

“Que fazeis de especial?” Jesus (Mateus 5:47)

“Espiritismo e personalismo são dois pólos que não se tocam.” Célia Xavier



Associação Espírita Célia Xavier

Conheça Aqui!



EDITORIAL



Caro amigo leitor do Conheça Aqui!

Após um longo período de mais de 3 meses de distanciamento social, em decorrência da Pandemia do Coronavírus, as atividades começaram a retornar paulatinamente. Este é um processo natural de entendimento dos efeitos da retomada progressiva e adoção de novas medidas.

O Conheça Aqui! também reiniciará sua rotina editorial, a partir da edição 284 (10.Julho), com nossas colunas fixas e matérias diversas, contendo notícias, orientações, etc.

Acreditamos que os conteúdos divulgados neste período foram contributivos para a situação excepcional, ajudando o leitor nas reflexões naturais que o isolamento social impôs e, ainda, repercutiu. •

AECX

1



MEMÓRIAS E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS



Cândido André

Em artigo publicado em edição passada, falamos aqui sobre o papel do humor e das emoções na formação de nossas memórias, no momento do registro destas, visando o momento da recuperação com qualidade e vitalidade. Naquele momento, sugerimos impregnar nossos momentos de vida com doses de bom humor, visando à formação de boas recordações, para serem geradoras de boas emoções futuras. Vimos também em artigo ainda mais anterior, que as emoções influenciam nossa saúde psicofísica, levando em consideração as conexões da mente com o Sistema Nervoso Central e com o Sistema Imunológico (Psiconeuroimunologia).

No presente artigo, queremos levantar importante questão sobre a qualidade das memórias autobiográficas ou de vivências pessoais, associadas a imaginação e sua correlação com a resolução de problemas e alguns reflexos advindos destas memórias. Como falamos anteriormente, o processo de formação de nossas memórias tem estreita relação com nossos humores e estados emocionais, e adicionamos aqui que elas contam nossas histórias de vida ou das experiências autobiográficas, com todas as suas dores e cores. Estas memórias representam importante elemento na formação de nossas percepções e também de nosso temperamento, pois ambos nos ajudam a interpretar a vida e seus eventos e estabelecer nossa relação com estes. Quanto mais elementos de percepção adicionamos às nossas memórias a respeito de nós mesmos e do mundo, maior será nosso repertório para a resolução das dificuldades que nos surgirão a frente. Todos nós vamos acumulando experiências autobiográficas em nossas memórias, formando uma casuística individual e única, com todos os coloridos que colocamos nestas vivências, embalados pelos sentimentos que inspiraram os fazeres vividos e agregando elementos vivos, que servem de base para nossas resoluções futuras. A experiência alimenta a imaginação e esta nos possibilita maior flexibilidade perante as circunstâncias. A criatividade vem da flexibilidade mental para a resolução das questões que a vida nos apresenta. Ser mais flexíveis, nos previne dos radicalismos que vemos permanentemente nos comportamentos sociais, que são infundados e baseados em experiências reduzidas e limitadas pelos pré-conceitos.

Estudos relacionados ao comportamento psíquico de pessoas que tentaram suicídio, comparadas com pessoas normais, demonstraram que os quase suicidas são dicotômicos ou binários em seus modelos mentais, em relação aos das



outras categorias¹. Demonstram que estes indivíduos com disposição ao suicídio têm dificuldade em gerar alternativas a solução de problemas, por causa de suas características cognitivas de rigidez e que a única solução que encontram, quando enfrentam problemas emocionais é o suicídio², pois afirmam que pessoas com comportamentos autodestrutivos são menos flexíveis em suas estratégias de resolução de problemas. O que nos leva a pensar em Kardec, quando diz que “A calma e a resignação hauridas da maneira de considerar a vida terrestre e da confiança no futuro dão ao espírito uma serenidade que é o melhor preservativo contra a loucura e o suicídio”, (Kardec, pg. 108)³. As memórias autobiográficas dizem respeito a nós e têm a riqueza dos detalhes que colocamos nelas e estas nos servirão de exemplos de condutas possíveis, diante de situações novas, nos trazendo a serenidade, a calma e a resignação ou a ação criativa. Quanto maior a riqueza destas memórias, maior a riqueza na elaboração imaginativa de soluções para as vivências em tempo real, nos permitindo conquistar estilos cognitivos de maior adaptabilidade.

