

Desapego

Os prazeres da alma

Escola de Evangelização de Pacientes
Grupo Espírita Guillon Ribeiro



Faremos um estudo dos **potenciais humanos**, os quais denominamos de "**prazeres da alma**" - sabedoria, alegria, afetividade, coragem, autoconhecimento, lucidez, compreensão, amor, respeito, liberdade, desapego, compaixão, individualidade, perdão e outros tantos.

Não desejamos, porém, criar "conceitos estáticos e distintos", pois acreditamos que dar "receitas virtuosas" ou apresentar "cartilhas comportamentais" é acreditar que há uma só visão de mundo ou uma só descrição correta e exata das coisas, ignorando que as experiências podem complementar as ideias e ampliar as percepções tal como elas são, aqui e agora e a cada momento no futuro.

Explicações necessárias

Tudo o que precisamos aprender é analisar cada sensação, fato ou acontecimento no instante em que eles surgirem. Jamais definir ou atribuir significados rígidos e taxativos a tudo o que existe. O "caminho da multiplicidade" nos mostra bem como ver e fazer isso. (...)

Nossa maior fonte de desprazer ou insatisfação é acreditar que os recursos de que necessitamos para bem viver estão fora de nós. Os bens de que precisamos estão dentro de nós, visto que cada ser humano é um "livro sagrado" ou uma "biblioteca viva" de conhecimentos imortais.

(HAMMED. *Os prazeres da alma*, "Introdução")

Explicações necessárias

- **Apego**

1. Ligação profunda princípios, tradições, hábitos;
2. Sentimento de amor ou simpatia por algo ou alguém;
3. Grande dedicação;
4. Desejo intenso de posse;
5. Fixação por algo.

- **Desapego**

1. Ausência de apego.
2. Falta de interesse, indiferença.

(CALDAS AULETE. *Minidicionário contemporâneo da Língua Portuguesa.*)

Para iniciar...

- "Apego é a **não-aceitação** da **impermanência das coisas**. Na Terra nada se perpetua, somente a alma é imortal."



- "O apego é a **memória** da 'dor' ou do 'prazer' passado, que carregamos para o futuro. Atrás de cada sofrimento existe um apego."

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição
"Desapego")

O que é o apego?

- “Disse Jesus: “Em verdade, em verdade, vos digo: Se o grão de trigo que cai na terra não morrer, permanecerá só; mas se morrer, produzirá muito fruto. ”

(João, 12:24 e 25)



O exemplo de Jesus

- “Eis a excelência da mensagem: tudo em nossa vida terrena é transitório, vai passar; vai mudar e ir além...”



- “Quando desprezamos nossa fonte de sabedoria interior (propriedade inata de todos nós), rejeitamos parte importante de nossa realidade interna, porquanto as leis de Deus estão escritas na consciência.”

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*,
lição “Desapego”)

Aprendendo

- “(...) é **indeciso e inerte**, porque perdeu a conexão consigo mesmo; não sabe mais o que quer para si, não mais navega os mares nem desbrava os continentes de seu reino interior – desviou-se de sua rota existencial.”

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*,
lição “Desapego”)



O indivíduo que é “apegado”

*Se por um lado tem-se
apego excessivo em relação
a objetos e pessoas, por
outro, podemos caminhar
no sentido de um aparente
desapego.*

- 
- Gosto de Maria, mas não estou nem aí se ela não gosta de mim.
 - Queria muito um cachorro, mas como o meu morreu e eu sofri muito, não quero mais nenhum.
 - Nem “liguei” em não ir para o congresso.
 - Você não me chamou para ir ao mercado com você, mas eu não queria ir mesmo!
 - Eu gostaria de participar das atividades do Centro, mas como ninguém me chama, vou fazer outras coisas que me interessam mais.
 - Não me importo se você não gosta de mim, o importante é eu gostar de mim mesmo.

