



REFLEXÕES E  
POSTURAS  
QUE  
TRAZEM **PAZ**

**ANDREI  
MOREIRA**

**DEGUSTAÇÃO**



*“CONCEDE-ME, SENHOR,  
A SERENIDADE NECESSÁRIA  
PARA ACEITAR AS COISAS QUE EU NÃO  
POSSO MODIFICAR.  
CORAGEM PARA MODIFICAR  
AQUELAS QUE EU POSSO,  
E SABEDORIA PARA  
DISTINGUIR UMA DAS OUTRAS.  
VIVENDO UM DIA DE CADA VEZ,  
DESEFRUTANDO UM MOMENTO DE CADA VEZ,  
ACEITANDO AS DIFICULDADES COMO UM CAMINHO PARA  
ALCANÇAR A PAZ,  
CONSIDERANDO, COMO TU,  
ESTE MUNDO COMO ELE É  
E NÃO COMO EU GOSTARIA QUE FOSSE” ...*

# *PRECE DA SERENIDADE*

# DEDICATÓRIA

*AO MEU AVÔ PATERNO, JOSÉ MARIA DE SOUZA, UM HOMEM DE FIBRA, GARRA E MUITA ATITUDE. DEVEMOS MUITO A VOCÊ, VOVÔ! GRATIDÃO.*

*ÀS MINHAS AVÓS PATERNA E MATERNA, MARIA DA CONCEIÇÃO MACHADO DE SOUZA E MARIA JUDITH FREIRE MOREIRA, QUE ME DEMONSTRARAM TANTAS DESSAS ATITUDES QUE AQUI DESCREVO E QUE AINDA PRECISO APRENDER. GRATIDÃO.*

*AO MEU AVÔ MATERNO, LOURENÇO MOREIRA DIAS, POR SEU LEGADO DE ALEGRIA E DIGNIDADE. GRATIDÃO, VOVÔ.*





# SUMÁRIO



- PREFÁCIO** *BIANCA GANUZA — 06*
- INTRODUÇÃO** *AJUSTANDO AS VELAS — 10*
- 01** *MERGULHO INTERIOR — 14*
- 02** *POSTURAS QUE TRAZEM PAZ — 21*
- 03** *ATITUDE DE GRATIDÃO — 31*
- 04** *ATITUDE DE ACEITAÇÃO — 40*
- 05** *ATITUDE DE PRESENÇA — 50*
- 06** *ATITUDE COMPASSIVA — 61*
- 07** *DECIDIR E AGIR, SEM PROCRASTINAR — 72*
- 08** *ATITUDE DE CORAGEM: A AÇÃO DO CORAÇÃO — 80*
- 09** *DESISTIR PARA CRESCER — 91*
- 10** *TOMAR O AMOR DE PAI E MÃE — 100*
- 11** *ASSUMIR A GRANDEZA DE SER PEQUENO E COMUM — 111*

- 12** *PODER REAL X IMPORTÂNCIA PESSOAL — 120*
- 13** *RESPEITO À ORDEM: OS CINCO CÍRCULOS DO AMOR — 129*
- 14** *ACOLHER E CUIDAR DA CRIANÇA INTERIOR — 138*
- 15** *ACOLHER A SOMBRA E A LUZ QUE HABITA NELA — 150*
- 16** *ACOLHER A BELEZA DA IMPERMANÊNCIA DA VIDA — 161*
- 17** *AMAR AS PESSOAS MAIS QUE OS VALORES — 169*
- 18** *RESSIGNIFICAR TRAUMAS E DORES — 176*
- 19** *CONSTRUIR NOVOS HÁBITOS E NOVOS MAPAS NEURAIS — 185*
- 20** *PERDÃO: Esvaziando o baú das expectativas — 194*
- 21** *ASSUMIR AS CULPAS E SEGUIR ADIANTE — 204*
- 22** *ATITUDE DE CONTEMPLAÇÃO — 214*
- 23** *ATITUDE DE PACIÊNCIA: A ESPERA ATIVA — 222*
- 24** *ATITUDE DE HUMILDADE — 232*
- 25** *ENTENDER X PERCEBER — 241*
- 26** *ATITUDE DE FRATERNIDADE: CONEXÃO COM O SAGRADO — 248*
- 27** *ESPIRITUALIDADE PRÁTICA, VIVA E ATIVA — 260*

# PREFÁCIO

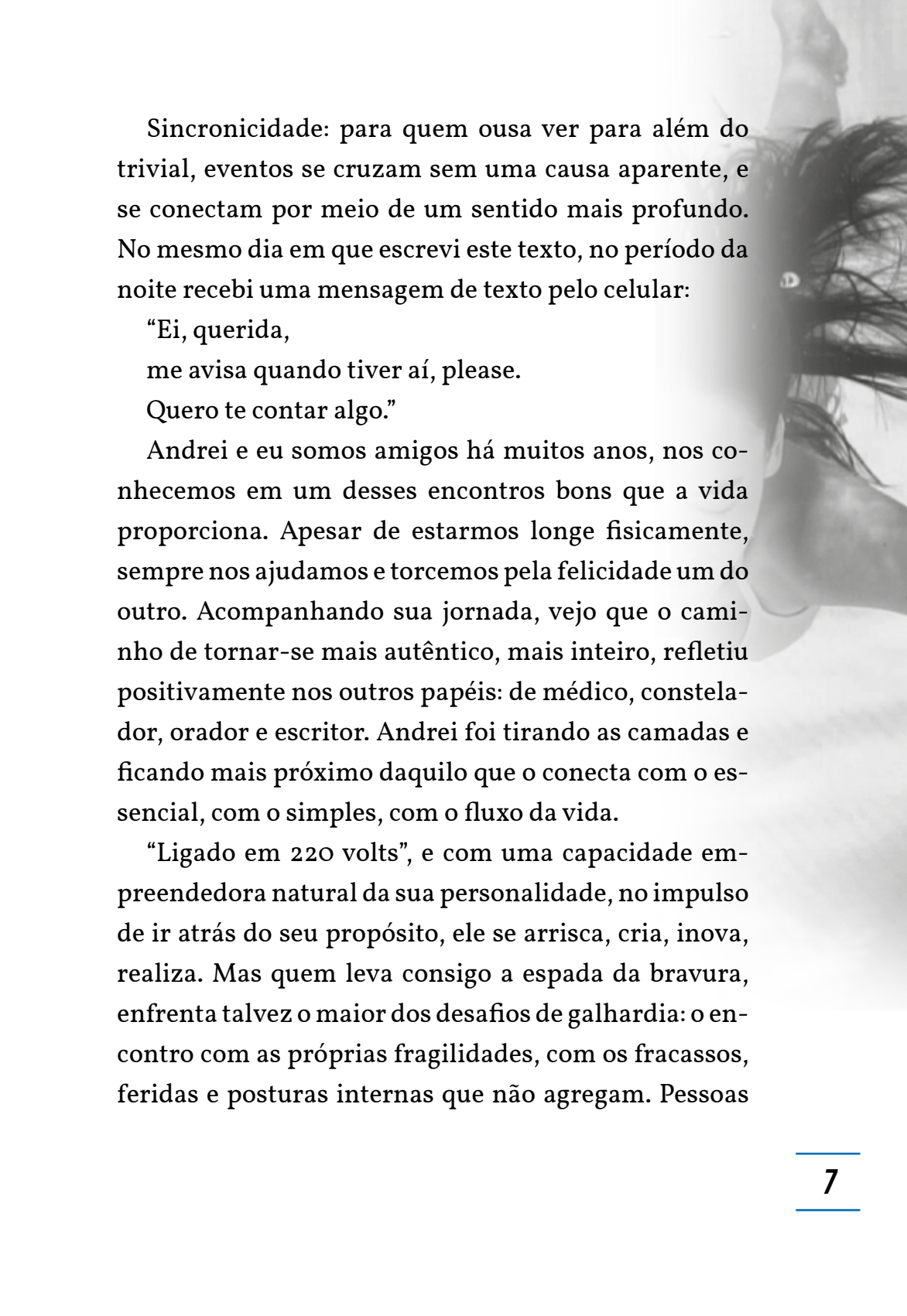
**E**RA UMA TARDE NUBLADA DE SÁBADO. MEU MARIDO E EU ESTÁVAMOS conversando:

– Sabe, Gu, já fiz tanta coisa na vida, mas agora a minha sensação é que não tem mais desculpa. É tempo de ser feliz. Não existem mais culpados ou responsáveis. Há tanto sonho e eu ainda quero fazer muitas coisas que tenham significado e relevância. Não tenho mais tempo para perder com o que não acrescenta.

