

A coragem de ser você mesmo: uma reflexão sobre a autolealdade

Elaine Alves da Rocha <elainealves.ped@gmail.com>

Fundação Allan Kardec

Resumo - Dando continuidade ao que foi refletido no artigo do VII Simpósio FAK, “Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão”, sigo com esta nova reflexão como um alicerce para o desenvolvimento da coragem para ser leal a si mesmo. Nesta caminhada, traçou-se um estudo sobre o autoconhecimento, a autolealdade, a autoaceitação e a coragem, pontuando cada uma destas conquistas com os pilares explanados no artigo anterior: trabalho, família, amizades, amor e minha relação com Deus. Como apoio, associado à Doutrina Espírita, um estudo também foi feito perante a Terapia Familiar Sistêmica, de Bert Hellinger, que serviu de suporte para entender que muito dos meus medos, presentes até então, estavam associados a lealdades inconscientes a crenças familiares limitantes, herdadas de geração à geração.

Palavras-chave - Autolealdade. Autoconhecimento. Autoaceitação. Coragem. Respeito. Empatia

Submetido em 16/10/2023

Aprovado em 10/06/2024

1. INTRODUÇÃO

“A paz se exterioriza nos olhos de quem aprendeu a arte de ser sincero consigo mesmo. A meta mais fácil do mundo para se alcançar é ser como somos. A mais difícil é ser como as outras pessoas gostariam que fôssemos. A serenidade interior é conquista de quem possui autolealdade.” [Exteriorizando a paz - Lourdes Catherine]

Na busca pela conquista de ser quem realmente somos, é preciso ter coragem e autolealdade.

A coragem é um dos atributos para que possamos assumir a responsabilidade por nossas ações e escolhas, promovendo assim nosso desenvolvimento moral e espiritual de forma mais genuína. Ela está relacionada com a capacidade de tomar decisões conscientes e alinhadas com valores e princípios morais próprios, e de comum acordo com as leis cristãs.

Já a autolealdade é um conceito que se refere à lealdade a si mesmo, à sua identidade, valores, desejos e necessidades. É a capacidade de ser fiel a quem você é, em vez de se moldar ou se comprometer excessivamente para atender às expectativas dos outros. Implica em agir em consonância com seus princípios e autenticidade, mesmo que isso signifique enfrentar desafios, críticas ou resistência social.

De acordo com dois livros psicografados pelo médium Divaldo Pereira Franco, sendo eles: “Momentos de decisão”, pelo espírito Marco Prisco; e “Momentos de saúde e consciência”, pelo espírito Joanna de Ângelis, consegui absorver, pelo menos, quatro características que me ajudaram a ter coragem para desenvolver minha autolealdade.

1.1 AUTOCONHECIMENTO

“Autoconhecimento resulta de educação. Educação recorda preparo para a vida. Vida é patrimônio divino que ninguém pode malbaratar, inconsequentemente.” [Momentos de decisão - Marco Prisco]

Com o autoconhecimento, podemos identificar áreas em que precisamos crescer e aprimorar. Através dele, podemos vivenciar quem realmente somos, de acordo com nossas verdadeiras vontades e escolhas. Quanto mais nos conhecemos, mais fácil fica de se tomar decisões alinhadas com nossa verdadeira identidade, fazendo jus a uma vida sincera (aquela que realmente queremos viver, alinhada com quem realmente somos).

1.2 AUTOACEITAÇÃO

“Vigia-te, pois, e descontrai-te, deixando-te identificar pelos valores grandiosos e pelas deficiências.” [Momentos de saúde e consciência - Joanna de Ângelis]

Identificar nossas qualidades e deficiências, assim como falhas, imperfeições e peculiaridades permite que tomemos decisões com base no que é melhor para si, em vez de ceder às pressões e opiniões alheias.

1.3 HARMONIA E PAZ INTERIOR

“A pessoa serena é feliz, porque superou os apegos e os desapegos, a ilusão e os desejos, mantendo-se em harmonia em qualquer situação. Equilibrada, não se faz vítima de extremos, elegendo o “caminho do meio” como decisão firme, inquebrantável.” [Momentos de Saúde e Consciência - Joanna de Ângelis]

Quando estamos em harmonia íntima e paz interior, nossos pensamentos ficam mais claros, ajudando-nos a tomar decisões conscientes, responsáveis, e mais de acordo com os nossos propósitos. Nossa mente tende a ser mais clara e livre de distrações emocionais, e isso facilita a avaliação de informações relevantes e a consideração de alternativas em nossas escolhas, sem extremismos ou exageros.

