de lidar com ela, e das consequências trágicas resultantes da sua negação. Ansiedade é semelhante a uma sensação de nervosismo, a respiração fica mais difícil, o corpo se tenciona, os ombros endurecem.

Ela tem sido definida como um estado emocional desagradável que vem acompanhado de desconforto físico tais como frio na barriga, coração acelerado, nó na garganta, mãos suadas e entre outros, uma sensação paralisante.

OUTRAS FORMAS DE MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE

Outros sintomas biológicos que acompanham a ansiedade são a taquicardia, sensação de sufocamento, sudorese, dores e tremores, náusea, desconforto abdominal, vertigem, desmaio, sensações de formigamento.



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

Existem ainda aqueles que são acompanhados de dificuldade de concentração, angústia, apreensão, medo, insegurança, e um mal-estar indefinido.

A maioria das pessoas tenta o tempo todo esconder dentro de si os sentimentos que causam ansiedade, na esperança de que desapareçam. Tentam também se livrar da ansiedade jogando-a em cima dos outros, passando a fazer críticas, culpar, controlar e manipular outras pessoas.

Tentam ainda se distrair de seus sentimentos que causam ansiedade, para não ter de enfrentá-los. A negação e distração são as principais saídas que as pessoas usam para evitar a ansiedade. Existe uma tendência das pessoas não entrarem em contato com seus sentimentos, desconhecer seus próprios sentimentos, construindo muralhas internas que os isolam da ansiedade. Não entrar em contato com os sentimentos só faz aprofundar ainda mais a ansiedade, se tornando muitas vezes a causa oculta por trás do excesso de comida, do fumo, do alcoolismo, das dependências e de outras atitudes sabotadoras; a ansiedade impele também as pessoas a buscarem alívio em atividades como fazer compras, jogar patologicamente, fazer sexo compulsivo e ver televisão o tempo todo. (Luzia Winandy)

QUAL A RELAÇÃO DO PENSAMENTO NAS NOSSAS REAÇÕES

Sempre que uma pessoa experimenta um estado de humor, existe um pensamento relacionado a ele que ajuda a definir o humor. Diferentes pensamentos ou interpretações de um evento podem levar a diferentes estados de humor em uma mesma situação.

As características mais específicas da ansiedade seriam os sentimentos de ameaça frente ao perigo, a um determinado valor que o indivíduo sustenta ser essencial a sua existência, a sua segurança e ao seu amor próprio.

Ansiedade é um estado emocional que se assemelha ao medo, porém no medo existe uma situação real e uma sensação de perigo específica. Se removermos esse objeto que provoca o medo, a sensação volta ao normal e a pessoa volta ao equilíbrio em poucos instantes. Por exemplo, diante de um assaltante numa rua escura. Isto é possível por ter sido identificado qual o objeto que está ameaçando, e pela retirada do mesmo, tudo volta ao normal.

Mas todos os outros medos, como de morte, de falar em público, de altura, de voar, de permanecer em lugares fechados, etc. são na verdade ansiedades. Ou seja, mesmo que se originem de um acontecimento específico, não representam um perigo claro e presente, porque não existe algo concreto, físico que esteja ameaçando a pessoa.

Definimos comportamento como conjunto de reações de um indivíduo em resposta a um estímulo. É a forma de ser, agir, e reagir exclusiva de cada pessoa.

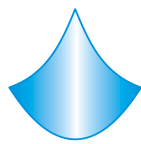
Nossas convicções íntimas é que determinam nossos comportamentos exteriores; portanto reside em nós mesmos a influência que exercemos sobre situações imediatas ou circunstâncias futuras de nossa vida. Nenhuma de nossas condutas ou atitudes manifestadas é livre de efeitos. O poder das crenças e dos pensamentos é fator impressionante nas ocorrências de nosso cotidiano.

Sabendo dessas verdades, não seria de vital importância que observássemos melhor nossos pensamentos habituais e analisássemos nossas crenças mais profundas? Não seria mais adequado verificarmos onde estamos pondo nosso poder de fé?

A preocupação pode produzir ansiedade, levando-nos a partir de então a imaginar fatos catastróficos. Quando nos preocupamos com o futuro não vivemos o agora e sofremos imensa imobilização, que toma conta de nosso presente, advinda de coisas que irão ou não acontecer no amanhã.

