

Reflexão espiritual

Fio de lucidez

Por Priscila Araújo Moreira

Quando você consegue nomear o que sente, pode começar a perceber outras maneiras de se relacionar com essa experiência. Não é uma mudança automática, mas uma possibilidade que se abre.

Mas essa compreensão precisa ser verdadeira. Não pode permanecer apenas como uma informação que você entendeu intelectualmente. Ela precisa ser reconhecida, incorporada e transformada em consciência.

Deixa eu raciocinar pela escrita e tentar explicar essa luz que consigo acessar agora.

Vamos lá.

Segue o fio de LUCIDEZ:

Pensa assim.

Primeiro, precisamos estabelecer a linguagem desta reflexão. Uso “polaridade”, “frequência” e “salto quântico” como parte da minha compreensão espiritual da existência e dos estados internos. Essa leitura vai além do uso experimental desses termos; não representa uma medição física das emoções.

- Se hoje você está vivendo uma experiência densa, ela pode envolver acontecimentos, condições de vida, relações e padrões internos. Nenhuma dessas dimensões explica tudo sozinha.
- Reconhecer a própria participação não significa atribuir a si mesma a culpa pelo sofrimento. É procurar o espaço possível de ação, sem negar o que aconteceu nem as condições que você não escolheu.
- Também podemos lembrar de uma distinção importante: atravessar sofrimento não impede que existam, dentro da mesma experiência, afeto, coragem, alívio ou gratidão.
- Ou seja, o sofrimento pode ser o contexto sem necessariamente ocupar todo o seu estado interno.
- Denso, aqui, não significa inferior em valor.
- Significa apenas uma experiência de maior peso, contração ou afastamento do estado que você deseja viver.

Então, partimos de um ponto em que esse conhecimento começa a encontrar a experiência. Ele deixa de ser apenas uma frase compreendida e passa a orientar a maneira como você se percebe.

É desse lugar que eu lhe digo o seguinte:

Imagine que a forma como você interpreta uma situação esteja acrescentando dor ao que já aconteceu. É desconfortável permanecer ali. Reconhecer essa participação da narrativa não significa que toda a dor venha da interpretação.

Então, você me procura porque sou terapeuta e diz que deseja ajuda para compreender o que está vivendo. Você não precisa negar a dor nem fingir que ela nunca existiu. O desejo de mudança pode ser um começo, mesmo quando ainda não sabe como seguir.

Você deseja encontrar mais amparo, leveza ou espaço para respirar dentro da própria experiência.

Como eu poderia acompanhá-la nessa busca?

O seu pedido abre uma conversa sobre acompanhamento. Nela, precisamos compreender a proposta, seus limites e as condições da relação. Consentimento é uma escolha que precisa permanecer livre ao longo do processo.

Ao combinarmos o atendimento e o pagamento, estabelecemos uma troca pelo trabalho oferecido.

Esse pagamento não compra cura, conhecimento divino ou garantia de transformação. Remunera um serviço. Sua autonomia permanece, assim como a minha responsabilidade pelo trabalho que ofereço.

O dinheiro remunera meu tempo, minha escuta, minha formação e o trabalho de organizar aquilo que posso oferecer. Minha espiritualidade faz parte da maneira como compreendo a vida, sem tornar minhas interpretações verdades obrigatórias para quem me procura.

Eu ofereço presença e trabalho; você remunera esse trabalho. Posso também enxergar nessa troca uma dimensão simbólica, sem confundi-la com uma obrigação espiritual.

Para mim, a reciprocidade pede clareza e acordo: saber o que está sendo oferecido, por quanto e em quais condições.

Uma troca justa não precisa de ameaça cósmica para se sustentar. Nem de tsunamis para o Universo fechar a conta, rsrs.

Um adendo importante:

Na minha fé, há espaço também para a gratuidade. Posso reconhecer valor em um encontro e escolher oferecer algo sem remuneração direta.

Se percebo nessa entrega um chamado de Deus, posso acolhê-lo com gratidão. Essa é uma interpretação da minha caminhada, não uma obrigação para outra pessoa.

Isso não torna o atendimento pago menos espiritual, assim como não torna a entrega gratuita superior. São movimentos diferentes dentro do mesmo campo.

A fé me permite confiar que a vida não se resume a uma contabilidade imediata. Isso não cria uma dívida espiritual para quem recebeu nem me dá o direito de exigir compensação por outro caminho.

Seguindo.

A imagem que quero compartilhar agora é esta:

Diante de um estado difícil, podemos perguntar que experiência gostaríamos de cultivar no lugar dele ou ao lado dele, enquanto a dor ainda existe.

Esse outro estado não precisa ser o antônimo perfeito do que você sente. Se há desamparo, talvez o que esteja faltando seja segurança, pertencimento ou confiança. As emoções nem sempre se organizam em dois polos. O nome depende da sua história e do que você precisa agora.

Se fizer sentido, você pode recordar uma experiência concreta de amparo ou imaginar uma situação em que se sentiria mais segura.

A proposta é perceber o que essa imagem desperta, sem exigir uma emoção específica.

Sentimentos não obedecem simplesmente a uma ordem. Você pode desejar uma mudança e ainda precisar de tempo, apoio ou outros cuidados para experimentá-la.

Uma pausa ou uma prática de visualização pode ajudar algumas pessoas a explorar essa possibilidade. Se trouxer desconforto, não é preciso insistir nem interpretar a dificuldade como fracasso.

A imagem do que deseja pode orientar uma pergunta concreta: qual pequeno gesto, apoio ou condição tornaria essa experiência mais possível? Imaginar um caminho não garante seu resultado, mas pode ajudar a enxergar um próximo passo.

Isso também não significa abandonar as ações necessárias no plano material. A mudança interna não substitui a ação. Ela transforma o lugar a partir do qual você age.

Aos poucos, pode surgir espaço para agir de outras maneiras, sem esperar que o medo ou a dor desapareçam por completo.

Bum! Salto quântico. É como chamo, nessa leitura espiritual, uma mudança de perspectiva que começa a encontrar a vida.

Fácil? Nem sempre.

Rápido? Cada processo tem seu tempo.

No fim, você conta como foi PRA VOCÊ.

Na maneira como compreendo esse processo, comparar percursos pode esconder o que há de singular em cada um. A diferença pode ser contraste e aprendizado, sem se tornar condenação.

Reconhecer raiva, medo, dor, paz ou alegria amplia o que consigo perceber. Posso escolher como responder a esses sentimentos, ainda que não controle seu aparecimento nem precise negar nenhum deles.

Você é livre pra SER e narrar como foi PRA VOCÊ. E essa liberdade também me deixa livre pra SER COMPLETAMENTE DIFERENTE.

Quando a diferença não precisa virar disputa, abre-se espaço para respeito, gratidão e liberdade. Posso desejar o bem de alguém sem decidir o que essa pessoa deveria sentir, sem negar sua dor e sem substituir suas escolhas pelas minhas.

Eu somo quando escuto, reconheço o valor da experiência do outro e não o julgo pelo momento que está atravessando.

Posso oferecer presença sem corrigir à força a narrativa do outro, diminuir seu caminho ou exigir que encontre o mesmo sentido que eu.

Eu não preciso invalidar a experiência do outro para legitimar a minha.

Posso honrar o que o outro viveu e, ainda assim, construir para mim uma narrativa e um modo de viver diferentes.