

FATORES DIFICULTADORES de nossas vidas no âmbito moral MEU COTIDIANO

CRIAÇÃO/RESPONSABILIDADE: Ms. HELIO ABREU FILHO, Administrador, Advogado, Palestrante Espírita (autorizada reprodução, citada a fonte).

Revisar atitudes! Este é o seu momento?

São evitáveis as nossas dores, o sofrimento, a angústia, ...? **Sim!** O arquiteto de nossas aflições e o destruidor das oportunidades de nossa *redenção* são as nossas atitudes.

Mudar tendências inferiores nos eleva a Deus, ameniza e dissolve nossas dores e até mesmo cura. Para alcance, basta boa vontade, disciplina e vigilância incessante.

As inquietações humanas, quando trazidas à luz do Evangelho, permite-nos entendê-las e saná-las. O *remédio* se encontra no exercício de cada virtude. Ao persegui-las, em conexão com espiritualidade superior, abrimos as portas para nossa **redenção**. “Batei, e abrir-se-vos-á”. [Mateus, 7:7-20]

Alguns Modelos Teóricos da Ciência da Administração e da Psicologia, buscam apontar **indicadores de sucesso** frente às mudanças, seja de interesse de pessoas, de grupos e de organizações¹.

Para alguns autores, o conceito de *mudança planejada* repousa sobre a premissa de que alguma pessoa, grupo ou unidade organizacional pode trabalhar conscientemente e deliberadamente para a realização das metas da mudança, desde que estas tenham sido planejadas de antemão.

De outra parte, a Ciência da Administração encampa o entendimento de que as ‘organizações são as pessoas’ e assim sendo, entendem que as pessoas formam o seu saber pelo aprendizado proveniente da educação e da cultura (tradição).

Notório, no entanto, é que a ‘mudança’ comporta variados estudos, como por exemplo, o do processo psicossocial de mudança; da resistência à mudança; e, a da experimentação de modelos de ciência comportamental.

Quanto a experimentação de modelos de ciência comportamental, Moscovici, (1985, p.121) traz à lume o modelo elaborado pelo psicólogo Kurt Lewin². Este modelo denominado “Pesquisa-Ação” envolve o campo específico da identificação das categorias de **forças propulsoras (facilitadoras)** ou **forças restritivas (dificultadoras)** presentes num processo de mudança. Estas categorias apontadas por Lewin são basicamente três: as Individuais, as Grupais e as Ambientais (MOSCOVICI, 1985, p.124).

¹ NOTAS: 1. Os valores, hábitos e comportamentos que caracterizam a cultura de uma organização são definidos e mantidos pelas pessoas que dela fazem parte. 2. As pessoas são os agentes que definem a visão estratégica, tomam as decisões e lideram as equipes, moldando o futuro do negócio. Web: (1) <https://brainly.com.br/tarefa/57570556>. Data: 30.08.2025. (2) <https://www.linkedin.com/pulse/import%C3%A2ncia-das-pessoas-dentro-organiza%C3%A7%C3%B5es-cris-arcangeli/>. Data: 30.08.2025.

² Lewin e a pesquisa-ação: gênese, aplicação e finalidade. In: Endereço web: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/MM3jfxNVLZG9JP3bcmXpf8H/?lang=pt> – Data 27/08/25.

Para o nosso *MODELO DE 'REFORMA ÍNTIMA'* contudo, as categorias tem a ver com necessidades humanas de **ordem física** (consumo de álcool ou drogas), de **ordem comportamental** (jogos de azar, compras compulsivas ou uso excessivo de internet); e, de **ordem moral** (Evangelho Segundo o Espiritismo – E.S.E.) voltada a exortação das virtudes (humildade, serenidade) e combate aos vícios (vaidade, egoísmo³).

Na visão espírita, os *vícios* são **imperfeições morais** afetas ao espírito (ser celestial), as quais se manifestam mediante suas tendências e escolhas, por exemplo, nas de ordem física com alcoolismo e drogas e nas de ordem moral com orgulho, egoísmo, avareza. Eles surgem do ativismo do instinto e permanecem no prenúncio da razão (psiquê humana) que, ainda na esfera da subsistência e da segurança para com a vida, age de forma egocentrista e excludente – daí as raízes do egoísmo.

Estas fragilidades internas decorrentes de desejos e aspirações mundanas (oriundas do instinto animal), reprisam nas encarnações que se sucedem as situações que confrontam decisões equivocadas do passado. E já que estamos todos neste **século da Regeneração**, é momento de superar instintos, rejeitar vícios e aflorar a intuição; extraíndo o que há de sombrio no instinto⁴.

É momento também de desencadear os preceitos estabelecidos por Jesus, com o reolhar do Pentateuco, eis que já demonstrado na cultura religiosa e nos princípios da educação a pedagogia transformadora do ser, mediante o artigo de Jaques Delors, abraçado pela UNESCO, denominado: EDUCAÇÃO – Um tesouro a descobrir.

É sabido que a tecnologia e o desenvolvimento das variadas ciências, viabilizam acessos a subsistência digna para toda a humanidade, embora ainda se constate fragmentações de 'segmentos' humanos aqui e ali, para acesso a todos os benefícios sociais e tecnológicos.

Contudo, neste século XXI permanece transparente em alguns 'reis da riqueza' (pessoas e países) a perniciosa presença da cultura do instinto, que faz com que empreguem verdadeiros tesouros financeiros para sucumbir populações e países, ao invés de transformar desertos em jardins, água salobra em água de abastecimento humano. Mas, pela *lei do progresso*, com o advento da **Regeneração**, expurgará detentores destes desejos do instinto animalesco para outras plagas planetárias.

A universal busca humana pela *segurança*, cuja tendência hoje se faz mediante ocupação laboriosa digna, há de garantir, neste **planeta da Regeneração**, o trabalho e ocupação sem o perigo da submissão, atendendo a apelos intuitivos contra o egoísmo, vaidade, orgulho, gula, posto que já se terá constatado as consequências escabrosas da irreverência na constituição de doenças cármicas, de ordem física, comportamental e

³ O orgulho é considerado o mais profundo óbice do aprimoramento e crescimento espiritual, servindo como raiz de outras dificuldades (física, comportamental, moral), sendo a chave para o desenvolvimento espiritual e a superação do mal.

⁴ Lázaro (Paris, 1862. E.S.E., Cap. XI, item 8) assim se manifestou: "Disse eu que em seus começos o homem só instintos possuía. Mais próximo, portanto, ainda se acha do ponto de partida do que da meta, aquele em que predominam os instintos. A fim de avançar para a meta [progresso, aprimoramento moral, felicidade], tem a criatura que vencer os instintos, em proveito dos sentimentos, isto é, tem que aperfeiçoar estes últimos [sentimentos], sufocando os germens latentes da matéria. Os instintos são a germinação e os embriões do sentimento; trazem consigo o progresso, como a glândula encerra em si o carvalho, e os seres menos adiantados são os que, emergindo pouco a pouco de suas crisálidas, se conservam escravizados aos instintos."

moral. Sob o império da ‘necessidade’ de se manter relações humanas com harmonia, este mundo nascente da **Regeneração** envereda o espírito humano a empreender solidez nos vínculos sociais, nas amizades, família, amor e demais ambientes de sociabilidade e pertencimento.