Geralmente, quando passamos a ser leais a nós mesmos, começamos a perceber que muito daquilo que cremos e queremos ser pode ser visto como algo divergente do socialmente aceito.

Muitas das vezes, vestimo-nos de uma capa bem vista pela sociedade, mas que não é aceita por nós mesmos, por não fazer parte de quem realmente somos. A sociedade tem por hábito pregar uma “normalidade” de padrões inexistentes, e quando mudamos para aquilo que realmente somos, mas que é divergente do “normal”, corremos o risco de sermos julgados. Então, é preciso ter coragem para mudar e, ao mesmo tempo, é preciso ter coragem para aguentar as consequências dessa mudança,

De outro ponto, a pressão para se conformar com os padrões sociais e as expectativas alheias, muitas vezes fictícias, pode ser avassaladora, levando-nos ao afastamento de quem realmente somos. Por isso, é muito importante encontrar o “caminho do meio”, ou seja, um equilíbrio entre atender às necessidades individuais e encontrar um lugar na sociedade, mas nunca nos retirando do centro do nosso próprio processo de mudança.

2. MOTIVAÇÃO DA AUTORA

“(…) e o ponto em comum para o meu medo, que se camuflava através de um “medo de morrer”, era, na verdade, o “medo de viver”, por descobrir que eu tinha receio de ser insuficiente para tudo aquilo que eu fazia e para todos aqueles com quem eu convivia.” [Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão - Elaine Alves da Rocha]

Em meu artigo escrito no último Simpósio FAK, o trecho descrito acima foi o que mais tocou meu coração, pois foi uma conclusão muito profunda retirada de meus estudos sobre o autoconhecimento. Ao longo da minha jornada, após essa escrita, entrei em uma profunda reflexão

comigo mesma quanto ao *“receio de ser insuficiente para todos aqueles com quem eu convivia”*. Descobri, na verdade, que este receio se dava ao fato de eu querer ser quem eu realmente era na vida, mas um medo se apoderava de mim por, de fato, eu reconhecer que o *“meu verdadeiro eu”* é bem diferente de tudo aquilo que esperam de mim, principalmente os mais próximos.

Neste caminho, fui entendendo que enquanto eu dizia *“sim”* para os outros, eu dizia *“não”* para mim mesma, negando minhas vontades e negando a verdadeira Elaine, por puro medo de não ser aceita e de ser criticada. E, assim, fui entrando em um paulatino trabalho sobre o exercício da lealdade que tenho comigo mesma.

Motivada pela certeza de que a autolealdade é um componente essencial para o crescimento espiritual, descrevo aqui uma jornada de transformação pessoal, compartilhando a importância de que cada um deve assumir o controle de sua própria vida, tomando decisões conscientes e alinhadas com sua verdadeira autenticidade, mesmo que esta esteja divergente com as expectativas alheias.

É natural do ser humano a busca pela aprovação, principalmente daqueles que mais amamos e que temos, para si, um modelo do espelho da vida. Por ser a mais nova da família, sempre vi nos mais velhos o rumo que deveria tomar, conforme suas decisões e opiniões. A superproteção que recebia também me dava esta certeza. Todavia, conforme os anos foram se passando, e os meus entendimentos sobre o mundo e sobre mim mesma foram tomando forma, aliados à minha jornada de autoconhecimento na Terapia Cognitivo-Comportamental nos últimos 5 anos, fui entendendo que eu mesma me colocava em posição de medo e submissão às vontades dos mais velhos, o que, por sua vez, acabava se estendendo aos outros, numa proporção tão grande que, somente hoje, poucos anos após a minha terceira década de vida, passei a entender que muito do que fiz não foi 100% por vontade própria, mas sim por um medo embutido de não conseguir agradar a expectativa dos outros.

Conforme fui me entendendo como adulta, entendi que a superproteção fez com que eu tivesse problemas de autonomia, o que, de certa forma, me levou à insegurança e ao medo de mostrar quem eu realmente sou, pois sempre me pairava a dúvida: *“se eu for quem eu realmente sou, tão diferente do que esperam de mim, ainda vão me amar?”*.

Quem ama não julga.

Minha motivação para este artigo soa como um grito de independência pessoal, neste processo de ser quem eu verdadeiramente sou, através da coragem de ser leal a mim mesma, inspirando outros a também buscarem sua verdadeira identidade.

