



# Dinâmica Espírita

REVISTA Nº 116

Janeiro/2024

Curta nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/ceamorepaz>

## Medo

Extraído do livro “As Dores da Alma”, do espírito Hammed, psicografado por Francisco do Espírito Santo Neto

“O resultado do medo em nossas vidas será a perda do nosso poder de pensar e agir com espontaneidade.

Ao lançamos mão de uma lanterna em uma noite escura e focalizamos determinado lugar, vamos torná-lo evidente. Quando destacamos algo, convergimos todas as nossas percepções mais íntimas para o motivo de nossa atenção e, ao examiná-lo, estaremos estabelecendo profundas ligações mentais através de nosso olhar ligado a esse lugar específico.

Focalizar com a lanterna de nossas atenções os lugares, as pessoas, os fatos, os eventos e as coisas em geral significa que estaremos enfatizando, para nós mesmos o que queremos que a vida nos mostre e nos forneça.

"O Espírito unicamente vê e ouve o que quer: Dizemos isto de um ponto de vista geral e, em particular; com referência aos Espíritos elevados (...)"(18).

A percepção é um atributo do espírito. Quanto maior o estado de consciência do indivíduo, maior será sua capacidade de perceber a vida, que não se limita apenas aos fragmentos da realidade, mas sim a realidade plena.

Colocar nossa atenção nas coisas da vida é fator importante para o nosso desenvolvimento mental, emocional e espiritual, todavia, é necessário saber direcionar convenientemente nossa percepção e atenção no momento exato e para o lugar certo.

Quanto mais pensarmos e voltarmos nossa atenção para as calamidades e desastres, mais teremos a impressão de que o mundo está limitado à nossa pessoal maneira catastrófica de vê-lo e senti-lo.

Nas oportunidades de crescimento que nos oferecem nossas experiências, temos a possibilidade de validar e potencializar determinadas crenças e conceitos que poderão nos desestruturar psiquicamente, levando-nos a uma verdadeira hipnose mental. A partir disso, esquecemo-nos de visualizar o restante do mundo que nos cerca. Passamos a viver simplesmente voltados para a opinião que adotamos como "única verdade", assustados e amedrontados entre constantes atmosferas de receio e apreensão.

Em muitas ocasiões, ficamos parados à margem do caminho, focalizando nossos conflitos, dificuldades e problemas, deixando a vida girar em torno deles. Colocamos nossos dilemas como pegadas centrais e, quando essas forças conflitantes começam a nos ameaçar, sentimo-nos apavorados.

O resultado do medo em nossas vidas será a perda do nosso poder de pensar e agir com espontaneidade, pois quem decidirá como e quando devemos atuar será a atmosfera do temor que nos envolve.

Ancorados pelo receio e pela desconfiança, criamos resistências, obstáculos e tropeços que nos impedem de avançar. Passamos, então, a não viver novas

experiências, não receber novos pensamentos e não fazer novas amizades, estacionando e dificultando nossa caminhada e progresso íntimo.

As sensações do medo sobrecarregam as energias dos "chacras" do plexo solar e do cardíaco, provocando, quase sempre, uma impressão de vácuo no estômago e um descontrole nas batidas do coração. Contudo, não seríamos afetados por nenhum acontecimento de maneira tão desgastante, se estivéssemos centrados em nós mesmos.

### **Questão 250 - Constituindo elas atributos próprios do Espírito, ser-lhe-á possível subtrair-se às percepções?**

"O Espírito unicamente vê e ouve o que quer. Dizemos isto de um ponto de vista geral e, em particular com referência aos Espíritos elevados, porquanto os imperfeitos muitas vezes ouvem e veem, a seu mau grado, o que lhes possa ser útil ao aperfeiçoamento."

Nosso centro não é nossa mente, nem nossos sentimentos ou emoções, mas é, em verdade, nossa alma - a essência divina por meio da qual testemunhamos tudo o que ocorre dentro e fora de nós.

Cada um vê o universo das coisas pelo que é. Vemos o mundo e as criaturas segundo o nível de desenvolvimento da consciência em que vivemos. Quanto maior esse nível, mais estaremos centrados e vivendo estáveis e tranquilos. Quanto menor, mais teremos um juízo primário de tudo e uma estreita visão dos fatos e das pessoas.

Aprendendo a focalizar e a desfocalizar nossas crises, traumas, medos, perdas e dificuldades, bem como os acontecimentos desastrosos do cotidiano - dando-lhes a devida importância e regulando o tempo necessário, a fim de analisá-los proveitosamente -,teremos metas sempre adequadas e seguras que favorecerão nosso progresso espiritual. Não devemos jamais subestimá-los ou ignorá-los.

Lembremo-nos de que "a beleza não está somente nas flores do jardim, mas, antes de tudo, nos olhos de quem as admira".

Desvendar, gradativamente, nossa "geografia interna", nosso próprio padrão de carências e medos, proporciona-nos uma base sólida de autoconfiança.

