

Vida Plena é uma rota ascensional onde nos extremos identificamos, de um lado a animalidade e, no oposto, a espiritualidade, ou o homem animal (defensivo) e o homem espiritual (aberto à experiência).

É um processo de gratificações intensas, na qual nos afastamos dos comportamentos defensivos (1) e nos aproximamos dos comportamentos de abertura (2).

Contrariamente do que pensávamos, não é aquele que alcançou um elevado estado na rota ascensional, mas aquele que está caminhando.

Como, onde e porque surgiu?

Surgiu em 1983 na Rua Genebra, 168 em São Paulo. O Posto de voluntários do CVV (Centro de Valorização da Vida) da Rua da Abolição em São Paulo havia programado o estudo do livro de Carl Rogers intitulado "Tornar-se Pessoa". Em determinado momento do estudo, no capítulo Vida Plena, notou-se entre os presentes a importância do tema para as atividades desenvolvidas pelo CVV. Na atmosfera da reunião foi sentida a possibilidade rara de transformação e crescimento pessoal, uma descoberta que alegrou a todos naquele momento. Sugeriu-se então que o tema Vida Plena fosse incluído nas atividades de estudo regular nas reuniões de grupo.

Posteriormente, essa atividade vivencial de grupo foi implantada nas Escolas de Aprendizes do Evangelho da Aliança, com o mesmo escopo de trazer maiores descobertas e transformações aos alunos e participantes da Escola de Aprendizes (dirigentes, secretários, auxiliares, etc.)

Uma vivência plena

Sem manipularmos os fatos, ou distorcê-los para encaixarmos nos padrões preconcebidos, aceitemos a vida como ela é deixando-nos conduzir pelo seu curso natural que flui harmoniosamente.

Como o canoísta, podemos seguir pelas águas impetuosas do rio caudaloso, sem tentar modificar o seu curso nem tampouco remar contra a correnteza, deixamo-nos levar apreciando a natureza com todas as suas cores e aromas, concentrando esforços naquilo que realmente pode ser mudado.

Há quem diga ao aceitarmos a realidade, esta é tão definida que em qualquer situação da vida teremos poucas opções. É realmente o que se passa, temos poucas opções, mas apesar de poucas todas serão factíveis. Contrariamente, a pessoa defensiva, que não consegue ter uma visão nítida da realidade, tem muitas opções mas nem todas exequíveis.

- **Comportamentos defensivos**
- **Comportamentos de abertura**
- **Ameaça zero**
- **Máscaras**

Comportamentos Defensivos (1):

É o estado na qual identificamos em tudo e em todos ameaças, como vestígio de animalidade que herdamos dos nossos ancestrais (teoria da evolução).

O homem moderno é ainda muito instintivo, defensivo em demasia (observe-o no trânsito por exemplo). Ainda não aprendeu a conviver com todos os privilégios que a natureza lhe outorgou.

Saímos às ruas protegidos por uma armadura medieval tão espessa e vedada que chega a dificultar a locomoção e a visão. Assim dificilmente conseguimos ver a beleza que há no sol, nas flores, nos pássaros e principalmente nas pessoas.

Aceitamos os fatos com reservas, segundo um critério seletivo, admitindo somente aqueles que se identificam com nossos padrões e os demais são rechaçados, consciente ou inconscientemente.

Saímos por aí falando em dia bonito, em dia feio, como se realmente existissem dias feios?

Somos tão defensivos que diante da dúvida ou do desconhecido, via de regra, optamos pela rejeição.

Na década de 50, foram descobertas na cordilheira do Himalaia as enormes pegadas de um ser desconhecido, não hesitaram em denominá-lo de "O abominável homem das neves"

Anos depois foi organizada uma expedição patrocinada por uma fundação norte-americana, visando pesquisar “O abominável”.

Estranhamente a equipe expedicionária, antes de partir para o oriente posou para fotos, revelando, caixas de munição, metralhadoras, granadas e até um pequeno canhão. Na realidade nem sabiam quem era e como se comportava o tal homem “abominável”.

