TRECHOS CENTRAIS DOS CAPÍTULOS DA OBRA "EMOÇÕES QUE CURAM"

Ermance Dufaux por Wanderley de Oliveira, Ed. Dufaux.

Rodrigo Brustolin

Cap. “A cura do egoísmo”

- “A cura do egoísmo não significa extirpá-lo, mas dar-lhe rota segura para que ele cumpra apenas a sua função educativa de preservação necessária, por meio da consolidação de uma autoestima abundante, que é o alicerce da sanidade e do bem-estar na sociedade.
- Egoísmo à luz do autoamor significa cuidar de si, pensar em si e olhar por si, sempre tomando por base o bem, não somente o seu, mas o de todos, na perspectiva da realidade, dentro do possível. Quem aprende a se amar utiliza o egoísmo da forma mais sublime para a qual ele foi criado. Curar o egoísmo é dar-lhe finalidade libertadora”

Cap. “Harmonia interior”

- “A analfabetismo afetivo é muito maior que o intelectual, sendo necessário um movimento de alfabetização emocional para a humanidade. Trata-se de um processo educacional que nos coloca em contato com a parte que menos conhecemos em nós mesmos, nossa vida interior; o que é indispensável se quisermos investir em educação moral e libertação humana.”

Cap. "Emoções híbridas"

- "A ausência de habilidades emocionais para lidar com nossas emoções é a causa principal das nossas dores, pois, sem uma leitura precisa do que significa e para que serve cada uma delas, agimos e falamos em desacordo com aquilo que sentimos."
- Mesmo sendo 88 os sentimentos mais conhecidos, o nível de inteligência emocional aponta para algo em torno de 12 a 18 sentimentos mais perceptíveis e comuns a quem guarda um bom grau de consciência emocional. Entretanto, a média, para a maioria dos habitantes do planeta, não passa de 9 sentimentos mais conhecidos e identificáveis."

Cap. "A presença do sombrio nas relações afetivas"

- "Carma não é com o outro. O resgate não é com o outro, e sim com o que ficou dentro da gente em função do que fizemos ao outro...nós não mudamos ninguém. Somos apenas portadores de oportunidades aos outros. O que eles vão fazer com isso é com eles...Carma, no sentido de quitação e solução de pendências, é com a gente mesmo, é com nossa consciência."
- "Não modificamos ninguém e ninguém é capaz de nos modificar se não houver identificação de propósitos e decisão pessoal de mudança. Só mesmo a prepotência pode advogar a ideia de transformação contra a vontade de alguém e intoxicar o amor com raiva e amargura."

Cap. "Transforme sua raiva em solucões"

- "A raiva faz parte do grupo das chamadas emoções mobilizadoras, ou seja, aquelas que servem para acionar nosso instinto de conservação perante um perigo real ou que esteja prestes a acontecer. Sua função terapêutica na ecologia da vida emocional é exercitar em nós a criatividade para escolher e adotar atitudes que nos adaptem de forma de justa e saudável diante das agressões, desafios ou riscos."

Cap. "Palavras de uma mãe sobre a culpa"

- "Amar não significa ter uma varinha de condão capaz de transformar os outros naquilo que gostaríamos que eles fossem, e quem se aventura a essa experiência na escola da vida, quase sempre abandona a si próprio acreditando que essa atitude de renúncia é uma das expressões mais virtuosas e legítimas do amor. Ao contrário do que se pensa, o amor verdadeiro não deve ser interpretado como a ação de se esforçar ao máximo para facilitar a vida dos que amamos. Pelo contrário, o amor nunca solicitou tanto limite como atualmente."

- É uma velha ilusão que faz a mente pernoitar no conceito de que amar é ser responsável pelas pessoas que amamos. Dizendo amar, transformei-me em uma controladora compulsiva. Levantando a bandeira da missão espiritual para com os outros, neguei necessidades básicas da minha própria caminhada de aprimoramento na missão essencial de minha cura interior.