A reunião de todas as nossas ansiedades não poderá alterar nosso destino; somente nosso empenho, determinação e vontade no momento presente é que poderá transformá-lo para melhor.

Lembremo-nos, porém, de que a imaginação serve para criarmos quadros de alegria, beleza, progresso, amor. No entanto, se a estivermos usando para produzir tristeza, ansiedade,



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

abandono, medo e desconfiança, o melhor a fazer é interromper o negativismo e mudar o estado mental.

EM BUSCA DA PAZ

Muitas vezes procuramos em vão pela paz nos campos de ociosidade. Para muitos, ter paz é não ter obrigações a cumprir, é não ter parentes a suportar, é não ter que trabalhar ou estudar, é não se defrontar com qualquer espécie de desafio.

A lição espiritual é clara ao nos afirmar que a paz não vem do comodismo, da inércia, da inatividade.

Quem permanece nesse estado por muito tempo não encontrará a paz, mas sim intensa perturbação interior.

A paz nasce do equilíbrio e equilíbrio pressupõe a ideia de movimento ordenado de nossas forças. Nem ociosidade, nem açoitamento. Nem tão depressa, nem tão devagar.

A proposta é promover a reflexão sobre a maneira como o assistido está se comportando na vida, se está se movimentando em busca de suas aspirações ou se está na inércia.

Dizem os amigos espirituais que a paz somente é possível quando temos a consciência do dever bem cumprido. É possível deitar e dormir em paz?

Muitos não vivem em paz porque estão em um movimento exagerado, apressado, estressante.

Por fim, o despertar da religiosidade proporciona a paz de espírito. A paciência é um estado de alma em que a criatura não é atingida pelas inquietações ou irritabilidades, visto que se libertou do desassossego e da agitação do ego. A religião vai muito além dos limites do intelecto, no entanto, não o refuta e nem o contesta. A genuína religiosidade não se vincula a nenhuma organização externa; ela nos remete ao despertar íntimo, ao relacionamento com a própria alma.

Já tomaste plena consciência de tua ansiedade?

Notaste como estás atropelando os outros e a ti mesmo?

Aonde queres chegar? Por onde caminhas?

Todas essas perguntas respondidas sinceramente poderiam abrir-te a mente para novas e melhores atitudes, garantindo-te estabilidade e segurança emocionais.

De nada adiantará teu desespero e aflição, pois a vida maior não te dará ouvidos dessa forma. Vive com plenitude o presente e verás o futuro relatar as consequências dos teus atos do ontem, que contam tua própria história de vida.

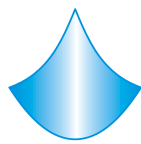
A tua ansiedade não mudará o curso da natureza.

É preciso que adotemos o ritmo da natureza, cujo segredo mais precioso é a paciência.

O ser humano é a própria natureza adquirindo consciência de si mesma. Por possuir a capacidade de entender racionalmente esse grandioso espetáculo da evolução deveria ser o primeiro a perceber que sua perfeita estrutura orgânica resulta da paciente realização da natureza.

No entanto a paciência não é passividade, estagnação, ociosidade ou paralização. É antes um potencial a ser desenvolvido com serenidade, persistência e constância. Ela permite que possamos descobrir o momento certo de perseverar ou de abdicar de relações, situações, vínculos e atividades que envolvem nosso dia a dia.

A recomendação de Jesus: “Não fiquem preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará as suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades.” Mateus,6:34



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

RIGIDEZ / FLEXIBILIDADE

Você se considera ou convive com alguém rígido, inflexível?

A rigidez, inflexibilidade, a imposição constante de regras, limita as relações e impede a busca por outros caminhos, acreditando que aquele escolhido é o único certo.

O excesso de rigidez faz com que criemos um padrão mental de comportamento, podendo provocar um sentimento de autopunição que só traz sofrimento, aos outros e a si próprio.

Podemos encontrar pessoas rígidas em todos os lugares, mas, se observarmos mais atentamente, encontraremos essa mesma rigidez dentro de nós mesmos.