3. METODOLOGIA

Realizados encontros virtuais e presenciais com o orientador do artigo, para leituras edificantes de obras doutrinárias e reflexões compartilhadas entre nós sobre temas correlatos ao que foi desenvolvido aqui. Em paralelo, pesquisas foram feitas em obras básicas espíritas e outros livros complementares da mesma doutrina. Além disso, um bloco de notas pessoal também foi feito, com anotações envolvendo as percepções de mim mesma no decorrer dos dias, dos desafios e das experiências às quais passava, sempre associando com os estudos e os aprendizados já obtidos.

4. DESENVOLVIMENTO

Muitos dos padrões vividos por nós são reflexos de lealdades inconscientes e enraizadas que criamos de acordo com nossa estrutura familiar. Esta, por sua vez, pode vir marcada por traumas e crenças geracionais, que marcam toda uma sociedade.

O desafio é encontrar que lealdades inconscientes familiares são estas para, então, ressignificá-las, modificando-as para a autolealdade. A partir daí, deixa-se de ter lealdade a crenças limitantes herdadas dos antepassados e passa-se a ter a lealdade a si mesmo, de acordo com o que acredita de si, tendo por base um profundo autoconhecimento.

Bert Hellinger, um renomado psicoterapeuta alemão, ficou conhecido, principalmente, por seu trabalho em desenvolver a Terapia Sistêmica Familiar. Tal técnica se concentra na compreensão das dinâmicas familiares e na identificação de padrões de comportamentos que podem ser herdados ao longo de gerações. Ele introduziu o conceito de "Ordem do Amor", que destaca a importância das lealdades familiares inconscientes e como elas podem influenciar em nossos relacionamentos, nossa forma de agir, pensar e o bem-estar que podemos ter ou não consigo mesmo e com as pessoas ao nosso redor.

Hellinger acredita que as dinâmicas familiares e os seus problemas podem ser influenciados por eventos e traumas do passado, muitas vezes inconscientes. Ele sugere que, ao tomar consciência desses destinos e reconhecê-los, as pessoas podem começar a liberar bloqueios e encontrar soluções para seus próprios problemas. Ou seja, muitas vezes podemos herdar padrões de comportamentos, de opiniões e maneiras de enxergar o mundo dos nossos próprios familiares porque eles, por sua vez, também herdaram estes mesmos padrões de suas outras gerações. Enquanto não houver um “*stop*” por parte de algum integrante da família, estaremos também passando estes mesmos traumas e crenças limitantes para as gerações futuras.

Geralmente, a pessoa que faz o “*stop*” destaca-se pelo seu modo peculiar de pensar, que não mais se encaixa nos padrões tão firmes, concretos e enraizados de toda a família. Este, muitas vezes, passa a não ser mais tão compreendido como antes. E é aí que está a grande importância da psicoterapia contínua. O processo de desenvolver a autolealdade e a coragem de ser quem realmente somos pode ser desafiador e, com certeza, leva tempo. Ter um terapeuta experiente como guia e apoio é crucial.

A investigação das nossas histórias familiares e de suas influências geracionais pode nos ajudar a entender como tudo isso nos moldou em crenças, valores e comportamentos. Separar o “joio do trigo” é de extrema importância, ou seja, permitir-se fazer sempre a seguinte pergunta: “*o que é do meu verdadeiro eu? e o que é oriundo da minha geração familiar disfarçada de eu?*”

Identificar isso leva-nos a um próximo passo: a ressignificação.

O nosso verdadeiro “eu” somente existe graças à nossa geração familiar, mas também vale notar que aquilo que não é nosso, e sim de nossa família, deve ser ressignificado, transformado e aprendido, mas não necessariamente deve ser vivido, principalmente aquilo que não se encaixa mais conosco.

Tendo em vista isso, destaco abaixo tudo aquilo que ressignifiquei de acordo com a aceitação da verdadeira Elaine, desde 2021, pontuando os mesmos itens do meu artigo no VII Simpósio FAK, “*Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão*”.

4.1 “O MEDO E O TRABALHO” PARA “A CORAGEM E O TRABALHO”

“(…)Meus questionamentos rodeavam apenas um ponto em comum: o medo de ser insuficiente. Ser insuficiente no meu trabalho, e para mim mesma.”

[Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão - Elaine Alves da Rocha]

Medo este que existia por um único fato: eu não trabalhava com aquilo que eu queria.

