Melancolia

Conviver e melhorar

Grupo Espírita Guillon Ribeiro

Escola de Evangelização de Pacientes

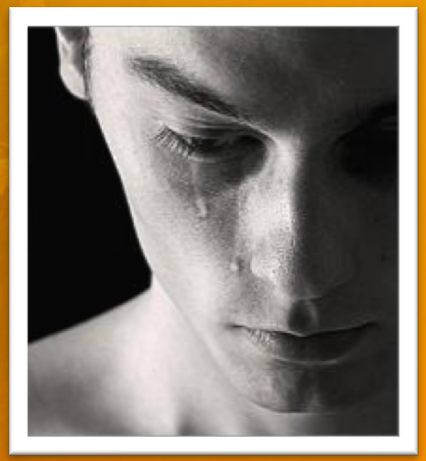
Melancolia - conceito

"Sentimento de vaga e doce tristeza que compraz e favorece o devaneio e a meditação."

(*Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa*)

Compreendendo a melancolia

"Sabeis por que uma vaga tristeza se apodera por vezes de vossos corações, e vos faz sentir a vida tão amarga?



» É o vosso Espírito que aspira à felicidade e à liberdade, mas, ligado ao corpo que lhe serve de prisão, se cansa em vãos esforços para escapar. E, vendo que esses esforços são inúteis, cai no desânimo, fazendo o corpo sofrer sua influência, com a languidez, o abatimento e uma espécie de apatia, que de vós se apoderam, tornando-vos infelizes."

- *François de Genéve*

(ALLAN KARDEC. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. 8, item 25)

Quando a melancolia não é ruim?

Quando ocorre “... por falta de algo, por desejo de conseguir-se alguma coisa não lograda...

Essa expressão da emoção vibrante caracteriza o bom estado de saúde mental, porque é uma fase de curta duração, abrindo campo para novas percepções dos valores mais elevados que não estão sendo considerados e logo se transformam em recursos portadores de bem-estar.”

(JOANNA DE ÂNGELIS. *Em busca da verdade*, lição “Rejubila-se”.)

Quando a melancolia vira desequilíbrio?

Quando “... contribui para o desinteresse pela vida, para a falta de observância da beleza que existe em toda parte.

Esses pacientes trazem de reencarnações anteriores alguma culpa que se transformou em autopunição, trabalhando para que não experimentem alegria, inconscientemente por acreditarem que não a merecem.”

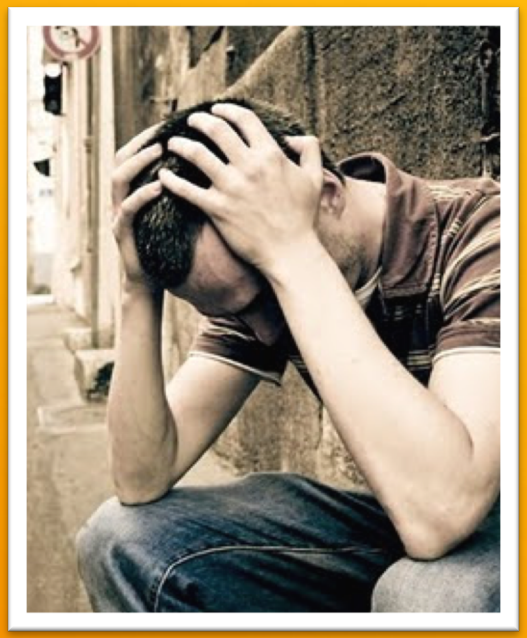
(JOANNA DE ÂNGELIS. *Em busca da verdade*, lição “Rejubila-se”.)

A autodestruição é uma saída?

“A imensa decepção dos suicidas é perceber no Além que não podem fugir de si mesmos. Problemas são considerados desafios da vida promovendo o desenvolvimento interior.

A autodestruição além de inútil, intensifica a dor já existente, por interferir no processo natural da existência terrena.”

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)



Presença de Deus

"Tudo que nos acontece é uma mensagem da Vida Mais Alta tentando equilibrar nosso mundo interior."

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)

As respostas estão dentro de nós

"... ninguém pode procurar nos outros um recado que está dentro de si. Aprendamos a ler essas mensagens impronunciáveis; elas são a chave da solução dos sofrimentos. As leis divinas estão em **nossa consciência**."

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)

Busque, lute e vença!

"Não se faça de fraca e impotente; retire de seus olhos a angústia e a aflição.

Você pode transformar esse processo doloroso em fator saudável de crescimento e progresso."

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)

Como fazer?

“Pensamentos positivos em matéria de:

- consciência tranquila,
- limpeza de intenções,
- reajuste de maneiras e
- supressão de hábitos inferiores

são suportes indispensáveis para a edificação de vida melhor.

Pense e fará o que pensa.

Faça e você será aquilo que faz.”

(ANDRÉ LUIZ. *Busca e acharás*, lição “Tratamento e destino”.)

O que é preciso para mudar?

"Não basta mudar um mau comportamento irrefletidamente; **é preciso mudar a causa** que provoca esse comportamento. Apenas assim poderá efetuar uma autêntica mudança."

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)

Não esperar resultados imediatos

"De início, não espere satisfação e felicidade imediatas, porque os efeitos negativos vão continuar cruzando o seu caminho - resultado de anos vividos entre padrões inadequados.

No entanto, quando descobrir esses padrões e começar a modifica-los de maneira **gradativa**, automaticamente terá início a redução das sensações desagradáveis e aflitivas que você experimenta."

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)

Agindo em favor de nós mesmos

"Devemos reconhecer honestamente que está em nós a fonte que determina e controla nossas ações e reações."

"Somos responsáveis tanto pela nossa felicidade quanto pela nossa infelicidade."

(LOURDES CATHERINE. *Conviver e melhorar*, cap. 4.)

Tenha fé

“Não te encarceres no campo inferior, a contemplar tristezas, fracassos, desenganos!... Olha para o alto!... Repara as frondes imortais, balouçando-se ao sopro da Providência Divina!”

(EMMANUEL. *Vinha de luz*, cap. 10.)