

A Dor no Processo de Transformação Moral

Morgana Pereira Filgueiras <morganafilgueiras@hotmail.com>

Fundação Allan Kardec – FAK

Resumo – Este artigo tem o intuito de oferecer maior entendimento sobre o papel da dor em relação ao autoconhecimento e à aprendizagem para a mudança do ser. O estudo baseou-se em obras básicas e complementares da Doutrina Espírita que auxiliaram a estudar a inter-relação entre dor, pensamento, sentimentos e emoções, educação e reforma íntima para o processo de transformação pessoal. A análise permitiu compreender que a dor não é castigo, mas oportunidade de melhoria interior; porém, a fim de lograr isso, é preciso educar seus sentimentos, analisar pensamentos e, desse modo, criar novos paradigmas internos mais alinhados às leis divinas. Cada um, usando esses recursos é capaz de iniciar o seu burilamento.

Palavras-chave: Dor. Pensamento. Sentimento. Emoção. Reforma íntima.

1. INTRODUÇÃO

A dor faz parte da existência. Na Doutrina Espírita, aprende-se ser ela um processo educativo para a evolução, mas, diante da visão embaçada do homem imperfeito, é, ainda, considerada um tormento, o qual ele tenta evitar o máximo possível. É extremamente raro encontrar na Terra algum ser regozijando-se quando ela ocorre, e muitas vezes, é tida como castigo ou um mal. Esse posicionamento humano ocorre por ainda o homem não ter entendido a real utilidade da dor, principalmente para seu aperfeiçoamento moral.

Diante dela, a fim de conseguir vencer o sofrimento, o ser é obrigado a olhar para si e vencer aquilo que o põe em estado de aflição. Autoconhecer-se para superar-se. Nesse contexto, o presente artigo visa proporcionar maior entendimento sobre o papel da dor em relação ao autoconhecimento e à aprendizagem para a transformação do ser. Com o intuito de lograr tal objetivo, ele estará dividido em cinco tópicos: a dor, o pensamento, as emoções e os sentimentos, a educação e a reforma íntima. Nestes há explanação sobre o que é cada um e como se relacionam entre si e a utilidade deles para o processo de mudança do indivíduo.

2. DOR

Conforme León Denis [1], a dor pode ser de dois tipos: física e moral, a primeira, produz sensações e a outra sentimentos.

A dor física existe pela simples imersão no mundo carnal. Nesse caso, ela é um aviso do corpo de que algo irá acontecer ou já ocorre e é preciso tomar alguma providência. A dor moral, por sua vez, é um alerta para se buscar uma saída a sentimentos e padrões comportamentais equivocados, anteriormente adquiridos, e que já não mais servem ao ser.

Ao analisar os dois tipos acima, infere-se que a dor é uma advertência. É uma forma de mostrar a necessidade de movimento por parte do ser, de ação. Essa é a sua finalidade: compeli-lo para iniciar uma transformação. Sobre isso, A Gênese [2] discorre:

Tendo o homem que progredir, os males a que se acha exposto são um estimulante para o exercício da sua inteligência, de todas as suas

faculdades físicas e morais, incitando-o a procurar os meios de evitá-los. Se ele nada houvesse de temer, nenhuma necessidade o induziria a procurar o melhor; o espírito se lhe entorpeceria na inatividade; nada inventaria, nem descobriria. A dor é o agulhão que o impele para a frente, na senda do progresso.

Assim, a dor não é castigo. Prova disso, é ela não atingir apenas infratores, mas também almas virtuosas. É o disposto por Denis [3]:

A dor não fere somente os culpados. Em nosso mundo, o homem honrado sofre tanto como o mau, o que é explicável. Em primeiro lugar, a alma virtuosa é mais sensível por ser mais adiantado o seu grau de evolução; depois, estima muitas vezes e procura a dor, por lhe conhecer todo o valor.

Ademais, considerá-la punição seria olvidar de Deus como amor infinito. Em verdade, a dor é um processo educativo que visa conduzir os seres a real finalidade da vida: o amor (alcançado pela prática das leis divinas). Sobre isso, observe-se a lição de Vinícius em O mestre na Educação [4]:

Para vivermos bem, precisamos ter uma certa compreensão da finalidade da vida. Essa finalidade é o amor. Os tropeços e percalços, as refregas e as lutas, a dor sob seus multiformes aspectos, como também os prazeres e triunfos mais ou menos efêmeros que logramos alcançar, são ensinamentos e experiências, são processos educativos, geralmente mal interpretados, os quais têm por escopo conduzir-nos ao Amor, portanto, à finalidade da vida.