– Mas não há nada que te impeça de fazer o que você quer. Só falta atitude.

– É... atitude! À medida que chego perto de completar quarenta anos, sinto muitas coisas se passando dentro de mim. A alma não segue padrões cronológicos nem estereótipos sociais, mas aproveita o que acontece do lado de fora para incentivar o que precisa acontecer por dentro. Ela usa muitos recursos para captar nossa atenção e não nos deixar estagnados ou vivendo por aí, distraídos, emaranhados em outros destinos.

Somos dotados de um força interna, de uma sabedoria que sempre quer nos levar para o mais, para a inteireza, para o amadurecimento psicológico. Nas encruzilhadas da vida, quando estamos atentos e receptivos, os sinais sempre chegam, a ajuda sempre vem.



Sincronicidade: para quem ousa ver para além do trivial, eventos se cruzam sem uma causa aparente, e se conectam por meio de um sentido mais profundo. No mesmo dia em que escrevi este texto, no período da noite recebi uma mensagem de texto pelo celular:

“Ei, querida,  
me avisa quando tiver aí, please.  
Quero te contar algo.”

Andrei e eu somos amigos há muitos anos, nos conhecemos em um desses encontros bons que a vida proporciona. Apesar de estarmos longe fisicamente, sempre nos ajudamos e torcemos pela felicidade um do outro. Acompanhando sua jornada, vejo que o caminho de tornar-se mais autêntico, mais inteiro, refletiu positivamente nos outros papéis: de médico, constelador, orador e escritor. Andrei foi tirando as camadas e ficando mais próximo daquilo que o conecta com o essencial, com o simples, com o fluxo da vida.

“Ligado em 220 volts”, e com uma capacidade empreendedora natural da sua personalidade, no impulso de ir atrás do seu propósito, ele se arrisca, cria, inova, realiza. Mas quem leva consigo a espada da bravura, enfrenta talvez o maior dos desafios de galhardia: o encontro com as próprias fragilidades, com os fracassos, feridas e posturas internas que não agregam. Pessoas

corajosas enfrentam e abraçam o necessário, ainda que seja mais fácil fingir ou deixar como está: isso é atitude.

Vale ressaltar que o movimento de deixar para trás as expectativas de tornar-se especial para acolher a beleza de ser comum e poder seguir evoluindo com gratidão e leveza está sendo um processo de muitos mergulhos. Mergulhos que o Andrei viveu em águas calmas e também em águas turvas. Mergulhos que seguem no mar imenso de dentro.

Nesses mergulhos, ao ter encontrado tesouros esquecidos e adormecidos, sua postura não é de se calar ou guardar o que é valioso. De volta à superfície, ele ajusta as velas, compartilha e serve à vida ajudando a outras pessoas em suas próprias experiências e travessias: isso é atitude.

Um mês antes de este livro nascer, tive um sonho muito simbólico, e como o Andrei estava nele, não guardei só para mim. O sonho é do sonhador, mas também para ele as imagens oníricas chegaram como aquelas cartas que não podem deixar de ser lidas.

A ideia do livro nem existia, mas assim como esse sonho, que inspirou o capítulo sobre a beleza da impermanência da vida, outros sinais vieram e ficou claro, com tantas sincronidades, que era hora de ele dar forma ao projeto.

Boa foi a surpresa de saber que o livro estava nascendo, e não poderia deixar de relatar que no mesmo dia



em que tive aquela conversa “cabeça” com o meu marido, chegou a notícia e o título deste livro: ATITUDE.

Para mim essas conexões me inspiram com ares de Providência, a guardiã dos navegantes. Sigo confiante e me confesso um tanto faceira, pois realmente acredito que este livro chega até você por alguma razão, como aqueles mapas do tesouro escondidos em uma garrafa que são lançados ao mar. Mas a exemplo de muitos filmes em que depois de uma saga sem fim, o herói descobre que o tesouro estava o tempo todo ali, perto e acessível, Andrei vem nos lembrar que o essencial a ser feito é simples e está a nosso alcance.

### **BIANCA GANUZA**

*Psicóloga, pós-graduada em Psicologia Juaguiana e Psico-oncologia.*

*Escritora e autora de várias obras sobre educação emocional, destinadas a adultos e crianças.*

# INTRODUÇÃO

*“O pessimista queixa-se do vento, o otimista espera que ele mude e o realista ajusta as velas.”*

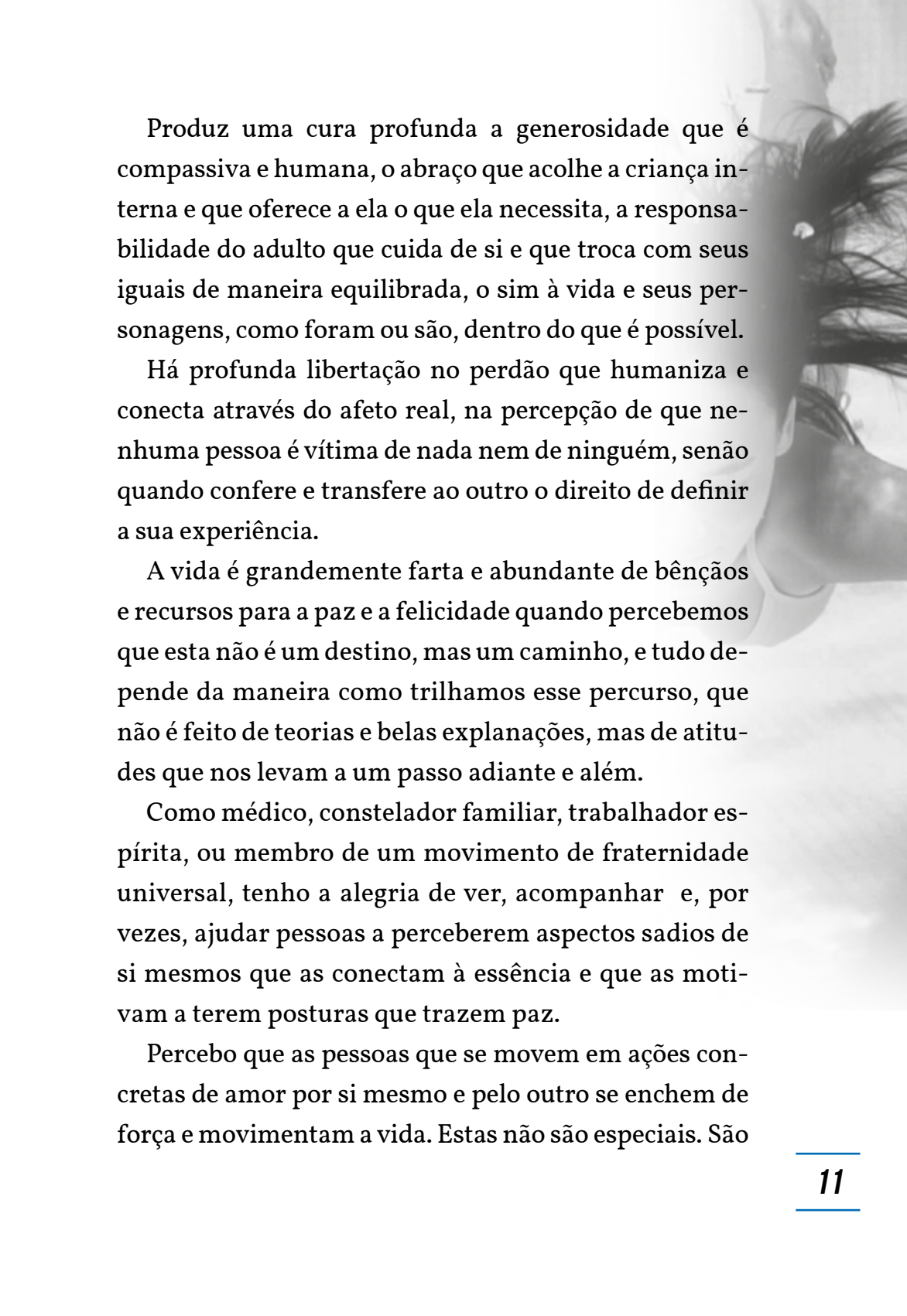
**WILLIAN GEORGE WARD**

**É** UM FATO: NÃO É A POSIÇÃO DO VENTO QUE DECIDE O DESTINO, MAS A POSIÇÃO das velas. Independente das circunstâncias, há sempre um poder interior capaz de determinar o direcionamento da vida, e ele se manifesta por meio das atitudes, que requerem presença, centramento e conexão com o que nos move desde o mais profundo.