Cap. “Medos indicadores de crenças limitadoras”

“Sob um perspectiva transpessoal, o medo é um excelente indicador de que existe algo a ser descoberto, enfrentado e transformado em nós. É um sentimento mobilizador cuja função no cosmo emocional é proteger e também instigar atitudes diante de pressões ou ameaças”

“Sendo o medo uma reação natural e necessária, aquilo que fazemos com ele é que pode se tornar um problema. Quando optamos pela reorientação daquilo que temos como real, há uma perda temporária de referência que nos ofereciam a sensação de segurança e bem-estar, e agora, na formação de outros valores, o medo nos previne contra os mecanismos sutis da leviandade diante da construção de novos princípios e valores que vão gerenciar as novas formas de pensar e viver”

Cap. "Efeitos energéticos da carência afetiva e da solidão"

- "Quando nos sentimos carentes, é comum embarcarmos em relacionamentos confusos, pois buscaremos no outro o amor que não conseguimos desenvolver para sustento pessoal. Quanto mais carentes, menos gostamos de nós e mais desesperada será a busca pelo outro para preencher a nossa vida."
- "Reeducar nossa carência e solidão significa ajustar nossa vida mental e emocional à realidade. Quem espera mais do que aquilo que o outro pode dar vive escravo da mágoa."
- "Carência e solidão são resolvidas quando fazemos o movimento contrário. Ao invés de exigir e esperar, fazer e escolher"

Cap. “O desencarne de um palestrante espírita”

- Tarefas são oportunidades abençoadas e precisamos olhar para elas como um campo de preparo e treinamento, cujo principal objetivo é tornarmo-nos pessoas mais felizes e melhores moralmente.”
- Por essa razão, cabe-nos executar constantemente o autoexame a respeito das nossas reais aquisições morais e emocionais.
- É mais fácil ser bondoso na casa espírita que nos lugares que lapidam nossas arestas morais por meio da convivência, nos quais são exigidos de nós, continuamente, aprendizados de perdão, entendimento, renúncia, coragem e discernimento. Tarefas espíritas não substituem o aprendizado da superação de nossos impulsos reeducativos no lar, na via pública, na escola, na empresa e em quaisquer ambientes sociais”

Cap. "Como se tratar diante das frustrações"

- "Frustração é sinal de rota mal orientada, e os infelizes não são aqueles que tentaram e falharam, mas aqueles que sequer importam-se com os dissabores da existência, optando pela fuga na irresponsabilidade. As pessoas que se frustram o fazem porque tiveram atitude, tentaram, nutriram boas intenções, desejos e expectativas"
- "O encontro com nossa falibilidade só é possível porque estamos sensíveis a algo melhor e queremos avançar...A frustração, em verdade, é um convite ao recomeço de um modo diferente e melhor; é indício de que talvez tenhamos de rever nossas expectativas ou alterar nossa forma de realizar o que desejamos"

Cap. "Psicologia da alegria na transformação interior"

- "Alegria não é ausência de frustração. Alegria legítima também pode florir no campo das frustrações e decepções da vida, sendo o lírio que surge no pântano...A alegria é aquela certeza interior que a criatura conquista depois de desenvolver algumas habilidades afetivas na escola das provas diárias, insculpindo uma reação consciente e lúcida diante das dores e desafios.
- "Sem notar, a criatura se torna refém de condições elaboradas pela vida mental a fim de permitir-se a alegria que depende das circunstâncias e expectativas a respeito das pessoas que ama ou da forma como os acontecimentos devem se desenrolar."
- A ilusão da perfeição é uma doença severa e que nos afasta da saudável alegria de ter o que aprender todos os dias. Sem essa alegria, os nossos erros se transformam em fontes de remorso e martírio.