A dor, lembra Denis, “[...] é apenas um meio de que usa o Poder Infinito para nos chamar a si e, ao mesmo tempo, tornar-nos mais rapidamente acessíveis à felicidade espiritual, única duradoura” [5].

E conforme ensina Lourdes Catherine na obra Conviver e Melhorar “Se você pudesse perceber por si próprio os erros que está cometendo e corrigi-los, não haveria necessidade de atravessar rigorosas lições de sofrimento. Logo, sofrer não é castigo, é aprendizagem” [6].

Portanto, fica claro não ser a dor uma penalidade, mas processo educativo. Isso se coaduna com o conceito de dor de Denis, para quem “Fundamentalmente considerada, a dor é uma lei de equilíbrio e educação” [7].

Mas de que maneira ela pode educar?

A dor é importante aliada no despertar de sentimentos e de padrões comportamentais. Por eles é possível praticar o autoconhecimento e a reforma íntima, proporcionando, dessa maneira, a educação da mente. Ninguém fica indiferente aos efeitos da dor e isso é o esperado. Ela é propulsão para superar o velho homem. León Denis [8] explica que:

No meio das provações, as verdades que acabamos de recordar não nos dispensam das emoções e das lágrimas; seria contra a Natureza. Ensinam-nos pelo menos a não murmurarmos, a não ficarmos acobardados sob o peso da dor, afastam de nós os funestos pensamentos de revolta, de desespero ou de suicídio que muitas vezes enxameiam no cérebro dos niilistas. Se continuamos a chorar, é sem amargura e sem blasfêmia.

A educação proporcionada pelas situações dolorosas passa pelos sentimentos e emoções, pensamento e reforma íntima. Para entender a conexão entre esses elementos é preciso saber como cada um funciona e se interligam.

3. PENSAMENTO

Conforme dispõe Emmanuel em *Pensamento e Vida* [9]:

A mente é o espelho da vida em toda parte. [...] Definindo-a por espelho da vida, reconhecemos que o coração lhe é a face e que o cérebro é o centro de suas ondulações, gerando a força do pensamento que tudo move, criando e transformando, destruindo e refazendo para acrisolar e sublimar.

Da mente espiritual emanam os pensamentos, que nos seres humanos é contínuo. O teor dos mesmos depende dos padrões de crenças e valores (senso moral) do ser. Isso influencia no modo como enxerga a vida e se comporta diante das situações, então, um fato ou uma experiência será assimilado de acordo com a realidade subjetiva do observador ou de quem vivencia a situação.

Vinícius, em *O mestre na Educação* [10], dispõe que:

Da boa ou má função da mente depende a boa ou má direção que tomamos no caminho da vida; o bom ou mau juízo que emitimos a propósito de todas as coisas; os bons ou os maus atos que praticamos.

Os nossos destinos estão na dependência direta da nossa mente: serão fatalmente o que ela determinar que sejam. O primeiro passo, portanto, a dar, na obra de nossa salvação, deve constar do estudo meticoloso da nossa mente.

Com a abordagem da dor não é distinto. Os conteúdos internos da mente espiritual influenciarão no modo como ela e os acontecimentos que a geram são enfrentados, fomentando determinados tipos pensamentos. Tais conteúdos (padrões ou crenças) são construídos ao longo das experiências reencarnatórias, pelo modo como o ser se condicionou a lidar com as situações vividas. Essa aprendizagem produz pensamentos e comportamentos automáticos no indivíduo, até que ele internalize outros conceitos e padrões.

Sobre a relação mente e crenças, é interessante destacar as palavras do Espírito Lourdes Catherine, na obra *Conviver e Melhorar* [11]:

Não se esqueça, todavia, de que o poder mental, como qualquer das faculdades humanas, é submetido ao controle do homem, a quem cabe direcioná-lo. O segredo para conseguir modificar um fato que pareça difícil ou perturbador é perceber quais idéias ou crenças estão movendo seu mundo íntimo.

Pessoas atraem e repelem as forças da mente, registrando experiências a cada segundo e, de conformidade com seus hábitos ou valores interiores, vivenciam os fatos com emoções ou reações diversificadas.