É sempre lindo ver a força de alguém que descobre a riqueza do seu poder pessoal a partir da grandeza de ser pequeno e comum, ou da leveza de honrar e respeitar a sua fonte e todos os amores que o compõem.

Tem muita dignidade o movimento que inclui o que está fragmentado, que acolhe o que é sombrio, que se alegra com o que é possível e que aceita o real como é.

É imensamente forte a presença no aqui e no agora, no acolhimento da impermanência da vida, na capacidade de desfrutar as riquezas de relacionamentos imperfeitos e genuínos, sem tantas projeções e expectativas.



Produz uma cura profunda a generosidade que é compassiva e humana, o abraço que acolhe a criança interna e que oferece a ela o que ela necessita, a responsabilidade do adulto que cuida de si e que troca com seus iguais de maneira equilibrada, o sim à vida e seus personagens, como foram ou são, dentro do que é possível.

Há profunda libertação no perdão que humaniza e conecta através do afeto real, na percepção de que nenhuma pessoa é vítima de nada nem de ninguém, senão quando confere e transfere ao outro o direito de definir a sua experiência.

A vida é grandemente farta e abundante de bênçãos e recursos para a paz e a felicidade quando percebemos que esta não é um destino, mas um caminho, e tudo depende da maneira como trilhamos esse percurso, que não é feito de teorias e belas explicações, mas de atitudes que nos levam a um passo adiante e além.

Como médico, constelador familiar, trabalhador espírita, ou membro de um movimento de fraternidade universal, tenho a alegria de ver, acompanhar e, por vezes, ajudar pessoas a perceberem aspectos saudáveis de si mesmos que as conectam à essência e que as motivam a terem posturas que trazem paz.

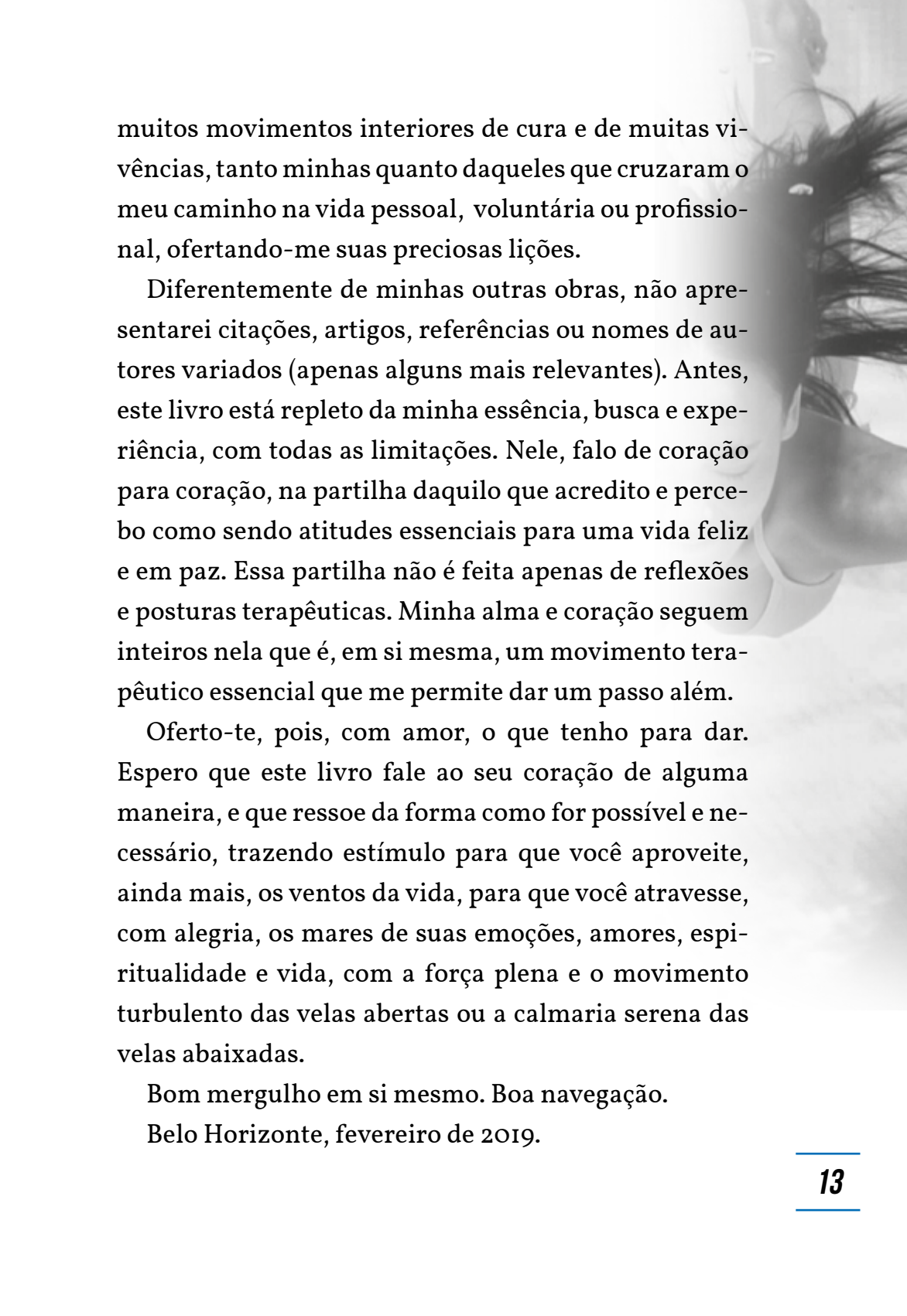
Percebo que as pessoas que se movem em ações concretas de amor por si mesmo e pelo outro se enchem de força e movimentam a vida. Estas não são especiais. São

seres humanos comuns que decidiram agir com atitudes transformadoras que nascem de dentro para fora, e que se fortalecem nos inúmeros recursos que a vida oferta para quem decide ajustar as velas na direção e rumo certo de seus melhores sonhos de amor.

Enquanto trabalhei, logo após me formar, como médico de saúde da família, por seis anos e meio, em uma unidade do Sistema Único de Saúde (SUS), em Belo Horizonte, tive a oportunidade de criar um grupo operativo com pessoas que vinham todos os dias ao acolhimento médico, que tinham enfermidades físicas ou emocionais crônicas e que eram consideradas de difícil abordagem por todos nós da equipe profissional. Volta e meia eu me irritava com alguns deles e suas posturas, e ficava me perguntando o que poderia ser feito, naqueles anos de inexperiência, para ajudá-los efetivamente. Então decidi criar esse grupo que se reunia uma vez por semana, por duas horas, e que partilhava a escuta e a fala terapêuticas dos diversos dramas da vida. Esse grupo se denominou Grupo Atitude. Pouco a pouco vi todas aquelas pessoas mudarem de postura e desaparecem do acolhimento frequente, dando novos e curativos rumos para suas vidas. Elas também me ajudaram a curar muita coisa em mim.

Este livro nasce de um forte desejo de partilhar aquilo que promove o empoderamento real. Ele é fruto de





muitos movimentos interiores de cura e de muitas vivências, tanto minhas quanto daqueles que cruzaram o meu caminho na vida pessoal, voluntária ou profissional, ofertando-me suas preciosas lições.

Diferentemente de minhas outras obras, não apresentarei citações, artigos, referências ou nomes de autores variados (apenas alguns mais relevantes). Antes, este livro está repleto da minha essência, busca e experiência, com todas as limitações. Nele, falo de coração para coração, na partilha daquilo que acredito e percebo como sendo atitudes essenciais para uma vida feliz e em paz. Essa partilha não é feita apenas de reflexões e posturas terapêuticas. Minha alma e coração seguem inteiros nela que é, em si mesma, um movimento terapêutico essencial que me permite dar um passo além.

Oferto-te, pois, com amor, o que tenho para dar. Espero que este livro fale ao seu coração de alguma maneira, e que ressoe da forma como for possível e necessário, trazendo estímulo para que você aproveite, ainda mais, os ventos da vida, para que você atravesse, com alegria, os mares de suas emoções, amores, espiritualidade e vida, com a força plena e o movimento turbulento das velas abertas ou a calma serena das velas abaixadas.

Bom mergulho em si mesmo. Boa navegação.

Belo Horizonte, fevereiro de 2019.



