

Caros irmãos e irmãs, boa noite.

## Palestra: **Emoções e Paixões**

Como podemos lidar com nossas emoções e paixões?

A Doutrina Espírita sugere que devemos tratar de nossas emoções e paixões através da reforma íntima, do desenvolvimento do autoconhecimento e da prática da caridade, visando o triunfo do espírito sobre a matéria para alcançar a verdadeira felicidade, que é um estado de paz interior e não um acúmulo de bens materiais.

Vejamos o que é uma **emoção**:

Emoção é uma reação complexa e involuntária a um estímulo, envolvendo componentes físicos (como alterações no batimento cardíaco e sudorese), psicológicos (como sentimentos) e comportamentais (como expressões faciais). As emoções servem como um sistema de alerta, ajudando a identificar o que é importante e como devemos reagir a diferentes situações, desde as ameaçadoras até as prazerosas.

Vejamos alguns tipos de emoções:

**Raiva** – Sentimento violento de ódio ou de rancor. Quando alguém se sente enraivecido toma atitudes violentas. Por exemplo, atirar em alguém.

Termos correlatos: fúria, revolta, indignação, irritabilidade, hostilidade.

**Medo** – Fenômeno psicológico marcado pela consciência de um perigo ou objeto ameaçador determinado e identificável.

Sinônimos: ansiedade, nervosismo, preocupação, pavor, susto, terror.

**Amor** – É a totalidade dos sentimentos e desejos que estruturam o pensamento para a liberação de energia e de forças que guiam a ação na produção do bem e possibilitam a aquisição de qualidades, constituintes do crescimento do Espírito. Provoca um estado geral de calma e satisfação, facilitando a cooperação entre os seres humanos.

Termos correlatos: aceitação, amizade, confiança, dedicação, caridade.

**Felicidade** – Em geral, é um estado de satisfação devido à própria situação do mundo. Inibe o aparecimento de sentimentos negativos e favorece o aumento da energia existente.

Termos correlatos: alegria, alívio, contentamento, gratificação.

**Tristeza** – Estado afetivo duradouro em que a consciência se vê invadida por um doloroso sentimento de insatisfação, sendo acompanhada de uma ideia de desvalorização da existência e do real. A tristeza acarreta uma perda de energia e de entusiasmo pelas atividades da vida, em particular por diversões e prazeres.

Termos correlatos: sofrimento, mágoa, desânimo, desalento.

### **Como se origina a paixão?**

As paixões têm origem na emoção. Pode-se dizer que a paixão é um sentimento mais duradouro do que a própria emoção. É um movimento da alma que nos arrasta pra fora do nosso estado normal, provocado ou pela atração de um bem que se ama, ou pela repulsa de um mal do qual se foge. Paixão é um desejo que não permite outros. Rousseau dizia: “Todas as nossas paixões são boas quando nos tornam senhores; todas são más quando nos tornam escravos”. E podemos completar esse dito assim:

“as paixões são necessidades desregradas que geralmente começam por nos seduzir para acabar tiranizando-nos”.

## **A paixão é boa ou má?**

A paixão, se não for guiada para o bem, pode se descambar para o mal. Os atos e os movimentos das paixões são sempre acompanhados por um distúrbio físico no organismo.

A emoção é, inicialmente, orgânica, porque é a resposta a uma sensação. No caso da paixão, é aquele ímpeto do nosso ser para realizar alguma coisa, que geralmente emprestamos um valor extraordinário.

## **Podemos usar a razão para controlar nossas emoções?**

Agimos mais em função da emoção do que da razão. Observe um torcedor de futebol. Mesmo que seu time seja mais fraco do que o do adversário, ele tem que ganhar de qualquer jeito. Caso seu time não vença, o torcedor acaba xingando o juiz, correndo atrás dos jogadores e punindo-os com as próprias mãos.

A fé é um sentimento do coração, portanto emocional. Ela precisa ser melhorada, trabalhada segundo a razão, para que não se transforme em fé cega, que pode gerar o fanatismo. Não é sem razão que Allan Kardec escreveu no início de O Evangelho Segundo o Espiritismo:

“Não há fé inabalável senão aquela que pode encarar frente a frente a razão, em todas as épocas da humanidade”.

## **Devemos cuidar do corpo e do espírito?**

Sim, os dois estão de tal modo inter-relacionados que não podemos nos dar ao luxo das fortes emoções sem as respectivas consequências para o nosso estado espiritual. Observe a obsessão. Ela acontece porque nos desregramos com alimentação, os prazeres e outras excitações da carne, com coisas que nos trazem a influência de Espíritos menos felizes.

A Doutrina Espírita ensina que as paixões, em si, não são más; o mal reside no abuso, no excesso que leva ao desequilíbrio e ao egoísmo. As emoções são naturais, mas precisam ser direcionadas pelo discernimento e pela vontade.

**A vontade** é a chave para superar as más inclinações. O indivíduo precisa fazer um esforço consciente e contínuo para reprimir os excessos e direcionar suas energias para o bem. Quando a pessoa acredita que não pode vencer suas paixões, é porque o espírito ainda se compraz em sua inferioridade.

**A prece sincera e a meditação diária** são ferramentas poderosas para fortalecer a conexão com o plano espiritual superior e pedir auxílio aos bons Espíritos, que têm a missão de nos ajudar em nosso progresso.

Cultivar qualidades como **amor, paciência, humildade e perdão** nos aproxima da essência divina e ajuda a superar obstáculos. A felicidade dos outros é também a nossa felicidade, pois somos todos filhos de Deus.

Entender a perenidade da vida e a pluralidade das existências (**reencarnação**) oferece uma perspectiva mais ampla dos desafios e aprendizados. Isso nos motiva a buscar a melhoria constante, sabendo que as dificuldades atuais são temporárias e instrutivas.

**Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.**

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/ SC,  
25/11/2025 Editado em 20/11/2025 por Newton J. M. Zambrozuski

## **8. Referência**

KARDEC, A. O Livro dos Espíritos. 8. ed. São Paulo: Feesp, 1995.

Palestra Espírita de Sérgio Biagi Gregório, do Centro Espírita Ismael, situado em São Paulo/SP.