

# As recaídas

**Cristina Helena Sarraf**  
**[jornalcem@yahoo.com](mailto:jornalcem@yahoo.com)**

Quando temos disposição de aprender a melhorar, o universo conspira a nossa favor, porque as leis que o regem, vindas do Criador, estão sempre nos beneficiando; destaco a da afinidade, hoje conhecida como de atração, que nos aproxima de tudo que condiz com o foco para o qual voltamos nosso íntimo.

Descobrir a necessidade de alguma modificação na maneira de ser e agir é sempre um momento alto na vida, se a nossa reação não for a da culpa que amarra ou a do orgulho que cega.

Conseguindo pensar, à luz do Espiritismo, que somos Espíritos imortais, reencarnantes e em evolução, também dotados de livre arbítrio, “cai a ficha” de que é impossível acertar sempre e ter todas as idéias e conceitos equilibrados e amplos. Ao mesmo tempo, vamos entendendo que errar, equivocar-se e ficar com a mente nublada, fazem parte desse processo de aprendizagem, porque quando não se sabe direito e não se tem suficiente experiência, acertar e errar são possibilidades, cada uma com 50% de chance.

A disposição de rever e reciclar pensamentos, sentimentos e atos, quando promovida por essa consciência de si mesmo, transforma-se num grande investimento a próprio favor. E a vida vai trazendo inspirações, livros, conversas, circunstâncias, que se de um lado nos reforçam a disposição, até com sugestões de formas de agir e técnicas psicológicas para alteração de comportamentos e suportaçãõ dessa fase transitória, por outro lado, nos coloca testes para verificação do que já aprendemos e do quanto conseguimos conter o costume antigo.

É nessa etapa nos acontecem as recaídas. Aqueles momentos nos testes, em que não conseguimos suportar as pressões internas e externas, retornamos à forma antiga, até porque esta já está corporificada, ou seja, já foi tão utilizada que basta “apertar o botão” e dispara automaticamente seu funcionamento.

Somos condicionáveis, e quanto mais um comportamento mental ou prático é repetido, mais se fixa e vai virando hábito, a não ser quando observamos isso e escolhemos como pensar e agir. Mas para tanto, geralmente precisa-se passar pela dor. Então, depois de doer muito, sentimos a necessidade da modificação e teremos que empreender todo processo de reciclagem e readaptação, descritos até aqui.

As recaídas além de dolorosas são pedagógicas, porque abrem campo para reavaliarmos os métodos dessa reeducação e o nosso empenho neles, sem o quê nada se consegue.

Obviamente, quanto mais arraigado, mais é difícil alterar-se um hábito, o que pode ser observado pelas muitas recaídas. Nesse caso, entram em jogo as resistências internas, que nada mais são do que preguiça e medo de enfrentar-se e trabalhar-se, com vistas ao novo objetivo.

Um dos convites que as recaídas no trazem, é o da auto-disciplinação.

Para muitos essa palavra pode ser sinônimo de algo pesado, imposto e autoritário. Entende-se isso, na medida em que nossa história social está eivada de exemplos desagradáveis. No entanto, pode-se fazer uma releitura conceitual dessa palavra e passar a vê-la como um instrumento que pode ser usado a nosso favor. Pense na disciplina como sendo a inteligência posta a seu serviço. Com ela administramos melhor as dificuldades e os empecilhos, mesmo que internos, ao objetivo firmado de adotar nova conduta em certo aspecto da vida.

Como essa ferramenta pode nos ajudar? Primeiro é preciso definir o que se quer obter. Depois escolher os passos a serem dados, mesmo que se modifique isso depois, vendo que exageramos ou nos subestimamos. Vamos a um exemplo: para não se deixar dominar pela irritação ou provocação, uma pessoa poderá adotar a técnica de contar até dez, antes de responder. Essa é uma disciplinação plausível, ou seja, possível de ser cumprida, sem grandes esforços ou modificações excessivas. Caso a opção fosse de por uma pedra na boca, para dificultar a fala, poderia estar diante da dificuldade de ter a pedra a mãos, quando precisasse. Ou então, teria que se acostumar a tê-la junto de si, o que poderia ser mais complicado para a maioria das pessoas. Seja como for, a partir da decisão, é conversar seriamente consigo mesmo e com seu anjo de guarda, estabelecendo que quer se disciplinar a lembrar dessa atitude toda vez que for posto à prova.