*MERGULHO INTERIOR*

*01*

*“Mergulha em ti  
E trás à superfície  
Tudo o que tens submerso,  
Afogado no medo,  
Resgata a tua essência  
E dá-lhe vida”*

**VIRGINIA MARRACHINHO**

**N**ÃO RESTAM DÚVIDAS: SÓ AQUELES QUE MERGULHAM FUNDO ENCONTRAM tesouros ocultos.

As atitudes que trazem paz não são impulsos que reagem à vida, antes são movimentos que nascem de um profundo mergulho interior, no contato com a essência. O autoconhecimento é o objetivo dessa incursão íntima e a chave para uma vida mais autônoma, integrada, afetiva e em paz.

Mergulhar em si mesmo requer coragem para olhar para dentro e reconhecer o que ali vive e atua. Dentro de cada um de nós moram vários “nós” que necessitam ser reconhecidos, acolhidos e respeitados.

Nossas vulnerabilidades, fraquezas, forças e grandezas residem na multiplicidade de realidades e recursos que estão em nós, vindas de todos aqueles que vieram antes, em nossos sistemas familiares, ou construídas por nós mesmos, no passado ou no presente.

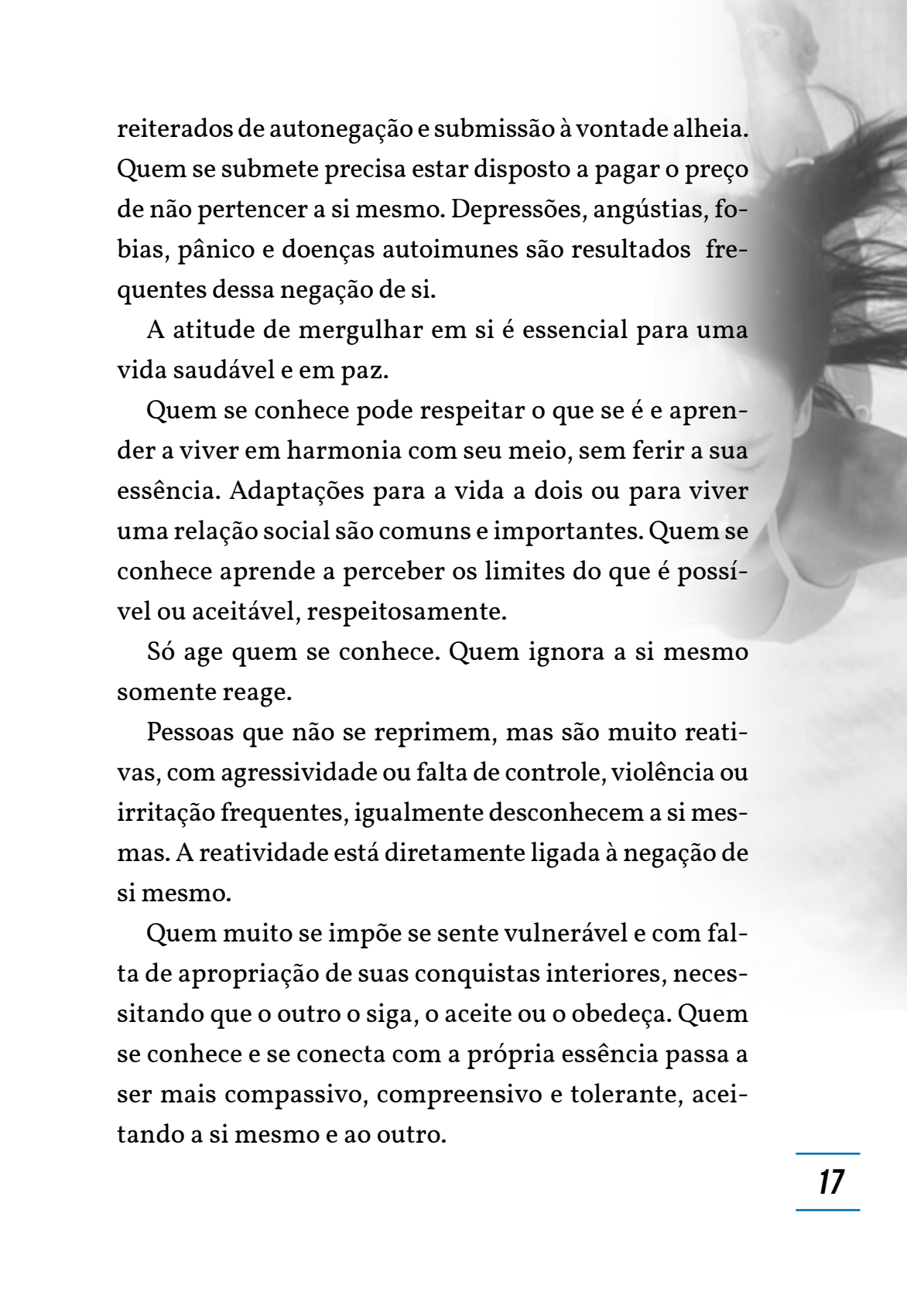
Reconhecê-las, respeitá-las e amá-las é o movimento fundamental do compromisso de autoamor que compete a cada um realizar.

O processo de autoconhecimento é extremamente gratificante, mas requer que encaremos nossos desertos e nossos demônios interiores, descendo ao inferno de nossas sombras para encontrar a luz de nossa essência.

É muito comum, em consultas homeopáticas ou processos terapêuticos, perguntarmos a alguém sobre seu temperamento ou suas vontades e a pessoa ter muita dificuldade em se descrever e falar de si. Isso acontece porque muitos permanecem identificados com pai, mãe, irmãos, marido ou esposa, fazendo a vontade de terceiros, com temor de afirmar sua identidade pessoal e perder o afeto dos outros. Assim, reproduzem comportamentos, ideias, vontades, e não fazem contato com o que verdadeiramente acham, pensam, sentem ou querem. E quando fazem isso, negam, reprimindo aquilo que é seu de fato, consciente ou inconscientemente.

Essa repressão custa um alto preço emocional e físico, pois o corpo somatiza as negações internas. Quando dizemos sim ao outro e não a nós mesmos, o corpo reage. Claro que não me refiro aqui aos processos conscientes e saudáveis da renúncia ou do sacrifício pessoais episódicos em prol de algo ou alguém. Falo dos movimentos





reiterados de autonegação e submissão à vontade alheia. Quem se submete precisa estar disposto a pagar o preço de não pertencer a si mesmo. Depressões, angústias, fobias, pânico e doenças autoimunes são resultados frequentes dessa negação de si.

A atitude de mergulhar em si é essencial para uma vida saudável e em paz.

Quem se conhece pode respeitar o que se é e aprender a viver em harmonia com seu meio, sem ferir a sua essência. Adaptações para a vida a dois ou para viver uma relação social são comuns e importantes. Quem se conhece aprende a perceber os limites do que é possível ou aceitável, respeitosamente.

Só age quem se conhece. Quem ignora a si mesmo somente reage.

Pessoas que não se reprimem, mas são muito reativas, com agressividade ou falta de controle, violência ou irritação frequentes, igualmente desconhecem a si mesmas. A reatividade está diretamente ligada à negação de si mesmo.

Quem muito se impõe se sente vulnerável e com falta de apropriação de suas conquistas interiores, necessitando que o outro o siga, o aceite ou o obedeça. Quem se conhece e se conecta com a própria essência passa a ser mais compassivo, compreensivo e tolerante, aceitando a si mesmo e ao outro.

O autoconhecimento é o movimento que permite a autotransformação e a autossuperação. Quem mergulha em si mesmo se compromete com o que vê e se empodera para caminhar na direção do que deseja ou necessita.

O autoconhecimento e a autoaceitação são resultados de atitudes de autoamor que andam sempre de mãos dadas. Autoamor não é algo que vem de fora, é decisão interior, compromisso de paz e trabalho em prol de si mesmo, para que o melhor venha à tona.

Quem mergulha em si precisa aceitar o preço de desilusão e desidealização que custa esse processo, pois nele haverá o enfrentamento de muitas decepções consigo mesmo na percepção de suas próprias incoerências, contradições, paradoxos, falsidades e conflitos interiores. Tudo isso vive também em cada um de nós. Assim como nos munimos do equipamento de mergulho que nos garante o oxigênio necessário enquanto estamos debaixo da água, roupa e treino que nos permitam suportar a diferença de pressão quando nos aprofundamos no mergulho, também precisamos estar dotados de atitudes de resiliência, aceitação, paciência, afeto, ternura e firmeza para lidarmos com o que é percebido e seguirmos adiante.

