

A CORAGEM DE MUDAR



MARILYN GUSTIN

# **A CORAGEM DE MUDAR**

**Enriquecendo sua vida  
"de dentro para fora"**

Orientação espiritual para mulheres



**EDITORA SANTUÁRIO**  
Aparecida-SP

**CENTRO DE  
PASTORAL POPULAR**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Gustin, Marilyn Norquist

A coragem de mudar: enriquecendo sua vida “dentro para fora” / Marilyn Gustin; | tradução Cláudia Roberta Cagni |.  
— Aparecida, SP: Editora Santuário, 1997.

Título original: *The courage to change.*

ISBN 85-7200-505-6

1. Auto-eficiência — Aspectos religiosos — Cristianismo  
2. Meditação 3. Mudança (Psicologia) — Aspectos religiosos — Cristianismo 4. Vida cristã I. Título.

97-4035

CDD-248.4

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Mudança: Vida cristã: Cristianismo 248.4

TÍTULO ORIGINAL: “*The courage to change*

— *Empowering Your Life from the Inside Out*”

© 1996, Marilyn Gustin

ISBN 0-89243-867-3

DIREÇÃO EDITORIAL: Pe. Flávio Cavalca de Castro, C.Ss.R.  
Pe. Carlos Eduardo Catalfo, C.Ss.R.

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Elizabeth dos Santos Reis

TRADUÇÃO: Claudia Roberta Cagni

COPIDESQUE: Carlos Alberto Coelho

COORDENAÇÃO DE REVISÃO: Maria Isabel de Araújo

REVISÃO: Ana Lúcia de Castro Leite

Luís Fernando V. Roque

Luciana Novaes Russi

DIAGRAMAÇÃO: Paulo Roberto de Castro Nogueira

CAPA: Márcio A. Mathídios

Todos os direitos em língua portuguesa reservados

à **EDITORA SANTUÁRIO** - 1997

---



Composição, impressão e acabamento:

**EDITORA SANTUÁRIO** - Rua Padre Claro Monteiro, 342

Fone: (012) 565-2140 — 12570-000 — Aparecida-SP.

Ano: 2000 99 98 97

Edição: 6 5 4 3 2 1

## INTRODUÇÃO

Nos últimos dez anos, muita coisa foi dita e escrita sobre o poder que as mulheres têm de criar suas próprias vidas. Quando perguntei a um grande número de mulheres como tentavam fazer isso, elas me falaram sobre a capacidade fundamental que descobriram nelas mesmas: a capacidade de fazer suas próprias escolhas. Pedi exemplos. Sem exceção, falaram das escolhas sobre circunstâncias externas. Nenhuma mencionou espontaneamente seu poder de escolher a respeito de si mesmas, de determinar suas próprias experiências interiores.

Ainda assim, o poder de escolha sobre nossa vida mental, emocional e espiritual é a maior capacidade que temos. Muito embora raramente ouvimos sobre esse poder, e talvez o tenhamos experimentado ainda menos, podemos escolher a qualidade de nossas experiências interiores. Essa escolha mudará todo o resto.

Há um princípio universal envolvido aqui. É, na verdade, uma compreensão espiritual básica, quase sempre perdida por muitas mulheres comuns no mundo de hoje. Esta lei essencial é: o interior determina o exterior.

Essa lei significa que o que nós somos por dentro determina o que acontece em nosso mundo exterior — nossos lares, nossa criatividade, nossas profissões, amizades, igrejas e comunidades.

Enquanto continuarmos a nos concentrar nas situações externas de nossas vidas, a qualidade de nossas experiências continuará sempre a mesma. Se quisermos que nossas vidas tenham uma qualidade nova e mais bonita (e quem não quer?), podemos ir em busca disso fazendo novas escolhas com relação a nossas emoções, a nossas atitudes e a nossos pensamentos habituais. Nesta arena, somos muito mais poderosas do que pensamos. As experiências podem ensinar-nos como somos poderosas — e então estaremos prestes a ter uma experiência nova e marcante em nossa vida.

Podemos continuar na mesma casa, com a mesma família, na mesma igreja, na mesma cidade e no mesmo emprego.

Quando a qualidade de nossas experiências interiores ficar diferente, a qualidade de nossas experiências exteriores também mudará. Não existe “talvez” com relação a isso. É tão universal quanto a lei da gravidade.

Mas por que não ficamos sabendo disso antes? Bem, muitas já sabiam. Porém, isso não é popularizado com frequência porque depende de uma disposição fundamental: a de assumir a responsabilidade pela qualidade de sua própria experiência.

Responsabilidade não significa culpa. De jeito nenhum. Significa a capacidade de reagir. Olhando para as escolhas e mudanças interiores, percebemos uma capacidade, freqüentemente ignorada, de escolher nossas reações a tudo e a todos. Se fizermos isso, e se continuarmos a fazer escolhas conscientes sobre quais qualidades queremos ter, podemos alterar totalmente a qualidade de nossa vida.

Muitas mulheres ainda têm a sensação de que estão limitadas por forças que fogem ao seu controle. Seus maridos, seus filhos, problemas financeiros, as regras da sociedade ou da religião — todos os tipos de experiências das mulheres comuns le-

vam a um sentimento de impotência. Quando vivemos em função desse sentimento, nunca estamos realizadas e felizes; e também temos tendência a culpar tudo e todos, exceto nós mesmas, por nossa condição. Ensinaram a muitas de nós um tipo distorcido de religião que sugere que as mulheres devam deixar que suas famílias, maridos e comunidades determinem a natureza de suas vidas. Isso é chamado auto-sacrifício, e é fatal para o espírito humano.

Sacrifício significa “tornar sagrado”. Não quer dizer jogar fora os poderes que Deus nos deu. Não significa satisfazer todas as necessidades de todas as pessoas que nos cercam. Não significa que Deus espera que nos tornemos capachos — pessoas ótimas, mas ainda assim capachos.