Quando você dá importância às situações negativas, o espelho da mente as assimila e, de forma imediata, as reflete. Essas imagens, denominadas formas-pensamentos, rondam constantemente sua aura, passando a nutrir os tecidos sutis do corpo espiritual.

Ao pensar, conversar ou observar, as forças geradas por suas idéias, palavras ou atitudes se fixam em seu cérebro astral e têm a tendência de se perpetuar.

Portanto, quando alguém conserva uma crença inconveniente, só vai encontrar momentos de inconveniência, materializados por essa mesma crença.

Um diminuto ponto contaminado entregue ao abandono pode infeccionar todo um tecido em poucas horas, transformando-o em massa pestífera de enormes proporções. Atos considerados sem nenhuma importância, muita vez, com o passar do tempo, levam as pessoas aos labirintos da demência e da desesperação.

O momento ideal para impedir que uma idéia ou crença negativa se lhe instale na engrenagem da mente é quando ela surge. Crie um saneador eternamente vigilante, analise tudo e só permita a entrada de pensamentos construtivos e capazes de produzir equilíbrio e progresso.

Também é relevante, sobre isso, o ensinamento de Vinícius [12]:

O juízo que fazemos de tudo quanto os nossos sentidos apreendem no exterior está invariavelmente de acordo com as nossas condições interiores. Vemos fora o reflexo do que temos dentro. Somos como a semente que traz seus poderes germinativos ocultos no âmago de si própria. As influências externas servem apenas para despertá-los.

Vale ressaltar que os pensamentos não são apenas conseqüências dos conteúdos internos, mas também seus modificadores, quando o ser reflete sobre si mesmo e tenta enxergar de outra forma. Entretanto, para conseguir uma mudança, é que se faz necessária a conduta de vigiar-se. Observar o teor das emanações da mente, o comportamento e até as sensações diante da vida. Todos são ferramentas para o autoconhecimento e possibilidade de mudança; e a dor é grande auxiliar no processo de modificação. Ela impele o indivíduo a pensar sobre sua conduta; e enquanto não o faz, ele sofre.

A dor também revela ao indivíduo quem ele é realmente, por meio dos pensamentos, dos sentimentos e emoções que suscita nas situações difíceis. Estes últimos, muitas vezes, direcionam o indivíduo, prevalecendo sobre o racional e, por isso, também precisam ser educados.

O sentimento e a emoção são de grande importância para a reforma íntima, pois junto aos pensamentos influenciam na formação e fomento de conteúdos internos.

4. SENTIMENTO E EMOÇÃO

As emoções, segundo Jason de Camargo em A Educação dos Sentimentos [13],

[...] fluem do campo mental, exteriorizando-se no perispírito sob a forma de energias mais ou menos densificadas (dependendo do tipo de emoção), e deste se irradiam para o cérebro do corpo físico, o qual executa a ordem sob a forma de substâncias químicas correspondentes.

Já os sentimentos são “[...] o cerne da espiritualidade. Ele pode ser considerado uma função racional, mas sutil, porque obedece à lógica do coração e não à da cabeça” [14].

Assim, uma está mais relacionada ao físico: as emoções, e a outra à razão. Os sentimentos seriam uma significação que os pensamentos dão às emoções diante dos eventos.

Segundo Camargo, o psicólogo Daniel Goleman dispõe que os indivíduos agem como se tivessem duas mentes: uma racional e uma emocional. E, ainda segundo o autor, “No geral, a mente emocional prepondera sobre a racional” [15].

Assim, não se deve subestimar o estudo das emoções e dos sentimentos para o autodescobrimento. A educação de ambos é essencial para evolução, pois como dito, têm grande influência no modo de pensar e agir, principalmente quando a dor ocorre. Isso explica, por que é mais fácil se instruir do que agir, dizer que é mais fácil saber que sentir.

Os sentimentos e emoções, assim como a memórias e as experiências fazem parte do psiquismo do ser, que conforme Jason de Camargo [16], define-se:

[...] na visão espírita “é o resultado de elaboração arquivilena equacionada nos tempos, cujas experiências foram caldeadas na multiplicidade de organizações, inclusive nos conhecidos reinos da natureza”.

Esse conceito, muito bem apanhado pelo Dr. Jorge Andréa dos Santos, retrata essa longa caminhada do princípio espiritual até os nossos dias. Todo ato, toda experiência, fica registrado e passa a integrar o patrimônio inalienável do Espírito.