As pesquisas citadas acima, estudam justamente estilos cognitivos e sua relação com a capacidade de resolução de problemas e conforme dito anteriormente, revelam que as pessoas com

AECX

2



continuação do artigo anterior

uma ou mais tentativas de suicídio têm pensamentos binários ou dicotômicos e demonstram rigidez em sua forma de pensar. Elas têm a imaginação limitada pelo preto e branco, e quando experimentadas nas pesquisas elas demonstram que “são inflexíveis e menos capazes de mudar suas estratégias de resolução de problemas e de encontrar soluções alternativas aos problemas apresentados⁴.” Outro estudo revela que, pessoas depressivas demonstram déficits em gerar soluções efetivas e detalhadas para problemas sociais e que são menos capazes de buscar e usar experiências anteriores em suas estratégias de resolução de problemas⁵.

A base para acumulação de novas práticas e assimilação de novos saberes, são as experiências vividas e suas interpretações e portanto, quanto mais detalhes e informações tiverem, maior será a capacidade de solução das situações enfrentadas, pois as vivências abrem a cabeça e o coração para as possibilidades e a imaginação se fortalece nos exemplos variados e múltiplos, permitindo estratégias novas para a proposta de solução aos problemas. Neste caso, me parece que quanto mais lembranças específicas de nossas vivências melhor. Poderíamos pensar nas sábias palavras de Jesus, em Lucas 19:26, ‘Contudo, eu vos asseguro que a quem tem, mais será concedido...’, como se dissesse que quanto maior a riqueza de detalhes maior a capacidade de adicionar novos e mais ricos detalhes, lembrando a parábola dos talentos e da propensão dos servos a usarem o que o senhor lhes confiou. Nossas memórias alimentam nossa imaginação e este patrimônio histórico representa nossos talentos livremente adquiridos e vivenciados. Estudos com pacientes parasuicidas revelaram que a recuperação de memórias autobiográficas nestes grupos era muito mais genérica e difusa, do que em grupos de não suicidas ou de pessoas normais em grupos comparativos chamados de controle, que revelaram muito maior riqueza de detalhes em suas recuperações de memórias autobiográficas⁶. Revelaram ainda que os efeitos de memórias autobiográficas difusas e genéricas afetam a capacidade de resolução de problemas, porque em situações-problema, memórias mais específicas funcionam como um rico e detalhado banco de dados que oferece dicas para o desenvolvimento de potenciais soluções⁷. Sugerem ainda, que memórias mais genéricas poderiam ser uma escapatória, por serem mais fáceis de suportar e menos danosas em situações de dor, pois as memórias mais específicas poderiam trazer mais alimento a dor.

Ora, a vida em um planeta de expiação e provas é feita justamente de uma coleção de problemas e suas resoluções, pois a vida em si progride com e

pela capacidade de resolução de problemas de formas criativas, como por exemplo as tecnologias em geral, que são respostas inteligentes a problemas do cotidiano humano. “O homem pode suavizar ou aumentar o amargor de suas provas, conforme o modo por que encare a vida terrena.” (Kardec, pg. 107). O poder da imaginação na compreensão do mundo e na elaboração de respostas às suas influências é também importante elemento na reatividade aos problemas, mas principalmente na antecipação de ações para a resolução de nossos percalços. O repertório da fé diz respeito a esperança, que vem de esperar, de devir, de futuro, perante os problemas, como nos diz Santo Agostinho: A fé é o remédio seguro do sofrimento, (Kardec, pg. 112). Entretanto, a fé também tem um componente forte na razão, e esta se baseia em nossas experiências passadas e em suas narrativas, com os exemplos vivos de nossas vivências. Para prevenirmo-nos contra os males psíquicos, alimentemos nossas imaginações com base na prática do amor e nossas memórias autobiográficas se acrescerão na riqueza universal do amor divino: “a quem tem, mais será concedido”. Façamos tudo com intensidade e amor, dando graças pelas oportunidades oferecidas pela vida. “Façam tudo com amor” (Paulo 1ª carta aos Coríntios 16:14), e as nossas memórias se encherão das vívidas cores que o amor traz consigo.

REFERÊNCIAS

1. Pollock, Leslie R. Williams, J. Mark G. Effective Problem Solving in Suicide Attempters Depends on Specific Autobiographical Recall. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 31(4) Winter 2001. The American Association of Suicidology.
2. PATSIOKAS, A. T., CLUM, G. A., & LUSKOMB, R. (1979), Cognitive characteristics of suicide attempters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 478-484. Apud Pollock et al.
3. Kardec, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Federação Espírita Brasileira. 123ª Edição. Rio. RJ. Brasil.
4. Levenson, M., & Neuringer, C. (1971), Problem-solving behavior in suicidal adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37, 433-436. Apud Pollock et al.
5. Marx, E. M., Williams. J.M.G., & Claridge, G. C., (1992). Depression and social problem solving. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 78-86. Apud Pollock et al.
6. Williams. J.M.G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 144-149. Apud Pollock et al.
7. Williams. J.M.G., & Dritschel, B. H. (1988). Emotional disturbance and the specificity of autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, 2, 221-234. Apud Pollock et al.