O processo de autoconhecimento demanda tempo, persistência e decisão. Somos sempre jovens na arte de descobrir a nós mesmos e à vida, em qualquer idade, pois a

impermanência muda tudo a todo instante, sobretudo no mundo líquido da atualidade.

O poeta alemão Rainer Maria Rilke, escrevendo a um jovem amigo, também poeta, lhe indicou algo precioso no processo do autoconhecimento:

“Se procurar amparo na Natureza, no que é nela tão simples e pequeno que quase não se vê mas que inesperadamente pode tornar-se grande e incomensurável; se alimentar esse amor pelo mais ínfimo e se tentar, humilde como um criado, ganhar a confiança do que parece pobre, tudo será para si mais fácil, mais coeso e de algum modo mais conciliador, talvez não no intelecto, que recua atônito, mas no mais íntimo da sua consciência, do seu conhecimento e atenção.

Você é tão jovem ainda, está diante de todos os inícios, e por isso gostaria de lhe pedir, caro Senhor, que tenha paciência quanto a tudo o que está ainda por resolver no seu coração e que tente amar as próprias perguntas como se fossem salas fechadas ou livros escritos numa língua muito diferente das que conhecemos.

Não procure agora respostas que não lhe podem ser dadas porque ainda não as pode viver. E tudo tem de ser vivido. Viva agora as perguntas. Aos poucos, sem o notar,

talvez dê por si um dia, num futuro distante, a viver dentro da resposta.

Talvez traga em si a possibilidade de criar e de dar forma e talvez venha a senti-la como uma forma de vida particularmente pura e bem-aventurada; é esse o rumo que deverá tomar a sua educação; mas aceite o que está por vir com grande confiança, e se ele surgir apenas da sua vontade, de uma qualquer necessidade interior, deixe-o entrar dentro de si e não odeie nada.”<sup>1</sup>

Amar as indagações. Esta é uma preciosa atitude.

Amar o que ainda não está pronto em nós e é semelhante, nutrindo o seu desenvolvimento, com paciência e sem críticas por aquilo ainda não estar ativo em nós.

Encantar-se com o que já está florido, espargindo perfumes de esperança, anunciando frutificação.

Acolher o que já é maduro, saboreando a alegria do fruto que resultou de longo processo interior de elaboração e transformação.

Então, enfim, o que é necessário para o processo do autoconhecimento e do mergulho interior? Uma decisão. Firme, perseverante, comprometida. É ela que permite atravessar o deserto ou passar pela porta estreita, com coragem.

---

1 Rainer Maria Rilke, *Cartas a um jovem poeta*. Carta Quatro, “Worpswede, junto a Bremen”, 16 de julho de 1903, p. 23 e 24.



*POSTURAS QUE  
TRAZEM PAZ*

*02*



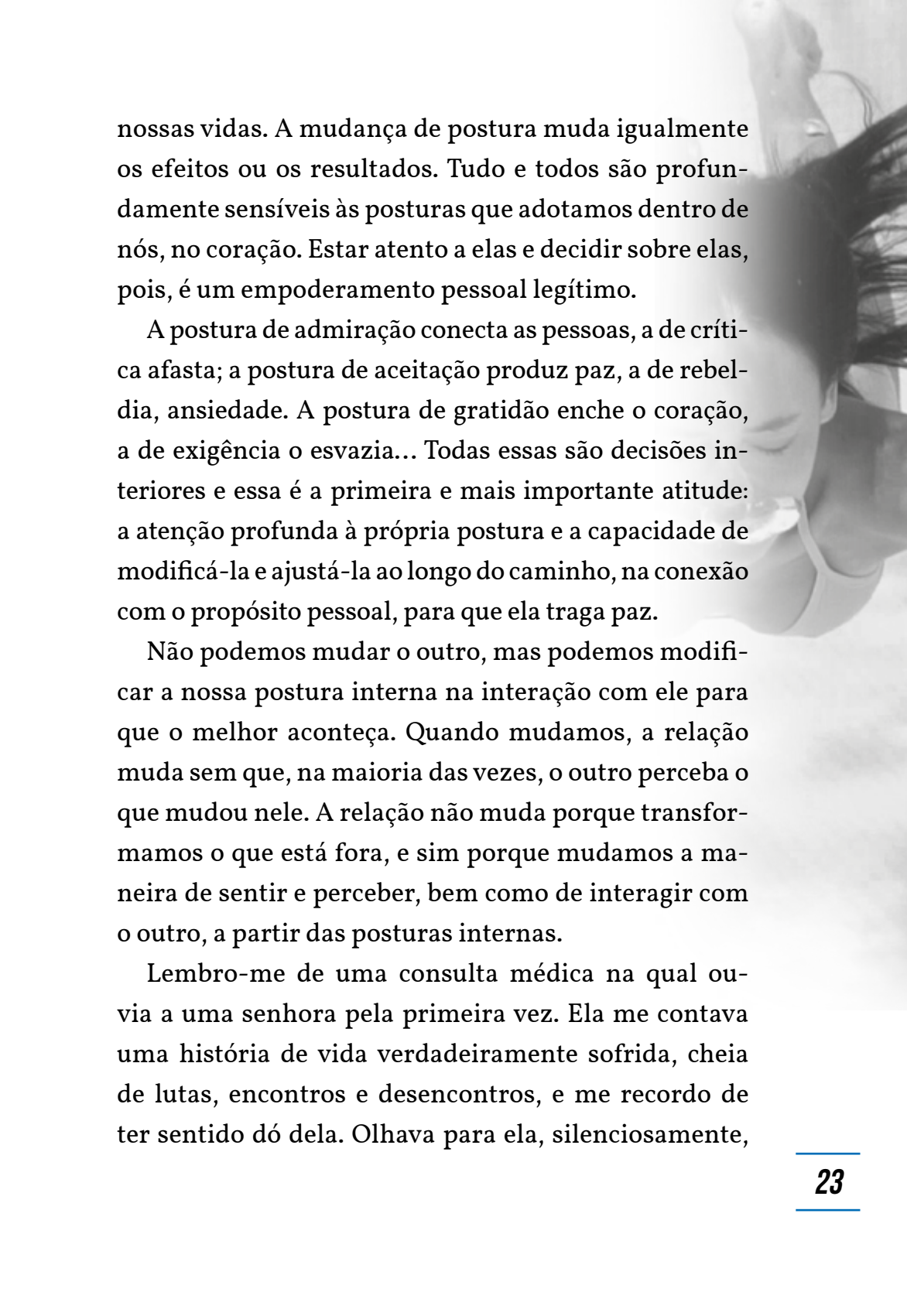
*“Aprender é mudar posturas.”*

**PLATÃO**

**C**ERTA VEZ, DURANTE UM TREINAMENTO DE CONSTELAÇÃO FAMILIAR, OUVI DO facilitador, Décio Oliveira, uma frase que ressoou forte em mim: “Estamos sempre muito atentos à postura do outro e pouco atentos a qual postura em nós sustenta ou interage com a postura do outro”. Isso não só me tocou como se revelou profundamente verdadeiro a cada vez que me propus a perceber onde reside o verdadeiro poder pessoal.

Certamente, em um mundo de trocas e equilíbrio no dar e no receber estamos sempre aguardando algo do outro, cheios de expectativas. No entanto, a fantasia de que é a postura do outro que determina a nossa satisfação ou insatisfação, paz ou desarmonia, é realmente perturbadora. Ninguém tem esse poder senão quando abrimos mão de nossa capacidade de decisão e do direito de autonomia que decorre da autoconsciência e do autodomínio.

Não são as circunstâncias que nos definem. As posturas internas é que determinam a nossa vida, pois são elas que criam o campo magnético que atrai ou repulsa, conecta ou separa as pessoas e as experiências de



nossas vidas. A mudança de postura muda igualmente os efeitos ou os resultados. Tudo e todos são profundamente sensíveis às posturas que adotamos dentro de nós, no coração. Estar atento a elas e decidir sobre elas, pois, é um empoderamento pessoal legítimo.

A postura de admiração conecta as pessoas, a de crítica afasta; a postura de aceitação produz paz, a de rebeldia, ansiedade. A postura de gratidão enche o coração, a de exigência o esvazia... Todas essas são decisões interiores e essa é a primeira e mais importante atitude: a atenção profunda à própria postura e a capacidade de modificá-la e ajustá-la ao longo do caminho, na conexão com o propósito pessoal, para que ela traga paz.