Esse psiquismo tem duas funções gerais como destaca o mencionado autor: “A primeira corresponde à capacidade selecionadora de fatos, isto é, a colocação da mente num foco de atenção [...] A segunda se refere ao hábito adquirido pela repetição. A série de atos conscientes repetidos se tornam inconscientes por automatização” [17].

Por meio da função hábito, observa-se ser possível a aprendizagem de novos padrões conscientes, tornando-se, posteriormente inconscientes e automáticos. Assim, não são somente os conteúdos do inconsciente que influenciam atos, pensamentos e sentimentos dos indivíduos, mas conscientemente o indivíduo pode também influenciar aquele.

Esse é o processo de educação da mente. O ser estuda, experimenta, sente, elabora e aprende. Ele depende bastante da vontade, em deixar paradigmas aprendidos anteriormente, mas já não satisfazem a etapa de evolução em que se precisa estar. O indivíduo vai, então, em busca de adquirir novos padrões, mais sublimes e a dor o auxilia a ir nesta direção.

Grande aliada desse propósito é a fé raciocinada. Ela vai além de aderir a conceitos religiosos plausíveis à razão, abarca também, a aplicação deles ao íntimo, de modo a transformar o homem velho, por meio do autoconhecimento. Ermance Dufaux, na obra Reforma Íntima sem Martírio [18], discorre sobre essa fé raciocinada:

Fé raciocinada é um fenômeno psicológico e emocional construído a partir do desejo autêntico e perseverante de compreender o que nos cerca – conquista somente possível através da renovação do

entendimento e da forma de sentir a vida. É conquista individual, construção íntima e pessoal, e não pode ser considerado como adesão automática a princípios religiosos ou ideias que nos parecem aceitáveis e convincentes. E quanto mais maleabilidade intelectual, mais chances de alcançarmos a fé que compreende e liberta.

Mas para concretizar esse tipo de fé, é preciso entender o próprio mundo íntimo. A dor, como já dito, auxilia a descortiná-lo. Por isso, como lembra Denis “[...] quando ela se erguer inevitável em teu caminho, acolhe-a como uma amiga. Aprende a conhecê-la, a apreciar-lhe a beleza austera, a entender-lhe os secretos ensinamentos” [19].

De posse das descobertas sobre si, é hora de começar a reeducação para superar velhos padrões.

5. EDUCAÇÃO

A dor visa promover a educação do ser que a experimenta. Mas o que seria educação? No Livro dos Espíritos, quando Kardec comenta a pergunta 685-a, ele define educação como “[...] conjunto dos hábitos adquiridos” [20]. Por este conceito infere-se não ser a educação apenas o estudo intelectual: a instrução, mas envolve o agir, pois o hábito para existir pressupõe ação, como define o dicionário Houaiss “ é o 1. modo usual de ser ou agir; 2. prática [...]” [21].

Portanto, a educação é muito mais abrangente que apenas o estudo. Vinícius [22] relembra a diferença entre instrução e educação:

É preciso não confundir instrução com educação. A educação abrange a instrução, mas pode haver instrução desacompanhada de educação. A instrução relaciona-se com o intelecto: a educação com o caráter. Instruir é ilustrar a mente com certa soma de conhecimentos sobre um ou vários ramos científicos. Educar é desenvolver os poderes do espírito, não só na aquisição do saber, como especialmente na formação e consolidação do caráter.

E Emmanuel [23] alerta que:

[...] a educação, com o cultivo da inteligência e com o aperfeiçoamento do campo íntimo, em exaltação de conhecimento e bondade, saber e virtude, não será conseguida tão-só à força de instrução, que se imponha de fora para dentro, mas sim com a consciente adesão da vontade que, em se consagrando ao bem por si própria, sem constrangimento de qualquer natureza, pode libertar e polir o coração, nele plasmando a face cristalina da alma, capaz de refletir a Vida Gloriosa e transformar, conseqüentemente, o cérebro em preciosa usina de energia superior, projetando reflexos de beleza e sublimação.