AECX

3



FAÇAMOS NOSSA PARTE



Sônia Xavier

No primeiro capítulo do livro “Obreiros da Vida Eterna” André Luiz participa de uma reunião preparatória das equipes de socorro que partiriam para tarefas diversas. “Consagravam-se alguns ao amparo de criminosos desencarnados, outros ao socorro de mães aflitas colhidas inesperadamente pelas renovações da morte, outros, ainda interessavam-se pelos ateus, pelas consciências encarceradas no remorso, pelos enfermos na carne, pelos agonizantes na crosta, pelos dementes sem corpo físico, pelas crianças em dificuldades no plano invisível aos homens, pelas almas desanimadas e tristes, pelos desequilibrados de todos os matizes, pelos missionários perdidos ou desviados, pelas entidades jungidas às vísceras cadavéricas, pelos trabalhadores da natureza, necessitados de inspiração e carinho”.

No momento atual, poderíamos estender essa lista indefinidamente... Quão imensos são os sofrimentos da criatura humana! Quanta dor, além da física, envolve o ser em seu processo evolutivo! Dentro do lar, que deveria ser o abrigo e a proteção, quantos cônjuges maltratam fisicamente e psicologicamente o outro, sob o silêncio e o medo. E as crianças, que já traziam histórico de violência doméstica, hoje confinadas, sem escola, sem ter como mostrar as evidências de sua dor. Quantas pessoas ansiosas além do limite e com medo de doenças! Como estarão os idosos, solitários, em casa ou asilos, sem visitas tão importantes? Os familiares, como estarão lidando com as dependências (química, afetiva ...) e transtornos mentais diversos? Muitos que estavam em tratamento viram-se repentinamente sem o amparo dos cuidados, muitas vezes por medo de buscá-los. E os que desencarnam sem a presença de um familiar ou um amigo?

Sabemos que o confinamento tem trazido muito aprendizado positivo no âmbito dos relacionamentos com o outro e consigo mesmo. Entretanto, muitas situações difíceis também ficaram expostas. E como vimos no texto de André Luiz, a espiritualidade está a postos e se envolve amorosamente em cada detalhe de nossas dores.

É um momento de revolver e sacudir as consciências. Tanto para o enfrentamento de si mesmo como dos processos sociais em sua multiplicidade. Sabemos que tudo está sob o controle das leis divinas e que o acaso não existe. É o momento de abrirmos a mente e o coração para, também, darmos nossa colaboração. Se dentro de nossa profissão ou de nosso talento conseguimos doar algo, muito bem. Se nosso momento se restringe ao lar ou onde quer que estejamos



colocados, façamos o melhor que pudermos.

Exercitar a paciência, a tolerância e a boa vontade é um bom começo. Fortalecidos na oração, coloquemos em prática as lições do Evangelho que já conhecemos.

Sentimos falta dos encontros, das reuniões, das tarefas sociais. Mas o trabalho continua na casa espírita, na dimensão espiritual. Além do culto no lar, dos estudos, reuniões virtuais, vídeos de palestra, leituras, planejamentos, e outras atividades cotidianas que estejamos realizando, podemos através da prece e da mentalização direcionada auxiliar o trabalho da espiritualidade. As emanações mentais superiores são recursos importantes para que nossos irmãos da Vida Maior efetivem o socorro aos necessitados, incluindo nós mesmos. Podemos fazer isso no horário de nossas reuniões ou ao nos prepararmos para dormir, pedindo na prece a oportunidade do serviço, enquanto o corpo físico descansa.

Na sintonia constante com os Amigos da Luz, incansáveis em sua dedicação, vamos colher frutos do crescimento espiritual, tão almejado. E lembremos de todos esses irmãos sofredores, que ainda caminham sem entendimento e distanciados de Deus. Eles descobrirão que Ele sempre está dentro de nós, nos impulsionando para a luz! •

AECX

4



Orar sempre

Esses são momentos sérios
Das lutas de aferição
E junto ao conhecimento
Precisamos da oração.

Na prece é importante
Louvar e agradecer,
Antes mesmo do pedido
Que a Deus vamos fazer.