Ampliando um pouco mais o conteúdo doutrinário nesta temática, podemos asseverar que as fragilidades morais e a permanência de débitos passados dos encarnados, atraem os espíritos infelizes dado o magnetismo e energia similar.

E caso permitamos, pelo mau uso do livre-arbítrio, a influência de *pensamentos externos* (de obsessores, brincalhões e extratores energéticos)⁵, afastam-se os mentores e cria-se a dependência emocional e sentimental, que nos levará, em futuro bem próximo, à infelicidade, a depressão e por vezes à loucura.

Mas, o exercício da *lei do amor e da caridade*, combinada com a prece, o autoconhecimento e o apoio espiritual e familiar, oferece a esperança e sustenta o foco das boas atitudes rumo a redenção.

De todo este conteúdo interessa ao estudo utilizar, prioritariamente, como instrumento de pesquisa, os fatores sugeridos pela Doutrina Espírita, considerados “fatores básicos” para sucesso com mudanças, quais sejam, os fatores morais.

Contudo, em decorrência da cultura e da diversidade de educação religiosa recebida, o **MODELO DE REFORMA ÍNTIMA** a ser proposto, terá a elasticidade necessária de forma a adaptar-se as proficiências⁶ de cada interessado, ‘o qual será autor de seu próprio conjunto de variáveis adicionais’⁷ já que aconselha-se iniciar o procedimento mediante a extração de atitudes, em base ao Evangelho Segundo Espiritismo, as quais lhe sejam corriqueiras, viciosas ou virtuosas (10 atitudes – frases que representam estas atitudes).

Nesta questão do conteúdo, descrito nos fatores básicos (categoria: facilidades e dificuldades), há de se considerar o *aspecto cultural - religioso*, o que poderá redundar em certas inconsistências por falta de conhecimento espírita, especialmente a percepção da reencarnação e seus efeitos. É que a dificuldade de compreensão da sua realidade em relações as implicações cármicas, impede que enxerguem o **efeito** sob o qual estejam vivendo, e que lhes foi dado causa, por atitudes próprias (interessado) e eventualmente por decorrência de seus companheiros (as) carnis - missão.

Mas, retornando às escolhas de fatores facilitadores (a exaltar) e dificultadores (a combater) -, visando obter relativo **sucesso reencarnatório**, pode vir a ser facilitada e aperfeiçoada em base a proposta de PLANO MÍNIMO DE ACERTOS, exortada pelo espírito de **CAIRBAR SCHUTEL**, assim enunciada:

O *plano mínimo de acertos* é um método simples, proposto por **Cairbar**, para promover a reforma íntima. Ele consiste em estabelecer metas progressivas e alcançáveis, priorizando mudanças que sejam mais fáceis de implementar no início. E como aplicar o plano?

⁵ E.S.E.: 1. Capítulo IX – Da intervenção dos Espíritos no mundo corporal. 2. Capítulo XII. Amai vossos inimigos. Item 5.

⁶ Proficiências”: refere-se ao plural de proficiência, que é a capacidade ou conhecimento pleno e domínio sobre um assunto, habilidade ou área de saber (católica, evangélica, ..., ateu).

⁷ Optou-se pela fórmula do **comprometimento com o ‘eu fiz’**, como o Modelo mais adequado para o sucesso da mudança, ou seja, da reforma íntima.

1. Identifique os **vícios** (orgulho, ódio, gula, ...) que mais prejudicam sua convivência e bem-estar, para trabalhá-los.
2. Escolha **virtudes** (humildade, bondade, ...) opostas aos vícios, para exortá-los.
3. Estabeleça metas (frases que representam atitudes), começando pelos aspectos mais fáceis de mudar⁸; ou seja, melhorar o que seja virtude e combater o que seja vício.
4. Acompanhe seu progresso regularmente [semestral ou anual] e identifique com frequência você cumpre cada desafio [muito frequente; Frequente; Ocasionalmente; Raramente; Nunca].

Este método poderá ser aplicado, com excepcionais resultados, exercitando as atitudes que resultarem expostas com o emprego do MODELO DE REFORMA ÍNTIMA proposto.

Eis a seguir um conjunto mínimo de variáveis, fatores, elementos, atitudes, ações, emocionais e sentimentais, promovidas pelo ser humano, que se pôde extrair de compêndios da Psicanálise e do Espiritismo, **representativas** tanto do comportamento humano, quanto das situações biofísicas e das identidades morais (base no Evangelho Segundo o Espiritismo), **que visam sugerir ao interessado em reforma íntima, um conjunto adequado de atitudes** para melhor subsidiá-lo no cumprimento de sua missão reencarnatória.

PROCEDIMENTOS: [linguagem direta]

1. Leia atentamente este conjunto de emoções e sentimentos, em cada um dos EIXOS estabelecidos no QUADRO a seguir, as quais nos definem em vida (nossas características).
2. Identifique no cenário de sua vivência, focando o **seu 'interior'**, e extraia 10 atitudes (ações, situações) corriqueiras que você entende possa ser aprimorada para melhor aproximar-se de Deus (virtudes); e, outras 10 atitudes danosas que você deve estrategicamente combater e reverter (vícios).
3. Transcreva as frases contendo atitudes (10 atitudes) para este QUADRO / formulário que segue e sublinhe nele um termo que mais se assemelhe ou afine com a atitude inserida por você (frase). Este termo será utilizado na Matriz e Diagrama que serão apresentados adiante.
4. **NOTAS:** (a) Nossa linguagem possui alguns *termos viciosos* que ofendem, caso nos sejam atribuídos, justo pela força negativa que possuem no imaginário popular, por exemplo, orgulho e egoísmo. De outra feita, alguns *termos virtuosos* podem nos levar a exaltação ou a perceber nossa incapacidade de praticá-los e até

⁸ Alguns exemplos a partir do arquétipo de JESUS: I - Atitudes virtuosas aconselhadas por JESUS: - Orar por aqueles que te caluniam. – Ouvir sempre a consciência nos atos praticados. – Dispor-se sempre a ajudar quem necessita. – Aceite das dificuldades e decepções. – Priorizar os bens espirituais. – Fazer o bem sem esperar recompensa. II – Atitudes viciosas desaconselhadas por JESUS (construção positiva): - (Não) Pedir desculpas pelo que você fez, mesmo que involuntariamente. – (Não) Aceitar críticas. – (Não) Se arrepender. – (Não) Reconhecer erros. – (Não) Aceitar ajuda. – Apego excessivo ao dinheiro. – Olhar para si mesmo em primeiro lugar. – Falta capacidade de se relacionar. – Frieza emocional. – Apego exagerado a bens e pessoas. – Vangloriar-se e enaltecer-se. – Radicalizar procedimentos (alimento, bebida, ...). – Ansiedade severa. – Baixa auto estima. Insegurança.

mesmo compreendê-los, tais como humildade e caridade. (b) Pelo motivo destas dificuldades em nos avaliar e admitir nossos percalços, ou mesmo avanço moral, agregamos as atitudes por similaridade, todas, como dissemos, extraídas da área da psicologia e religiosa. (c) Esta estratégia permitiu suavizar alguns termos, os quais alguns de nós jamais assumiriam como integrantes de seu cotidiano. Traduzindo, por exemplo, o **ORGULHO**: dificuldade reconhecer imperfeições; *amor-próprio ferido*; arrogância; INJÚRIA: Chama alguém de "desonesto"; "incompetente" ou "babaca" diretamente para a pessoa. VAIDADE⁹: obter elogios, reconhecimento; ambição (negativa); PERSONALISMO: busca validação pessoal; dificuldade compreender diferenças.