Sacrificar-se quer dizer transformarmos em pessoas sagradas, oferecendo-nos a Deus no amor e na liberdade. Seremos incapazes de fazer isso (para não dizer que não queremos) se não descobirmos que temos algo verdadeiro, valioso e forte para oferecer a Deus. Um componente essencial nesta descoberta é o reconhecimento de nossa capacidade humana de escolher nossas próprias atitudes e valores, e dei-

nar que nossas escolhas se transformem em ações.

Este é o propósito deste livro. Por mais de uma década, tenho vivido e observado o poder de escolha sobre nossas condições interiores, de maneira um tanto deliberada. E tenho aprendido. Este livro relata meu aprendizado.

Desejo dar um aviso a cada leitora. As sugestões deste livro não são essencialmente direcionadas a pessoas com grandes traumas anteriores. Milhares de mulheres comuns trazem consigo vários problemas e desafios, mas se dão muito bem na vida cotidiana. Muitas, muitas mesmo, ainda se sentem limitadas e incapazes, embora sem grandes traumas. Algumas podem se perguntar por que estão sempre vagamente infelizes, já que suas vidas realmente “não são tão ruins”.

Se você teve um grande trauma, pode não estar pronta para estas sugestões. Pode precisar de alguma ajuda profissional. Se for esse o caso, tente resolver! Então, poderá seguir sua própria vida.

Se você é uma mulher que só quer que sua qualidade de vida melhore, sem ter de fazer uma grande revolução em sua casa, no relacionamento com a sua família ou

em outros aspectos, então este livro é para você. Sua mensagem é simples de se transmitir, muito embora a experiência não possa ser adquirida da noite para o dia. A mensagem é esta:

Você não é incapaz.

Você é uma pessoa de grande poder.

Seu poder pessoal é sua capacidade de escolher suas próprias qualidades interiores.

Eu garanto, é uma viagem fascinante esta jornada através mundo interior pelo qual você é responsável. Eu a convido, insisto, para aproveitar a oportunidade. Este livro é um começo — se você realmente captar o que é transmitido aqui. Tem funcionado comigo e com milhares que testaram estes princípios sozinhas. Funcionará com você.

## CAPÍTULO UM

# USE SEU PODER DE ESCOLHA

O desespero mais comum  
é o de estar em desespero por não escolher,  
ou querer, ser você mesmo.

Soren Kierkegaard

Saber escolher é uma das  
maiores dádivas do céu.

Baltasar Gracián

Saber escolher. A maioria das coisas na vida depende disso. Você precisa de bom gosto e de bom senso; inteligência e atenção não são suficientes. Não há perfeição sem discernimento e seleção. Dois talentos estão envolvidos: o de escolher e o de escolher o melhor.

Existem muitas pessoas cuidadosas e bem informadas, com uma inteligência fértil, sutil, capaz de julgamentos rigorosos, que ficam perdidas quando têm de fazer escolhas. Elas sempre escolhem o pior,

embora queiram demonstrar sua habilidade para tomar decisões.

“Você já foi vítima?” Quando fiz essa pergunta a uma platéia, a resposta foi um sonoro sim! Não foi ouvido quase nenhum outro som fora aquele. Todos já tiveram a sensação de ser vítima. Alguns de nós adotam esse sentimento permanentemente.

Para cada um de nós acontecem coisas que parece não termos escolhido e das quais não gostamos. Elas vêm de fora; devido a circunstâncias sobre as quais não temos “nenhum controle”. Resultam de uma decisão de outra pessoa, de uma mudança no trabalho, de doenças ou de um acidente, de uma perda ou morte, ou de uma catástrofe natural. E não podemos mudar o que aconteceu. Não podemos fazer com que a outra pessoa nos ame novamente; não podemos não sofrer o acidente que sofremos nem fazer alguém voltar da morte. Essas coisas produzem em nossa vida uma pausa súbita; ela não consegue continuar da maneira que sempre foi. De repente, sentimos nossas limitações.

Os acontecimentos “dos quais somos vítimas” geralmente nos deixam com um sentimento de impotência. Sentimos que, apesar de tudo, não temos nada a dizer

sobre o que aconteceu conosco. Podemos sentir-nos amarradas. Podemos sentir-nos traídas e abandonadas. Nossos sentimentos podem explodir em raiva, em ataque inútil contra a outra pessoa ou contra Deus. Ou podemos sentir uma espécie de desespero e nos entregarmos ao desamparo. Podemos ficar deprimidas e começar a dormir sem parar, desperdiçando uma vida que perdeu a graça, ou começar a não comer quase nada. Algumas vezes, senti todas essas coisas e as considereei perfeitamente naturais. Graças a Deus, elas quase nunca vêm todas ao mesmo tempo!

As pessoas reagem de maneiras diferentes a essas experiências de desamparo. Algumas de nós lutamos com todas as forças simplesmente para suportar; não tentamos "reagir", apenas nos mantemos de pé. Outras ficam com muita raiva e tentam resistir ou mudar o inalterável. Outras, ainda, desistem e lamentam, dizendo: "De qualquer maneira, não há nada que eu possa fazer". E, provavelmente, acrescentam: "Pobre de mim!".

Cada uma dessas reações, às vezes, era a minha também. Descobri que nenhuma delas funcionou muito bem. Na verdade, eu me sentia muito pior, depois de al-

guns dias, me entregando a tais sentimentos, e eles também não pareciam fazer nada melhor que aquilo. As circunstâncias não mudavam; tudo parecia levar-me um pouco mais para o fundo do poço.

Se isso acontecer com certa freqüência, podemos ficar convencidas de que somos realmente vítimas e não podemos fazer nada com relação à qualidade de nossas experiências. É então, é claro, culpamos sempre tudo o que está à nossa volta pela confusão que temos dentro de nós. Dizemos para nós e para os outros: "É que eu tinha uma família desestruturada". Ou, "Os meus filhos me fazem sentir tão inoportuna". Ou, "A Igreja me faz sentir tão culpada". Ou, "Deus o levou embora e agora vou ficar sozinha para sempre". De um jeito ou de outro, expressamos a convicção: "Alguém fez isso comigo. Sou uma vítima. Não há nada que eu possa fazer". E, com essa atitude, nós nos arrastamos para um buraco bem fundo e ficamos morando lá.