Uma prece não nos livra
Da prova ou expiação,
Mas nos fortalece a alma
Traz calma e direção.

Deus, a fundo, nos conhece
E sabe o que nos convém,
Nem sempre o que pedimos
Irá nos trazer o bem.

Estejamos, pois, atentos
Conectados à luz,
Que se projeta constante
Do Evangelho de Jesus.

Nesses tempos, tão complexos
De dor e reparação,
Oremos por todo orbe
No auge da transição.

Todos nós temos certeza
Que essas dores passarão.
Estaremos mais serenos
Com o recurso da oração.

Mentalizemos na prece
Nossa Terra, com amor,
Envolta na luz do Cristo,
Sublime Governador.

AECX

5





BAZAR ESPÍRITA ESPERANÇA REABERTURA PROGRESSIVA



Atividade suspensa
temporariamente!



Respeitando as orientações das autoridades sanitárias competentes, diante das restrições impostas pela Pandemia do Coronavírus, o “Bazar Espírita Esperança” está retomando progressivamente suas atividades para receber seus clientes e, também, aqueles que puderem doar roupas, calçados, acessórios, brinquedos, livros, itens de casa etc.

Instalado na rua Dr. Samuel Hahnemann, 99, extensão do Lar Espírita Esperança, o bazar funciona às segundas, terças e quintas-feiras, de 13h30 às 17h, e às quartas, sextas e sábados, de 8h30 às 12h.

Segundo Andreia Cardoso, coordenadora das atividades, devido à pandemia algumas medidas protetivas estão sendo tomadas para garantir que o funcionamento ocorra de maneira segura para todos. “Estamos agendando os horários. No momento, estamos permitindo apenas quatro clientes por hora. Há álcool em gel na entrada e o uso de máscaras de proteção facial é obrigatório. Pedimos distância de um metro por pessoa, mas, como a loja é grande é só entrar quatro pessoas por vez que não teremos problema com aglomeração”, pontua ela.

De acordo com Andreia, medidas protetivas também estão sendo tomadas para o recebimento de itens doados. “Estamos usando luvas e máscaras na hora da triagem e seguindo o que se determina os órgãos de vigilância sanitária”, menciona.

Por falar em doações, Andreia diz que todas são bem-vindas, bem como auxílio voluntário: “Estamos

trabalhando com o estoque de inverno do ano passado e já está acabando. Precisamos de doações e também de voluntários”, afirma.

As doações podem ser entregues na sede da Associação Espírita Célia Xavier, à rua Coronel Pedro Jorge, 314 – Prado, de segunda a sexta-feira, de 8h às 12h e de 14h às 18h, ou no próprio Bazar Esperança. Em ambos os locais, observando todas as regras sanitárias vigentes. Ligue para (31) 3334-5787 ou para (31) 99106-0166 e saiba mais.

Como sabemos, o Bazar Esperança foi criado com a intenção original de auxiliar nas despesas de manutenção do Lar Espírita Esperança, que acolhe em horário integral mais de 120 crianças. Todavia, atualmente sua arrecadação é utilizada de maneira bem mais ampla, alcançando todas ações sociais da AECX, em todas as 4 unidades.

**Para agendamento de visitação
e para se voluntariar ao
Bazar Esperança,
ligue para
(31) 99106-0166**

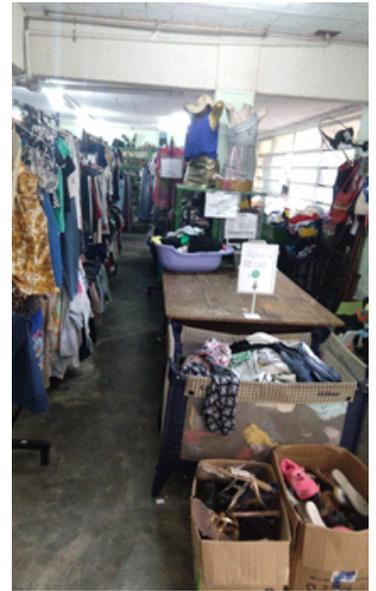
**Siga o bazar no Instagram:
@bazaresperanca**

AECX

6



continuação do artigo anterior



FILOSOFANDO



AECX

7

EXPEDIENTE
Informativo semanal da AECX
Vice-Presidência de Comunicação
Wanderley B. Souza
Editor Responsável: João Parreira
Redação Geral: André Brasil
Redação: Márcia Xavier
Design e Composição: Deyler Paiva



Associação Espírita Célia Xavier

www.aecx.org.br