QUADRO DE SENTIMENTOS E EMOÇÕES FACILITADORAS (VIRTUDES) E DIFICULTADORAS (VÍCIOS) DA REFORMA ÍNTIMA

EMOÇÕES E SENTIMENTOS EIXOS DAS DIFICULDADES (VÍCIOS): I a VIII	EMOÇÕES E SENTIMENTOS EIXOS DAS FACILIDADES (VIRTUDES): 1 a 8
[I] ✓ [IMPACIÊNCIA e CÓLERA e DESESPERO]¹⁰; falta de confiança; imediatismo; associada a irritabilidade, <i>ansiedade</i>; necessidade controle. ✓ [ANSIEDADE e PERTURBAÇÃO]¹¹; estresse mental; falta paz e segurança; <i>impaciência</i>; <i>ansiedade</i>; irritação. ✓ ATITUDE em similaridade (descreva - frase):	[1] ✓ [PACIÊNCIA e RESIGNAÇÃO]¹² ✓ QUIETUDE; PASSIVIDADE; SEGURANÇA; PAZ ✓ [BRANDURA e MODERAÇÃO e MANSIETUDE e AFABILIDADE e PACIÊNCIA].¹³ ATITUDE em similaridade (descreva):
[II] ✓ ORGULHO^{14, 15, 16}; dificuldade reconhecer imperfeições; <i>amor-próprio ferido</i>; <i>soberba</i>; arrogância; dor da calúnia e da injúria (negação de muitas virtudes¹⁷).	[2] ✓ [HUMILDADE¹⁹ e ABNEGAÇÃO]²⁰ ✓ [ABNEGAÇÃO e DEVOTAMENTO]²¹

⁹ "Para serdes cristãos, não se vos faz mister nem o holocausto do martírio, nem o sacrifício da vida, mas única e exclusivamente o sacrifício do vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade" E.S.E., p. 240. Item 13.

¹⁰ E.S.E., P. 134 [item 18]

¹¹ E.S.E., P. 526 [item 40]

¹² E.S.E., P. 126 [item 10]

¹³ "Jesus faz da ... uma lei". E.S.E., P. 188. Item 4.

¹⁴ No ato de humilhar há sempre "**orgulho e maldade**" andam juntas. E.S.E., p. 266. Item 3.

¹⁵ "Para serdes cristãos, não se vos faz mister nem o holocausto do martírio, nem o sacrifício da vida, mas única e exclusivamente o sacrifício do **vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade**" E.S.E., p. 240. Item 13.

¹⁶ "Todos os males se originam do **egoísmo e do orgulho**". E.S.E., p. 808. Item 9.

¹⁷ E.S.E., P. 214 [item 10]

¹⁹ "depois da humildade para com Deus, a caridade para com o próximo é a lei primeira de todo cristão". E.S.E., P. 189. Item 4.

²⁰ "Para se granjear um lugar neste reino, são necessárias a abnegação, a humildade, a caridade em toda a sua celeste prática, a benevolência para com todos." E.S.E., P. 80. Item 8.

²¹ E.S.E., p. 152. Item 8.

✓ INJÚRIA; Chamar alguém de "desonesto"; "incompetente" ou "babaca" diretamente para a pessoa. Forma de agressão verbal que surge da vaidade e da necessidade de autopromoção, onde o indivíduo, por se sentir superior, reage a qualquer afronta percebida com outra injúria. ✓ VAIDADE¹⁸ - forma de orgulho; obter elogios, reconhecimento; ambição ✓ PERSONALISMO / <u>Egocentrismo</u> - busca validação pessoal; dificuldade compreender diferenças ATITUDE em similaridade (descreva):	✓ <u>MODÉSTIA</u>; DESPOJAMENTO; SOLIDARIEDADE; ALTRUISTA; BENEVOLÊNCIA ATITUDE em similaridade (descreva):
[III] ✓ EGOISMO²² - busca por vantagens pessoais, interesse próprio – pirão primeiro. [Nota: egoísmo, nascido do orgulho e da exaltação da personalidade.²³] ✓ AMBIÇÃO ✓ DECADÊNCIA; regressão moral; corrupção; falta integridade ✓ AVAREZA; apego; desejo de acumular ✓ INGRATIDÃO. “A ingratidão é um dos frutos mais diretos do egoísmo. Revolta sempre os corações honestos. Mas, a dos filhos para com os pais apresenta caráter ainda mais odioso.” E.S.E., p. 300. item 9. ✓ RESISTÊNCIA; dificuldade abandonar hábitos, crenças, padrões; apego ATITUDE em similaridade (descreva):	[3] ✓ [CARIDADE²⁴ e AMOR²⁵]²⁶ ✓ JUSTIÇA; GENEROSIDADE; COMPARTILHAMENTO; GRATIDÃO; PASSIVIDADE; ✓ DESPRENDIMENTO; DESISTÊNCIA ATITUDE em similaridade (descreva):
[IV] ✓ VINGANÇA; ressentimento; ódio; mágoa; busca punição ✓ ÓDIO; <i>raiva, rancor</i> ou <i>aversão</i> ✓ IRA; <u>injustiça</u> ou <u>frustração</u>; <u>rejeição</u>	[4] ✓ PERDÃO; MISERICÓRDIA; INDULGÊNCIA; CLEMÊNCIA; COMPAIXÃO ✓ RECONCILIAÇÃO; ESQUECIMENTO; ✓ BONDADE; AMOR; FRATERNIDADE; PIEIDADE

¹⁸ “Para serdes cristãos, não se vos faz mister nem o holocausto do martírio, nem o sacrifício da vida, mas única e exclusivamente o sacrifício do vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade” E.S.E., p. 240. Item 13.

²² “Todos os males se originam do egoísmo e do orgulho”. E.S.E., p. 808. Item 9.

²³ E.S.E., Capítulo XII — Amai os vossos inimigos. Filho do orgulho E.S.E., P. 288 (item 11)

²⁴ “Se os que se dizem investidos de poder divino revelam sinais de uma missão de natureza elevada, isto é, se possuem no mais alto grau as virtudes cristãs e eternas: a caridade, o amor, a indulgência, a bondade que concilia os corações; se ...”. E.S.E., p. 411. Item 8.

²⁵ “O caminho único que vos está aberto, para achardes graça perante ele, é o da prática sincera da lei de amor e de caridade.” E.S.E., P. 373. Item

²⁶ “Amor ao próximo constitui o princípio da caridade”. E.S.E., P. 234. Item 2.