Se essa descrição recorda sentimentos familiares, examine-os por um momento. Nossos sentimentos nos afetam e precisamos saber lidar com eles, embora, freqüentemente, não sejam os melhores in-

dicadores da situação verdadeira. Agora, vamos refletir juntas.

Quando Deus nos fez, foi-nos dado um poder único e maravilhoso que a maioria de nós não reconhece. Embora não usemos muito esse poder, ou o usamos tão automaticamente que quase não o notamos, ele é dado por Deus. Se esse poder se enfraquece com a falta de uso ou pelo uso inadequado, podemos recuperá-lo e desenvolvê-lo. É ele que pode mudar nossas vidas, se o usarmos deliberadamente. É o poder de escolha.

O poder de escolha não é o poder de determinar tudo o que acontece conosco. Algumas situações estão, de fato, além de nosso alcance, embora eu suspeite que estas sejam menos do que presumimos. Não podemos escolher sempre os acontecimentos. Mas podemos sempre escolher nossa própria atitude com relação a todos os acontecimentos, a todas as pessoas, a todas as experiências, aos mistérios desconhecidos e até mesmo com relação a Deus.

Essa característica dos humanos é demonstrada nas situações mais extremas. Em campos de concentração, algumas pessoas tinham muito ódio de seus persegui-

dores, enquanto outras, no mesmo campo, rezavam com compaixão pelos que as prenderam. Desesperadas, algumas faziam de tudo para garantir a própria sobrevivência, enquanto outras dividiam o miserável suprimento que tinham. Algumas encontravam significado em suas experiências; outras encontravam apenas terror sem sentido. Suas condições externas eram as mesmas. Suas situações internas, suas próprias escolhas interiores, diferiam. Essas escolhas criavam a qualidade de suas experiências. Se as pessoas, naquele inferno, conseguiram escolher suas atitudes, com certeza nós também conseguimos. Só precisamos praticar.

Toda mulher adulta faz esta escolha básica: ser uma vítima ou assumir a responsabilidade pela qualidade de sua própria vida. Decidimos por omissão, no caso de escolhermos ser vítimas, ou podemos decidir deliberadamente. Se fizermos a escolha deliberada, provavelmente escolheremos ser responsáveis. Somente algumas mulheres gostam de se sentir incapazes. Quando as alternativas são claras, a maioria de nós escolhe ser responsável, porque os resultados são infinitamente melhores.

Quando escolho a responsabilidade, aproveito mais a vida. Posso cometer erros e não ser subjugada. Sinto-me estável com relação a mim mesma, com relação aos meus relacionamentos. Até mesmo meu relacionamento com Deus fica melhor.

“Aceitar a responsabilidade” ou “ser responsável” não é a mesma coisa que aceitar a culpa ou acreditar que “eu errei”. Aceitar a responsabilidade não aumenta a culpa de ninguém. Responsabilidade significa literalmente “a capacidade de responder”. Responder não é o mesmo que reagir. A reação é automática. Na reação, geralmente voltamos aos comportamentos infantis. Responsabilidade é a atitude que diz: “Bem, esta é a situação em que estou. Como quero responder a ela? Quais sentimentos e ações quero ter em tais circunstâncias? Como posso expressar e conquistar a qualidade que desejo ter agora, nesta situação?”

Eu mesma só aprendi a escolher deliberadamente a responsabilidade depois que vivi uma situação extremamente dolorosa. Somente mais tarde percebi que a experiência pôs um fim em minha busca inútil por um mágico ou um salvador encantado que arrumasse minha vida.

A situação? Fui abandonada e traída por uma pessoa com quem havia me envolvido profundamente.

Gostaria de dizer que enfrentei bravamente a situação, que fiz todas as escolhas certas e que continuei seguindo minha vida. Mas não foi bem assim. Fiquei furiosa. Fiquei com muito medo. Senti que o alicerce do qual eu dependia tinha-se partido e que eu poderia ficar em pedaços para sempre. Chorei muito. Dormi muito. Rezei, superficialmente. Na maioria das vezes, era mais ou menos assim: "Ajude-me!" e "Como o Senhor pôde?" e "Por que o Senhor não está fazendo alguma coisa?" Eu me sentia enganada, boba e exposta. Sentia-me ofendida, uma vítima. Para ser mais exata, eu me sentia totalmente incapaz.

No entanto, incomodando-me debaixo de toda essa emoção estava a certeza de que nada mudaria as decisões da outra pessoa — quanto mais eu. Então, um dia, minha raiva encontrou novas palavras: "Estarei perdida se deixar você mandar em minha vida! Não serei controlada por isso. Não serei uma vítima! Eu vou determinar a qualidade da minha vida!"

Então, eu imagino, minhas orações deturpadas foram atendidas. Tive um mo-

mento especial de visão. Enxerguei que, embora eu estivesse vomitando ódio, a determinação de criar a qualidade da minha própria vida veio de um lugar ainda mais profundo em mim. Tinha ouvido falar que as pessoas podiam criar suas próprias atitudes. Agora, viria o teste prático. Em meio a toda a confusão, eu conseguiria escolher?

Procurei alguém que pudesse dizer-me como fazer isso, mas não consegui encontrar ninguém; talvez tenha perguntado às pessoas erradas. Errei muito tentando descobrir como ser responsável, como criar sozinha minha qualidade de vida. Desde então, tenho refletido muito sobre aquela terrível experiência (e outras menos importantes). Também procuro ser cada vez mais responsável.

Aqui estão alguns passos que me ajudaram; espero que você também os ache úteis.

- Procure ser honesta consigo mesma, com relação ao que está acontecendo dentro de você. Você só pode escolher uma nova atitude se tiver bastante certeza de como ainda se sente. Não avalie rápido demais seu estado sentimental interior. A

avaliação pode confundir sua percepção. O que é necessário é ver claramente o que está acontecendo no seu interior. Você nunca pode mudar o que não vê. Então, a honestidade necessária aqui é o desejo de ver sem nenhuma distorção.