Modela e forma a nossa "sombra" tudo aquilo que nós não admitimos ser, tudo o que não queremos descobrir dentro de nós, tudo o que não queremos experimentar e tudo o que não reconhecemos como verdadeiro em nosso próprio caráter. "Sombra" é um conceito junguiano para designar a soma dos lados rejeitados da realidade que a criatura não quer admitir ou ver em si mesma, permanecendo, portanto, esquecidos nas profundezas da intimidade.

Por medo de sermos vistos como somos, nossas relações ficam limitadas a um nível superficial. Resguardamo-nos e fechamo-nos intimamente para sentir-nos emocionalmente seguros.

Presumimos que o "não ver" resulta em "não ter". Em verdade, não nos livramos de nosso lado recusado simplesmente porque fechamos os olhos para ele, mas porque mesmo assim continuará a existir na "sombra" de nossa estrutura mental. Incapaz de voar, o avestruz, embora seja uma das maiores aves, esconde a cabeça no primeiro buraco que encontra à sua frente, quando acuado e amedrontado. Esse comportamento do avestruz é uma metáfora adequada para demonstrar o que tentamos fazer conosco, quando negamos certas realidades de nossa natureza humana.

As coisas ignoradas geram mais medo do que as conhecidas.

Recusar-se a aceitar a diversidade de emoções e sentimentos de nosso mundo interior nos levará a viver sem o controle de nossa existência, sem ter nas mãos as rédeas de nosso destino. Ao assumirmos que são elementos naturais de estrutura humana em evolução frieza/sensualidade, avareza/desperdício, egoísmo/desinteresse, dominação/submissão, lassidão/impetuosidade, aí começa nosso trabalho de autoconhecimento, a fim de que possamos descobrir

onde erramos e, a partir de então, encontrar o meio-termo, ou seja, não estar num extremo nem no outro.

Muitas criaturas têm medo de si mesmas. Desvendar, gradativamente, nossa "geografia interna", nosso próprio padrão de carências e medos, proporcionam-nos uma base sólida de autoconfiança.

O ato de arrependimento nada mais é do que perceber nosso lado inadequado. É admitir para nós mesmos que identificamos nosso comportamento inconveniente e que precisamos mudar nossas atitudes diante das pessoas e do mundo. Arrependimento pode ser visto como a nossa tomada de consciência de certos elementos que negávamos consciente ou inconscientemente, projetando-os para fora ou reprimindo-os em nossa "sombra".

Arrependimento quer dizer pesar, ou mudança de opinião por alguma falta cometida, vocábulo de uso habitual nas lides religiosas. Tomar consciência é uma expressão moderna que significa discernimento da vida exterior e interior, acrescida da capacidade de julgar moralmente os atos. A nosso ver, ambos os termos nos levam à mesma causa.

O ato de arrependimento é um antídoto contra o medo. Quem se arrependeu é porque examinou suas profundezas e descobriu que seus desejos e tendências nada mais são que impulsos comuns a todos os seres humanos. Quem se arrependeu é porque aprendeu que é simplesmente humano, falível e nem melhor nem pior do que os outros.

Arrepende-se é o primeiro passo para melhorarmos e progredimos espiritualmente.

O espírito São Luís é taxativo quando diz que todos os espíritos se arrependem um dia: "Há-os de arrependimento muito tardio, porém, pretender-se que nunca se melhorarão fora negar a lei do progresso e dizer que a criança não pode tornar-se homem."

As manifestações decorrentes de nossa "sombra" são projetadas por nós mesmos de forma anônima no mundo, sob o pretexto de que somos vítimas, porque temos medo de descobrir em nós a verdadeira fonte dos males que nos alcançam no dia a dia. Por acreditar que banimos de nossa intimidade determinado princípio que nos gerava medo e baixa estima, é que fatalmente encontraremos, logo em seguida, esse mesmo princípio materializando-se no mundo exterior, amedrontando-nos e causando-nos desconforto.

Os chamados tiques nervosos nada mais são do que impulsos compulsivos de atos ou a contração repetitiva de certos músculos, desenvolvida de forma inconsciente, para não tomarmos consciência dos conteúdos emocionais que reprimimos em nossa "sombra". Os tiques são compulsões motoras para aliviar emoções e funcionam como verdadeiros "tapumes energéticos" para conter sentimentos emergentes. A técnica funciona da seguinte maneira: enquanto o indivíduo se distrai com o tique, não deixa vir à consciência o que reprimiu, por considerá-lo feio e pecaminoso.

O somatório dessas emoções negadas nos causa medos inexplicáveis que nos oprimem, afastando-nos do verdadeiro arrependimento e prejudicando o nosso crescimento interior. Muitos de nós continuamos, anos a fio, sentindo temores injustificáveis por tudo aquilo que reprimimos e para evitar que pensamentos, recordações ou impulsos cheguem ao consciente.