✓ IMPIEDADE; <i>crueldade</i>; hostilidade; negligência ao alheio; falta compaixão; indiferença ✓ <u>INTOLERÂNCIA</u>; discriminação, desrespeito a diferenças e agressão ✓ <u>INJUSTIÇA</u>; ✓ AGRESSIVIDADE ✓ MALEDICÊNCIA - dizer em público que alguém é um "ladrão" (calúnia) ou que "anda traindo a esposa" (difamação); expor pessoas; prejudicar reputação. ✓ MALDADE²⁷ ATITUDE em similaridade (descreva):	✓ SERENIDADE; CALMA; MANSIDÃO; EQUILÍBRIO; CONTROLE EMOCIONAL ✓ COMPREENÇÃO; ACEITAÇÃO; TOLERÂNCIA; PASSIFISMO ✓ RETIDÃO; IMPARCIALIDADE ATITUDE em similaridade (descreva):
[V] ✓ DEPRESSÃO; abatimento / tristeza imensa; desinteresse; <i>desistência</i>; <i>falta de fé</i>; desespero ✓ ANGÚSTIA; aflição, conflitos internos ✓ <u>FRUSTRAÇÃO</u>; decepção; desilusão; <i>desentendimento</i>; ignorância; <i>injustiça</i>; desequilíbrio; insensibilidade; materialismo ✓ CULPA (arrependimento; ações contra nossos valores) ✓ MEDO; preparação para luta ou fuga; paralisia e descrédito; <i>falta de fé e esperança</i>; <i>descrença</i>; covardia ✓ REMORSO; sentimento de pesar e culpa; autocondenação e busca por reconciliação ATITUDE em similaridade (descreva):	[5] ✓ <u>ESPERANÇA e FÉ</u>²⁸ ✓ PERSEVERANÇA; CORAGEM ✓ ENTUSIASMO - ALEGRIA - FELICIDADE - CONTENTAMENTO ✓ SERENIDADE - PAZ INTERIOR ✓ PERDÃO A SI ATITUDE em similaridade (descreva):
[VI] ✓ INVEJA; desgosto pela felicidade alheia e desejo de ...; <i>desrespeito</i>; descaso; desacato; hipocrisia; falsidade; fingimento ✓ CIUME; desejo de posse; insegurança; medo de perda ATITUDE em similaridade (descreva):	[6] ✓ CONFIANÇA; SEGURANÇA ✓ ADMIRADO; RESPEITABILIDADE ✓ GENEROSIDADE; DEPRENDIMENTO ✓ ABNEGAÇÃO ATITUDE em similaridade (descreva):
[VII]	[7] ✓ MODERAÇÃO; EQUILÍBRIO; COMEDIMENTO

²⁷ No ato de humilhar há sempre "orgulho e maldade" andam juntas. E.S.E., p. 266. Item 3.

²⁸ "A esperança e a caridade são corolários da fé e formam com esta uma trindade inseparável. Não é a fé que faculta a esperança na realização das promessas do Senhor? Se não tiverdes fé, que esperareis? Não é a fé que dá o amor? Se não tendes fé, qual será o vosso reconhecimento e, portanto, o vosso amor?

✓ DESEQUILÍBRIOS (GULA); descontrolo, incluso alimento; <i>Intemperança</i>; excesso; mundano, destempero ✓ LUXÚRIA; prazer em excesso ATITUDE em similaridade (descreva):	✓ RENÚNCIA AO EXCESSO (VÍCIOS HUMANOS) ✓ LAÇOS FAMILIARES DURADOUROS ATITUDE em similaridade (descreva):
[VIII] ✓ OCIOSIDADE / PREGUIÇA; afastamento responsabilidades e oportunidades aprendizado ✓ NEGLIGÊNCIA; falta oração; perda do fervor; falta de cuidado ATITUDE em similaridade (descreva):	[8] ✓ ZELO; DISPOSIÇÃO ✓ EMPENHO; ÂNIMO; FERVOR ✓ DEDICAÇÃO; DEVOÇÃO; RESPONSABILIDADE ✓ ESMERO; DILIGÊNCIA ATITUDE em similaridade (descreva):

Neste contexto, oportuno, no entanto lembrar que a **caridade**²⁹, em suas dimensões moral e material, é a base do plano. Conforme **Allan Kardec**, “fora da caridade não há salvação”. Praticar a caridade significa exercitar o amor ao próximo em pensamentos, palavras e ações.

Mas sempre será a vontade, pressionada pela observação do que deu certo e do que não deu certo na prática cotidiana, em cada período de tempo, que imprimirá o resultado possível, a todo o esforço empregado. Assim é que, para obtenção de uma nova realidade alvissareira, o compromisso com o MODELO deve estar encimado em:

- 1.vontade interior³⁰ – aquela que deve ser manifestar cotidianamente, pela prece (e Evangelho no Lar);
- 2.presença em palestras espíritas e leituras, especialmente nas que digam respeito ao tema ‘reforma íntima’ (capacitação);
- 3.passe espiritual / magnético (complementos como: Reiki; Massagens holística; Reiki, meditação, aromaterapia e terapia floral; ...);
- 4.elaboração e operacionalização dos indicativos a compor o MODELO DE REFORMA ÍNTIMA;
- 5.articular-se com amigos e familiares, para contendas que exijam maiores envolvimento (similaridade aos ‘AA’);
- 6.estabelecimento de mecanismos permanente de acompanhamento e avaliação (revisão atitudes nos momentos da prece e ao final de cada período de tempo mais dilatado).

De bom alvitre contudo ressaltar que, mesmo havendo um imperativo interior, que determina e mudança de comportamento, e o reconhecimento das nuances de cunho moral e religioso, a patrocinar o MODELO DE REFORMA ÍNTIMA, isto não implica afirmar

²⁹ Exemplos de caridade prática: - *Material*: Doar parte de seus rendimentos a quem precisa, com discrição e humildade. - *Moral*: Ser indulgente com os erros alheios e oferecer apoio emocional a quem sofre.

³⁰ O que é desejo e o que é vontade? - **Desejo** geralmente se refere a um impulso ou anseio, muitas vezes ligado aos sentidos e emoções, enquanto **vontade** é mais associada à razão, à decisão e à capacidade de escolher.

que ocorrerão mudanças de atitudes³¹. E por que? Em razão do emprego do LIVRE-ARBÍTRIO, mediante o qual o interessado maneja de sorte a atender interesses personalíssimo, mundanos- relativos a seu próprio ego - e ou, muitas vezes, a atender interesses de espíritos infelizes.

Assim, para realizar um eficaz estudo e uma reflexão apurada quanto a capacidade de determinadas *atitudes* escolhidas - pelos interessados dentro do universo proposto (aspectos físicos, comportamentais e morais) -, que sejam capazes de influir, com efetividade e algum grau de acerto, no MODELO DE REFORMA ÍNTIMA envolvendo o conjunto de Categorias, Facilitadoras (Virtudes) e Dificultadoras (Vícios) -, consideramos recomendável a utilização do instrumento denominado **Diagrama de Rede de Causalidade**, que foi proposto tem mais de trinta anos por Maruyama (1963).