O que está acontecendo? Simplesmente olhe para o que quer que seja. Dê nomes aos seus sentimentos. Se olhar para dentro causa dor, lágrimas ou tristeza, preste atenção em todas elas. Deixe que elas fiquem ali. Seja honesta com relação à sua presença e analise como elas se comportam dentro de você. Qual sentimento parece causar o quê? Como os sentimentos afetam uns aos outros? Quais ações eles parecem estimular? Você pode encontrar os sentimentos em seu corpo? Onde? Perguntas como essas, direcionadas a você, irão ajudá-la a descobrir quais são suas atitudes atuais.

- Aceite as circunstâncias como fato. Essas realidades não devem ser aprovadas, amadas ou desejadas. É importante reconhecer que elas estão ali e que podem não mudar. Fui ajudada pela compreensão definitiva de que essas circunstâncias não mudariam. Continuei chorando por elas, mas aceitei a situação "sem esperan-

ça” como um fato. Com essa aceitação, vem uma certa liberdade — a de saber exatamente onde você pisa. A capacidade de escolher é reforçada por essa compreensão.

Se você se descobre sofrendo, admita, mas não se afunde nisso. Desta vez, sem negar a dor, seja corajosa e aprenda a suportá-la. Se você deve expressar sua dor, encontre uma maneira adequada, que não piore a situação. Se sua dor parece esmagadora, converse com um profissional ou com um amigo de confiança. Mas, não importa o modo como você escolhe responder a essa dor, esteja disposta a suportá-la com coragem enquanto ela persistir. A dor, uma vez superada, pode purificar e fortalecer. Não a desperdice!

- Procure seu sentimento mais profundo. É o sentimento que continua sendo seu, apesar de tudo. Eu amei essa pessoa antes. Ainda a amo? Quase me matou — ou pelo menos pensei — sentir o amor escondido em todas as outras coisas, mas ele estava lá. Era meu sentimento mais profundo.

- Explore as maneiras pelas quais seu sentimento mais profundo pode levar você para mais perto de Deus. Não existe nenhuma fórmula para isso. Acredito, contu-

do, que o sentimento mais profundo de todas as pessoas é bom. Para descobrir esse sentimento profundo, pergunte a si mesma várias vezes: “Eu vejo este sentimento óbvio. O que há debaixo dele?” E então, quando você encontrar a próxima camada, o que há debaixo dela? Continue até que você saiba que você está no sentimento mais profundo, mais verdadeiro que você tem. Se for incapaz de fazer isso de uma só vez, então deixe que a pergunta continue aberta até que a próxima camada se revele — pois ela se revelará.

Todos nós, não importa a profundidade que devemos cavar, encontraremos algo admirável no fundo: que nós amamos ou queremos amar, que nós somos gentis ou queremos gentileza, que somos saudáveis ou queremos saúde, que somos bons ou almejamos bondade. Nosso próprio des-caso com relação a esses fundamentos pode bem ter causado o problema. Qualquer coisa boa em nós aumentará e se multiplicará se a levarmos em consideração e agirmos de acordo com ela. Essa bondade é de Deus. Ela pode levar-nos em direção a Deus.

- Reze por seu sentimento mais profundo. Permita que ele a leve a explorar o

seu próprio interior, na presença de Deus. Ao me concentrar no amor, em minhas orações, logo vi que meu amor e minha entrega não foram tão puros. O amor estava misturado com necessidade — e fantasia e desejos também. De alguma maneira misteriosa, eu havia renunciado a mim mesma por uma outra pessoa, esperando diminuir a necessidade de viver minha própria vida. Em outras palavras, desconhecidas por mim, misturei amor com falta de responsabilidade. Agora consigo ver, aos poucos e com muita dificuldade, que grande parte da minha dor era medo de ser verdadeiramente responsável. Descobri que escolher concentrar-me no amor e continuar amando me fortalecia, quando não havia mais nada misturado a isso. Todos os bons sentimentos mais profundos produzem essa força.

- Escolha recordar o sentimento positivo e se concentrar nele sempre que puder e pelo maior tempo que conseguir. Lembre-se de que você pode escolher esse sentimento. Você não é incapaz em sua própria vida interior. Você pode ser responsável pela sua qualidade em todas as circunstâncias. Faça isso agora — neste momento ... e este momento ... e este momento.

- Seja grata e expresse sua gratidão. No começo, você pode ser grata apenas por sobreviver! Mas, com o tempo, você pode ficar agradecida pelo discernimento, pelo poder de escolher, pela opção de ser responsável. Você perceberá que é grata pela presença e pela ajuda de Deus. Um dia, será grata até pelas “situações fora do controle” que atrapalharam seu caminho, que a ajudaram a parar de ser vítima e a começar a criar a qualidade de vida que deseja, de acordo com Deus.

A oração e a gratidão trazem consigo uma dádiva muito mais valiosa do que simplesmente a ajuda em um momento difícil. Elas nos aproximam cada vez mais de Deus. Às vezes, é esta a razão pela qual admite-se a dificuldade em nossas vidas: para rezarmos mais e descobrirmos mais gratidão, para ficarmos mais íntimas do Senhor. Nosso relacionamento com Deus é tudo o que importa no final. Deus é mais importante que qualquer situação ou qualquer uma de nossas emoções. E Deus não se importa como chegamos até Ele. Ele quer que cheguemos, assim pode dar-nos todo o seu amor.

Os resultados de praticar a escolha da responsabilidade podem vir de repente.

Algumas de nós simplesmente somos amadurecidas por ela. Ou os resultados podem levar tempo para aparecer. Quando alguém aceita a total responsabilidade por sua vida, diante de Deus, as coisas mudam. Os sentimentos mudam. As necessidades são supridas de maneira diferente e com mais eficiência. As circunstâncias também mudam. São feitos novos tipos de escolhas diárias, e elas, por sua vez, afetam a situação maior.

Os resultados que observei podem ser resumidos como uma percepção do poder pessoal. Isso não significa poder sobre alguma outra pessoa. Não quer dizer que tudo sempre acontece da maneira que quero. Significa que tenho consciência da capacidade que Deus colocou em mim — e em você — de ter uma vida harmoniosa!