A educação verdadeira, portanto, pressupõe uma adesão do ser. A sua vontade em aperfeiçoar-se. É uma atitude interna pela vontade de mudança em se libertar dos padrões inferiores que lhe causam sofrimento e impedem de progredir. Como lembra Vinícius “Educar é extrair do interior e não assimilar do exterior” [24]. Por isso, a educação deve ser no sentido de incentivar o Espírito a buscar em si a essência divina, sempre usando sua razão. Não deve ser imposta. Este tipo de ensino denominado de ‘por autoridade’ deve ser evitado, porque, segundo Vinícius [25]:

O ensino por autoridade, impondo princípios e doutrinas, avilta o caráter e neutraliza as melhores possibilidades individuais. Cria a domesticidade e a escravatura espiritual, regime ignóbil onde se estiolam as mais nobres aspirações e onde se oficializam a hipocrisia, o vício e o crime.

O ensino por autoridade é a educação às avessas: oblitera a mente, ofusca a inteligência, ensombra a razão, atrofia a vontade, mecaniza e anquilosa a alma do educando.

O ensino que se funda no processo de despertar os poderes latentes do Espírito é o único que realmente encerra e resolve o problema da educação.

Baseando-se o ensino no apelo constante à razão e ao bom senso, gera-se a confiança própria, estimula-se a vontade, esclarece-se a mente —numa palavra —consegue-se que o educando faça a independência própria em todo o terreno, o que representa a verdadeira nobreza de caráter.

A educação, segundo o processo natural, conduz fatalmente o educando à liberdade, faz dele um homem que pensa, sente e age por conta própria.

Portanto, o processo de educação não é apenas se impor regras, condutas ou proibições. É preciso entender o motivo de cada uma, não só de modo extrínseco, mas em diálogo interno com imperfeições. Isso facilita a adesão da vontade no processo de mudança. E é para isso que a dor convida, embora, geralmente, em primeiro momento diante dela, a atitude seja de revolta, como discorre Denis [26]:

O primeiro movimento do homem infeliz é revoltar-se sob os golpes da sorte. Mais tarde, porém, depois de o Espírito ter subido os alicerces e quando contempla o escabroso caminho percorrido, o desfiladeiro movediço de suas existências, é com um enternecimento alegre que se lembra das provas, das tribulações com cujo auxílio pôde alcançar o cimo.

Se, nas horas da provação, soubéssemos observar o trabalho interno, a ação misteriosa da dor em nós, em nosso eu, em nossa consciência, compreenderíamos melhor sua obra sublime de educação e aperfeiçoamento.

E, como destacado, anteriormente, a educação não se resume à instrução, pois existe ainda, a questão moral. É certo que ambas se completam, porém é pela educação moral, conforme discorre Jason de Camargo, que se [...] possibilita o emprego de todos os procedimentos educativos possíveis no desenvolvimento dessas regras de bem proceder [...]” [27].

E, ainda, alerta o referido autor: “O homem deseducado moralmente reage egoisticamente toda vez que seu mecanismo de conservação for ativado por uma premência social, e isso gera uma guerra sutil de competição e de aniquilamento da solidariedade” [28].

Assim, a educação moral tem papel fundamental para o ser conseguir alinhar-se às leis divinas de amor. Mas como dito, é preciso a adesão de sua vontade. O processo educativo para aderir a tais leis, por meio do burilamento pessoal, é a reforma íntima.

6. REFORMA ÍNTIMA

A reforma íntima visa o autoaperfeiçoamento. A dor é grande aliada nesse processo de busca da melhoria e autoeducação, como já explanado; mas não se deve confundi-la com martírio. Este é desnecessário, imposto pelo próprio indivíduo. Sobre isso esclarece Ermance Dufaux [29]:

Sem dúvida, todos sofremos para crescer; martírio, no entanto, é excesso que nasce da incapacidade de gerir com equilíbrio o mundo emotivo, assumindo proporções e facetas diversificadas conforme o temperamento e as necessidades de cada qual. Não o confundamos também com sacrifício – ato que ocasiona dores intensas com objetivo de alcançar alguma meta ou superar alguma dificuldade. O que define a condição psíquica de martirizar-se é o fato de se crer no desenvolvimento de qualidades que, de fato, não estão sendo trabalhadas na intimidade. São as dores impostas a nós mesmos pelas atitudes de desamor, quando acreditamos no “eu ideal” e negamos ou fugimos do “eu real”.

Também, não se deve confundir reprimir conteúdos, pensamentos ou sentimentos com a reforma íntima. As provas, geralmente, despertam sentimentos e pensamentos não nobres e, na ânsia de ver-se uma pessoa modificada, é difícil aceitá-los, o que leva à repressão dos mesmos sem análise profunda, acabando por negá-los.