O **Diagrama** foi adaptado para utilização neste tipo análise, pois que despreza o componente denominado avaliação dos processos de *feedback positivo* e o *feedback negativo*. **Quanto ao primeiro**, o princípio é reverter a direção do elemento que sofre o efeito, com relação à direção do elemento causador do efeito, ou seja, toda causa em *direção positiva* provoca um efeito em *direção negativa* e vice-versa. **No segundo**, a direção do efeito se dá na mesma direção da causa, ou seja, se o elemento causador for negativo o efeito será mais negativo e se for positivo, o efeito será positivo.

A despeito da possibilidade da utilização do **Diagrama** em sua dinâmica e complexidade maior, o estudo pretende demonstrar, tão só, a lógica sistêmica que preside a composição e compreensão da sistematização das respostas obtidas pelo próprio interessado em sua íntima avaliação e prospecção, a partir da *escolha de atitudes* que foram agrupadas em duas Categorias, na forma visualizada pelas **figuras A e B**, ambas atuando em benefício do MODELO – exortação virtudes e combate aos vícios.

Cumprir alertar que as **correlações** de causa e efeito apresentada na **Figura A** tem origem na vivência e experiência nas situações vivenciais (física, comportamental, moral); e, a **Figura B**, dela decorrente, é a representação da lógica sistêmica.

Figura A – Matriz Interrelacional de Causalidade das categorias de atitudes influenciadores para aceitação da REFORMA ÍNTIMA, na percepção dos interessados.

Leitura do quadro para análise: Horizontal cruzada [responder à questão na '*coluna*' com a '*linha*']

Nomenclaturas: - **N**: designa uma relação **neutra** entre atitudes; - **C**: designa a **Causa**; - **E**: designa o **Efeito**

³¹ A mudança de atitude é uma mudança mais profunda, que envolve a alteração das crenças e dos sentimentos, o que geralmente leva a uma mudança de comportamento mais consistente e duradoura. A mudança de comportamento pode ser resultado de uma mudança de atitude, embora não a implique necessariamente. Métodos de socialização, como os de mortificação, que desmantelam a identidade e impõem novos papéis, podem levar a mudanças de comportamento e de atitude mais profundas e duradouras, configurando uma mudança atitudinal. Vide: Endereço web (02.09.25):

1. <https://solltreinamentos.com.br/modelos-mentais-comportamentais-que-geram-atitudesvencedoras/#:~:text=Atitudes%20podem%20mudar%20para%20corresponder%20ao%20comportamento,psicologia%20devido%20a%20pensamentos%20ou%20cren%C3%A7as%20conflitantes.>

2. <https://www.psymeetsocial.com/blog/artigos/componentes-da-atitude>

	DEPRESSÃO	ORGULHO VAIDADE	PERTURBAÇÃO	EGOISMO	INVEJA	ANSIEDADE	VINGANÇA	EXCESSOS DESCONTROLE	NEGLIGÊNCIA	C Nº	%	E Nº	%	N Nº
DEPRESSÃO	X	E	C	E	E	C	E	E	C	3	37	5	63	0
ORGULHO VAIDADE	C	X	C	C	C	N	C	C	N	6	75	0		2
PERTURBAÇÃO	C	E	X	E	E	C	C	C	C	5	63	3	37	0
EGOISMO	C	C	C	X	N	N	N	C	N	4	50	0		4
INVEJA	C	E	C	C	X	C	C	C	N	6	75	1	12	1
ANSIEDADE	N	N	C	N	E	X	E	C	C	3	37	2	25	3
VINGANÇA	N	E	C	N	E	C	X	C	N	3	37	2	25	3
EXCESSOS DESCONTROLE	C	E	C	N	E	E	E	X	C	3	37	4	50	1
NEGLIGÊNCIA	C	N	E	N	N	N	N	C	X	2	25	1	12	5

NOTAS:

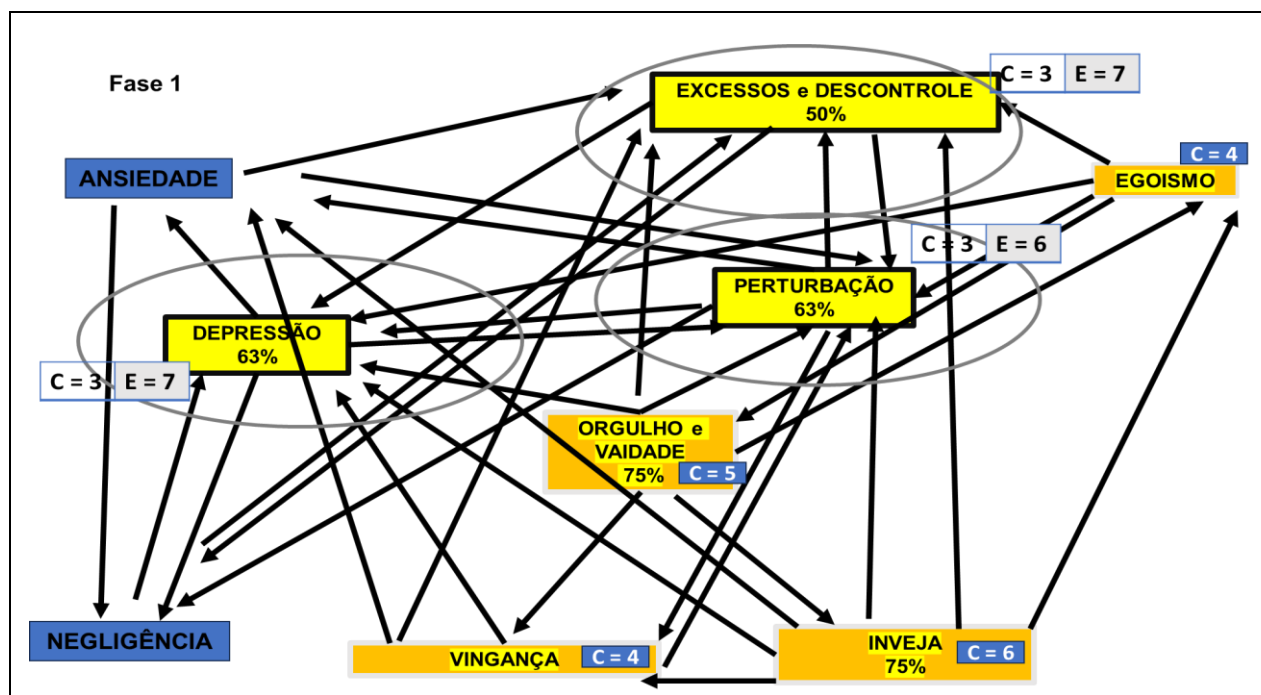
1. Para preenchimento do quadro há que se responder à QUESTÃO que relaciona a 'coluna' com a 'linha', envolvendo o que seja CAUSA (coluna) e o que seja EFEITO (linha), dispensado na contabilização o evento NEUTRO. Exemplificando:

- "DEPRESSÃO" CAUSA [C] do "ORGULHO/VAIDADE" ?; "DEPRESSÃO" CAUSA [C] "da PERTURBAÇÃO"; ...; - "ORGULHO/VAIDADE" CAUSA [C] da "DEPRESSÃO" ?; - "ORGULHO/VAIDADE" CAUSA [C] da "PERTURBAÇÃO" ?; ...; - "PERTURBAÇÃO" CAUSA [C] da "DEPRESSÃO" ?; ...; - "PERTURBAÇÃO" CAUSA [C] da "INVEJA" ?; - (...).