Ter poder pessoal quer dizer que posso encontrar significado e possibilidades de crescimento em todas as situações. Poder pessoal significa saber que não só posso enfrentar as coisas, mas também fazer com que o maravilhoso aconteça em minha vida. Ter poder pessoal significa que ninguém me faz de vítima. Tenho consciência de que posso ter contribuído de alguma forma para os acontecimentos dolorosos em minha

vida, mesmo que tenha sido somente pelo que não fiz. Eu aceito isso. Uma vez que tenha aceitado, posso escolher com muito mais facilidade a atitude que dará a toda a minha vida uma qualidade positiva, agradável.

Tudo isso não implica que minhas emoções nunca variam! Os sentimentos desagradáveis vêm, às vezes; trazem o seu caos, e passam novamente. A diferença é que agora sei que não preciso ser vítima de meus próprios sentimentos.

No final, um único dia de observação mostrará, de forma inconfundível, que as emoções são muitas, como o tempo — elas mudam diante da menor provocação. Elas vêm, às vezes, como fortes tempestades, e vão embora quando se esgotam, quando nossa atenção se desvia ou quando escolhemos tomar novas atitudes. As emoções não são definitivas. Elas são uma parte poderosa de nossas características, mas são passageiras. Não são tão fortes quanto o poder de escolha que Deus me deu. Então, mesmo quando as emoções me pegam desapercibida, sei que elas não vieram para ficar.

Alguma coisa muito mais sólida está aqui para ficar: escolhi nunca ser vítima.

Escolhi ser responsável pela qualidade da minha vida. Escolhi criar a qualidade de vida que desejo mais profundamente. Isso é ter poderes.

Até mesmo mais importante que esse poder maravilhoso é uma nova concepção do poder de Deus. Quando escolhemos uma atitude positiva, quando escolhemos suportar as dificuldades corajosamente, deixamos nossos corações se abrir. Um coração aberto encontra Deus. Um coração aberto descobre, por experiência, que Deus está do nosso lado. Deus quer ajudar. Deus sempre ajuda, quando não estamos nos apegando a uma atitude inferior que nos impede de receber essa ajuda. Quando queremos ser responsáveis, Deus está sempre em nosso coração, pronto para nos apoiar com seu próprio poder infinito.

## **Sugestões de oração**

Reze pela responsabilidade com suas próprias palavras. Você pode levar em consideração estas sugestões:

- Conte a Deus sua situação: circunstâncias, sentimentos, dores, desejos;

- Peça que Deus a guie para a responsabilidade;
- Diga a Deus sua intenção de criar uma vida bela, mesmo nessas circunstâncias, e peça as bênçãos de Deus para seus esforços;
- Entregue todos os resultados a Deus;
- Agradeça a Deus.

Ou você pode achar mais fácil começar com estas palavras:

Deus misericordioso, obrigada por me amar, apesar de agora ser difícil enxergar o que o seu amor significa. Sinto-me tão incapaz — não só agora, mas em quase toda a minha vida. Sinto-me limitada e insegura. Dói muito. Às vezes, fico com muito medo e com muita raiva, até mesmo do Senhor. Quero que minha vida seja bela. Estou disposta a fazer minha parte para torná-la bela. Por favor, ajude-me e me guie. Mostre-me como posso melhorar minhas escolhas. Por favor, abençoe meus esforços, pois, sem a sua bênção, tudo será em vão.

Ofereço tudo isso ao Senhor. É tudo o que posso oferecer agora. Ofereço-lhe,

também, o que acontecer, à medida que minhas escolhas ficarem mais responsáveis. Obrigada pela compreensão e obrigada por me dar o poder de escolher a qualidade da minha vida.

## **Sugestões bíblicas**

Refletir sobre estes versículos pode ajudar:

Deuteronômio 30,19-20

Cito hoje o céu e a terra como testemunhas contra vós, de que vos propus a vida e a morte, a bênção e a maldição. Escolhe a vida para que vivas com tua descendência, amando ao Senhor teu Deus, escutando sua voz e apegando-te a ele. Pois isto significa vida para ti e tua permanência estável sobre a terra que o Senhor jurou dar a teus pais, Abraão, Isaac e Jacó.

Provérbios 20,22

Não digas: "Retribuirei com o mal", mas espera no Senhor, que te salvará.

1Coríntios 2,9-10

Porém, segundo está escrito: "Nem

o olho viu, e nem o ouvido ouviu, nem jamais penetrou no coração do homem o que Deus preparou para os que o amam”.

A nós, porém, Deus revelou pelo Espírito. Pois o Espírito esquadrinha tudo, até as profundezas de Deus.

Aqui estão algumas passagens bíblicas adicionais para mais reflexão:

Salmo 8,4-9

Lucas 16,1-8

João 14,1-27

## **Para refletir**

Estas perguntas podem iniciar você no processo de auto-avaliação descrito neste capítulo:

- Eu realmente acredito que as circunstâncias resultam de minhas atitudes? Se acredito, então, quais são alguns exemplos em minha própria vida? Se não acredito, por que não?
- Quando me senti mais vítima? Como respondi a essas situações e aos sentimen-

tos que surgiram com elas? O que eu poderia fazer se isso acontecesse hoje?

- Estou me sentindo vítima agora? Pelo que ou por quem? Quais são os sentimentos que estou tendo? Qual é meu sentimento mais profundo? O que eu quero escolher?

- Por quais áreas de minha vida já sou responsável? Em quais áreas posso escolher ficar mais responsável?



## CAPÍTULO DOIS

# NÃO DESPERDICE SUA DOR

A dor é a raiz do conhecimento.

Simone Weil

Depois de uma grande dor,  
vem um sentimento convencional.

Emily Dickinson

No capítulo anterior, sugeri que praticar a coragem pode aliviar um pouco da dor. É claro, existe muito mais que isso para se conseguir!

Há dias em que não quero admitir que a dor existe em lugar nenhum. Simplesmente não estou preparada para enfrentá-la! Há outros em que não consigo fazer muita coisa com relação a isso — simplesmente fico com dor, embora preferisse não ficar. Como as outras pessoas, sem dúvida, tive medo da dor, odiei-a, lutei contra ela, fugi dela.