Não podemos mudar o outro, mas podemos modificar a nossa postura interna na interação com ele para que o melhor aconteça. Quando mudamos, a relação muda sem que, na maioria das vezes, o outro perceba o que mudou nele. A relação não muda porque transformamos o que está fora, e sim porque mudamos a maneira de sentir e perceber, bem como de interagir com o outro, a partir das posturas internas.

Lembro-me de uma consulta médica na qual ouvia a uma senhora pela primeira vez. Ela me contava uma história de vida verdadeiramente sofrida, cheia de lutas, encontros e desencontros, e me recordo de ter sentido dó dela. Olhava para ela, silenciosamente,

e pensava: “Que história de vida difícil, tadinha dela”. Com essa postura interna, eu pretendia auxiliá-la. No entanto, percebia que quanto mais ela falava, mais força eu perdia, sentindo-me esvaír, e ela também. Um cansaço físico me tomava, uma agitação interna, uma indisposição. Queria verdadeiramente auxiliá-la e estava ali entregue a isso, mas daquela maneira não funcionaria. Percebi, então, que eu mantinha uma postura desrespeitosa em relação a ela. Ela havia passado por tantas dificuldades na vida e ali estava diante de mim, em idade mais avançada, ainda buscando algo para curar-se, crescer e sentir-se melhor. Vi que ela era digna do meu respeito e da minha admiração por sua força, e não merecia que eu sentisse dó, sentimento que a humilhava, ressaltando o seu vazio. Então, modifiquei a postura íntima para o respeito e passei a olhá-la com nova disposição interior. Minha força foi voltando, o ânimo também, e ela passou a falar com mais vigor e alegria. Falou praticamente sozinha a consulta inteira. Naquele dia em especial não me senti no direito e nem na necessidade de intervir, nem mesmo com perguntas para além daquelas essenciais ao diagnóstico homeopático. Prescrevi o que julguei adequado, dei as orientações de praxe e no momento da despedida, ela me perguntou: “– Doutor, o que há de especial nesse consultório? Estou saindo revigorada, cheia de força

e alegria, mudei meu astral”. Claro que eu não ignorava o poder terapêutico da escuta silenciosa e da catarse emocional que ela havia realizado, no entanto senti intimamente como ressoava aquela observação dela e respondi: “- É que hoje eu a escutei admirando a sua força”. Ela então sorriu, com os olhos e com os lábios, e me abraçou, saindo, em seguida, de cabeça erguida. Essa experiência me ensinou muito a respeito do quanto as nossas posturas mudam as relações e impactam em nós e no outro de forma decisiva. Essa senhora foi uma grande professora.

Quando me refiro a posturas, quero sinalizar a disposição interna, afetiva, íntima e solitária que estabelecemos dentro do coração perante algo ou alguém. Postura de respeito, por exemplo, é a dignificação do outro, dentro de mim, como ele é, na aceitação do que pode ser, sem a projeção excessiva de expectativas ou da minha sombra pessoal, como no caso citado acima. Quando dou um lugar de amor ao outro dentro do coração, eu o respeito. Isso só é possível quando mergulho em mim mesmo para me conhecer e para me aceitar e respeitar como estou em busca do que sou.

Essa atenção consigo mesmo, fruto do autoconhecimento e do exercício de se perceber ao longo do tempo, sinaliza, no corpo, o efeito das posturas íntimas. Aquelas que trazem paz acalmam o coração. Aprendi,

após algum tempo de autopercepção, que as minhas posturas que vêm da alma e do espaço sagrado do ser essencial, o *self* divino, encham o peito de uma forma serena com força e calma interior. Quando estou refletindo e sentindo sobre algo e exercitando a percepção dos seus efeitos em mim, posso saber, por essa sinalização interior, de que lugar de mim vem aquele desejo, vontade ou interpretação. Isso me permite tomar decisões baseado no coração. Até hoje, na minha experiência pessoal, não me arrependi de nenhuma postura ou decisão que tivesse esse efeito em mim.

Cada um tem a sua sinalização interior e pode percebê-la, no corpo, por meio de uma atenção cuidadosa, e pode até mesmo exercitá-la. Basta pensar em diferentes interpretações ou posturas interiores e perceber o efeito que isso tem em seu corpo, em suas emoções, em seu afeto ou psiquismo. A postura exercitada relaxa ou contrai os músculos? Acalma ou agita? Traz serenidade ou angústia? Requer urgência ou calma? Esquenta ou esfria os membros? Essa observação ajuda na tomada de decisões e no movimento de ampliação de consciência.

Às vezes a postura que traz paz é exatamente a oposta ao que desejamos ou interpretamos. Devemos respeitar isso. A obstinação por seguir o que queremos quando o corpo nos sinaliza outra direção ou posicionamento nos afasta das posturas que abrem o campo



da vida para um movimento em direção ao mais. A postura de rebeldia que insiste, movida pela angústia ou pela ansiedade, é um movimento perigoso de consequências profundas, pois afasta do poder real e da conexão com o que verdadeiramente precisamos. E isso custa um alto preço emocional, espiritual e mesmo físico.

Recordo-me de uma situação em minha vida na qual precisava tomar uma decisão em relação a um relacionamento. Ao pensar nas possibilidades, meu corpo reagia de forma diferente. Pensava nas diversas opções e meu corpo se modificava. Naquela época eu era ainda muito novo e imaturo para perceber que deveria respeitar essa sinalização e obedecê-la, como uma guia do meu interior diante do que verdadeiramente precisava. O desejo de controle e a angústia de me sentir igual não me deixavam perceber o que eu verdadeiramente era. Natural, diante da inexperiência e da pouca individualidade comuns na adolescência. Escolhi uma postura e decisão que apertavam o meu peito, que me traziam desconforto e faziam o coração bater acelerado, mas que naquele momento me parecia o correto, racionalmente, diante do que eu queria. E era mesmo o que eu queria, mas não o que eu precisava. Isso se repetiu algumas vezes e eu acabei pagando um altíssimo preço.

Hoje sei que o corpo, como tela da alma, expressa em imagens, sinais e sintomas a mensagem mais profunda que a essência sinaliza, e que é preciso ouvi-lo. Naturalmente ele não é o único sinalizador das posturas que trazem paz, mas é um guia útil e muito fiel. Aprender a percebê-lo é sabedoria.

A atenção às posturas interiores é um caminho solitário. O outro pode auxiliá-lo, mas não pode substituí-lo.

Amigos, família, terapeutas, representantes religiosos ou guias espirituais podem auxiliá-lo e conduzi-lo a um caminho de percepção, mas não podem – nem devem – decidir por você. Esta é também a experiência da porta estreita ou do deserto, no qual os viajores solitários descobrem a si mesmos. No entanto, nesse calor e pressão interna há uma sublime alegria, a de perceber a liberdade de ser ou decidir vir a ser o que verdadeiramente se é, com individualidade e conexão afetiva com os outros, igualmente indivíduos.

As posturas que trazem paz nos conectam ao outro e abrem portas e janelas, dentro das trocas do dar e do receber.

Certa vez ouvi de uma filha de uma paciente um testemunho claro disso. A sua mãe, nonagenária, estava vivendo os dramas naturais da idade agravados por um quadro psíquico que tornava tudo mais desafiador. Muito independente, ela vivia a angústia de ver-se

necessitada do cuidado das filhas, com as quais havia tido alguns conflitos ao longo da vida. Estas, por sua vez, viam-se diante da necessidade de cuidar da mãe e enfrentar os monstros internos das posturas e interpretações que cultivaram ao longo da vida na relação com ela. A situação, então, era de conflito permanente, embora as filhas se revezassem no cuidado.

Desde as primeiras consultas, percebi que embora aquela senhora tivesse desafios, as soluções estavam na mudança das posturas das filhas, por isso abordei a questão nesse sentido. Elas foram, inicialmente, refratárias. As queixas internas estavam ainda muito vivas. No entanto, ao longo do tempo, uma das filhas se moveu intimamente e começou a exercer uma mudança significativa em relação à mãe. Ela me disse: “– Mudei a postura no meu coração. Desisti de criticar e decidi olhá-la com carinho, sendo afetuosa com ela. E, então, ela mudou também. Tudo está fluindo maravilhosamente” – ela concluiu, sorrindo. A mãe, que ouvia tudo, sorriu de volta, com afeto e completou: “– Ela é uma filha muito carinhosa”. Nem pareciam as mesmas pessoas que se apresentaram nos meses anteriores, que discutiam intensa e longamente na minha frente por questões de menor importância.

