



Dinâmica Espírita

REVISTA Nº 130

Março/2026

Curta nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/ceamorepaz>

Vícios de Comportamento

Quando falamos em vícios, logo vem à nossa mente a dependência de substâncias como álcool e cigarro, entre outras. Mas o vício também se refere a uma atitude mental repetitiva, vinculada a fatores emocionais, como, por exemplo:

- Vício do “vitimismo”, que é o hábito de se colocar sempre como vítima da situação, assim tentando se eximir de responsabilidade pelo fato ocorrido. É um mecanismo psicológico que traz a ilusão de que a pessoa não contribuiu em nada para que aquilo acontecesse. Sempre a culpa é do outro. E desta maneira, esta pessoa perde a oportunidade de olhar para os seus sentimentos, e de tentar descobrir o que é que havia em sua frequência energética que atraiu aquela experiência. Seria uma oportunidade de autoconhecimento, e de autoaprimoramento, mas que é desperdiçada quando o vitimismo vira um vício. Este é um vício que demanda grande empenho emocional e psíquico para ser vencido, mas fundamental para a nossa evolução espiritual.

- Vício de criticar e julgar mal as pessoas, para nos sentirmos melhores que elas.
- Vício de nos acharmos sempre certos.
- Vício de nos vangloriarmos constantemente de nossas conquistas, a fim de nos sentirmos admirados por todos e assim alimentar a vaidade do nosso ego.
- Vício de trabalhar descontroladamente, sem interrupção, para nos distrairmos interiormente, evitando desse modo os conflitos pessoais que não temos a coragem de enfrentar.

Os fatores que propiciam os vícios e as compulsões ocorrem em ambientes familiares/sociais desarmônicos, desta ou de outras encarnações, onde deixamos as pressões, traumas, coações, desajustes e conflitos se enraizarem em nossa ‘zona mental’ ou ‘perispiritual’, porquanto os vícios não passam de efeitos externos de nossos conflitos internos.

Existem algumas atitudes que, se nos propusermos a vivenciá-las no dia a dia, podem nos ajudar a viver com mais saúde emocional e mental, como, por exemplo:

- Estimular nossa habilidade de dizer “não” quantas vezes forem necessárias, desenvolvendo, assim, nosso senso de autonomia, a fim de não cairmos nos “modismos” ou “pressões grupais”.
- Combater nossa tendência de querer sempre ser “bonzinhos”, e agradar as pessoas a qualquer custo.
- Aguçar nossa capacidade de decidir, de optar e de escolher cada vez mais livre das opiniões alheias.

- Estabelecer no ambiente familiar um clima de respeito e liberdade, eliminando relações de dependência “simbiótica”, para que possamos ser nós mesmos e deixemos os outros serem eles mesmos.

Nas relações familiares, é muito saudável quando os pais mostram desde cedo a seus filhos de que toda escolha acarreta consequências, e de que cada um de nós terá que assumir a consequência de nossos atos.

A partir do momento que nos comprometemos a evoluir espiritualmente, todos estes aspectos terão que ser trabalhados e aprimorados, para que possamos viver de maneira mais saudável e fraterna.

DINÂMICA ESPÍRITA

Editor:

Plínio J. Marafon

Jornalista – MTb nº 9.727/72

**Mandem-nos artigos para publicarmos.
Opiniões sobre a revista e pedidos
para recebê-la via e-mail:
dinamica.espirita@ceamorepaz.org.br**