

CULPA, RAIVA E MEDO COMO FORÇAS DE LIBERTAÇÃO

# Emoções que Curam

série  HARMONIA INTERIOR

WANDERLEY OLIVEIRA

ERMANCE DUFAUX



EMOÇÕES QUE CURAM

Copyright © 2013 by Editora Dufaux

1ª Edição | novembro 2013 | do 1º ao 10º milheiro

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO PÚBLICA

DUFAUX, ERMACE (ESPÍRITO)

Emoções que Curam: culpa, raiva e medo como forças de libertação

Ermance Dufaux (Espírito): psicografado por Wanderley Oliveira.

DUFAUX: Belo Horizonte, MG, 2013.

272 p. 15,5 x 23 cm

ISBN 978-85-63365-28-6

1. Espiritismo 2. Psicografia  
I. Oliveira, Wanderley II. Título

CDU 133.9

Impresso no Brasil

Printed in Brazil

Presita en Brazilo

Editora Dufaux  
R. Oscar Trompowski, 810  
Bairro Gutierrez  
Belo Horizonte | MG | Brasil  
CEP - 30441-123  
Tel.:(31) 3347-1531  
WWW.EDITORADUFAUX.COM.BR

Wanderley Oliveira  
Ermance Dufaux

CULPA, RAIVA E MEDO COMO FORÇAS DE LIBERTAÇÃO

# Emoções que Curam



Conforme novo acordo ortográfico da língua portuguesa ratificado em 2008.

OS DIREITOS AUTORAIS DESTA OBRA FORAM CEDIDOS PELO MÉDIUM WANDERLEY OLIVEIRA À SOCIEDADE ESPÍRITA ERMANCE DUFAUX (SEED). É PROIBIDA A SUA REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL ATRAVÉS DE QUALQUER FORMA, MEIO OU PROCESSO ELETRÔNICO, DIGITAL, FOTOCÓPIA, MICROFILME, INTERNET, CD-ROM, DVD, DENTRE OUTROS, SEM PRÉVIA E EXPRESSA AUTORIZAÇÃO DA EDITORA, NOS TERMOS DA LEI 9 610/98 QUE REGULAMENTA OS DIREITOS DE AUTOR E CONEXOS.



# Sumário

## **Prefácio | 10**

*Curai os enfermos*

## **Introdução | 16**

*A cura do egoísmo*

## **Fechamento da série | 26**

*“Harmonia Interior”*

**1 | 32**

Emoções híbridas

**2 | 42**

A presença do sombrio nas relações afetivas

**3 | 58**

Transforme sua raiva em soluções

**4 | 66**

Palavras de uma mãe sobre a culpa

**5 | 82**

Medos indicadores de crenças limitadoras

**6 | 90**

Efeitos energéticos da carência afetiva e da solidão

**7 | 98**

O desencarne de um palestrante espírita

**8 | 112**

Como se tratar diante das frustrações

**9 | 120**

Psicologia da alegria na transformação interior

**10 | 128**

Aceitação da nossa falibilidade

**11 | 136**

Cordões energéticos I – relações afetivas tóxicas

**12 | 150**

Cordões energéticos II – técnicas de limpeza e cura

**13 | 162**

O casamento acidental e o provacional

**14 | 174**

Etapas emocionais da reforma íntima

**15 | 184**

Você tem medo de perder?

**16 | 190**

O amadurecimento emocional dos médiuns

**17 | 200**

O tema espírita mais urgente no século XXI

**18 | 208**

Proteção energética na reforma íntima

**19 | 216**

Relações cármicas que curam

**20 | 226**

Entrevista sobre autoamor

**Epílogo | 234**

Estações da alma no amadurecimento emocional

**Posfácio | 252**

Humanização da comunidade espírita

15

*Você tem medo  
de perder?*

*“Que é o que dirige o Espírito na escolha das provas que queira sofrer?”*

*Ele escolhe, de acordo com a natureza de suas faltas, as que o levem à expiação destas e a progredir mais depressa. Uns, portanto, impõem a si mesmos uma vida de misérias e privações, objetivando suportá-las com coragem; outros preferem experimentar as tentações da riqueza e do poder, muito mais perigosas, pelos abusos e má aplicação a que podem dar lugar, pelas paixões inferiores que uma e outros desenvolvem; muitos, finalmente, se decidem a experimentar suas forças nas lutas que terão de sustentar em contato com o vício.”*