À época um colunista de jornal fez a feliz indagação: não seria talvez esse homem, “O Abominável “boa gente?”

Comportamentos de Abertura (2):

À medida que nosso processo se desenvolve em nossa rota ascensional, nos distanciamos do estado defensivo e nos aproximamos da condição de aberturas às experiências.

Uma pessoa aberta às experiências reconhece que os fatos são sempre amigos, sem exceção, pois expressam a realidade e a realidade, por sua vez, desprovida de ilusões, é sempre enriquecedora.

Fatos negativos existem?

Na verdade não existem fatos negativos, são todos positivos, pois nos ensinam, embora, às vezes pareçam desagradáveis.

Entendamos que em termos de crescimento interior, o fracasso é mais valioso que o sucesso, pois nos obriga a revisões, reestudos, correções, traduzindo-se em verdadeiro aprendizado, coisa que nem sempre o sucesso nos proporciona. Conclusão: os fracassos não existem!

Ameaça zero:

É quando os participantes, individualmente, encontram no grupo condições favoráveis de expor suas emoções sem serem admoestados. E ter a certeza de que seus sentimentos e emoções serão respeitados, e as regras do exercício também.

Máscaras:

São recursos que o espírito utiliza para bloquear o verdadeiro eu, ou seja, se amolda as situações para poder “sobreviver”.

O Exercício de Vida Plena:

Consiste em uma reunião de grupo em clima totalmente descontraído.

Alguém inicia o exercício espontaneamente tecendo comentários sobre comportamentos defensivos e, os outros, à medida que se sentem estimulados oferecem a sua participação.

Embora os minutos iniciais sejam lentos, quase sem ação, bastava o “pontapé inicial” para que a evolução se processasse muito rapidamente, assemelhando-se em certos casos a uma explosão de reformulações e conquistas.

É uma oportunidade que cada pessoa tem de auto-analisar-se com apoio do grupo. Tendo como pano de fundo o conceito de Vida Plena, cada qual poderá expor o que considera barreiras em si mesmo, que dificultam seu crescimento.

O somatório de experiências individuais vai ajudando a cada um rever-se interiormente com menos ansiedade.

É ideal é a pessoa manter uma caderneta de anotações das descobertas de si mesmo e das iniciativas que vem tomando para crescer e supera-se. As anotações dessa caderneta podem ou não ser lidas nas reuniões de grupo.

Regras básicas para o exercício de Vida Plena (vivência em grupo)

Não polemizar,

Não monopolizar,

Não tecer comentários,

Não dar conselhos

Falar somente uma vez

Respeitar o sentimento alheio,

Não se preocupar com o tempo,

Não há obrigação em falar

Não interferir,

Escutar atentamente,

Não oferecer ajuda

Toda experiência é de suma importância.

O que importa é a vivência útil.

O coração deve estar “tal uma nascente que vai aos poucos jorrando a água do aprendizado, do reconhecimento”.

“A emoção é o paladar da água”, pouco importa que seja doce, salgada, fria, quente, amarga. O que importa é sua importância.

Bibliografia: CVV – Uma Proposta de Vida – Pág. 26 - Ed. Aliança
Emmanuel – Cap. 5 / XXXII – Emmanuel / Chico Xavier – FEB
Tornar-se Pessoa – Cap. 7 - Carl Rogers – Ed. Martins Fontes
Iniciação Espírita – Pág. 244 a 246 – Ed. Aliança
Fonte Viva – Lição 25 – Emmanuel / Chico Xavier – FEB
Sinal Verde – Lição 34 – André Luiz / Chico Xavier – Com. Esp. Cristã
Relicário de Luz – Pág. 168 / 169 – Emmanuel / Chico Xavier – GEF
O Livro dos Espíritos – Perg. 114 / 127, 189 / 191-A – Allan Kardec
A Gênese – Cap. III – Allan Kardec
Maturidade Psicológica – Ângela Maria da Sala Batas - Pensamento