A mudança de postura da filha, no coração, e, conseqüentemente, nos atos, mudou a relação. A mãe reagiu

àquela mudança, deixando igualmente aflorar o seu melhor, inclusive aceitando, naquele momento, com facilidade, que as filhas cuidassem das questões financeiras dela, com as quais ela se estressava enormemente por puro apego. Mas durante meses ela esteve irredutível. Foi somente com a mudança de postura real da filha que aquela resistência desapareceu, sem que ela soubesse o que havia acontecido. De repente, ela se sentia bem, continuando com seu poder de decisão, visto que estava completamente lúcida, mas transferia à filha o direito de cuidar da parte burocrática para ela, desobrigando-a de um estresse que já não precisava mais viver.

A mudança de postura em nós muda também a postura do outro.

A conexão com a família, com respeito à ordem e o lugar de cada um; a aceitação da realidade como ela é; a gratidão que reconhece o que é cheio, o que é e o que foi possível; a contemplação interna e externa; a coragem e o perdão; o respeito e a admiração, dentre tantas outras atitudes, são posturas que trazem paz. Olharemos para cada uma delas mais profundamente nos capítulos seguintes.

*ATITUDE DE  
ACEITAÇÃO*

**04**



*“A felicidade é a aceitação corajosa da vida.”*

**ERICH FROMM**

**A** ACEITAÇÃO É UMA VIRTUDE PODEROSA QUE SE EXPRESSA POR MEIO DA atitude de colocar-se em paz e em sintonia com o real como ele é, como pode e como pôde ser.

É um sim à vida e às pessoas como elas se apresentam.

Aceitar não é aprovar. Nem a vida nem as pessoas estão no tribunal para serem julgadas. Aceitar é desistir de julgar e tomar a força do que é, como é.

Quando aceitamos a vida como ela se mostra e as circunstâncias como puderam ser, ganhamos vigor para agir no presente de forma transformadora.

A atitude de aceitação requer decisão de encontrar o lírio no pântano. Requer um olhar para aquilo que está cheio na experiência a fim de permitir a chegada daquilo que nos nutre e que nos impulsiona além.

Toda realidade traz também em si a dualidade humana da luz e da sombra, da beleza e da feiura, dos erros e dos acertos. Não há experiência que seja só sombra nem outra que seja só luz. No nível humano sempre há a dualidade realização-imperfeição presente. A aceitação dessa condição nos empodera para enfrentar e lidar com o que não é sadio na experiência. Isso significa transformar o esgoto em adubo e permitir, por meio de



reinterpretações, que aquilo que não foi positivo seja agora visto por outro ângulo e que seja utilizado para o crescimento, construtivamente.

Aceitação não é resignação, nem inatividade. É uma atitude de paz com o que é enquanto se trabalha para ser ou ter o que se deseja.

Por exemplo, em uma relação a dois, a aceitação do outro com seus limites não impede nenhum esforço ou movimento de crescimento ou renovação. Muito pelo contrário, pode motivá-lo e sustentá-lo, pois aceitar significa não estabelecer litígio ou crítica destrutiva a algo ou alguém e acolher os limites do outro, ajudando-o a superar-se.

Igualmente, a atitude de aceitação de si mesmo requer acolhimento dos próprios limites, da sombra pessoal e decisão pela paz na relação consigo mesmo, para possibilitar o esforço construtivo da autotransformação.

O que impede a aceitação? A prisão das nossas expectativas.

Quanto mais expectativas, mais exigências e mais julgamento.

A não aceitação não produz movimento, só cronifica as necessidades e cria novos e desnecessários pontos de conflito e dor. A realidade não se dobra diante de nossa rebeldia, antes aguarda calmamente que aprendamos a respeitá-la.

Lembro-me de ter ouvido uma frase impactante vinda de um amigo psiquiatra que para mim é referência, Roberto Lúcio Vieira de Souza, ao abordar a questão da depressão. Ele dizia que por detrás dessa patologia mental há uma frase inconsciente que diz: “Já que não tenho a vida que quero, não aceito a vida que tenho.”

A não aceitação produz uma briga com a realidade semelhante à disputa de uma formiga e um elefante. Não há comparação. A realidade se impõe, sempre. E quando isso acontece, o estado de rebeldia volta as forças contra a própria pessoa, matando a alegria ou a satisfação de viver, como se dissesse: “Em vez de transformar a realidade, eu me autodestruo e me recuso a usufruir dela”. Naturalmente, a medicação para esse tipo de pensamento seria: “A realidade é como é e eu me coloco em paz e digo sim para o que pode ser. Agora vou trabalhar para conquistar ou construir o que desejo”. A resignação ativa é o movimento que traz paz.

Assim como a não aceitação de alguém produz em nós um sentimento de desvalor e abandono, o mesmo movimento com a vida produz um efeito semelhante. A vida reage na sintonia de nosso vazio interior.

Não acatar a realidade e lutar contra ela é esvaziar-se de recursos e possibilidades.

Tomemos como exemplo o luto, experiência emocional que decorre do sentimento de falta e necessidade

de adaptação diante de uma circunstância qualquer que é tomada como perda, como a morte de alguém, a mudança de cargo ou emprego, de relacionamento afetivo, entre outras situações.

Diante de qualquer perda, vivenciamos os estágios do luto que a psiquiatra suíça, Dr<sup>a</sup>. Elisabeth Kubler Ross, descreveu: a negação, a raiva, a barganha, a tristeza (que ela denominou depressão) e, por fim, a aceitação.

Na negação vivemos a irracionalidade diante do que está evidente. As fantasias tomam conta a serviço da necessidade interna de não lidar com o que se mostra como real, pois aquilo leva a uma perda de idealização, de sonhos ou à necessidade de lidar com sentimentos guardados e com emoções indesejáveis. Ninguém gosta de perder nada, e diante da perda de uma pessoa amada ou de um relacionamento, sobretudo quando isso é inesperado, vivenciamos a dor de ter que enfrentar uma experiência emocional que é sentida como imposta, pois não vem da escolha imediata. É natural, portanto, que haja uma resistência interna em perceber a necessidade real de enfrentar isso e uma preferência por outras opções, reais ou fantasiosas, que evitem essa dor. Essa etapa pode ser longa e dar lugar a muitos comportamentos defensivos ou patológicos, pois na negação o inconsciente manifesta no corpo ou no

psiquismo, como no caso do pânico ou da depressão, o que é reprimido interiormente.

Mas o tempo é inexorável e a avalanche de acontecimentos logo cuida de fazer com que a pessoa enfrente a realidade. A raiva, então, se apresenta como a reação emocional evidente da frustração das expectativas ou do interesse não atendido. Ela pode ser vivida com equilíbrio, quando reconhecemos o que ela sinaliza e qual a necessidade interna diante do que ela representa. O que precisa ser feito? Algo precisa ser dito para expressar o que se sente? Como isso pode ser feito de maneira construtiva? Essas são algumas das perguntas internas que precisam ser feitas diante da percepção de que a raiva é só a ponta do *iceberg* de sentimentos que a sustentam e são a estrutura da experiência emocional. Quando a raiva é reprimida ela se converte em mágoa e é nutrida e multiplicada. Quando exacerbada se converte em agressividade, que é violenta e destrói. Somente quando ela comunica o sentimento que a sustenta e o que o coração necessita é que ela pode gerar um movimento útil em nós.

Diante da raiva e do desespero por algo que está para acontecer a barganha se apresenta como uma opção aparentemente satisfatória. Nessa fase tentamos ofertar algo que impeça os acontecimentos que trazem dor. É o tempo das promessas, das ofertas de presentes

e benefícios, da dedicação à caridade como moeda de troca, da aceitação de condições que seriam consideradas inadequadas ou insuportáveis em outro contexto. A barganha é uma tentativa emocional de se evitar a constatação da inevitabilidade da dor da perda e da necessidade de adaptação. Ela é ineficaz, pois não só não evita a circunstância dolorosa como adia a aceitação pacífica que promove crescimento.

A tristeza, então, se apresenta como a emoção decorrente da percepção da ausência de controle sobre a vida e sobre o outro. Não adianta negar, irritar-se, barganhar. O inevitável aconteceu, ou mesmo aquilo que era evitável se realizou. Não há como negar a frustração e a dor de que um ser amado aparentemente se foi ou que um relacionamento acabou. A tristeza é natural e necessária porque ela produz movimento de adaptação e resiliência. Quando lidamos com ela com naturalidade ela não se cronifica e não se converte em depressão. No entanto, quando a revolta ou a rebeldia a sustentam, então ela se prolonga, sem dar lugar a um estado de paz que concorda com a realidade e a acolhe: a aceitação.