*O livro dos espíritos, questão 264.*

Uma pessoa que tenha desencarnado sem ter resolvido a pendência do medo de perder pode regressar à reencarnação com a vida mental atormentada por uma constante sensação de tragédia. Medo de perder o dinheiro, o filho, o emprego, o laço afetivo, os bens perecíveis.

Diante dessa dor interior, muitas pessoas iluminadas com o conhecimento espiritual acreditam que a tormenta desse medo deve-se a comportamentos de abuso do poder ou da riqueza em vidas anteriores. Entretanto, um número muito grande de pessoas experimenta essa prova por outras razões. Uma delas é a conduta de revolta e inveja cultivada longamente diante do sucesso alheio. São as pessoas que não arriscam ou não se esforçam e sempre atribuem o êxito dos outros a facilidades que, em verdade, elas gostariam de possuir para alcançarem seu sucesso pessoal.

Essa personalidade invejosa e revoltada costuma se esconder na máscara da prudência e do desapego. Essas pessoas normalmente lidam muito mal com os bens materiais e costumam ter atitudes confusas e insensatas no uso desses recursos.

Um juízo apressado poderá lhes conferir a condição de pessoas com alto índice de evolução espiritual por conta da postura de indiferença ao crescimento e ao progresso, todavia, por trás das máscaras de prudência e desapego, quase sempre se encontra um sombrio mental de raiva e mágoa de si mesmo e uma suposta resignação passiva por não ter superado seus medos.

São pessoas acentuadamente reativas ante as ameaças reais ou imaginárias de perda e que gastam enorme energia para controlar pessoas e acontecimentos com a ilusão de que assim jamais passarão pelas experiências da perda. Elas preferem sua ilusória condição de segurança na acomodação.

Diante do medo de perder algo ou alguém, as perguntas que temos de fazer são: “o que essa pessoa ou esse recurso representa na minha vida mental?” e “Sobre que danos reais o medo quer nos avisar caso venha a acontecer a perda real?”.

Analisemos algumas possíveis representações mentais para o medo.

Para muitos pais, os filhos representam um troféu de boa moral. Quase sempre nisso reside o medo de perder os filhos para a depravação.

Para muitos profissionais, o emprego representa a fórmula do sucesso e da realização. Assim pode nascer o medo do desemprego.

Para muitos maridos, a esposa representa a pessoa mais importante de sua vida. É por esse caminho que brotam as fantasias de traição.

Para muitas esposas, o marido representa a fonte máxima de segurança. Dessa forma, surgem muitos medos de autonomia e independência.

Para muitas pessoas, um bem material representa a expressão de sua capacidade pessoal. Essa representação assombra a mente com medos de roubo e violência.

Para muitos espíritas, os conceitos gerados pela cultura doutrinária representam fonte de poder e orgulho pessoal. Isso pode levá-los a acreditar em medos de fracasso que limitam a coragem de serem autênticos e de romperem com os modelos culturais vigentes.

Por trás de cada medo de perder existe um indício da alma que aponta o que necessitamos rever, o que representa aquilo que tememos perder na nossa vida. Durante um tempo na vida física é necessário e aceitável que tais medos façam parte da rotina. No entanto, o amadurecimento emocional, em certo momento da evolução, nos convocará a enfrentar nossos medos pelo bem de nossa própria sanidade e de nossa libertação.

Carma é isso: enfrentar o nosso sombrio, entender-lhe as mensagens profundas e iluminá-las com novas

respostas. Enfrentando nosso carma interior, encontramos a luz que o medo pode estar nos indicando.

No medo do fracasso, encontram-se os talentos para a legítima vitória.

No medo da inutilidade, está o recado de que você tem algo rico a realizar.

No medo da rejeição e do abandono, está o chamado para que você se aproxime mais de você.