2. Uma vez contabilizado em número e o respectivo percentual, sugerimos seja separado ao menos três atitudes com maior percentual obtido entre CAUSA e entre EFEITO, dispensando o NEUTRO. Neste específico caso ora apresentado atuaremos com todas as variáveis. Mas, quando da ocorrência de muitas atitudes, sugerimos destacar ao menos quatro CAUSAS e quatro EFEITOS. Estas variáveis (atitudes) passam a compor o denominado **DIAGRAMA 'DINÂMICA DA LÓGICA SISTÊMICA'** ou **Diagrama de Rede de Causalidade**.

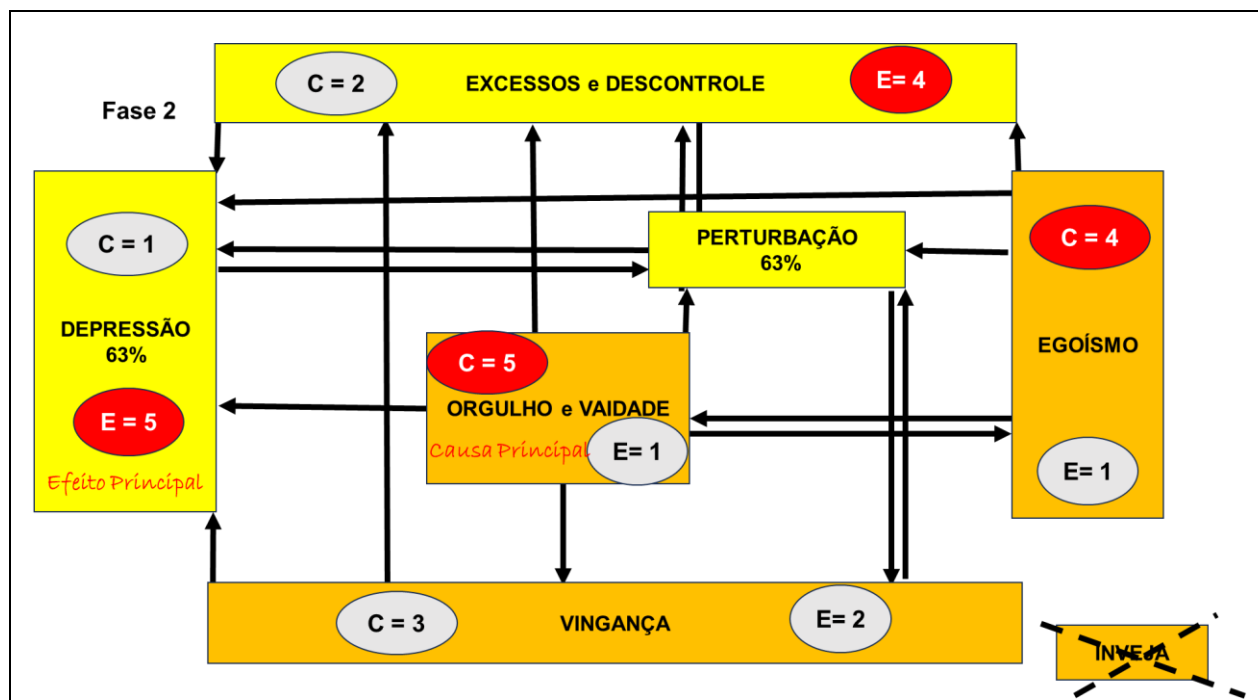
3. A leitura desta MATRIZ deve ocorrer da 'vertical' para a 'horizontal', onde a interrelação das variáveis / atitudes vão estabelecer o início ou o fim das 'flexas' a serem desenhadas no diagrama a seguir. Assim, o 'C' deve ser considerado início da seta, posto que é reconhecido como CAUSA e a 'ponta' da flexa, EFEITO.

Figura B - Diagrama de Rede de Causalidade

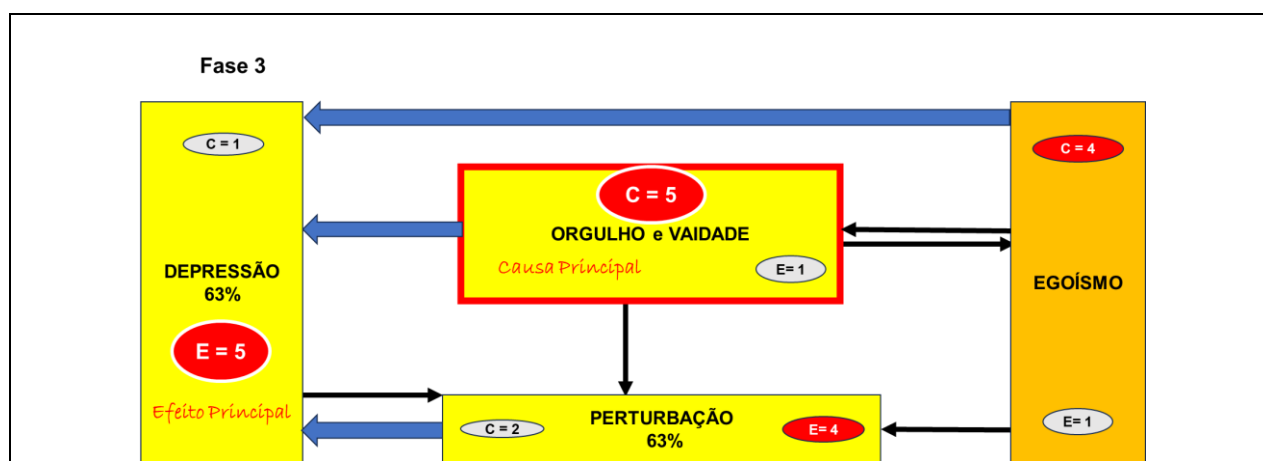


NOTA: O Diagrama acima corresponde fielmente às relações de *causa* e *efeito* que fora estabelecida pelo interessado na Matriz Interrelacional (seus valores pessoais), a seguir. Prossegue-se na 'fase2' com a exclusão dos termos de menor percentual alcançado na condição de CAUSA e de EFEITO (Ansiedade e Negligência).

Figura C – Gráfico de Rede de Causalidade Sobre determinante: Categorias de atitudes influenciadores para aceitação da REFORMA ÍNTIMA, na percepção dos interessados.

