



Você é uma pessoa melindrosa?

Você é uma pessoa melindrosa? Não é problema ser melindroso. Afinal, todos estamos aqui para evoluir. Mas é importante perceber e trabalhar isso, já que o melindre é um estado espiritual que nos afasta do aprendizado e do crescimento.

É isso que nos ensinam Enô Souza e Hebert Tavares no Programa de Acolhimento da Doutrina Espírita (PADES) do último domingo, 28. Para essa palestra, eles se basearam no livro “Reforma íntima sem martírio”, de Ermance Dufaux, psicografado por Wanderley Oliveira.

Mas o que é melindre? Segundo Hebert, “é uma disposição para se ressentir e se ofender”. Ele explica que o melindroso é uma pessoa que tem muito escrúpulo, é muito delicada e suscetível à diferença de opinião ou de atitude que a molesta.

O melindre pode se manifestar de diversas formas, como o ressentimento, o escrúpulo e a susceptibilidade. Hebert explica que o ressentimento significa sentir de novo. “Aquele que te causou a moléstia, a ofensa já não está mais presente e a gente ainda continua sentindo”, completa.

“Uma pessoa que tem muito escrúpulo é aquela que tem muito medo de errar”, continua. A pessoa hesita diante da severidade do próprio julgamento. Já a susceptibilidade é a tendência para se sentir ofendido por coisas sem significância.

Enô ressalta que o melindroso acaba se enchendo de razões para esconder sua própria insegurança emocional. “Todos nós temos inseguranças emocionais”, explica. “Isso faz parte de um aprofundamento e melhoria de cada um. Agora, se encher de razão para evitar críticas, isso a gente precisa realmente tratar”.

De acordo com os estudos que fizeram sobre o melindre à luz da Doutrina Espírita, o orgulho está na raiz do melindre. “Como a pessoa que mais amo, que sou eu mesmo, pode ser contestada?”, pergunta Hebert.

Segundo ele, o melindre gera “reações no mundo íntimo” e os reflexos disso podem ser percebidos de diversas formas: pessimismo, infelicidade, desapontamento, animosidade, tristeza, rancor, etc. “Tudo o que o obsessivo adora”, completa Enô.

Hebert usa a figura de um dique, um reservatório, para dar a dimensão do amor que sentimos por nós mesmos através do orgulho. Segundo ele, “só assim temos a capacidade de diminuir um pouco do volume desse amor por nós e direcionar para o próximo. E como chamamos isso?” Ele mesmo responde: “Humildade.”

Enô e Hebert encerram com dicas práticas de como combater o melindre. Entre outras, ressaltam a busca por instrução consoladora e dão dicas de leitura, como “Reforma íntima sem martírio”, já citado aqui, e “Prazer de viver”, também de Ermance Dufaux, psicografados por Wanderley Oliveira.



Quer saber mais dicas de como combater o melindre? Assista ao vídeo! E não perca as próximas edições. Marque na sua agenda: o programa acontece todos os domingos, às 19h, no canal da Comunhão Espírita no YouTube.

[embed]https://www.youtube.com/watch?v=rmTTUvm_yS0&t=1s[/embed]

Texto: Rafael Silva de Araujo

Revisão: Silmara Sundfeld