O medo da insuficiência era o que entendia na época, porque a Elaine real não se via trabalhando onde, na época, trabalhava. Não se enquadrava na rotina nem na proposta.

Entender isso me deu coragem para mudar de emprego. Sair da submissão de um esquema de trabalho imposto pelo sistema e abrir o meu próprio negócio, regido pelos meus ideais e meu modo de ver a vida. E isso deu um brilho que eu jamais havia sentido antes.

Mentira seria dizer que a busca por isso foi fácil. Na verdade, ela é difícil até hoje, pois os desafios são bem maiores, afinal lutar por fazer o que realmente se quer no trabalho, tendo autonomia para chefiar e gerenciar, requer resiliência, paciência e força de vontade. E nada disso eu encontrava antes, na zona de conforto que era estar sujeita a um trabalho onde quem rege é o sistema.

Hoje, entendi que meu perfil é o de empreendedora, aquela que idealiza e age. Que não se conforma com a rotina e não se alegra com o monótono. Vejo, na minha profissão, um leque de oportunidades para implementar uma Medicina mais humana, mais digna e de excelência, entendendo que médico não é sacerdote, mas sim um ser humano que erra, acerta, mas que deve enxergar o próximo como alguém igual a si, cheio de desejos e de dores, que pedem para ser acolhidas.

Não me enquadro na rotina dos concursos, das férias anuais de 30 dias, do décimo terceiro salário ao fim do ano, ou do ponto do horário que se deve registrar em toda entrada ou saída de um turno. Encaixo-me no novo, no “fora da caixinha”, onde minhas ideias são postas em prática não por capricho próprio, mas sim para que elas façam a diferença numa sociedade tão presa em seus próprios obstáculos.

4.2 “O MEDO E A AMIZADE” PARA A “CORAGEM E A AMIZADE”

“(...) da mesma forma que o amor da amizade sempre me emocionou profundamente, o medo deste amor também andava comigo, lado-a-lado. Este medo era: o medo de ser insuficiente. Ser insuficiente nas minhas amizades.” [Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão - Elaine Alves da Rocha]

Ter receio de ser insuficiente para as amizades fez com que eu me sujeitasse a qualquer uma delas, principalmente as que não me respeitavam.

Entender isso foi um longo e árduo processo. Afinal, quando nem eu mesma aceitava a verdadeira Elaine, escondendo-a e “pondo-a por debaixo do tapete”, a minha própria falta de lealdade fez com que eu me relacionasse com pessoas que, por muito pouco, exerciam um grande domínio sobre mim. A carência, por ainda não assumir o que eu realmente queria na vida, me colocava nesta posição de aceitar quaisquer migalhas.

Quando finalmente me entendi, por ser quem sou, passei a me respeitar acima de tudo e compreendi melhor qual o amor que eu queria para mim. Dessa forma, aos poucos, a vida foi retirando do meu caminho, todos os relacionamentos tóxicos que eu tinha até então, ao passo que também foi colocando o amor de pessoas que eu jamais imaginei na vida receber um dia.

Praticar a autolealdade é libertador.

4.3 “O MEDO E A FAMÍLIA” PARA “A CORAGEM E A FAMÍLIA”

“(…)um medo avassalador me tomou. O medo de ser insuficiente. Insuficiente para a minha família.” [Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão - Elaine Alves da Rocha]

Novamente aqui a palavra “insuficiência”. E foi ela que fez eu me mostrar de uma forma que não sou, por tanto tempo.

Sempre tive o receio de demonstrar minhas ideias e opiniões por ser a mais nova da família, afinal o mais novo algumas vezes é visto como o menos experiente, pelo tempo de vida aqui na Terra, ao passo que os demais, por serem mais velhos e mais vividos, acabam tendo a palavra final.

Minha autolealdade me deu a coragem de falar. Mas, principalmente, também me deu a coragem de não mais aceitar, com respeito, tudo aquilo que não faz mais parte de mim, mesmo que isso esteja vindo da minha própria família. E, aqui, estudar Bert Hellinger me ajudou demasiadamente, pois passei a entender que não preciso acatar sempre. Não preciso vivenciar ideias que, muitas das vezes, ainda sobrevivem até hoje em meu ambiente familiar porque foram perpetuadas de geração a geração.

Hoje, eu já tenho a coragem de dizer o que quero, de dizer que vou fazer algo e realmente faço. Já tenho a coragem de tomar minhas próprias decisões, sem me sentir insegura por achar que sempre preciso da opinião dos mais velhos. Ou me sentir amedrontada porque tomei uma decisão sem ter em mente aquela pressão interna de ter sempre que pedir uma opinião. Hoje, eu já não somente me sinto com mais autonomia, mas tenho a coragem para vivê-la.