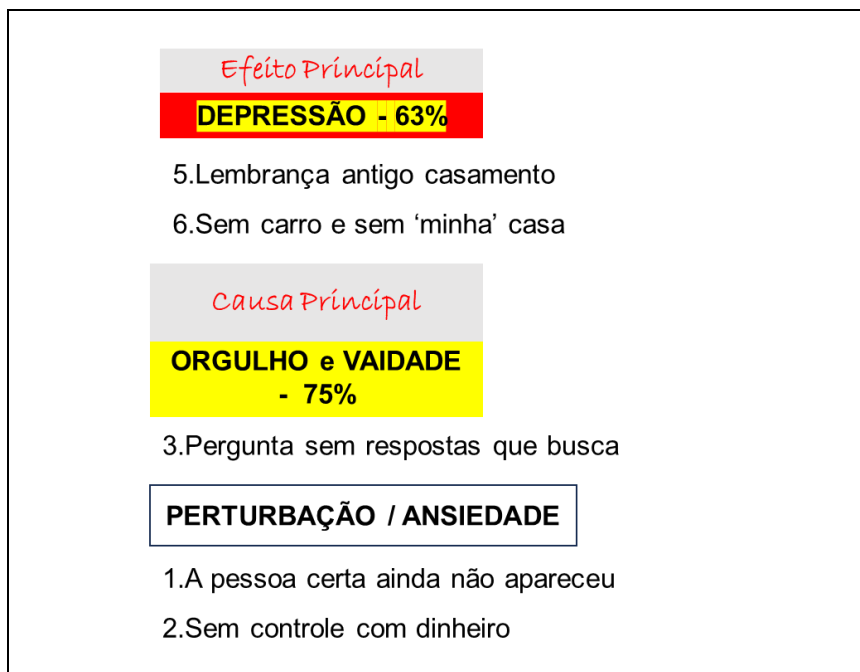


NOTA: O Diagrama acima corresponde à relação de causa e efeito que fora estabelecida pelo interessado na Matriz Interrelacional (seus valores pessoais). Oportuno lembrar que a exclusão do termo 'perturbação' diz respeito as variáveis EFEITO, permanecendo sua condição de CAUSA. Segue-se novo Diagrama, agora composto apenas das principais CAUSAS e dos principais EFEITOS (destaque em vermelho). Exclusão variável 'vingança' (menor percentual).



NOTA: O Diagrama anterior destaca o ORGULHO / VAIDADE como principal *causa* das dificuldades para a realização da reforma íntima e DEPRESSÃO como o principal *efeito* de todo o sistema.

Resgatando, neste momento, o vínculo existente entre cada **EIXO [I a VIII e 1 a 8]** e o seu respectivo conjunto de variáveis e, por via de consequência, as expressões temáticas anotadas pelo interessado, como facilitadoras da implementação do seu plano de reforma íntima terrena, temos que:



RESULTADO: Desenvolver a *capacidade para o diálogo* para então desencadear o processo de reforma íntima. [**Causa Principal:** retomar o QUADRO DE SENTIMENTOS E EMOÇÕES FACILITADORAS (VIRTUDES) E DIFICULTADORAS (VÍCIOS) DA REFORMA ÍNTIMA]³².

MOTIVO da Situação: Dificuldade de relacionamento com outros, ou seja, ausência de *atitude* para ir ao encontro do conhecimento e de experiências de outros, visando responder o seu questionamento existencial.

Subjacente a lógica estabelecida, vamos encontrar a *interrelação causal* entre as **categorias** de forças facilitadoras ou de forças restritivas (a combater) e a **priorização da causalidade 'sobre determinante'** naquelas com mais irradiação de influência sobre as outras.

Assim é que, fácil concluir a partir da **Matriz Interrelacional de Causalidade das categorias [Figura A]**, construída em base a percepção do interessado, que o instrumental é capaz de indicar a relação de causa e efeito entre as categorias e o seu peso de influência na dinâmica do sistema.

Pode-se então **deduzir** que o **MODELO DE 'REFORMA ÍNTIMA'** possui potencial para registrar todo o cenário de categorias de forças facilitadores e de forças dificultadoras da reforma íntima percebidas pelo interessado, porquanto abraçam o universo possível das *relações humana intrapessoais*³³ e *interpessoais*, com abrangência nos **aspectos físicos**, como o consumo de drogas ou álcool; os **aspectos comportamentais**, como jogos de azar, compras compulsivas ou uso excessivo de internet; e, os **aspectos morais** (Evangelho Segundo o Espiritismo – E.S.E.).

Sendo assim, pode ser considerado um Modelo capaz de alcançar o objetivo do interessado, de forma satisfatória, por permitir lidar com um complexo espectro de raízes

³² ORGULHO - dificuldade reconhecer imperfeições; *amor-próprio ferido*; INJÚRIA - necessidade de autopromoção, reage a qualquer afronta; VAIDADE - obter reconhecimento; PERSONALISMO: - busca validação pessoal; dificuldade compreender diferenças.

³³ Relação Intrapessoal: Aqui será entendida como aquela que ocorre dentro de uma pessoa, dentro da sua própria mente, pensamentos, emoções e comportamentos.

emocionais e sentimentais diferentemente para cada vivente, mediante o aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver, e aprender a ser, que envolve:

- 1.Prece em horário pré-fixado (diário) e Evangelho no Lar (semanal).
- 2.Leitura e audiência em Palestras com conteúdo focado na reforma íntima.
- 3.Passe em 'Câmara de Passe', envolvendo capacidade de percepção dos campos energéticos áureos e equilíbrio nos chakras (chacras).
- 4.Construção e implementação pessoal de uma Plano Mínimo de Reforma Íntima, com subsídios expostos pelo Grupo Espírita Maria de Nazaré. (Vide também: www.helioabreufilho.com.br)

A **vontade** do interessado, contudo, é a base de seu sucesso na implementação do plano mínimo, eis que não basta ter capacidade e faculdade de adquirir conhecimento, mas é indispensável o processo mental e comportamental, que faz com que o interessado tenda a se transformar, sendo a chave para o desenvolvimento espiritual e a superação vícios que ainda o assombram, e que aqui o exercício focou na temática:

- ✓ ORGULHO^{34, 35, 36}; dificuldade reconhecer imperfeições; amor-próprio ferido; soberba; arrogância; dor da calúnia e da injúria (negação de muitas virtudes)³⁷.
- ✓ INJÚRIA; Chamar alguém de "desonesto"; "incompetente" ou "babaca" diretamente para a pessoa. Forma de agressão verbal que surge da vaidade e da necessidade de autopromoção, onde o indivíduo, por se sentir superior, reage a qualquer afronta percebida com outra injúria.
- ✓ VAIDADE³⁸ - forma de orgulho; obter elogios, reconhecimento; ambição
- ✓ PERSONALISMO / Egocentrismo - busca validação pessoal; dificuldade compreender diferenças

Caberá ao interessado obter, dentre as variáveis disponíveis neste eixo, aquela ou aquelas que mais lhe digam respeito (ver algumas sugestões, sublinhadas), para exercer sobre ela o combate direto e diário.

E justo neste ponto aconselhamos a leitura do texto PLANO MÍNIMO DE ACERTOS³⁹ proposto pelo espírito de CAIRBAR SCHUTEL, eis que estamos na presença de um elenco de atitudes, sistematizadas numa compreensão individual de sucessão de valores, mediante o emprego da estratégia de causa e efeito, alcançando as dores do corpo, da mente e do espírito, bem assim, da percepção dos alívios que são obtidos na prática cotidiana de virtudes. É assim que propomos seja obtido pelos indivíduos, o relativo **sucesso reencarnatório**, agora facilitada e aperfeiçoada em base a proposta de PLANO MÍNIMO DE ACERTOS, exortada pelo espírito de **CAIRBAR SCHUTEL**, assim enunciada:

O plano mínimo de acertos é um método simples, proposto por Cairbar, para promover a reforma íntima. Ele consiste em

³⁴ No ato de humilhar há sempre "**orgulho e maldade**" andam juntas. E.S.E., p. 266. Item 3.