Isso apenas mascara a mudança e ocasiona uma desarmonia no próprio ser pela dificuldade em aceitar-se. Ermance Dufaux [30] esclarece:

Associa-lhe, comumente, a ideia de anulação de sentimentos, negação de impulsos ou eliminação de tendências; ideias que, se não forem sensatamente exploradas, poderão tecer uma vinculação mental ao obsoleto bordão do “pecado original”, uma cultura diametralmente incoerente com a lógica espírita. Essa vinculação conduz-nos a priorizar a repressão como sistema de mudança, ou seja, a violentação do mundo íntimo, gerando um estado compulsivo de conflito e pressão psíquica, uma “tortura interior”.

A reforma íntima precisa ser permeada de diálogo consigo mesmo e amor, pois com ela, o indivíduo busca a sua felicidade. Essa reforma, portanto, como destaca Dufaux “não é ser contra nós. Não é reprimir e sim educar. Não é exterminar o mal em nós, e sim fortalecer o bem que está adormecido na consciência” [31].

A proposta de reforma íntima ocorre a todo instante. Tudo que incomoda (a dor) faz pensar na sua realização. Não é por acaso que no Evangelho Segundo Espiritismo diz-se que a dor é uma bênção que Deus envia aos eleitos e deve ser bendita por lhes marcar a glória no céu [32].

Inclusive, as pessoas com as quais se convive e são consideradas problemas, em verdade, estão auxiliando o ser a evoluir. Quando se experimenta situações desagradáveis por ela ensejadas, é uma oportunidade para conhecer o próprio íntimo. Sem a convivência não haveria quem despertasse os traços inferiores, nem superiores, ou seja, seria inviável o autoconhecimento e, também, não se poderia praticar a caridade nem o amor.

André Luiz, na obra Respostas da Vida [33], assim corrobora:

Aqueles companheiros que nos partilham a experiência do cotidiano são os melhores que a Divina Sabedoria nos concede, a favor de nós mesmos.

Se você encontra uma pessoa difícil em sua intimidade, essa é a criatura exata que as leis da reencarnação lhe trazem ao trabalho de burilamento próprio.

Contudo, o processo de mudança é um caminho árduo como destaca Dufaux [34]:

A educação de nossos sentimentos é algo doloroso, semelhante a “cirurgias corretivas” que fazem do mundo emocional um complexo de vivências afetivas de longo curso, quais sejam: a renúncia de hábitos, a perda de expectativas, a ansiedade por novas conquistas, a tristeza pelo abandono de vínculos afetivos, os conflitos de objetivos, a vigilância na tentação, o contato com o sentimento da inferioridade humana, a tormenta da culpa, a severidade na cobrança, a sensação de esforço inútil, a causticante dúvida sobre quem somos e o que sentimos a insatisfação perante tendências que teimam em persistir, o desgaste dos pensamentos nocivos que burlam a vontade, o medo de não conseguir superar-se, os desejos inconfessáveis que humilham os mais santos ideais, o sentimento de impotência ante os penhores, a insegurança nas escolhas e outros tantos “dramas afetivos”.

Apesar dessas dificuldades, a ação persistente fará as novas condutas e sentimentos tornarem-se hábitos, posteriormente automatizados pela função hábito do psiquismo, criando novos paradigmas para o ser. Porém para isso se tornar possível a atuação da vontade é imprescindível e a dor ajuda a fortalecê-la.

7. APRENDIZADOS

Este trabalho nasceu da necessidade pessoal de compreender mais a respeito da dor, sobre a qual escutava falar ser benéfica para o desenvolvimento do Espírito, mas isso, no fundo, era complicado de aceitar. Havia revolta quando as situações e as pessoas complicadas apareciam. Preferia evitá-las para ficar em paz. Hoje, já não é mais tão intragável a possibilidade de experimentar momentos dolorosos, nem conviver com seres difíceis, já que passei a entender que se viver com eles é considerado ruim, é porque a questão está em mim. Eu quem preciso mudar algo para a convivência ser melhor.