Pessoas rígidas em geral sofrem de dor de cabeça, enxaqueca, impondo-se a si mesmas um grande sofrimento para atenderem a exigências interiores inconscientes. Elas estão, quase o tempo todo, tensas e não se desarmam, como se estivessem constantemente em perigo. Mas caso sejam questionadas se sofrem de conflitos internos não resolvidos, elas o negam, dificultando a resolução destes.

Muitas vezes são pessoas que provêm de famílias que atribuem grande valor a normas rígidas de comportamento, sendo punidas quando essas regras não eram cumpridas e onde a expressão emocional, quer de afeto ou agressividade era reprovada e reprimida. O bloqueio da expressão afetiva ou a repressão da agressividade podem gerar um sintoma físico como a dor de cabeça ou enxaqueca, como meio de expressar no corpo os afetos e sofrimentos não expressos verbalmente. Seria como se a pessoa não agredisse aos outros, mas a si mesma.

Ou seja, a rigidez está muito relacionada com a repressão da expressão de emoções e conflitos não resolvidos, podendo ainda estar relacionada com a repressão sexual. As crises de cefaleias ou enxaquecas podem ser muitas vezes utilizadas como desculpa para fugir da relação sexual, assim como o próprio excesso de peso.

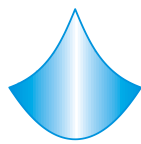
Diante da incapacidade de comunicar com palavras o que sente, o corpo adocece como forma inconsciente de manifestar seu sofrimento. A repressão de qualquer sentimento é maléfica para a mente e o organismo, devendo ser evitada.

Excluídas as causas orgânicas, a dor de cabeça, enxaqueca ou dores musculares, podem se manifestar em função de uma tensão em face dos problemas do dia-a-dia e da relação insatisfatória e rígida que a pessoa mantém, consigo mesma e com os outros. Ou seja, há uma contração de toda a musculatura, principalmente do pescoço, da nuca e da face. A repressão de qualquer sentimento é maléfica para a mente e o organismo, devendo ser evitada.

Pode ser desencadeada também pelo estresse em função da sobrecarga que a própria pessoa se impõe, assim como da ansiedade crônica. Além disso, os estados crônicos de tensão ou estresse contribuem decisivamente para aumentar a pressão arterial, e a pressão alta pode causar a cefaleia, tornando uma verdadeira bola de neve. É claro que todos nós convivemos diariamente com algum grau de tensão física e emocional, mas existem pessoas que são rígidas 24 h e devem ficar atentas a esse comportamento.

Ser flexível não quer dizer perder a personalidade, ser volúvel ou fazer tudo o que outras pessoas querem, mas ser mais acessível à compreensão das coisas e pessoas, principalmente a si mesmo. É saber ouvir mais atentamente antes de interromper como se fosse dono da verdade ou como se houvesse apenas um caminho a seguir.

Podemos encontrar pessoas presas durante anos a conceitos e crenças antigas que apenas imobilizam e limitam o crescimento, onde não se permitem ampliar seu campo de visão ou de conhecimento, por acreditarem estar absolutamente certas naquilo que acreditam. A pessoa rígida não é só rígida com os outros, mas principalmente consigo mesma.



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

Impor regras, limites, horários, seguindo um padrão rígido de comportamento desgasta qualquer pessoa ou relação. Irritar-se por que o outro chegou cinco minutos atrasado ou não fez exatamente como você esperava, pode fazê-lo ter que lidar com sua frustração, mas como em geral nega seus próprios sentimentos, prefere impor que apenas seu jeito de ser ou pensar é o certo.

Pessoas rígidas estão sempre se impondo limites, muitas vezes porque na verdade, não se sentem capazes de ultrapassarem os seus próprios, sempre se escondendo atrás de regras que as fazem permanecer no mesmo lugar, onde tudo é conhecido e seguro, ainda que extremamente limitador. Atrás de toda rigidez encontra-se a não aceitação da naturalidade da vida, que por si só muda a cada momento, buscando se adequar para que haja um maior desenvolvimento e crescimento do ser humano e que não consegue ser alcançado onde há limites.

Conviver com criaturas que estão sempre com a razão, que acreditam que nasceram para ensinar ou salvar todo o mundo e que jamais transgridam a nada é viver relacionamentos desgastantes e insatisfatórios.