No medo de perder, está o convite para deixar a vida fluir com o melhor que ela tem.

No medo da submissão, está a força indicadora de sua capacidade independente.

No medo de errar, você expressa seu desejo de sempre aprender.

Carma não se encerra na dor, e sim no amor. A dor é apenas aviso e fator emocional de indicação de que podemos alcançar o amor.

Você tem medo de perder?

Tome essa emoção como um convite da vida para voos inimagináveis de força, realização e paz.

# Ficha Técnica

**Título**

Emoções que curam

**Autoria**

Espírito Ermance Dufaux

psicografado por Wanderley Oliveira

**Edição**

1ª

**ISBN**

978-85-63365-28-6

**Projeto gráfico e diagramação**

Tuane Silva

**Capa**

Tuane Silva e Wilson Meira

**Revisão**

Débora Couto e Thaísa Moreira

**Coordenação e preparação de originais**

Maria José da Costa e Nilma Helena

**Composição**

Adobe Indesign CS6 (plataforma Mac)

**Páginas**

272

**Tamanho**

Miolo 15x 23 cm

Capa 15 x 23 cm com orelhas de 9 cm

**Tipografia**

Texto principal: Cambria 13pt

Título: Carolyne Pro

Notas de rodapé: Cambria 9pt

**Margens**

17 mm: 25 mm: 28 mm: 20 mm

(superior:inferior:interna;externa)

**Mancha**

107 mm

**Papel**

Miolo em offset 90 g/m²

Capa papel Suzano Supremo 250g/m2

**Cores**

Miolo: Pantone 178U e Black (K)