A pesquisa iniciou com objetivo simples de conceituar dor, saber lidar com ela e entender seu propósito. Mas, começaram a surgir ideias sobre qual rumo seguir e com as leituras, percebi o quanto a minha visão sobre seu caráter educativo era rasa. Ao estudar, comecei a entender a complexidade dos mecanismos no processo de educação e mudança do ser humano com as aflições, a mente e os sentimentos. Houve uma iluminação do vácuo existente entre o sentir a dor e o que fazer com os sentimentos e emoções envolvidos, os pensamentos, como tentar mudar e fazer a reforma íntima.

Além disso, chamou minha atenção o fato de estar passando por um momento peculiar em minha vida e os aprendizados da pesquisa são respostas para muitos de meus questionamentos atuais. Assim, para além de uma produção científica, o artigo significou um norte ao meu processo evolutivo na encarnação atual. Isso me fez

perceber, sinceramente, a presença da providência divina (apesar de muitas vezes se falar sobre não estarmos sós, era muito difícil eu sentir o amparo espiritual).

Outro ponto foi a aceitação. Embora tenha sido espírita desde a infância, creio que ainda esteja muito arraigada no meu inconsciente espiritual a ideia de pecador, pecado. Isso fazia com que certos sentimentos, pensamentos e comportamentos fossem reprovados de forma tão violenta (até por conta de saber os preceitos da Doutrina Espírita, mas agir de forma contrária ainda) que acabavam reprimidos (não eram trabalhados), gerava culpa. Assim, me sentia uma pessoa ruim.

O artigo me fez mudar a visão. Em verdade, não é ser ruim, pecador, mas é estar em processo educativo, buscando a iluminação por meio de erros e acertos. Se não ajo conforme a lei de amor, é por ignorância, porque posso ter a instrução, mas ainda não tenho a educação moral e, como um dos meios de instrução, a dor estará lá para me lembrar da necessidade de me conduzir por aquela lei.

Por fim, a reforma íntima com amor. Sabia da necessidade da reforma para a evolução, mas o modo como a praticava era sempre sem paciência, com reprovação, culpa, intolerância, ou seja, um carrasco para comigo mesma. Nas outras pessoas eu até tolerava os comportamentos que não estão de acordo com o bem proceder, as leis de amor, porém, comigo não, afinal, eu já tinha o esclarecimento. Desde o início do ano comecei a pensar bastante sobre essa maneira de fazer a reforma.

Percebi que não admitir erros de minha parte é também uma limitação, provinda do orgulho, que necessita ser trabalhada. É algo antinatural não errar. Tanto que Deus, com sua paciência infinita, dá a oportunidade das reencarnações, o livre-arbítrio, envia auxílio nas situações difíceis porque sabe que isso faz parte do processo de aprendizagem. E eu, querendo não passar por este caminho. Então, compreendi que se Deus faz tudo isso para comigo, por que eu insisto me tratar dessa maneira? E estou nesse processo de entender a mim mesma para fazer a reforma íntima.

8. CONCLUSÃO

A dor é inevitável, pois é propulsão do ser humano em direção ao Divino. Deixa-o mais vulnerável, a absorver novos preceitos. O sofrimento dela advindo, porém, poderá existir por mais ou menos tempo dependendo da postura do homem. Ela é uma advertência, um prenúncio da necessidade de ação em mudar o estado em que se está imerso. Então, não é castigo, mas ato de amor de Deus para mostrar aonde se deve ir. Porém, para entender esse caminho que, fatalmente, cedo ou tarde, levará à união com as leis divinas de amor e à perfeição, é preciso estudo.

O estudo dos próprios pensamentos, sentimentos e emoções oriundos das situações e pessoas, no convívio, consideradas desagradáveis, proporciona o conhecimento das próprias imperfeições, pois os pensamentos são emanções da mente revestida de crenças (seus paradigmas para ver e entender o mundo) e os sentimentos são significações que o pensamento do indivíduo dá às emoções experimentadas diante dos eventos. Assim as reações do indivíduo são apenas reflexos do que está em sua mente.

Mas além do estudo, é preciso prática ou o hábito. Todas as lembranças e sentimentos fazem parte do psiquismo do ser, que é construído com base em suas experiências ao longo de várias reencarnações, desde quando era princípio inteligente. Uma das funções desse psiquismo é o hábito.

O hábito faz parte do processo de aprendizagem, no qual a mente consciente pode inculcar na inconsciente novos padrões que acabam por se tornarem automáticos. E esta internalização de hábitos faz parte do conceito de educação.