Quase sempre fugimos de indivíduos dogmáticos, incapazes de aceitar e considerar um ponto de vista diferente do seu. Nesses relacionamentos ficamos confinados à representação de papéis de instrutor-aprendiz, orientador-orientado, mentor-pupilo. Somente escutamos, nunca podemos expressar nossa opinião sobre os eventos e as experiências que compartilhamos.

O excesso de rigidez e severidade faz com que criemos um padrão mental que influenciará os outros para que nos tratem da mesma forma como os tratamos.

Os excessos de todo gênero funcionam na maioria das vezes como um disfarce psicológico para compensar nossas tendências inferiores. Exageramos posturas e inclinações na tentativa de simular o oposto.

Atitudes exageradas quase sempre significam o contrário do que se declara.

Atrás de todo excesso ou rigidez se encontra a não aceitação da naturalidade da vida, fora ou dentro de nós.

Em contrapartida, temos a flexibilidade como característica positiva na pessoa que faz uso de sua liberdade optando por adaptar-se às situações difíceis, por contemporizar com personalidades enrijecidas, por tolerar asperezas da vida na certeza que são temporárias.

Assim como o bambu que se curva, mas não se parte, há pessoas de comportamentos flexíveis que sabiamente amenizam conflitos. O exercício da tolerância tem início na compreensão das diferenças evolutivas que provocam sim muitas dificuldades de relacionamento nos lares, nos ambientes de trabalho e até mesmo nas atividades voluntárias.

Ser flexível não quer dizer perda de personalidade ou ser volúvel, mas ser acessível à compreensão das coisas e pessoas.

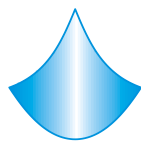
Deixar a rigidez mental é fator básico para o crescimento interior. Para aprendermos o “bem viver” é preciso que abandonemos as condutas da paixão, das emoções exageradas.

Jesus, o sublime renovador das almas, é considerado a maior personalidade *sui generis* de toda a humanidade. O Mestre não somente teve procedimentos e atitudes nobres, mas também inéditos e inovadores, substituindo toda uma forma de pensar rígida, impetuosa e fanática dos homens de caráter austero e intolerante que viviam em sua época.

AGRESSIVIDADE / AMOR

Cada ato de agressividade que ocorre nesse mundo tem como origem básica uma criatura que ainda não aprendeu a amar. Naturalmente nós ficamos indignados com a rudez ou a maldade, mas devemos entender que isso é um processo natural da humanidade em amadurecimento e crescimento espirituais.

O Atendimento Fraterno não só recebe relatos de casos de agressividade e ou de violência praticados contra o assistido ou por ele presenciados como também atende a pessoas que relatam seus momentos de descontrole e por vezes de violência que promoveram um mal-estar



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

permanente e por vezes ainda não identificado.

De todas as violências que padecemos as que fazemos contra nós mesmos são as que mais nos fazem sofrer. Nessa crueldade, não se derrama sangue, somente se constroem cercas e cercas que passam a nos sufocar e a nos afligir por dentro.

O Atendente pode buscar em sua bagagem argumentos ou exemplos que despertem no assistido a reflexão íntima. No vendaval das atitudes extremistas que levam o ser humano a agir sem raciocinar, consequências desastrosas poderão ocorrer.

É preciso refletir nas próprias atitudes e educar os sentimentos, para que o desvario não tome conta de tua alma, levando-a a resolver as situações desesperadoras de uma forma que aumente a dor.

Serenidade, compreensão, tolerância, são atitudes essenciais para que se consiga transformar qualquer desequilíbrio em paz interior.

Só com a aceitação do que a vida proporciona e com o esforço de uma renovação íntima é que se consegue manter a calma necessária a fim de não tomar atitudes extremistas e das quais não haverá retorno.

Pensa nisto, e analisa o teu comportamento, para que não te eleve a situações igualmente perigosas para a tua integridade física e espiritual.

Busca a mansidão dentro de ti e transforma cada instante de angústia ou desespero em sentimentos que te asserenem o coração a fim de que o remorso por alguma atitude tomada não venha a tirar-te a paz que tanto buscas. O retorno à tranquilidade sempre é mais difícil que agir moderadamente nas situações em que te envolvas.