Capa em 5 x 0 cores CMYK e Pantone 178U

**Impressão**

Gráfica Del Rey - BH/MG

**Acabamento**

Brochura, cadernos de 32 pp

Costurados e colados

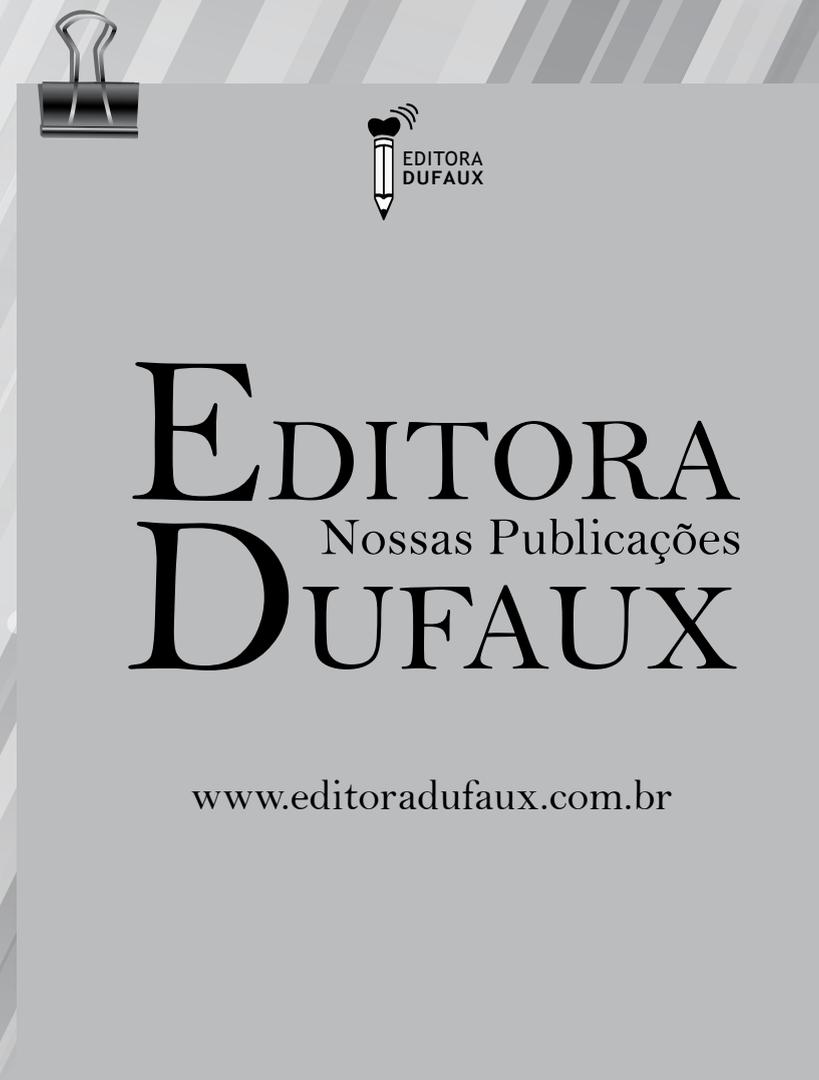
Capa com orelhas laminação BOPP fosca

**Tiragem**

10 mil exemplares

**Produção**

Novembro/2013

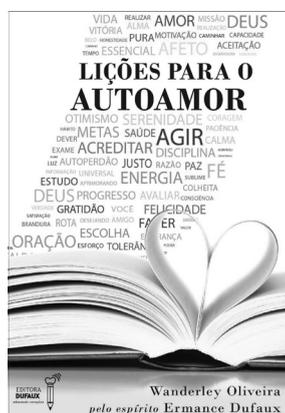




### PARA SENTIR DEUS

Nos momentos atuais da humanidade sentimos extrema necessidade da presença de Deus. Neste livro, Ermance Dufaux resgata para cada um múltiplas formas de contato com Ele. Como seti-Lo em nossas vidas, nas circunstância que nos cercam, nos semelhantes que dividem conosco a jornada reencarnatória. Ver, ouvir e sentir Deus em tudo e em todos. Simplesmente assim...

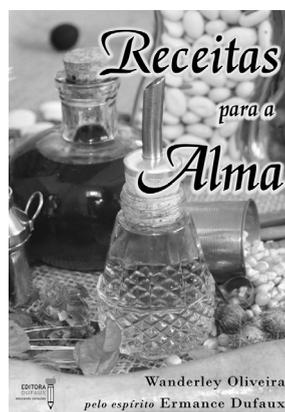
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Mensagens consoladoras | 11x15.5 cm  
136 páginas



### LIÇÕES PARA O AUTOAMOR

Mensagens de estímulo na conquista do perdão, da aceitação e amor a si mesmo. Um convite à maravilhosa jornada do autoconhecimento que nos conduzirá a tomar posse de nossa herança divina.

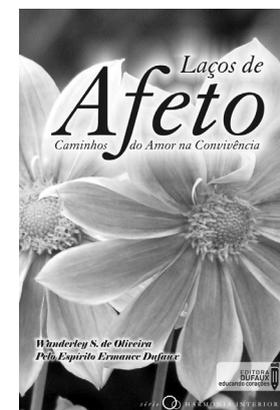
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Mensagens consoladoras | 11 x 15,5 cm  
128 páginas



### RECEITAS PARA A ALMA

Mensagens de conforto e esperança, com pequenos lembretes sobre a aplicação do Evangelho para o dia-a-dia. Um conjunto de propostas que se constituem em verdadeiros remédios para nossas almas.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Mensagens consoladoras | 11 x 15,5 cm  
148 Páginas



### LAÇOS DE AFETO

Uma abordagem sobre a importância do afeto em nossos relacionamentos para o crescimento espiritual. São textos retirados do dia-a-dia de nossas experiências. Um estímulo ao aprendizado mais proveitoso e harmonioso na convivência humana.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Autoconhecimento | 14 x 21 cm  
266 páginas



### MEREÇA SER FELIZ

Um estudo psicológico sobre o orgulho e sua influência em nossa caminhada espiritual. A autora espiritual considera que essa doença moral é um dos mais fortes obstáculos à nossa felicidade, porque nos leva à ilusão.