Cap. "Aceitação da nossa falibilidade"

- "Quando não aceitamos nossas imperfeições, o sofrimento aumenta, pois a cobrança e a rigidez desenvolvem um campo fértil para a mágoa diante da frustração das expectativas, para a insegurança por não conseguirmos controle sobre a vida, para o medo do que pode acontecer por não ter esse controle, para a culpa por não ter conseguido controlar, para a vergonha por não ter alcançado o que gostaria e para a revolta por tanta luta interior."
- A aceitação de nossa realidade é fundamental para gerir um processo de reforma íntima produtiva e esperançosa, já que o aprimoramento pessoal só flui com naturalidade quando criamos uma relação amigável e pacífica com nossas limitações e deficiências....aceitá-la significa desenvolver honestidade emocional para admitir que fizemos más escolhas e que fomos frágeis em momentos de decisão e ter coragem de olhar para o que sentimos diante dessa realidade."

Cap. “Relações afetivas tóxicas”

- “Perdoar não é esquecer, e o perdão não é para o ofensor. A relação só pode ser reexaminada depois dos cuidados com a ofensa. Perdoar é olhar para a dor da ofensa e perguntar: qual minha parcela de responsabilidade para ter merecido essa dor?
- “Todo melindre, ofensa e vergonha são sentimentos que deslocamos para os outros porque é mais fácil fazer assim. Criou-se uma cultura nesse assunto de que existe ofensor e vítima, entretanto, quando magoados, estamos, na verdade, é com muita raiva de nós mesmos por não conseguirmos, ou por não sabermos, nos defender de alguma situação que nos agrediu. A função da raiva é essa: nos proteger de ameaças, indicar que algo não está nos fazendo bem e que precisamos rever esse acontecimento. Ouça com atenção sua raiva e você perceberá que desde o início dessa relação ela te chama para rever sua postura egoística que, de fato, fazia muito mal, antes de tudo, à você.”
- Ninguém pode mudar o outro. Essa é uma das maiores ilusões do nosso modo de amar. E, por conta disso, a maioria de nós se abandona para conquistar o amor do outro.”

Cap. “Técnicas de limpeza e cura”

- “Os homens se preocupam com os trabalhos de magia que alguém possa lhe ter feito na condição de crianças espirituais, que se sentem lesadas sem assumirem a responsabilidade por suas próprias escolhas. Fazem pedidos, querem ajuda, solicitam que limpem o mal que alguém possa estar lhes fazendo, entretanto assim agem como se nada tivessem a ver com a construção de desafetos e inimizades que eles próprios geraram nos seus instantes de desrespeito, cobiça, inveja ou maldade. É assim que cada um de nós respira e se movimenta nas teias de energias que criamos e alimentamos. Só mesmo quando adquirimos consciência das repercussões de nossos sentimentos e atitudes na nossa vida e na vida alheia, é que reunimos condições para começar a burilar nossa conduta tendo por divisa o sublime ensino do Cristo de só fazer ao próximo aquilo que gostaríamos que nos fosse feito. É através dessas conexões de cordões energéticos que nos mantemos vinculados a pessoas e a contextos ao longo de milênios na fieira das reencarnações.”

Cap. “O casamento acidental e o provacional”

- “ A reparação de nossos compromissos com as leis divinas só acontece pelas vias do amor, e não pelo sofrimento, como muitos supõem. Então, uma pendência só pode ser resolvida com atitude, com mudança de padrão, e não com dor. Tanto em relação a si como em relação ao outro, o resgate significa reconstrução de sentimentos e condutas. Resgatar a si é a melhor maneira de ajudar o outro. Para sabermos com proveito qual é o nosso aprendizado nos círculos dos relacionamentos, basta pensar nas dores que somos acometidos e perguntar: o que eu preciso aprender com essa situação? Para que estou nesse sofrimento?, O que ele quer me dizer?