Educa tua alma com os ensinamentos de Jesus para que não venhas a chorar futuramente.

Embora sintas que os teus sonhos e desejos imediatos se esvaem, prossegue na busca de uma renovação interior lembrando-te de que só na prática da caridade conseguirás aplacar o teu coração dessas atitudes extremistas e angustiantes que só te fazem sofrer.

ENTENDENDO A DINÂMICA DO PERDÃO

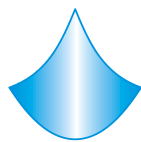
Tranquilamente podemos interagir com o fato a grande maioria da humanidade encarnada ainda está aprendendo a perdoar.

Sofremos profundamente quando convivemos de maneira direta com a rigidez, a inflexibilidade, a intolerância sem falar na agressividade que pode alcançar a violência. O assistido que chega a mesa do Atendente muitas vezes é vítima em quadros de convivência íntima e próxima com pessoas comprometidas emocionalmente, sem falar na grande frequência de ser ele mesmo seu algoz. São os casos de ansiedade identificada pelo que vivencia intimamente seu descontrole, que não raro culmina em atitudes de autoagressão revelando um profundo desamor por si mesmo.

Como facilmente percebemos, o discurso do perdão é severo e quase sempre de difícil aceitação e prática inalcançável por parte daquele que traz sua dificuldade baseada no mau comportamento do outro, seu agressor, seu algoz de princípios inflexíveis.

Todo cuidado é pouco ao falarmos em perdão, principalmente em um primeiro contato por parte de quem busca consolo para sua aflição, afago para sua alma entristecida, luz para seu momento de desespero e sofrimento.

Nosso conceito de perdão tanto pode facilitar quanto limitar nossa capacidade de perdoar. Trazemos crenças negativas de que perdoar é “ser apático” com erros alheios ou mesmo é aceitar de forma passiva tudo o que os outros nos fazem, é que supomos estar perdoadando quando estamos aceitando agressões, abusos, manipulações e desrespeito aos nossos direitos e



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

limites pessoais, como se nada tivesse acontecendo.

Perdoar não é apoiar comportamentos que nos tragam dores físicas ou morais, não é fingir que tudo corre muito bem quando sabemos que tudo em nossa volta está em ruínas. Perdoar não é “ser conivente” com as condutas inadequadas de parentes e amigos, mas ter compaixão, ou seja, entendimento maior através do amor incondicional. Portanto, é um “modo de viver”.

O ser humano muitas vezes confunde o “ato de perdoar” com a negação dos próprios sentimentos, emoções e anseios, reprimindo mágoas e usando supostamente o “perdão” como desculpa para fugir da realidade que, se assumida, poderia como consequência alterar toda uma vida de relacionamento.

Uma das ferramentas básicas para alcançarmos o perdão real é manter-nos a certa “distância psíquica” da pessoa-problema, ou das discussões, bem como dos diálogos mentais que giram em nosso psiquismo, porque estamos engajados nesses envoltórios neuróticos. A capacidade do ser humano em gerar imagens é fenomenal e as ideias fixas terminam por reter a pessoa que as gera em um ciclo vicioso.

O desprendimento mental permite o uso devido do poder do pensamento e evita o “devia ter falado ou agido” e a consequência é manter distante o acontecimento infeliz que ocorreu. Assim evita-se a exaustão íntima que pode ser profunda quando alimentamos tais discussões mentais repetitivas.

A mente recheada de ideias desconexas dificulta o perdão e somente desligando-se da agressão ou do desrespeito ocorrido é que o pensamento sintoniza com faixas de clareza e nitidez, no processo denominado “renovação da atmosfera mental”.

A separação emocional favorece a terapia da prece como forma de resgatar a harmonização do halo mental. Método sempre eficaz, a terapia da prece restaura os sentimentos de paz e de serenidade, propiciando maior facilidade de harmonização interior.

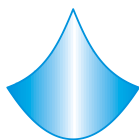
Viver impondo certa distância psicológica às pessoas ou coisas problemáticas, sejam entes queridos difíceis ou companheiros complicados não significa que deixaremos de amá-los ou de lhes perdoar, mas sim que viveremos sem enlouquecer pela ânsia de tudo compreender, padecer, suportar ou admitir.

