



Vícios

Um ótimo mês de novembro a cada um de vocês!

No dia 13 deste mês é aniversário de Santo Agostinho, que nasceu no ano 354 d.C. Santo Agostinho dizia que é na prática do bem e por meio do amor verdadeiro que o homem é capaz de superar seus vícios e alcançar as virtudes, tendo como consequência uma vida virtuosa.

Santo Agostinho nos traz muitos ensinamentos, foi um dos mais importantes teólogos e filósofos dos primeiros anos do cristianismo, suas obras foram muito influentes no desenvolvimento do cristianismo e da filosofia. Ele era o bispo de Hipona, uma cidade na província romana da África, amplamente considerado como sendo o mais importante dos Padres da Igreja no ocidente. Contudo, os vícios foram uma de suas principais lutas. A história de sua conversão é belíssima e, após esse momento, percebeu que os vícios eram empecilhos para se chegarem à verdade e a felicidade, sendo preciso à purificação dos atos imorais que profanam a natureza do homem.

Vícios, manias e compulsões tomam conta da maior parte das pessoas, pelo menos, em alguma época da vida. São fases em que existe uma tentativa de compensar a falta de prazer com o viver de uma maneira geral, por isso a necessidade de obter prazer imediato.

Alguns vícios nem são considerados vícios pelas pessoas que os tem e, ainda mais grave, em alguns casos, são confundidos com real felicidade.

Hoje em dia, por exemplo, o vício da modernidade é o celular, são as redes sociais, essas tendências da tecnologia. E as pessoas não percebem o quanto se deixam escravizar pela necessidade de aprovação. Querem, nesse contexto, atenção, vender uma imagem, alguém falando com elas a todo momento... Tudo é momentaneamente muito legal, mas no fundo, é muito desgastante!

Toda compulsão, na verdade, é um hábito aprendido e seguidos por alguma gratificação emocional, normalmente um alívio de ansiedade e/ou angústia. É uma forma de agressão, pois, a pessoa mantém suas manias, mesmo sabendo de alguma maneira, que aquilo está fazendo mal para seu equilíbrio vital. No fundo, toda pessoa que possui um vício, que procura prazeres imediatos, sabe que está se alienando de sua verdadeira felicidade, se omitindo de lutar por si própria.

É importante destacar que existem muitos tipos de vícios. O vício do comportamento dependente, por exemplo, o vício da omissão, onde as pessoas se calam quando deveriam expressar aquilo que não faz bem... Existem diversos vícios dentro de um convívio, portanto, que também são formas de buscar o prazer imediato (ao invés da harmonia real do relacionamento) e/ou minimizar a dor.

É com essa forma acomodada de se viver, que muitas vezes nos desvalorizamos, não colocamos amor e carinho em nós mesmos. Sentimo-nos culpados por não respeitarmos nossa alma... e esse é o vazio que vai se ampliando: a não correspondência entre as ações e nossa essência, o fato de não nos colocarmos de maneira honesta diante da vida. Dessa maneira, o

“vazio” só tende a aumentar. É quando chegamos naqueles momentos quando estamos rodeados de gente e ainda assim, nos sentimos sozinho. Ou somente sentimos uma dor no coração. Nesse caso, o que fazer para preencher esses buracos? Acertou! Não custa criar mais um vício, não é?! E, assim, nos encontramos em um ciclo crescente. Os novos vícios se encarregam pela manutenção dos velhos vícios e da obtenção de alguns novos (sem até que isso seja percebido).

É por isso que a bebida é um vício comum, porque quando as pessoas se encontram nesse estado vicioso, mesmo que seja em pequenas doses de cerveja, procuram algo que possam tirar sua lucidez, já que quando estão em si sentem dor emocional. Por dentro, elas sabem que estão vazias, que a alma não está sendo correspondida, mesmo que por fora, pareçam “donas de si”, preenchidas por conversas, risadas, atenção, afazeres e pessoas lhes rodeando...

Há também aqueles que são viciados em vídeo game, jogos, competições, esportes. Quando aprendemos a nos amar de verdade é natural que encontremos o equilíbrio entre os setores de nossa vida e que o lazer também se torne fundamental! O lazer, dentro de uma perspectiva saudável, é indispensável em todas as fases de nossa vida. É o modo de o adulto brincar e, como conversamos no artigo do mês passado, de alguma forma, é até a revelação de certos dons. Acho importante dizer que o lazer, então, é uma atividade evolutiva, prazerosa, divertida. Mas o lazer, vivenciado como fuga, em exagero, gera compulsão.