Cap. "Etapas emocionais da reforma íntima"

- "1ª Etapa – Projeção tóxica: Como ainda é difícil identificar em nós próprios o que estamos aprendendo, a projeção é uma forma de alívio. Enxergamos nos outros, com maior intensidade e facilidade, o que não queremos reconhecer integralmente em nossa vida pessoal"
- 2ª Etapa – Identificação intelectual das imperfeições: Começamos a olhar com mais coragem para nossas limitações. Reconhecer as imperfeições através do autoconhecimento é o primeiro grande passo de progresso na reforma interior. Contudo, quando usamos autoconhecimento para reprimir e acusar a nós mesmos e ao próximo, não atingimos sintonia com a proposta de desenvolvimento moral e espiritual..."
- 3ª Etapa – Reconhecimento emocional das imperfeições: Começamos a olhar para dentro com mais intensidade. Mais do que conhecimento, nessa etapa importa-nos o que sentimos a respeito do que sabemos. Alia-se agora uma clima de dor psicológica muito intensa,a dor do crescimento. Muitas pessoas, a título de autoconhecimento, penetram em suas vidas emocionais e começam um verdadeiro autofuzilamento, questionando sem piedade a si mesmo e entregando-se ao clima da baixa autoestima

- 4ª Etapa – Desenvolvimento da habilidade de contato com a sombra: Quem inicia o autoenfrentamento terá de se munir com a habilidade de lidar com seu sombrio à luz do autoamor. A angústia da melhora torna-nos focados no que sentimos. Isso nos induz a adquirir condições de nos relacionar com esse sombrio de forma inteligente e progressista, desenvolvendo nossa inteligência emocional
- 5ª Etapa – Renovação com atitudes: A renovação de atitudes acontece de forma automática quando gerenciamos com habilidade o que está dentro de nós. Quando estamos em paz com nossa sombra, surgem a lucidez e a serenidade e, através delas, reunimos melhores condições para três atitudes básicas para nos transformar: fazer escolhas mais conscientes, adiar gratificações sem tombar nas ilusões que nos atraem e ser mais adequado em nossas condutas em cada situação que a vida nos apresenta.
- 6ª Etapa – Singularidade: Reconhecer quem somos e ser o plano de Deus em nossa caminhada individual. Quando mais padrão menos legitimidade; quanto mais uniformidade, menos criatividade, e quanto mais normas, menos autenticidade. Como dizia Jung: "Nenhuma circunstância exterior substitui a experiência interna. E é só à luz dos acontecimentos internos que entendo a mim mesmo. São eles que constituem a singularidade de minha vida"

Cap. "Você tem medo de perder?"

- "Diante do medo de perder algo ou alguém, as perguntas que temos de fazer são: O que essa pessoa ou esse recurso representa na minha vida mental? Sobre que danos reais o medo quer nos avisar caso venha a acontecer a perda real?
- No medo do fracasso, encontram-se os talentos para legítima vitória; no medo da inutilidade está o recado de que você tem algo rico a realizar; No medo da rejeição e do abandono está o chamado para que você se aproxime mais de você; no medo de perder está o convite para deixar a vida fluir com o melhor que ela tem; no medo da submissão está a força indicadora de sua capacidade independente; no medo de errar, você expressa seu desejo de sempre aprender.

Cap. "O amadurecimento emocional dos médiuns"

- "Sem quietude não existe disponibilidade mental, sem disponibilidade mental não existe sintonia, e sem sintonia, não há plantação mediúnica"
- Essa quietude na vida mental é o resultado do amadurecimento psíquico e emocional dos medianeiros. Ela não pode ser atingida apenas com conhecimento e atividade doutrinária, mas, à medida que o servidor da mediunidade avança na solução de suas lutas interiores, adquirindo a habilidade de manter seu foco espiritual na luz, da qual todos somos portadores como filhos de Deus, seu poder de percepção e sua força de atuação na vida que o rodeia se dilatam, sem lhe causar danos ou alterações prejudiciais"

Cap. "O tema espírita mais urgente no século XXI"

- "Nessa nova virada de século, os condutores dos destinos do espiritismo na vida espiritual clamam pela adoção de uma nova postura que possa transformar o centro espírita do século 21 em escola promotora do autoamor. Ensinando as pessoas a se amarem, teremos corações mais robustos na fé, mais empreendedores nas práticas e mais amorosos uns com os outros perante as diferenças.
- Somente o amor ao próximo não está garantindo a sensação de preenchimento e sentido para viver. Muitos corações idealistas, apesar de dotados de uma coragem exemplar e de um desejo dilatado de servir, carregam no coração um vazio que os desorienta e abate.
- Quem avança para fazer o bem ao próximo sem o aprendizado do autoamor corre enorme risco de se atolar na experiência milenar do personalismo.