³⁵ "Para serdes cristãos, não se vos faz mister nem o holocausto do martírio, nem o sacrifício da vida, mas única e exclusivamente o sacrifício do **vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade**" E.S.E., p. 240. Item 13.

³⁶ "Todos os males se originam do **egoísmo e do orgulho**". E.S.E., p. 808. Item 9.

³⁷ E.S.E., P. 214 [item 10]

³⁸ "Para serdes cristãos, não se vos faz mister nem o holocausto do martírio, nem o sacrifício da vida, mas única e exclusivamente o sacrifício do vosso egoísmo, do vosso orgulho e da vossa vaidade" E.S.E., p. 240. Item 13.

³⁹ Fundamentos da Reforma Íntima. Abel Glaser. Espírito de Cairbar Schutel. O CLARIM. 11ª edição. 2011.

estabelecer metas progressivas e alcançáveis, priorizando mudanças que sejam mais fáceis de implementar no início.

Considerações finais

Por fim, oportuno lembrar que no espiritismo, vícios morais como orgulho e vaidade e injúrias (ofensas morais) podem causar desequilíbrios no perispírito, que são considerados os centros de força (chakras) responsáveis pela ligação entre o espírito e o corpo físico. Esses desequilíbrios podem, por sua vez, afetar órgãos e glândulas relacionadas a esses centros de força, manifestando-se como doenças no corpo físico.

Por isto não será despidendo aconselhar a avaliação no espectro dos chakras, as diferentes atitudes que possam estar a influenciar positivamente ou negativamente a reforma íntima. Vejamos no caso presente.

Orgulho e o Chakra Coronário

Este chakra está ligado à sabedoria, à conexão espiritual e ao propósito maior. Ele está localizado no topo da cabeça. Um chakra coronário desequilibrado pode levar a um excesso de autoconfiança e egocentrismo.

Os sintomas de desequilíbrio no chakra coronário incluem dificuldade de concentração, confusão mental, ansiedade, sentimentos de desesperança e desconexão espiritual⁴⁰.

Fisicamente⁴¹, podem manifestar-se como dores de cabeça, tonturas e fadiga.

Por outro lado, quando este chakra está alinhado, sente-se uma profunda paz interior, clareza mental, intuição aguçada e uma forte ligação com o mundo espiritual.

Orgulho e o Chakra Plexo Solar

Localizado na região do estômago, está associado à força de vontade, à autoconfiança e à transformação de energias.

Um chakra do plexo solar desalinhado pode manifestar-se como arrogância e excesso de orgulho e falta de autoestima, resultando em problemas como raiva e insatisfação.

Este desequilíbrio também afeta a digestão e pode estar ligado a problemas digestivos, como úlceras.

O Orgulho e a Doença: conexões

⁴⁰ **Sintomas Emocionais e Mentais desequilibrado ou bloqueado:** Falta de foco e dificuldade em tomar decisões. Sentimentos de confusão, ansiedade e desesperança. Perda de conexão com o mundo espiritual e a espiritualidade. Dificuldade em seguir a própria intuição ou orientação. Medo da mudança e dependência de padrões de decisão negativos.

⁴¹ **Sintomas Físicos (desequilíbrio ou bloqueio):** Dores de cabeça frequentes. Tonturas. Fadiga e falta de energia. Em alguns casos, uma sensação de calor ou formigamento no topo da cabeça.

- ✓ Padrões Emocionais: Desequilíbrios nos chakras são frequentemente causados por padrões emocionais que afetam a energia do indivíduo.
- ✓ Manifestações Físicas: Esses desequilíbrios podem se manifestar em doenças físicas. Por exemplo, o desequilíbrio do plexo solar pode levar a problemas digestivos e até diabetes, enquanto o excesso de orgulho, uma manifestação do chakra coronário, pode ser uma forma de "governar".
- ✓ Bloqueios Energéticos: O orgulho e outras emoções negativas podem criar bloqueios no fluxo de energia, levando a doenças e desconforto físico e emocional.

A **cura** ou **reequilíbrio** desses dois centros energéticos (Coronário e Plexo Solar), muitas vezes associados a bloqueios emocionais, é visto como uma forma de transmutar esses padrões negativos e encontrar o equilíbrio.

Este equilíbrio, contudo, só é alcançado quando seguidos os exemplos da humildade, uma virtude muito esquecida. E lembrando, a caridade a ser praticada carece da humildade [Fora da Caridade não há Salvação], impondo ao interessado o nivelar-se àqueles que necessitam de ajuda (vide: Parábola do Bom Samaritano), ou seja, o despojamento de um vestuário de aparências virtuosas que carregamos, e que apenas representam adornos a escamotear as diferentes 'faces' do orgulho.

Injúria e os Chakras Cardíaco e Laríngeo

Os sintomas de desequilíbrio no **chakra cardíaco** incluem sintomas emocionais como isolamento, ciúme, raiva, dificuldade em confiar e em perdoar, e sintomas físicos como dor no peito, tensão nos ombros, problemas respiratórios e alterações na circulação. Assim, o cardíaco, no caso de injúria, tem a ver com afetos, bondade, mas também com ódio e a necessidade de aceitação.

A injúria ou a dificuldade em perdoar podem afetar a capacidade de comunicação (**chakra laríngeo**), manifestando-se em timidez excessiva, insegurança e problemas físicos relacionados à garganta e cordas vocais. Na lida com a comunicação e os pensamentos, o laríngeo pode apresentar bloqueios quando há dificuldade em expressar a verdade. Os sintomas de desequilíbrio do **chakra laríngeo** incluem dificuldade de expressão, medo de falar em público, timidez excessiva, problemas de tireoide, rouquidão e dores no pescoço ou mandíbula. Emocionalmente, pode manifestar-se como insegurança, repressão de sentimentos e dificuldade em estabelecer limites. Já em relação a sintomas físicos apresenta-se a dor ou rigidez no pescoço e na mandíbula, problemas de tireoide, dor de garganta e rouquidão, dores de cabeça recorrentes.

A injúria (como sentir-se ofendido, indignado ou criar conflitos mentais constantes) é um padrão emocional negativo. Em casos extremos, o desequilíbrio pode manifestar-se em **doenças psicológicas** graves, como insanidade e esquizofrenia.

Por fim, deduz-se do exposto que um chakra bloqueado pode impedir a capacidade de dar e receber amor, gerando solidão, enquanto um chakra aberto pode manifestar-se como um desejo de ajudar os outros.

FONTES:

- [1] Dicionários Português e de termos e conceitos espíritas (WEB).
- [2] Evangelho Segundo Espiritismo. Tradução de GUILLON RIBEIRO. 3ª edição francesa, revista, corrigida e modificada pelo Autor em 1866.
- [3] MARUYAMA, M. The second cybernetics deviation - ampliflyng mutual causal processes. Amercian Scientist, pg. 51, 164-179, 1963.
- [4] MOSCOVICI, Fela. Desenvolvimento interpessoal. 3. ed. Rio de Janeiro: LTC-Livros Técnicos e Científicos. 1995.
- [5] MOSCOVICI, Fela. *Equipes dão certo*. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1994.