



Prefeitura do Município de Piracicaba
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
SERVIÇO MUNICIPAL DE PERÍCIAS MÉDICAS
PROGRAMA DE READAPTAÇÃO PROFISSIONAL

Serenidade

A oração da serenidade, de autoria desconhecida, rezada pelos Alcoólicos Anônimos em suas reuniões, diz: “Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos, e sabedoria para distinguir umas das outras.”

Há situações e eventos que está ao nosso alcance nelas influir a nosso favor.

Outros, porém, são imperiosos e irreversíveis. Isso pode gerar sentimento de revolta, frustração. - O oposto de serenidade é ansiedade. Esta pode levar-nos a adições, tais como gula, alcoolismo, drogatização, compulsão pelo jogo ou pelo ato de comprar. - Tais vícios ou dependências causam momentaneamente satisfação ou gratificação.

Cessada a euforia, findo o desfrute, advém a sensação de vazio, de carência. Isso induz à realimentação do ciclo, com a repetição do ato compensatório.

A ansiedade se manifesta em todas as fobias. - Medo mórbido da morte, de ficar doente, de perder o emprego... - Tudo isso pode gerar doenças reais, psicossomáticas.

Creio eu que o melhor antídoto à ansiedade seja o cultivo da espiritualidade, - aí se salientando a prática da meditação. - Qualquer que seja a escolha, a preferência, devemos buscar algo que nos responda, com o que afinizemos. - Os ateus – acho isso muito interessante – creem que não creem. - Os meus amigos ateus podem buscar em si mesmos suas próprias razões, sua paz. - A filosofia sempre ajuda. - Independentemente de qualquer deus, o microcosmo (homem) contém em si todos os elementos e toda a história do macrocosmos (Universo)

Quaisquer sejam nossas histórias de vida, nossas crenças – ou descrenças – todos podemos viver bem. - O importante é sermos coerentes conosco mesmos.

Claudinei Leme de Ramos

Bacharel em Ciências Jurídicas, Mestre em Filosofia do Direito pela UNIMEP (Universidade Metodista de Piracicaba)

Contato: readaptacao@piracicaba.sp.gov.br

Novembro/2012