A pessoa que já sofreu bastante, sabe que precisa se ajudar e começa a usar a técnica antes de responder qualquer coisa, mesmo que seja algo inocente e trivial. Por que? Para se disciplinar; para se acostumar a agir assim e não ser pega de surpresa. A repetição dessa conduta fará um condicionamento mental e

na hora difícil não será preciso pensar e escolher; agirá naturalmente da forma que adquiriu pela auto-disciplina consciente, e obterá sucesso em seu objetivo.

Aspectos pessoais ainda infantis, levam muita gente a culpar outrem ou alguma situação, como causa de suas dores. Mas a sociedade já está bastante amadurecida para que um bom contingente de pessoas saiba que tudo que nos cerca, tudo que acontece na nossa presença e tudo que nos acontece, está diretamente ligado ao nosso modo de ser e pensar. São consequências naturais de nós mesmos, nas múltiplas facetas que caracterizam a vida de cada um. Esse enfoque nos direciona para a certeza de que só o trabalho pessoal, em próprio benefício, produz os resultados esperados, em termos de algum auto-domínio ante os desafios e relativa harmonia consigo mesmo. Por isso acostumar-se a alguma disciplina, facilita a vida.

Para os espíritas, esse entendimento se baseia no fato de sermos individualidades, cujo comando vem do próprio arbítrio, mesmo quando consentimos que outros nos dirijam.

Estando com o desafio diante de nós, é como se fossemos chamados á repetição da conduta que já descobrimos ser prejudicial. Semelhante aos antigos LPs, que quando riscados, a agulha sempre caia no sulco feito -e quanto mais fundo, mais difícil dela sair sozinha- nós também, se estivermos muito comprometidos com maneiras de ser prejudiciais, precisaremos de ajuda psicológica, que funcionará como a mão estendida ao que caiu na areia movediça. É ilusão imaginar que, sem um aprendizado novo e sem um bom treinamento nele, conseguiremos, num passe de mágica, aquilo que por várias vezes não temos conseguido. Enquanto desenvolvemos as capacidades de auto-gerenciamento, a ajuda profissional e a espiritual são muito necessárias e bem vindas.

O apoio externo não supre, jamais, nossa necessidade de nos movermos internamente em nosso favor. Por isso, as recaídas precisam ser entendidas como etapas de progresso e sinalizadoras de onde estão as maiores dificuldades. Quais palavras, gestos, situações nos nublam a condição de examinar o assunto e escolher a forma nova que estamos adotando? Que assuntos nos “tiram do sério” e nos remetem instantaneamente á conduta anterior? Quem e como essa pessoa nos impede, verbal, física ou energeticamente, de agirmos como queremos? O que nos faz esquecer a disciplina e a técnica adotadas para a auto-superação?

Outra faceta das recaídas aparece quando achamos que já somos vitoriosos e que a tal questão não nos pega mais. Achamos... Mas a recaída acontece, mostrando que quem acha não sabe, só supõe e já se considera vencedor. Porque a verdadeira superação será reconhecida, somente após muitas exposições ao que poderia nos levar ao costume antigo, nas quais nos mantivermos fiéis ao novo comportamento; este agora é a nossa nova forma costumeira de ser/pensar.

O empenho em conhecer-se e reconhecer-se, persistindo depois, nas condutas escolhidas e recicladas, certamente dá bastante trabalho. Mas vale a pena, quando passando pelos testes, nos reconhecemos mudados para melhor e mais donos de nós mesmos. A sensação de auto-realização advinda, permanecerá sempre como uma conquista pessoal, nos alimentando e sustentando para novas etapas, diante de outros desafios que quereremos enfrentar.

---