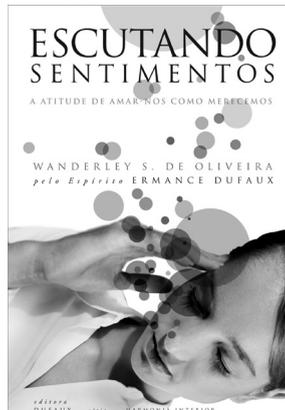
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Autoconhecimento | 14 x 21 cm  
272 páginas



### REFORMA ÍNTIMA SEM MARTÍRIO

As ações em favor do aperfeiçoamento espiritual dependem de uma relação pacífica com nossas imperfeições. Como gerenciar a vida íntima sem adicionar o sofrimento e sem entrar em conflito consigo mesmo?

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Autoconhecimento | 16 x 23 cm  
348 páginas



### ESCUTANDO SENTIMENTOS

A autora afirma que temos dado passos importantes no amor ao próximo, mas nem sempre sabemos como cuidar de nós mesmos, tratando-nos com culpas, medos e outros sentimentos que não colaboram para nossa felicidade.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Autoconhecimento | 14 x 21 cm  
252 páginas



### PRAZER DE VIVER

Ermance Dufaux, com seus ensinamentos nesse livro, nos auxilia a pensar caminhos para alcançar nossas metas existenciais, a fim de que as nossas reencarnações sejam melhor vividas e aproveitadas.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Autoconhecimento | 16 X 23 CM  
248 páginas



### DIFERENÇAS NÃO SÃO DEFEITOS

Ninguém será exatamente como gostaríamos que fosse. Quando aprendemos a conviver bem com os diferentes e suas diferenças, a vida fica bem mais leve. Aprenda esse grande SEGREDO e conquiste sua liberdade pessoal.

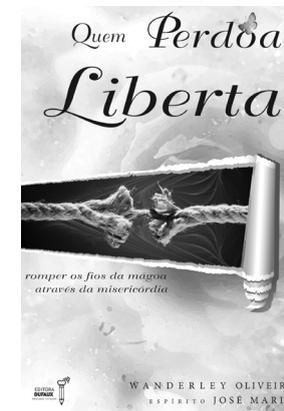
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Autoconhecimento | 16 x 22,5 cm  
288 páginas



### QUEM SABE PODE MUITO. QUEM AMA PODE MAIS

A lição central desta obra é mostrar que o conhecimento nem sempre é suficiente para garantir a presença do amor nas relações. “Estar informado é a primeira etapa. Ser transformado é a etapa da maioridade.” - Eurípedes Barsanulfo (cap 4).

Wanderley Oliveira | José Mário  
Romance | 14 x 21 cm  
304 páginas



### QUEM PERDOA LIBERTA

Continuação do livro “QUEM SABE PODE MUITO. QUEM AMA PODE MAIS” dando sequência na trilogia “Desafios da Conveniência no Centro Espírita”.

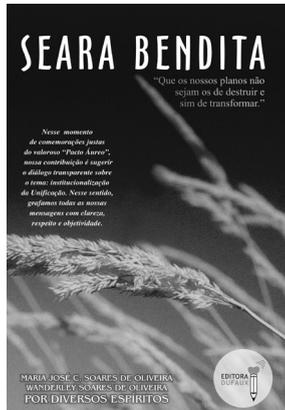
Wanderley Oliveira | José Mário  
Romance | 14 x 21 cm  
284 páginas



### SERVIDORES DA LUZ NA TRANSIÇÃO PLANETÁRIA

Nessa obra recebemos o convite para nos integrar nas fileiras dos Servidores da Luz, atuando de forma consciente diante dos desafios da transição planetária. Brilhante fechamento da trilogia.

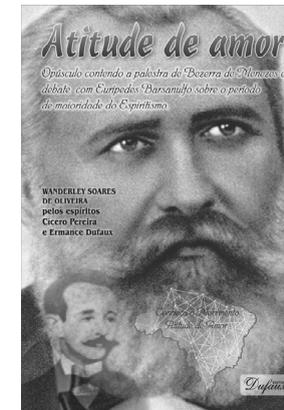
Wanderley Oliveira | José Mário  
Romance | Tamanho: 14 x 21 cm  
299 páginas



### SEARA BENDITA

Um convite à reflexão sobre a urgência de novas posturas e conceitos. As mudanças a adotar em favor da construção de um movimento social capaz de cooperar com eficácia na espiritualização da humanidade.