O tempo do luto é variável de pessoa para pessoa, e há quem diga que pode durar até dois anos, em um processo saudável de adaptação. Isso decorre do temperamento da pessoa, de sua rede social e de suporte,

do acesso a serviços de ajuda e, sobretudo, de suas decisões e posturas internas. Quando se prolonga mais do que o saudável, a tristeza se converte em uma pulsão de morte, um movimento em direção ao menos que impede o fluxo da vida de seguir adiante.

Bert Hellinger comenta sobre isso:

“Existe um luto que é arrogante. O luto longo, por exemplo, é arrogante. É um querer segurar. O luto total, por outro lado, dói muito, mas libera e possibilita coisas novas. Esse luto é humilde. Certa vez, uma escritora escreveu com relação à morte de sua filha: meu luto nunca chegará ao fim. Isso é arrogante.”<sup>2</sup>

Antigamente se dizia que deveríamos guardar um longo luto em homenagem ao ser amado, o que vinha acompanhado da ideia de que era preciso vestir preto, não demonstrar alegria ou participar de festejos para atestar a tristeza que aquela falta da pessoa amada nos trazia. Isso era compreendido como respeito e valorização. No entanto, esse luto tem um efeito profundamente triste naqueles que permanecem nele, pois acabam condenados a viver o amor através da tristeza e da falta, e não da presença. Para compreender isso, basta

---

2 Bert Hellinger, *A fonte não precisa perguntar pelo caminho*, Editora Atman.



imaginar alguém que você ama dizendo que se você morrer não terá mais alegria.

A  
N  
D  
R  
E  
I  
.  
M  
O  
R  
E  
I  
R  
A

Experimente essa situação como um exercício. Imagine a pessoa olhando nos seus olhos e dizendo isso e sinta o efeito que tal afirmação exerce sobre voc. Veja se seu coração se alegra ou se entristece; se você se enche de força ou a perde; se fica mais inteiro ou mais fragmentado. A maioria das pessoas sente isso como uma grande ofensa pessoal e um peso nas costas que é projetado por aquele que assim se comporta.

O amor que respeita mantém vivo o que é amado.

A aceitação da vida requer grande humildade.

Aceitar uma perda implica em viver a dor e ressignificá-la, guardando no coração aquela pessoa, relação ou experiência com o que proporcionaram de bom. Devemos nos conectar ao que foi cheio na convivência, e não ao vazio que restou de uma ausência.

O luto pode ter uma boa resolução, no tempo saudável de cada um, quando deixamos que fique vivo no coração o que amamos, respeitando a realidade. Então, o que é amado deixa de ser uma ausência morta para se converter em uma presença viva, cheia de força e permanência em nós. E com esse amor seguimos, vivos, fazendo algo de bom por nós e pela vida, em homenagem a quem se foi. Isso é uma aceitação respeitosa do real como ele é.

A  
T  
I  
T  
U  
D  
E

As circunstâncias da vida não nos definem. Nossas reações a elas é que determinam o efeito que elas exercem em nós.

Assim como no luto, a atitude de aceitação de qualquer realidade promove paz, ainda que seja necessário lutar para transformar essa realidade através de uma indignação ativa e respeitosa. Não há mudança por meio da revolta ou da rebeldia. As transformações duradouras e que promovem crescimento nascem do respeito e da inclusão, sempre.



# Outras obras de Andrei Moreira



**RECONCILIAÇÃO**  
*Conigo mesmo, com a família, com Deus*



**AMOR A DOIS**  
*os relacionamentos afetivos na visão sistêmica e espírita*



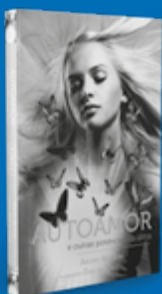
**CURA e AUTOCURA**  
*uma visão médico-espírita*



**HOMOSSEXUALIDADE**  
*sob a ótica do espírito imortal*



**TRANSEXUALIDADES**  
*sob a ótica do espírito imortal*



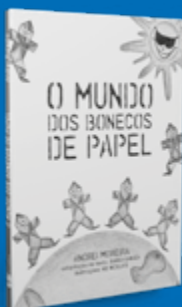
**AUTOAMOR**  
*e outras potências da alma (parceria com o Espírito Dias da Cruz)*



**Pílulas de esperança**  
**Pílulas de confiança**  
**Pílulas de amor**

**BOX PÍLULAS DIÁRIAS**  
*(pelo Espírito Dias da Cruz)*

## Obras infantis:



**O MUNDO DOS BONECOS DE PAPEL**  
*Ilustrações de Nei Nicolato*



**OS VIOLÕES ENCANTADOS**  
*Ilustrações de Patrícia Tavares*



**MAMÃE, COMO NASCEM AS FADAS?**  
*Ilustrações de Patrícia Tavares*



**O JARDIM SECRETO**  
*Ilustrações de Patrícia Tavares*



**O VOO DE RAXI**  
*Ilustrações de Patrícia Tavares*



Confira o catálogo completo da Ame Editora em [ameeditora.com.br](http://ameeditora.com.br)

# ATITUDE

© EDITORA CURA INTERIOR | 2019

Órgão editorial da ASSOCIAÇÃO MÉDICO-ESPÍRITA DE MINAS GERAIS  
EDITORA CURA INTERIOR É UM SELO DA AME EDITORA

Diretor editorial  
Andrei Moreira

Conselho editorial  
Andrei Moreira, Jaider Rodrigues,  
Roberto Lúcio Vieira, Eric Ávila,  
Leandro Franco e Júlia Tavares

## DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP BRASIL)

MOREIRA, Andrei  
Atitude - Reflexões e posturas que trazem paz

ISBN: 978-85-63778-68-0

EDITORA CURA INTERIOR, BELO HORIZONTE, MG, 2018

1. PSICOLOGIA 2. CONSTELAÇÃO FAMILIAR 3. ESPIRITUALIDADE

CDD

801.92

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 801.92

1ª edição | abril de 2019 | 2 mil exemplares

Direitos autorais integralmente cedidos à Fraternidade sem Fronteiras e Associação Médico-Espírita de Minas Gerais para manutenção de suas atividades assistenciais.

Todos os direitos reservados

Associação Médico-Espírita de Minas Gerais

Rua Conselheiro Joaquim Caetano, 1162

Nova Granada 30431-320 Belo Horizonte MG Brasil

31 3332 5293; 31 3334 7841 | gerencia.ameeditora@gmail.com

Impresso no Brasil Printed in Brazil Presita en Brazilo

# ATTITUDE

## equipe editorial

**Andrei Moreira**  
*editor*

**Leonardo Ferreira | Kartuno**  
*capa e projeto gráfico*

**Elza Silveira**  
*revisora*

**Rodrigo Guimarães | Kartuno**  
*diagramação*

## dados técnicos

EDIÇÃO.....1ª  
TIRAGEM .....2 MIL EXEMPLARES  
PRODUÇÃO .....ABRIL DE 2019  
EDITORA.....AME (BELO HORIZONTE, MG)  
ISBN.....978-85-63778-68-0  
PÁGINAS.....272  
TAMANHO.....MIOLO 160 X 230 MM  
CAPA 160 X 230 MM COM ORELHAS DE 90 MM  
COMPOSIÇÃO.....ADOBE INDESIGN CC [MACOS X – HIGH SIERA]  
TIPOGRAFIA.....MANCHA GRÁFICA, TÍTULOS E CAPA: ALEGREYA FAMILY, BEBAS  
PAPEL.....MIOLO OFFSET 75G  
CAPA SUZANO SUPREMO 250G  
CORES.....MIOLO 2 X 2 CORES ESCALA K 95% + PANTONE 300U  
CAPA 4X2 CORES ESCALA CMYK + PANTONE 300U  
ACABAMENTO.....CADERNOS DE 8 PP. COLADOS BROCHURA, SOFT TOUCH  
E VERNIZ LOCALIZADO.

contato com o autor:

[ammsouza@hotmail.com](mailto:ammsouza@hotmail.com)

(31) 33325509 e 986991555



[editoracurainterior.com.br](http://editoracurainterior.com.br)  
[amemg.com.br](http://amemg.com.br)





**Ajude uma criança órfã em Moçambique e Madagascar a ter o que comer.**

**Apadrinhe um de nossos projetos e faça parte deste movimento de amor que já ampara a mais de 15 mil crianças órfãs na África.**

*Apadrinhe uma de nossas ações:  
[fraternidadesemfronteiras.org.br](http://fraternidadesemfronteiras.org.br)*