Sei que muito dessa mudança ainda pode ser vista hoje como um “egoísmo” ou uma “falta de consideração” ou “falta de respeito” com os mais velhos. Mas não é nada disso. Até então, eu estava faltando a consideração e o respeito comigo mesma, e tudo isso me levou a uma baixa autoestima que, por muitas vezes, me fez passar por situações tóxicas com a sociedade pelo fato de eu simplesmente não conseguir entender que eu posso sim ter independência pessoal e emocional.

Já consigo falar o que penso, demonstrar e defender, mesmo que muito disso não seja aceito por uma grande parte das pessoas, como:

- uma tatuagem, que vejo como uma bela arte, que pode ser perpetuada em meu corpo;
- enxergar qualquer um de uma sociedade como um espírito imortal, independente de sua orientação sexual, sua escolha de gênero, sua forma de se vestir ou de se portar, e, assim, defendê-los;
- dar voz aos jovens e adolescentes, pois temos sim muito o que aprender com eles;
- ser feliz do jeito que quiser ser feliz, sempre dentro das leis cristãs, mas sempre que necessário, assumir que quer mudar algo em si, seja no corpo, na forma de pensar, de viver ou de se relacionar;

Nascemos para convivermos uns com os outros e é justamente essa a diferença que nos faz evoluir. Não estamos aqui para impor nossas convicções, mas podemos sim expô-las, com respeito.

“A natureza refuta a igualdade. Jamais foram encontradas duas flores idênticas; as semelhantes se modificam com o passar do tempo. Até as folhas de uma mesma árvore são desiguais, assim como variável é cada amanhecer.” [Exteriorizando a paz - Lourdes Catherine]

Assim, já consigo vivenciar melhor o que Lourdes Catherine fala ainda em “Exteriorizando a paz”: *“A verdade é que, por mais que você se esforce para ser justo e consciente, sempre haverá alguém que interpretará mal seus atos e atitudes. Ninguém consegue agradar a todos.”*

4.4 “O MEDO E O AMOR” PARA “A CORAGEM E O AMOR”

“E como disse Jesus: ame o próximo como a ti mesmo. Foi então que um grande insight me veio à tona e eu me interroguei: “onde está o meu ‘a ti mesmo’ neste amor?” [Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão - Elaine Alves da Rocha]

Foi quando passei a me amar melhor, aceitando quem realmente sou, que aí sim o amor apareceu para mim. O amor da compreensão, do companheirismo, do “dar sem receber nada em troca”.

Quando passei a seguir minha autolealdade encontrei o “a ti mesmo”.

Quando entendi como eu devo me amar, passei a entender o amor que queria receber.

Assim, o amor veio.

4.5 “O MEDO E A MINHA RELAÇÃO COM DEUS” PARA “A CORAGEM E A MINHA RELAÇÃO COM DEUS”

“Percebi então que o meu amor a Deus era fraco, frágil e vulnerável. Era um amor duvidoso.” [Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão - Elaine Alves da Rocha]

Porque quando a gente não se ama, realmente fica difícil de encontrar o amor de Deus.

Entendo que meu amor-próprio é uma construção, mas hoje já está bem melhor que antes. E devo tudo isso ao exercício da minha autolealdade, que apenas com muita coragem pude exercer.

Compreendo também que muito do que sou passa a ser interpretado de forma equivocada pela sociedade e, também, por aqueles que mais amo. Mas, como diz ainda Lourdes Catherine em “Exteriorizando a paz”:

“É preciso que nos perguntemos: quem escolhe o que penso e o que sinto? quem determina como vou agir? Cabe-nos, portanto, o domínio de nossa vida, pois falsas identidades podem estar controlando-nos a ponto de desperdiçarmos energias imprescindíveis à nossa harmonia e segurança. Dente-de-leão, no folclore da flora silvestre, significa vontade firme e lealdade aos próprios objetivos, por ser capaz de crescer em abundância em todos os períodos do ano, ou em qualquer campo ou terreno. Seu nome vem do francês, ‘dent-de-lion’. Essa flor amarelo-ouro apresenta como semente um talo de pelos brancos e sedosos que o vento dissemina com facilidade; por isso se reproduzem rapidamente.”