Wanderley Oliveira e Maria José Costa  
Diversos Espíritos  
Dissertações | 14 x 21 cm  
284 páginas



### ATITUDE DE AMOR

Opúsculo contendo: a palestra “Atitude de Amor” de Bezerra de Menezes, o debate com Euripedes Barsanulfo sobre o período da maioridade do Espiritismo e as orientações sobre o “movimento atitude de amor”. Por uma efetiva renovação pela educação moral.

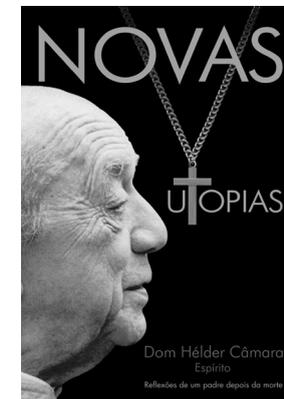
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux e Cícero Pereira  
Autoconhecimento | 14 x 21 cm  
94 páginas



### OS DRAGÕES

Um relato leve e comovente sobre nossos vínculos com os grupos de espíritos, que integram as organizações do mal no sub-mundo astral.

Wanderley Oliveira | Maria Modesto Cravo  
Romance | 14 x 21cm  
522 Páginas



### NOVAS UTOPIAS

Dom Hélder Camara, arcebispo de Recife e Olinda, retorna através do médium Carlos Pereira para continuar sua missão. Novas Utopias é um livro instigante porque traz ao debate a temática da imortalidade do ser, da dimensão transcendental e da relação intermundos, a espiritual e a física, independentemente da crença religiosa.

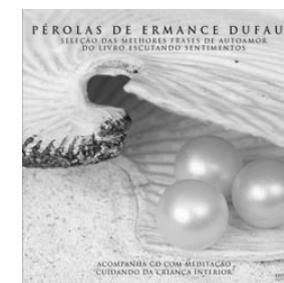
Carlos Pereira | Dom Hélder Camara  
Dissertações | 14 x 21 cm  
184 páginas



### LÍRIOS DE ESPERANÇA

Ermance Dufaux alerta os espíritas e líderes do bem de um modo geral, para as responsabilidades urgentes da renovação interior e da prática do amor, neste momento de transição evolutiva, através de novos modelos de relação, como orientam os benfeitores espirituais.

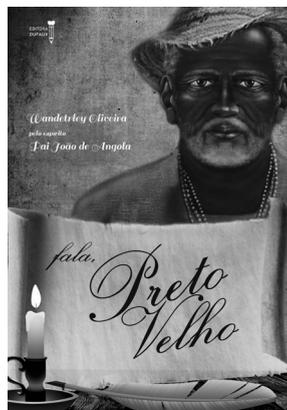
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Romance | 16 x 23 cm  
508 páginas



### PÉROLAS DE ERMANCE DUFAUX

Seleção das melhores frases do livro “Escutando Sentimentos”. Frases de Esperança. Pensamentos de conforto e estímulo. Mensagens de alegria e fortalecimento para sua vida.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
17 x 17 cm | Totalmente ilustrado  
Acompanha CD com “Meditação da Criança Interior”



### FALA, PRETO-VELHO

“Fala, preto-velho.” é um roteiro de auto-proteção energética através do autoamor. Os textos desenvolvidos permitem-nos construir nossa proteção interior por meio de condutas amorosas, posturas mentais positivas e aplicação de simples atitudes, para criação de um ambiente energético protetor ao redor de nossas vidas.

Wanderley Oliveira | Pai João de Angola  
Autoconhecimento | 14 X 21 cm  
314 páginas



### RECICLANDO A MALEDICÊNCIA

Um livro de educação emocional para a arte do bemdizer. Contém exercícios e temas que orientam a reciclar a forma de usar a palavra para criar o bem e libertar a alma do cativo da maledicência e do mau uso do falar.

Bianca Ganuza  
Autoconhecimento | 16 X 23 cm  
288 páginas



### DEPRESSÃO E AUTOCONHECIMENTO

A proposta de tratamento complementar da depressão aqui abordada tem como foco a educação para lidar com nossa dor, que muito antes de ser mental, é moral.