O medo indefinido provém da repressão de impulsos considerados inaceitáveis que existem dentro de nós, da ausência de contrição de nossas faltas, da não-admissão de nossos erros, descompensando nosso corpo energeticamente com o peso dos fardos do temor e do pânico.

### **Questão 1007 - Haverá Espíritos que nunca se arrependem?**

"Há os de arrependimento muito tardio; porém, pretender-se que nunca se melhorarão for negar a lei do progresso e dizer que a criança não pode tornar-se homem."

São Luis

Dentre as muitas dificuldades que envolvem a agorafobia, a mais grave é a incerteza de nosso valor pessoal e as crenças de baixa estima que possuímos, herdadas muitas vezes na infância.

Quando estamos envolvidos pelo temor, não conseguimos avançar. Deixamos de ter ideias inéditas, de viver experiências interessantes e conhecer novas criaturas. Dessa maneira, apesar de o "banquete da vida" sempre ser oferecido a todos de forma semelhante e harmônica, ele passa despercebido.

Referindo-se à vida social, esclarece-nos a obra basilar da Codificação: "Deus fez o homem para viver em sociedade. Não lhe deu inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias à vida de relação".

Uma das manifestações do medo mais problemáticas para as criaturas humanas é a denominada fobia social ou agorafobia. Etimologicamente, agorafobia significa medo da praga (agora = praça, palavra oriunda do grego). E o pavor de fazer o que quer que seja em público.

Conceituamos fobia como sendo um medo superlativo e desmedido transferido a indivíduos, lugares, objetos e situações que, naturalmente, não podem provocar mal algum. Quando a agorafobia se torna crônica, começa a atrapalhar a vida dos indivíduos em todas as áreas do relacionamento humano.

O fóbico social receia ser julgado e avaliado pelos outros, pois os comportamentos que mais temem são falar, comer e/ou beber diante de outras pessoas, frequentar cursos, palestras, festas, cinemas, ou seja, qualquer atividade social em lugares movimentados.

Dentre as muitas dificuldades que envolvem a agorafobia, a mais grave é a incerteza de nosso valor pessoal e as crenças de baixa estima que possuímos, herdadas muitas vezes na infância.

O sentimento de inferioridade é o grande dificultador dos relacionamentos seguros e sadios. Esse sentimento produz uma necessidade de estarmos sempre certos e sempre sendo aplaudidos pelos outros. Tememos mostrar-nos como somos e escondemos nossos erros, convencidos de que seremos

desprestigiados perante nossos companheiros e amigos. Dissimulamos constantemente, fazemos pose e forçamos os outros a nos aceitar. Quanto mais o tempo passa e permanecemos nessa atitude íntima, mais a insegurança se avoluma, chegando a alcançar tamanha proporção que um dia passará a nos ameaçar.

Dessa forma, instala-se, gradativamente, a fobia social, ou seja, o medo que desenvolvemos pelos outros, por tanto representar papéis e "scripts" que não eram nossos.

Tabus, irrealidades, superstições, mitos, conceitos errôneos e preconceituosos que assimilamos de forma verbal ou pelos gestos, abrangendo os vários setores do conhecimento humano, como as regras sociais, as higiênicas, as alimentares e as religiosas, são propiciadores de futuras crises das mais variadas fobias.

Diversas matrizes do medo se fixaram na vida infantil. Os pais autoritários e rudes que estabeleceram um regime educacional duro e implacável, impondo normas ameaçadoras e punitivas, criaram na mente das crianças a necessidade de mentir e

### **Questão 766 - A vida social está em a Natureza?**

"Certamente. Deus fez o homem para viver em sociedade. Não lhe deu inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias à vida de relação."

fantasiar constantemente. Dessa maneira, elas passaram a viver de forma que agradassem a todos numa enorme necessidade de aprovação e numa atmosfera de insegurança. Tais crianças poderão desenvolver no futuro fobias, cujas causas são a doentia preocupação com o desempenho sexual, o exagerado cumprimento de obrigações impostas pela sociedade, uma megalomaniaca atuação profissional, a fanática observância a crenças religiosas perfeccionistas e o procedimento extremista de estar sempre correto em tudo que fala e faz.



O cortejo dos fenômenos fóbicos poderá ser oriundo de conflitos herdados das existências passadas, dos sofrimentos expressivos vividos no plano astral e dos assédios de entidades ignorantes, mas a matriz onde tudo sempre se interliga e que deverá ser trabalhada e tratada é a consciência comprometida e limitada dos indivíduos em desajuste mental.

O medo será sempre a lente que aumentará o perigo. Segundo a excelência do pensamento de Tito Lívio, historiador latino nascido em 59 a. C., "quanto menor o medo, tanto menor o perigo".

## **DINÂMICA ESPÍRITA**

### **Editor:**

Plínio J. Marafon

Jornalista – MTb nº 9.727/72

**Mandem-nos artigos para publicarmos.**

**Opiniões sobre a revista e pedidos**

**para recebê-la via e-mail:**

**[dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br](mailto:dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br)**