Cap. "Proteção energética na reforma íntima"

- "A reforma íntima solicita prevenção e cuidados de todos nós para que os movimentos emocionais não fragilizem a nossa proteção energética e mental.
- "O que torna uma estrutura energética e mental frágil e acessível às influências espirituais ou ambientais vem de dentro da própria pessoa, na forma inadequada com que ela se organiza internamente. Dependendo da forma como encaramos os acontecimentos, fragilizamos a nossa proteção energética e possibilitamos laços espirituais parasitários."
- "No intuito de colaborar com essa iniciativa de gestar conteúdos reflexivos, façamos uma pequena lista de exercícios...: Evitar as expectativas muito elevadas; Ter um olhar educativo para os conflitos; Aceitar que ninguém consegue ter controle sobre tudo na vida; Observar a irritação com um novo olhar; Evitar fixação prolongada nos aspectos sombrios.

Cap. "Relações cármicas que curam"

- "A lei de causa e efeito obedece a probabilidades naturais que regem com absoluta perfeição os destinos e o aprendizado de todos nós. Carma, portanto, não são os outros; carma, antes de tudo, são nossas carências e ilusões, talentos e habilidades."
- Isso significa que temos de reparar os efeitos infelizes da ação lesiva em nós mesmos. Carma é estar "condenado" a agir – agir para transmutar as tendências, a culpa, as recordações enfermas e remorsos infelizes"
- Seis crenças muito comuns à nossa forma de amar: A crença de que podemos mudar o outros com nosso amor, mesmo que ele não queira. Relação amor – prepotência; A crença de que amar é tolerar sem impor limites. Relação amor-sacrifício; A crença de que amar é ser submisso à vontade do outro. Relação amor-autoabandono; A crença de que amar é prover a pessoa amada de tudo o que ela solicita; A crença de que o outro vai se modificar por nossa causa; A crença de que somente com o amor do outro podemos ser felizes."

Cap. “Entrevista sobre autoamor”

- Porque temos uma sensação de ser egoístas quando nos direcionamos para o autoamor?
- Quando optamos por cuidar de nós mesmos com autoamor, temos uma nítida sensação de que estamos abandonando as pessoas que amamos ou de que nosso comportamento é uma expressão de egoísmo, porque tivemos uma educação emocional muito deficiente. Aprendemos que amor é se anular para que o outro fique bem: lamentável concepção que não reflete o amor de Deus nas leis cósmicas! Uma reflexão madura nos leva a concluir o contrário, pois, quando cuidamos de nós com sabedoria, colocamo-nos em condições ainda melhores para fazer algo efetivamente útil por aqueles que amamos.”

Cap. “Estações da alma na amadurecimento emocional”

- “Estatísticas e levantamentos realizados no setor de pesquisa do Hospital Esperança nas últimas décadas apontavam quais eram os principais resultados emocionais e mentais dos recém-desencarnados...Estudos apontavam certo destaque para a gravidade de casos em um grande grupo de pessoas que tiveram suas reencarnações orientadas pelo espiritismo. O levantamento deixava evidente os seis principais quadros de adoecimento espiritual dos que desencarnaram nos últimos 30 anos: Enfraquecimento da aspiração ao progresso; Dor do conflito com a hipocrisia; Ausência de realização afetiva; Fuga da realidade; Ignorância sobre si mesmo; Falta de sentido para viver
- Por isso, os técnicos e condutores do hospital destinaram esforços em seis especializações com objetivos terapêuticos nos referidos quadros, quais sejam: Resgate da arte de sonhar; Desenvolvimento da honestidade emocional; Educação da carência afetiva; Morte da idealização; Desenvolvimento do autoconhecimento; Sentido de continuidade da vida.