O trabalho é um vício comum também, por ser, mesmo quando em excesso, bem aceito em nossa sociedade. Além de fazer esquecer da dor momentaneamente, gera elogios: “Nossa, você é tão esforçado! Tão trabalhador!” e até certo crescimento profissional. Esses são os vícios mais difíceis de serem quebrados, pois as compulsões que recebem esses reforços são responsáveis pelas mais intensas ilusões.

Quando a auto estima está baixa, as pessoas aceitam alguns vícios, colocam o poder próprio nas mãos de pessoas, coisas e fatos, tudo o que é externo a elas, de qualquer coisa que faça preencher o vazio. Esse é um erro muito grave. O poder que é nosso, quando colocado fora de nós mesmos, nos escraviza. É assim que construímos nossa própria prisão. Não é saudável colocar a nossa felicidade na mão de outras pessoas, muito menos nas dos seus filhos. Nem do próprio passado, nem mesmo no nosso próprio corpo, pois até isso é temporário! Imagine então no restante! Jung dizia “Toda forma de vício é ruim, não importa que seja droga, álcool ou idealismo.” O poder de se fazer feliz está só naquilo que é eternamente seu, a sua alma. Você é capaz, mais ninguém. Está na sua mão.

Repare quantas coisas você faz sem colocar a sua verdadeira presença naquilo. Se você não coloca a alma no que está fazendo, isso se torna uma mera distração, que te distancia dos fatos e da vida, podendo levar a um vício daquela anestesia. Nesse sentido, até a prática espiritual pode ser um amortecedor. Aquilo que teria a função de despertar a consciência se torna uma maneira de amortecê-la. Nesse contexto, podemos achar que estamos presentes quando se tratam de atos mecânicos e, assim, pensamos estar lúcidos, mas estamos cada vez mais longe da realidade. As pessoas fazem muitas coisas no mundo, mas poucas tem conexão com o verdadeiro propósito de vida. O fazer se tornou compulsivo justamente porque está sendo utilizado como um amortecedor da angústia existencial.

O vício anestesia nossa evolução. Na alopatia, se tomamos analgésicos, corremos o risco de mascarar uma patologia, o que torna difícil curá-la. No sentido evolutivo, é a mesma coisa... É o sofrimento que gera o impulso da transformação (lembra sobre o que conversamos no artigo sobre “tristeza”?) e, olhando por esse ângulo, ele é uma bênção, pois, se o analisarmos com honestidade, temos chance de resolver nossos problemas em suas origens, é uma oportunidade de cura e de crescimento.

Assim, com toda essa reflexão, o que realmente desejamos para nós e nossas crianças? Qual é a plenitude que queremos ensinar para elas? Queremos ensiná-las a serem pessoas autônomas, independentes de qualquer tipo de vício ou ilusão, não é mesmo? Então temos que começar por nós mesmos, não adianta. A terapeuta Yvone Laborda diz assim: “As crianças nos fazem de espelho. Ao observar como elas se comportam, saberemos o que temos que mudar ou melhorar em nós.”.

Lucidez também é ampliar nossa consciência! Há pessoas que são viciadas em conhecimentos... mas não os transformam em sabedoria. Informação sem ser aplicada não é nada, é algo descartável! Então, vamos, juntos, hoje, pegar essas informações contidas aqui e transformar em sabedoria? Aplicar o conhecimento para o bem da nossa alma, de nossa vida, o bem de sua família e o bem de nossas crianças.

O amor é o solvente universal para todos os males. O que pode nos libertar de qualquer vício, aliás, é a compreensão de que tudo que estamos buscando compulsivamente fora de nós existe em abundância dentro de nós. O processo de cura é deixar nossa alma se manifestar plenamente, é dar passagem para o amor.

Santo Agostinho pôde sistematizar seu caminho de vitória, porque primeiramente solidificou seu interior. Permiteu que sua história, submetida muitas vezes aos descontroles, se encontrasse com o amor. Ele diz que esse é o segredo: O mais importante é o amor verdadeiro. O amor ajuda remover vícios e tudo o que a inteligência não compreende. E a medida que se conhece esta verdade, mais se tem vontade de conhecê-la.

Amar a si próprio, amar o próximo e educar com amor, realizando nossos sonhos. Sonhos entendidos como uma revelação do propósito da alma.

Estamos juntos nessa missão!

A medida do amor é amar sem medida.

Santo Agostinho

Alessandra Cieri
Núcleo de Orientação Educacional