*Exemplo de atitudes que
aparentam desapego*

- “Denominamos ‘desapego defensivo’ o mecanismo de fuga da realidade, utilizado, de forma inconsciente ou não, por pessoas que possuem um constrangimento autoimposto proveniente do medo de amar, ou mesmo de se perder na sede de amor por objetos, pessoas ou ideias e de serem absorvidas por enorme necessidade de dependência e submissão fora do próprio controle”.

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição “Desapego”)

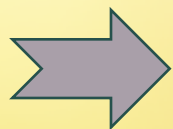


Desapego defensivo ou de proteção

- “Ele tem como base profunda um processo mental ativado tão logo o indivíduo perceba algo ou alguém que tenha grande significado para ele, e que, se o perdesse, seria muito doloroso. Ele adota uma atitude de contenção dos sentimentos e se isola com indiferença e desprezo diante do seu mundo sensível.”

- “Declara-se:

- desinteressado e frio,



- mantendo por postura íntima o seguinte pensamento: ‘Eu não me importo’, quer dizer, ‘Não abro as portas do meu sentimento’. (*importare*, do latim, significa ‘trazer para dentro’ ou ‘trazer para si’).”

(HAMMED. Os Prazeres da Alma, lição “Desapego”)

Desapego defensivo ou de proteção

- Ele não se sentirá **frustrado** ou ameaçado pelos conflitos, porquanto supõe ter atingido um "real desapego".
- Faz com que as pessoas vivam numa aparente **fuga social**, exibindo atos e comportamentos fictícios, envolvidas que estão por uma atmosfera de falsa renúncia e altruísmo.

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição
"Desapego")



Postura íntima: “Eu não me importo!”

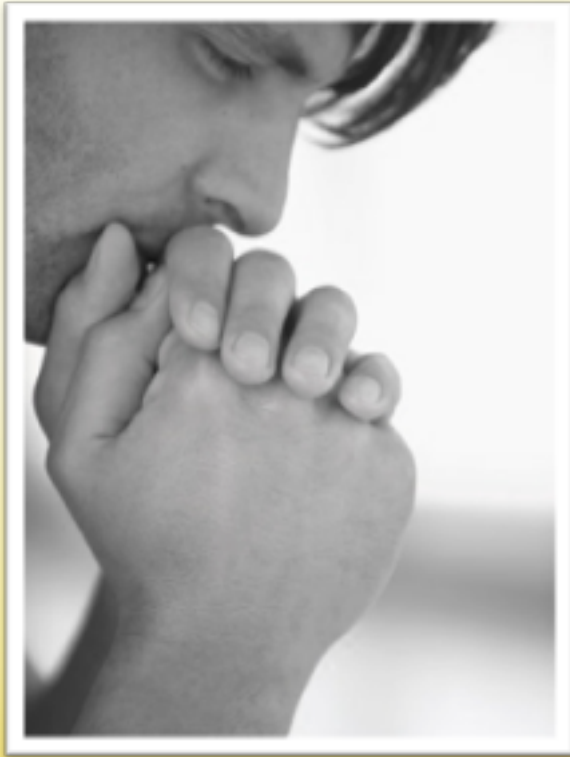
- “Não podemos nos esconder atrás de valores sagrados para camuflar conflitos de caráter afetivo, sexual, profissional, cultural, religioso – isso é escapismo. Enfim, uma deserção da participação social é, na verdade, um fenômeno retardatário do amadurecimento psicológico. Esse tipo de desapego, que parece ter como motivo um



imenso desprendimento por bens materiais ou pessoas, comprova, acima de tudo, ser apenas um desejo de fuga ou um receio proveniente do egoísmo..”

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*,
lição “Desapego”)

Não se esconder



- “[...] é uma vivência que leva ao crescimento íntimo e a uma expansão da consciência [...].”

(HAMMED. Os Prazeres da Alma, lição
“Desapego”)

*É preciso exercitar o “desapego
saudável”*



- “O indivíduo desapegado participa com a família e com toda a comunidade de um relacionamento saudável e espontâneo.”

(HAMMED. *Os Prazeres da Alma*, lição
“Desapego”)

É preciso exercitar o “desapego saudável”