A educação, por sua vez, não se limita à instrução, mas envolve o exercício da moral. Praticar hábitos de bem proceder para adquiri-los. Este processo não deve ser imposto, mas baseado no diálogo amoroso entre o íntimo, a razão e os sentimentos, pois assim é mais fácil haver a adesão da vontade. Sem esta, não há mudança.

Com a explanação dos mecanismos que a acompanham, acima descritos, não restam dúvidas sobre a dor ter papel fundamental para desencadear a busca pelo autoconhecimento e mudança pessoal. Se bem aproveitada, é oportunidade de crescimento. A dor física promoveu no homem a necessidade de buscar melhorias materiais, a entender seu corpo, ao avanço da ciência. E a dor moral, visa instigar o ser a realizar sua reforma íntima, a educar-se para a felicidade. Por isso, Deus a envia a seus eleitos, para a glória no céu.

9. REFERÊNCIAS

- [1] DENIS, Léon. *O problema do ser, do destino e da dor*. 18 ed. Rio de Janeiro: FEB, 1995.
- [2] KARDEC, Allan. *A Gênese: os milagres e as predições segundo o espiritismo*. 53 ed. Brasília: FEB, 2018. p. 64-65.
- [3] DENIS, Léon. *Op. cit.* p. 376.
- [4] VINÍCIUS, Pedro de Camargo. *O mestre na educação*. 9 ed. Rio de Janeiro: FEB, 2007. p. 35.
- [5] DENIS, Léon. *Op. cit.* p. 380.
- [6] SANTO NETO, Francisco do Espírito. *Conviver e melhorar: como lidar com os encontros, reencontros e desencontros*. Pelos Espíritos Lourdes Catherine e Bатуíra. 10 ed. São Paulo/ Catanduva: Boa Nova, 1999. p. 54.
- [7] DENIS, Léon. *Op. cit.* p. 372.
- [8] *Ibidem*. p. 394-395.
- [9] XAVIER, Francisco Cândido. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 9 ed. Rio de Janeiro: FEB, 1991. p. 11-12.
- [10] VINÍCIUS, Pedro de Camargo. *Op. cit.* p. 41-42.
- [11] SANTO NETO, Francisco do Espírito. *Op. cit.* p. 93-94.
- [12] VINÍCIUS, Pedro de Camargo. *Op. cit.* p. 34.
- [13] CAMARGO, Jason de. *Educação dos Sentimentos*. 3 ed. Porto Alegre: FERGS, 2012. p. 32.
- [14] *Ibidem*. p. 42.
- [15] *Ibidem*. p. 74.
- [16] *Ibidem*. p. 34.
- [17] *Ibidem*. p. 35.

- [18] OLIVEIRA, Wanderley. *Reforma Íntima sem Martírio: autotransformação com leveza e esperança*. Pelo espírito Ermance Dufaux. Belo Horizonte: Dufaux, 2012. p. 254.
- [19] DENIS, Léon. *Op. cit.* p. 399.
- [20] KARDEC, Allan. *O Livro dos Espíritos*. 84 ed. Rio de Janeiro: FEB, 2003. p. 331.
- [21] HOUAISS, Antônio. VILLAR, Mauro de Salles. FRANCO, Francisco Manoel de Mello. *Minidicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. p. 229.
- [22] VINÍCIUS, Pedro de Camargo. *Op. cit.* p. 63.
- [23] XAVIER, Francisco Cândido. *Pensamento e Vida*. Pelo Espírito Emmanuel. 9 ed. Rio de Janeiro: FEB, 1991. p. 30.
- [24] VINÍCIUS, Pedro de Camargo. *Op. cit.* p. 33.
- [25] *Ibidem*. p. 55-56.
- [26] DENIS, Léon. *Op. cit.* p. 379.
- [27] CAMARGO, Jason de. *Op. cit.* p. 23.
- [28] *Ibidem*. p. 22.
- [29] OLIVEIRA, Wanderley. *Op. cit.* p. 44.
- [30] *Ibidem*. p. 133-134.
- [31] *Ibidem*. p. 134.
- [32] KARDEC, A. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. 121 ed. Rio de Janeiro: FEB, 2003. p. 163-164.
- [33] XAVIER, F.C. *Respostas da Vida*. Pelo Espírito André Luiz. 9 ed. São Paulo: Ideal, 1980. p. 61-62.
- [34] OLIVEIRA, Wanderley. *Op. cit.* p. 127-128.