Por fim, o desligamento mental nos motiva mais facilmente ao perdão, pelo grau de libertação mental que nos induz a viver sintonizados em nossa própria vida e na plena afirmação positiva de que “tudo deverá tomar o curso certo, se minha mente estiver em serenidade”.

Mais facilmente compreenderemos que ao promover a “desconexão psicológica” estaremos mais habilitados e disponíveis para perceber o processo que há por trás dos comportamentos agressivos. Assim, evitaremos reagir da maneira como fazíamos antes e aprenderemos a olhar simplesmente “como é, como está sendo feito” o nosso modo de relacionamento com o outro. Isso nos leva a começar a entender a “dinâmica do perdão”.

Uma das mais eficientes técnicas de perdoar é retomar o vital contato com nós mesmos, desligando-nos de toda e qualquer “intrusão mental”, para logo em seguida buscar uma real empatia com as pessoas. Deixamos de ser vítimas de forças fora do nosso controle para transformarmos-nos em pessoas que criam sua própria realidade da vida, baseadas não nas críticas e ofensas do mundo, mas na sua percepção da verdade e na vontade própria.

E, nessa rápida e lúcida introspecção, seguida de firme emanção de boa vibração estaremos mais próximos da sabedoria do Evangelho: “Mas, sobretudo, tende ardente amor uns para com os outros; porque o amor cobrirá a multidão de pecados”. I Pedro, 4:8



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

CONCLUSÃO:

O Atendente Fraterno é, além de um ouvinte amoroso e perceptivo, uma fonte de boas vibrações e pensamentos fraternos verbalizados, preferencialmente com base no Cristo amigo que a todos inspira, como também na misericórdia de Deus, que por diversas vezes chega pelas passagens evangélicas afirmando que “nunca te deixarei, nem te desampararei”. (Paulo, Hebreus, 13:5), ou ainda “Pois Deus não é injusto” (Paulo aos Hebreus, 16:10).

Há textos iluminados como o a seguir, que valem para leitura e no momento certo voltará à mente como subsídio para o assistido em angústia:

Nas tempestades da vida, afasta de ti os pensamentos sombrios que te obscurecem a mente e busca na fé que te alcança a força e a coragem de lutar pela conquista de uma vida mais amena, sem tanto sofrimento, sem tanta dor.

Se as grosserias alheias ferem, aprende a perdoar e a não se sentir magoado, de modo a conseguir levar ao esquecimento todo o mal que atingiu. Se os problemas que surgem aparentemente sem solução, te elevarem a sentir-te um fracassado na vida, confia mais na proteção divina, que nunca haverá de te faltar.

Socorre a ti mesmo das tempestades interiores que te levam a sentir a alma como uma nau perdida em mar revolto, procurando um direcionamento certo para as soluções que desejas obter.

Tranquiliza o teu coração; asserena a tua mente, pois com o coração aflito e a mente em polvorosa não reconhecerás a ajuda divina de que estejas necessitando e, que de ti se aproxima.

Busca o porto seguro onde possas atracar e o encontrarás, por certo, no amor e na paz de Jesus, que estará sempre a amparar-te e abençoar.

E, a tua vida, antes tão tempestuosa, passará a ser mais serena, se souberes aproveitar os períodos de calma reinante, para estender a paz que te envolve, aos que ainda perambulam entre uma tempestade e outra.

BIBLIOGRAFIA:

As Dores da Alma - Francisco do Espírito Santo Neto, pelo espírito Hammed (págs. 25,137, 145, 149)

Renovando Atitudes - Francisco do Espírito Santo Neto, pelo espírito Hammed (pág. 35)

Felicidade é algo que se Aprende – Lúcia Cominatto, pelo espírito Irmã Maria do Rosário (págs. 35 e 123)

Minutos com Chico Xavier – José Carlos De Lucca (pág. 155)

Páginas internet:

Rosemeire Zago - Psicóloga clínica com abordagem jungiana, especialização em psicossomática.
<http://maisequilibrio.terra.com.br/a-rigidez-que-limita-7-1-6-542.html>

Luzia Winandy – Psicóloga – Psicoterapeuta <http://www.luzia.psc.br/ansiedade>