Nossa sociedade reforça nosso medo da dor. A mídia insiste que a dor não só

deve ser evitada, mas que, se ela ousar aparecer, é para ser instantaneamente curada. Além disso, a dedução é que existe algo psicologicamente anormal conosco, se aceitamos a dor. Acreditamos no bem-estar. É quase um vício.

Dentro dos limites, a busca pelo bem-estar é natural. Mas não acho que essa visão da vida seja sensata. Pior, o bem-estar crônico nos deixa com recursos mínimos para usar a dor quando ela aparece.

E ela vai aparecer. A dor é uma parte comum da experiência humana. É provável estarmos sentindo alguma dor, pelo menos de vez em quando. Nunca gostaremos dela, mas só seremos completamente humanos se a experimentarmos. Não existe um meio pelo qual possamos sempre evitar a dor. Se não nos machucamos hoje, nos machucaremos um outro dia.

A dor pode chegar para uma visita curta ou longa. Parece-me que, já que vamos nos machucar, podemos machucar-nos por alguma coisa que valha a pena. Também podemos usar, não desperdiçar, a dor que a vida traz.

Meu esforço para entender e usar a dor começou há mais ou menos trinta anos, na cadeira do dentista. Desde então, passei a

tentar entender e usar a dor emocional, já que ela parecia dominar meus sentimentos. Acho que a compreensão me ensinou a ser responsável.

De forma relutante, aprendi que toda dor tem um objetivo. Ela chama nossa atenção para algo que está errado. Sentimos dor quando alguma coisa não está bem, tanto fisicamente, quanto emocionalmente, ou talvez espiritualmente. No entanto, temos a tendência de considerar a dor, em si, nossa inimiga, e combatê-la diretamente. Nunca nos preocupamos em descobrir a mensagem da dor para podermos fazer algo contra sua causa.

Quando recorremos ao frasco de comprimidos ou usamos outros truques para diminuir a dor, podemos estar apenas combatendo, em vez de estar usando, nossa dor. Às vezes, esses auxílios temporários são úteis; porém, mais cedo ou mais tarde, é melhor encontrarmos a causa de nossa dor e agir nela. É para isso que serve a dor. Se existe um inimigo, está na origem da dor; ele não é a dor em si. Então, a primeira intenção da dor é apontar-nos a direção do que precisamos ver.

A segunda e, freqüentemente, melhor oportunidade que a dor traz só nos é reve-

lada quando a dor já está conosco há algum tempo. Com certeza, quanto mais ela dura, menos gostamos dela; mas ainda é um fato que a dor prolongada nos dá uma chance maior de usarmos nosso excepcional poder de escolha. Nós mesmas podemos decidir por quanto tempo a dor irá servir-nos, se deixarmos que isso aconteça.

Além das escolhas, Deus nos deu outro poder que raramente usamos e que é igualmente valioso: o poder da atenção. Geralmente, nossa atenção é "atraída" por um estímulo: a TV, outra pessoa, uma bela paisagem, o surgimento de uma emoção. A dor também é um estímulo que atrai nossa atenção. Se batemos o cotovelo, notamos esse cotovelo. Subitamente, percebemos todos os seus nervos. Então, prestamos atenção no que fazemos com aquele braço até que a dor pare. Os inícios da dor emocional podem não ser tão perceptíveis — ou podem ser muito dramáticos — mas a dor emocional também exigirá atenção.

O problema é que atenção "atraída" nos influencia de um modo que podemos não suspeitar ou nem mesmo querer. Há um velho ditado: "o que atrai sua atenção, atrai você". A atenção pode emprestar seu poder ao seu alvo, a menos que nosso pró-

prio objetivo seja maior, uma intenção explícita.

A atenção pode canalizar tanto poder que comecei a ter mais cuidado em como usá-la. Foi em uma época de profunda dor emocional que descobri como a dor pode produzir uma qualidade de atenção em mim, que pode ser, ao mesmo tempo, poderosa e criativa. Era difícil deixar isso acontecer, e ainda é, mas o esforço vale a pena.

Quando a dor da situação em questão pareceu que estava quase me esmagando, comecei a tomar muito cuidado com todo o meu ser. Eu achava que não podia conseguir muito mais que isso; e, assim, muito autoprotetora, comecei a cuidar menos da dor e mais de mim mesma. Então, descobri uma parte do meu ser que consegue se cuidar deliberadamente. Deste lugar dentro de mim, consigo observar o que está acontecendo. Neste lugar desconhecido, senti-me bem, não muito em paz, mas neutra e um tanto capaz, como se a dor simplesmente não pudesse atingir-me lá. Neste lugar de atenção constante, havia uma sensação diferente de mim mesma. Senti-me mais calma e mais forte lá. Parece que esse poder de cuidar de mim está mais pró-

ximo de meu verdadeiro eu do que de qualquer outra parte do meu ser. A dor me levou a ele, e me ajudou a ficar com ele até que eu descobrisse este lugar de auto-observação.

Na realidade, nosso verdadeiro ser, nosso ser profundo, está além de nossa dor. "Além" não significa que não sentimos a dor. Significa que nosso ser está em um "lugar" diferente, onde a dor é sentida, mas não domina.

Eu me lembro que, quando minha mãe estava morrendo, as enfermeiras tinham de ficar sempre injetando agulhas IV (intravenosas). Sua pele parecia tão frágil que perguntei à mamãe se aquilo doía. Ela disse: "Nada muito significativo". Sorri, porque a resposta era muito parecida com ela: não identificava o seu ser com a dor. Aquilo era meramente uma sensação que ela experimentava e nada mais.

Stephen Levine, que trabalha há décadas, de maneira quase mágica, com pessoas que sofrem, escreveu que podemos deixar que nossa dor "flutue" em nossa percepção de nosso próprio ser. Nosso ser é sempre maior e mais forte do que podemos imaginar. Quando ficamos calmos e atentos diante de nossa dor, quando dei-

xamos nossa resistência se dissolver aos poucos, a dor é simplesmente um outro fato. Não tem tanta importância quanto nosso próprio ser. Concentrando-nos na realidade mais profunda, conseguimos deixar que a dor esteja presente e nos dê sua sabedoria.