Wanderley Oliveira  
Dissertações | 15,5 x 23 cm  
260 páginas



### QUAL A MEDIDA DO SEU AMOR?

Proposta para revermos nossa forma de amar, pois estamos mais próximos de uma visão particularista do que de uma vivência autêntica desse sentimento. Superar limites, cultivar relações saudáveis e vencer barreiras emocionais são alguns dos exercícios na construção desse novo olhar.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Dissertações | 15 x 23 cm  
208 páginas



### EMOÇÕES QUE CURAM

Um convite para aceitarmos as emoções como forma terapêutica de viver, pois quem as aceita sintoniza o pensamento com a realidade e com o desenvolvimento da autoaceitação. Amadurecimento emocional significa enfrentar nossas emoções pelo bem de nossa própria sanidade e de nossa libertação.

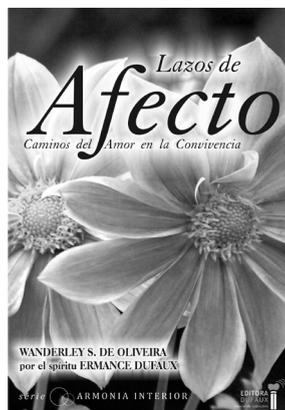
Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Dissertações | 15 x 23 cm  
320 páginas



### ESCUCHANDO NUESTROS SENTIMIENTOS

Ermance Dufaux continúa ofreciendonos valiosas enseñanzas para un mejor entendimiento de nuestro mundo íntimo y asegura que los espíritas hemos dado pasos importantes en el amor al prójimo, pero no siempre sabemos cuidar de nosotros mismos, tratándonos con culpas, miedos y otros sentimientos que no nos ayudan para nuestra felicidad.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Conocimiento de sí mismo | 14 x 21 cm  
240 páginas



### LAZOS DE AFECTO

Sociedades espíritas fraternas solo serán construídas por hombres y mujeres más dóciles y cordiales, más confiables y afa- bles, más amigos y amables. Tenemos así, más afecto, mejor ambiente y bien estar para convivir y mayor motivación para servir y aprender.

Wanderley Oliveira | Espíritu Ermance Dufaux

Conocimiento de sí mismo | 14 x 21 cm  
296 páginas

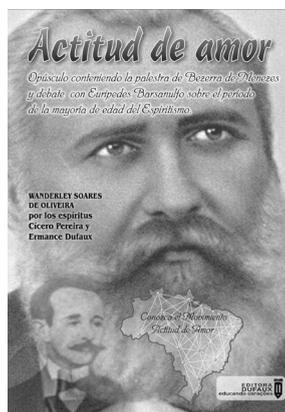


### REFORMA ÍNTIMA SIN MARTÍRIO

Ermance com rara felicidad consigue pene- trar en lós meadros de las cuestiones psí- quicas, esclareciéndonos en cuanto a estos mecanismos mentales crueles que nos hacen sufrir en vez de amar, auto flagelar en vez de perdonar.

Wanderley Oliveira | Espíritu Ermance Dufaux

Conocimiento de sí mismo | 14 x 21 cm  
296 páginas



### ACTITUD DE AMOR

Opúsculo conteniendo: la exposición de “Actitud de Amor” de Bezerra de Menezes, el debate con Eurípides Barsanulfo sobre el período de la madurez del Espíritu. Re- flexiones sobre el “período de la madurez” de las ideas espíritas, en el cual el bello discurso sin práctica deberá ser sustituido por una renovación efectiva por la educa- ción moral.

Wanderley Oliveira | Espíritu Ermance Dufaux e Cícero Pereira

Filosófico | 14 x 21 cm



### MEREZCA SER FELIZ

Las anotaciones de este volumen sin pre- tensiones fueron inspiradas en un curso de veinte días que realizamos en el Hospital Esperanza, bajo La dirección de Eurípides Barsanulfo.

Wanderley Oliveira | Ermance Dufaux  
Conocimiento de sí mismo | 14 x 21 cm  
272 páginas

