Vendexa

BÔNUS

MÉTODO RESET 90 · BÔNUS

Fé, valores e recomeços

Um guia para quem quer parar também por motivos espirituais: sem vergonha, sem terrorismo e com respeito à sua tradição, seja ela qual for.

Para todas as tradições | Culpa sem vergonha | Fé e método juntos

Material digital de uso pessoal
vendexa.org

BÔNUS

Como usar este material

Este guia é para quem tem na fé um dos motivos para mudar. Ele não toma partido de nenhuma religião nem diz o que você deve acreditar. Ele ajuda a **unir a sua fé às ferramentas do método**, sem que uma substitua a outra.

QUANDO LER	LEITURA	PARA QUEM
na primeira semana	cerca de 25 minutos	qualquer tradição ou espiritualidade

01 **Leia com a sua tradição em mente.**
Os exemplos são amplos de propósito. Traduza para a linguagem da sua comunidade.

02 **Use os exercícios para unir fé e prática.**
Eles ajudam a transformar valores em ações concretas nos momentos difíceis.

03 **Se a culpa estiver pesada, comece pelo capítulo 2.**
Ele trata da diferença entre arrependimento e vergonha que paralisa.

04 **Fé não substitui as outras frentes.**
Bloqueios, rotina, Plano SOS e, quando necessário, ajuda profissional continuam valendo.

ANTES DE COMEÇAR · AVISO IMPORTANTE

Este material é **educativo e de autoajuda estruturada**. Ele não é terapia, não faz diagnóstico e não substitui psicólogo, psiquiatra ou médico. Não há promessa de cura nem garantia de resultado: cada pessoa tem o seu ritmo.

Se você sente **sofrimento intenso, ansiedade ou tristeza que não passam, pensamentos de se machucar**, ou se há dificuldade de ereção ou outro sintoma físico, procure ajuda: a **UBS** do seu bairro e o **CAPS** da sua cidade atendem de graça pelo SUS. Para conversar agora, ligue **188 (CVV)**, gratuito, sigiloso e 24 horas, ou acesse cvv.org.br. Informações de saúde do SUS: **Disque Saúde 136**. Em emergência, ligue **192 (SAMU)**.

02

CAPÍTULO 2

Arrependimento sem vergonha paralisante

Muitas tradições valorizam o arrependimento. Ele é diferente da vergonha que paralisa, e essa diferença decide se um tropeço vira recomeço ou desistência.

NESTE CAPÍTULO

- ✓ Culpa x vergonha
- ✓ Conflito com os valores: o que a pesquisa observou
- ✓ Escrupulosidade: quando a angústia não para
- ✓ Recomeçar depois de um tropeço



Culpa x vergonha

A psicóloga June Tangney mostrou em seus estudos uma diferença importante entre duas emoções:

	Arrependimento / culpa saudável	Vergonha paralisante
Mensagem	"Eu fiz algo que vai contra o que acredito."	"Eu sou indigno, não tenho jeito."
Movimento	Leva a reparar, pedir perdão, ajustar o caminho.	Leva a esconder, isolar-se, afastar-se da fé e das pessoas.
Depois de um tropeço	"Vou retomar hoje."	"Já que estraguei, tanto faz."

Muitas tradições religiosas distinguem, à sua maneira, o arrependimento que reconstrói da autocondenação que destrói. Se a sua tradição fala de misericórdia, perdão ou recomeço, vale perguntar: *eu me trato com a misericórdia em que acredito?*

Conflito com os valores: o que a pesquisa observou

Uma revisão de estudos coordenada pelo psicólogo Joshua Grubbs (2019) observou que, entre pessoas que sentem que perderam o controle sobre a pornografia, o sofrimento está ligado não só à frequência de uso, mas também ao **conflito entre o comportamento e os próprios valores morais ou religiosos**, o que os autores chamaram de incongruência moral.

Essa descoberta costuma ser mal interpretada. Ela **não** significa que a sua fé é o problema, nem que você deveria abandonar os seus valores para sofrer menos. Significa duas coisas práticas:

- ✓ O seu sofrimento é real e merece cuidado, seja qual for a frequência do comportamento.
- ✓ A forma como você se relaciona com o conflito importa: atacar-se por causa dele aumenta o peso; acolher os seus valores e caminhar na direção deles, com paciência, alivia.

Escrupulosidade: quando a angústia não para

Algumas pessoas vivem uma angústia religiosa ou moral tão intensa que pensamentos sobre pecado, pureza e culpa aparecem o tempo todo, mesmo sem nenhum comportamento. Elas buscam reasseguramento repetidamente, confessam várias vezes a mesma coisa, ou evitam situações comuns por medo. Na psicologia, isso é chamado de **escrupulosidade** e pode estar ligado ao transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

SE ISSO PARECE COM VOCÊ

A escrupulosidade tem tratamento, e um psicólogo pode ajudar muito, inclusive respeitando a sua fé. Pelo Código de Ética, psicólogos devem respeitar a diversidade religiosa. Procure a UBS, o CAPS ou um profissional com experiência em TOC. Se a angústia estiver insuportável, ligue para o CVV (188).

Recomeçar depois de um tropeço

O protocolo dos 5 R (Módulo 5) vale para todos. Para quem tem fé, alguns passos podem ganhar uma dimensão espiritual:

Passo	Como a fé pode entrar
1 · Recuar	Sair da cena e, se fizer sentido, uma oração ou respiração curta pedindo calma.
2 · Respeitar-se	Lembrar-se de que, na sua tradição, provavelmente há lugar para misericórdia e recomeço. Tratar-se como trataria um irmão de fé.
3 · Registrar	Um exame de consciência honesto e gentil: o que aconteceu, sem autocondenação.
4 · Reforçar	Fechar uma brecha concreta. Fé e prudência andam juntas.
5 · Retomar	Voltar ao plano e às suas práticas espirituais no mesmo dia ou no seguinte, sem esperar se sentir "digno" de novo.

EXERCÍCIO

A frase de recomeço

Escreva uma frase para usar depois de um tropeço, coerente com a sua fé e gentil com você.

Fé e ferramentas práticas não competem

Às vezes surge a ideia de que, se a fé fosse "forte o suficiente", bloqueios e rotinas seriam desnecessários. Mas muitas tradições valorizam a prudência: evitar ocasiões de queda, cuidar do corpo, buscar conselho. Colocar barreiras no celular, dormir bem e pedir ajuda não é falta de fé; pode ser uma forma concreta de vivê-la.

> **Orar e trancar a porta não são opostos. São duas formas de cuidar do que importa.**

Práticas no Plano SOS

O passo "Reconectar" do P.A.R.A.R. pode incluir uma prática espiritual curta. A condição é que ela aconteça **depois** de se afastar da tela e com o corpo em movimento ou em outro ambiente, e não deitado com o celular na mão.

- [ ] Uma oração curta, decorada ou espontânea.
- [ ] Repetir uma frase ou um nome sagrado com a respiração lenta.
- [ ] Ler um trecho curto de um livro que inspira você (em papel, longe da tela).
- [ ] Cantar ou ouvir uma música da sua tradição (já baixada).
- [ ] Alguns minutos de silêncio ou meditação, sentado, com a luz acesa.
- [ ] Mandar mensagem para alguém da sua comunidade.

EXERCÍCIO

Minha prática no cartão SOS

No passo "Reconectar", a prática espiritual que vou usar:

Onde ela fica (o livro, a oração escrita, o áudio baixado):