Uma maneira de se fazer isso, diz Levine (e funciona!), é se concentrar conscientemente na área da dor e “amolecer” em volta dela. Imagine a carne amolecendo. Permita que o olhar interior amoleça com compaixão ou misericórdia à medida que olhamos a dor dentro de nós. Deixe que todo o corpo amoleça, acalme-se, dê uma atenção compreensiva a ele. Esse amolecimento diante da dor é resultado de prática para a maioria de nós, não é uma habilidade imediata. Praticar revela até possibilidades esplêndidas para a tranquilidade na dor e para a expansão do amor.

Enquanto escrevo isso, estou com dor na boca. Coloquei grampos novos nos dentes e eles me machucam o tempo inteiro. Então, pratiquei o amolecimento com minha dor, deixando a gengiva “amolecer” em volta dela. Também posso usar a dor na boca para me lembrar de prestar atenção em outra coisa — na gratidão pelas

habilidades médicas de meu ortodontista ou na preocupação e no amor de Deus por mim. Usando a oportunidade apresentada pela minha dor, consigo prestar atenção a essas outras coisas mais importantes.

Cada um de nós fará as descobertas certas de que precisamos se exercitarmos com relação à dor, em vez de reivindicá-la como nossa. Não queremos identificar-nos com a dor e então reagir contra ela. Queremos senti-la e ouvir suas mensagens.

Uma das descobertas mais úteis para mim tem sido uma mudança na qualidade da minha atenção interior. Não acontece sempre, mas parece surgir quando as condições interiores são boas. Por breves momentos, consigo ver a qualidade da atenção em si. Isso pode parecer uma tentativa de olhar para o meu próprio rosto sem um espelho; mas, em momentos especiais, alguma coisa em mim vê minha atenção. Consigo, por instantes, prestar atenção nesse centro de poder criativo. Então, pode surgir a alegria, nascer a paz, aparecer a lucidez ou se manifestar o amor. Esses são os maiores frutos da atenção e a sua promessa de criatividade em vida. Eu não gostaria de perdê-los. Só a atenção faz com que eles apareçam, e uma oportunidade

maravilhosa para essa atenção é oferecida pela dor. Não é da forma que prefiro, mas funciona.

Esses momentos de percepção da nossa verdadeira atenção podem repetir-se sem dor, mas essa façanha é mais difícil. A atenção concentrada é a essência da oração contemplativa e conduz diretamente à imagem de Deus dentro de nós. A prática da atenção é a habilidade básica do crescimento espiritual.

A prática dessa atenção é necessária para a oração íntima, silenciosa — atenção sem palavras ou imagens. Os budistas a chamam “atenção nua” porque, despida de todos os objetivos normais, ela é apenas isso: atenção e nada mais. A atenção para com Deus (o qual não pode ser adequadamente explicado ou descrito) parece nua. Deus pode encontrar-nos sem o obstáculo de uma mente agitada.

Alguns anos atrás, perdi alguém que amava muito. A dor tomou conta de mim, como ela deve fazer com pessoas saudáveis. Todos os meus poros pareciam impregnados de dor. Ela ficou aqui por muito tempo. Chorei e rezei, sabendo que, conseqüentemente, ela iria melhorar, se eu sobrevivesse até lá!

Durante esse processo, eu me dei conta, embora muito devagar, que estava acontecendo algo que eu não havia escolhido, mas que depois consegui escolher: fiquei não só mais sensível, porém mais gentil. A dor, sem resistência, estava amolecendo alguma coisa dentro de mim que precisava ser amolecida. A beleza me tocava de forma mais comovente e fácil. A dor das outras pessoas provocava em mim uma nova atenção. Eu me tornei mais cuidadosa com as palavras, com o toque. Comecei a caminhar pelos meus dias quase na ponta dos pés, suave mas vibrantemente viva para mim e para tudo o que me cercava.

Os profetas do Antigo Testamento são repletos desse discernimento. Nós não o achamos atraente. No entanto, se não nos detivermos na parte dolorosa, vemos que os profetas revelaram algo que vale a pena saber sobre Deus e sobre nós. É isto:

Geralmente, somos duros de coração. Não somos flexíveis com Deus nem bons conosco. Não seguimos facilmente os caminhos de Deus, mentimos para nós mesmos sobre nós e sobre nosso Deus próximo. Todos nós sabemos o quanto concordamos com a Palavra de Deus mas não a

colocamos em prática. Os profetas dizem — em linguagem evidente — que Deus mandará o sofrimento a seu povo por causa de seus corações duros, em um esforço de último recurso para amolecer seus corações!

Deus promete substituir corações de pedra por corações naturais (Ezequiel 11, 19-20). A vida comum pode não nos amolecer facilmente, ou não deixamos que isso aconteça. Mas a dor pode. Agora, sabemos que o que Deus expressou por meio dos profetas não foi o desejo de vingança, mas o que chamamos hoje de “amor irreduzível”. Nós precisamos de corações bons para sermos completamente humanos; e, se os recusarmos, Deus pode deixar-nos sofrer até que eles amoleçam. Não conseguimos entender esse processo apenas com o raciocínio. Devemos deixar a dor fazer seu trabalho em nós e procurar viver seus benefícios sem revolta. Então saberemos, pois acontecerá.

É mais ou menos como o que acontece quando tenho uma dor de cabeça. Ando com cuidado para evitar que ela piore. A dor interior insiste para que eu caminhe com cautela, mais atentamente. Já que sempre fui defensiva e autoprotetora, é mara-

viloso que essa sensibilidade seja induzida a se expressar como cuidado e bondade.

A atenção é mais estável quando há uma bondade interior, quando sou mais flexível, quando não estou gastando energia em autoproteção. Ser mais flexível significa ser mais receptivo, mais aberto. Significa ser capaz de receber um "coração natural", um coração bom, cheio de amor do Senhor.