Quando me fiz “dente-de-leão” passei a compreender melhor o amor de Deus.

5. MEUS APRENDIZADOS

Ao longo da jornada de refletir sobre o tema deste artigo, assim como também de escrevê-lo, aprendi lições valiosas sobre a importância de se desenvolver a autolealdade em minha própria vida. Percebi que a verdadeira coragem está em ser fiel a mim mesma. Aprendi que assumir isso não significa apenas tomar decisões conscientes, mas também abraçar minha autenticidade, mesmo quando isso seja divergente das normas sociais.

Outra lição fundamental que absorvi é que o autoconhecimento é mais uma chave para tudo isso. Explorar minha história pessoal me permitiu compreender melhor como minhas escolhas são moldadas por influências passadas e familiares. E isso me capacitou a tomar decisões alinhadas com

meus valores e objetivos pessoais (e claro que obviamente também alinhados com as leis cristãs), em vez de simplesmente seguir o que os outros esperam de mim.

Além disso, aprendi também que a empatia comigo mesma desempenha um papel crucial. Passei a reconhecer que devo ser gentil comigo mesma, perdoar meus erros e abraçar todas as partes de quem sou. Essa compreensão me fortaleceu e me deu a confiança necessária para enfrentar qualquer desafio que surja em meu caminho.

Em resumo, escrever este artigo foi uma jornada de autoexploração e autodescoberta que me enriqueceu com *insights* profundos sobre o poder da coragem em minha própria vida.

Isto aqui é, nada mais, que uma continuação do meu último artigo do VII Simpósio FAK, que serviu como uma base introdutória para a minha jornada até aqui.

Meu agradecimento especial vai, principalmente, à minha mãe, Lucia Alves da Rocha, que foi um grande exemplo de “*stop*” dado a tantas crenças limitantes oriundas das gerações de nossa família. Sua vida foi repleta de decisões “fora da caixinha” e sua caminhada cheia de críticas e julgamentos. Com o seu exemplo, tenho ainda mais coragem de buscar por quem eu verdadeiramente sou, sem medo.

Seu “*stop*” me fez ser quem hoje eu sou.

Por fim, resta-me apenas agradecer mais uma vez pela oportunidade de reflexões que somente o Simpósio da Fundação Allan Kardec pode me proporcionar, sempre com o amparo de Jesus, dos amigos espirituais e daquela que mais particularmente vela por mim: minha anja-guardiã.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As lições da Doutrina Espírita me reforçaram a importância do autoconhecimento, da empatia comigo mesma e da tomada de decisões conscientes em minha jornada espiritual. Estes ensinamentos, aliados aos conhecimentos da Terapia Familiar Sistêmica, de Bert Hellinger, me lembram que a coragem de ser autêntica muitas vezes é um grande desafio, mas é verdadeiramente libertadora e essencial para o crescimento.

A jornada de coragem e autolealdade é uma caminhada tortuosa de autodescoberta contínua, e é aí que reside o verdadeiro poder de sermos nós mesmos. E digo “*nós mesmos*” não somente como pessoas desta vida atual encarnatória, mas sim como o espírito imortal que somos.

Finalizo, assim, e diante de tudo o que já foi exposto, com um trecho da mensagem do irmão Clementino no livro *Reflete e Prossegue* [5]:

“Se te dispões verdadeiramente a crescer, deixando para trás a criança espiritual que habita em ti, toma, pois, as rédeas de tua existência”

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Decisão*. Pelo Espírito Marco Prisco. Salvador: LEAL, 2004.
- [2] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Saúde e de Consciência*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador: LEAL, 2005.
- [3] FRANCO, Divaldo Pereira. *Momentos de Coragem*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador: LEAL, 2002.

[4] HOFFMAN, Jane. *Terapia Familiar Sistêmica: Teoria e Prática*. 3ª ed. [Local?]: Editora Sistêmica, 2010.

[5] NETO, Francisco do E S. *Conviver e melhorar*. Pelo Espírito Lourdes Catherine. Catanduva: Boa Nova, 1999.

[6] MELO, Tânia. *Reflete e Prossegue*. Pelo espírito Irmão Clementino. 1ª ed. Manaus: Casa Bendita, 2023.

[7] ROCHA, Elaine A. *Perante o medo: aceitando a vulnerabilidade que há em mim e transformando-a em instrumento de ascensão*. In: VII Simpósio FAK. Ano 2021. Disponível em: <http://www.faknet.org.br>. Acesso em: 01/10/2023.