Desde minha primeira experiência de bondade, quis que ela ficasse; então, tentei familiarizar-me com ela. Deixei minha dor me guiar para uma consciência permanente da minha própria capacidade de ser gentil com a vida. Eram, de fato, boas notícias! E consegui agarrar-me a ela o suficiente para crescer em ternura. Não sou sempre gentil agora, mas sou sempre mais gentil do que antes. Às vezes, consigo deixar a bondade surgir em mim mesma sem a ajuda da dor. É maravilhoso!

Os santos místicos, como São João da Cruz, sempre exaltaram o sofrimento. Durante anos, isso não fez o menor sentido para mim. O sofrimento parecia nocivo, e eu não conseguia vê-lo de nenhuma outra forma. Preferia pensar que esses santos eram todos masoquistas. Mas comecei a

entender, por meio de minha experiência com a dor, o que os santos podiam estar querendo dizer.

A dor me obriga a ficar atenta. Aumenta minha sensibilidade. Ela me encoraja a amolecer não apenas com relação à dor, mas com relação a tudo na vida. Fiquei mais gentil comigo, com a vida e com Deus. Fiquei mais aberta, mais cuidadosa e atenta. Tenho mais carinho. Recebo mais da benevolência de Deus.

É por esse fruto da dor que mais sou grata. Seria maravilhoso se eu aprendesse a bondade sem a dor. Todavia, assim como os santos disseram, a dor (ou o sofrimento) foi a grande ajuda. Por que isso parece necessário, eu não sei. Mas eu sei que funciona. Por enquanto, é o suficiente.

Se a sua dor é de curto prazo, o fruto pode não ser óbvio de imediato. Mas, de qualquer maneira, esses passos podem ser um bom exercício. Praticar com a dor de curto prazo provavelmente será mais fácil, e isso, por si só, fortalecerá você. Se sua dor vai durar algum tempo, por favor, não a desperdice. Decida olhar profundamente para dentro da dor, para a fonte de atenção e bondade de que seu coração precisa.

Aqui estão os passos que me ajudaram.

- Aceite a dor como um fato normal. Ela está aí. Ela dói. Não a negue. Mesmo que você consiga convencer-se, a negação é destrutiva. Não lute com a dor. Não se culpe. A dor não implica que alguma coisa esteja errada com o seu eu. A resistência ou a culpa absorvem a energia de que você precisa para prestar atenção na dor e amolecer em volta dela — para fazer o que a dor pede que você faça. Simplesmente, admita claramente: “Sim, a dor realmente dói”.

- Preste atenção na dor. Observe-a. Veja como a dor funciona em você. O que ela faz? Onde a dor se instalou? Você também pode perguntar sobre suas causas. Se puder mudá-las, vai querer fazer isso. Se não puder mudar as causas, então deixe que a dor lhe ensine a respeito de você mesma. Como o seu corpo reage à dor? Como você se protege? De que forma você se afeta com a dor?

- Converse com a dor. Peça-lhe para falar sobre ela mesma e sua causa. Pergunta à dor quais benefícios ela deve ter preparado para você. Fale gentilmente com

ela, com misericórdia no coração. Então, ouça calmamente suas mensagens. Elas surgirão em sua consciência quando você estiver calma e sincera.

- Observe quais emoções a dor provoca. Você sente medo? Raiva? Os dois? Talvez impotência? Irritabilidade? Observe essas emoções. Por agora, não tente mudá-las. Elas são uma parte de você — embora somente uma parte. Procure conhecê-las. Se não houver mais nada, você estará melhor preparado para a próxima vez que sentir dor. Seja paciente, tanto com a dor quanto com as emoções que sente. Deixe que elas estejam em você.

Acima de tudo, não tente, cedo demais, “manipular” a dor com idéias submissas como “entregar tudo a Deus”. Para algumas pessoas, às vezes, isso certamente pode ajudar. Se for o caso, ótimo. Mas, a menos que você tenha bastante prática em “deixar para lá”, uma hora de intenso mal-estar não é o momento de tentar fazer tudo isso de uma vez. Abandone essa prática, especialmente se sua razão para tentar for: “Eu sei que deveria entregar tudo isso a Deus, mas...”

Sempre acho útil rezar por discernimento e por força para não desperdiçar a

dor. Treinar viver somente no momento presente e amolecer em volta da dor ajuda muito. Sinceramente, acho difícil deixar as coisas de lado até que minhas emoções tenham cumprido seu papel. Deus ainda estará por perto, e haverá muito tempo para “entregar tudo a Deus”, quando eu conseguir fazer isso de verdade, e não apenas em palavras.

- Amoleça seu corpo e sua mente em volta da dor. Deixe que o espaço da dor esteja lá. Seja generosa em sua preocupação com ela, como se fosse um outro ser. Admita a dor, e seja tolerante em suas atitudes. Deixe que ela “flutue” em sua consciência.

- Decida o que você quer que esta dor faça por você. A dor pode ter idéias claras por conta própria. Se observou com cuidado, você já pode saber quais são elas. É prudente seguir as sugestões da dor. Se você não descobrir nenhuma, pode ter algumas idéias próprias. Você pode deixar a dor ajudá-la a agir. A dor pode ser um estímulo eficiente. Ou você pode querer deixar a dor ensiná-la sobre o seu poder de atenção. Você simplesmente pode decidir mudar sozinha. Bom! É assim que o crescimento acontece.

- Não estimule nenhuma dor que você sinta, e não seja maldosa com ela. Deixe a dor fluir; deixe-a concluir seu trabalho em você. Você será “amansada” pela necessidade, pois somente na bondade você consegue suportar a dor. Se a compaixão pelo mundo e suas criaturas resulta de sua própria dor — que bênção! Se você se sente mais vulnerável, é abençoada novamente, pois será capaz de receber mais da beleza, mais do amor, mais de Deus.

- Deixe a dor direcionar sua atenção para a oração. No começo, esta oração pode ser um simples, mas enfático: “Ajude-me, Deus!” Isso é ótimo. No entanto, à medida que você pratica a aceitação da dor em vez de resistir, pode descobrir facilmente que quer conversar com o Senhor sobre sua experiência. Você pode querer pedir a ajuda de Deus, pedir a ele discernimento e força (lembre-se, não resista, mas aceite!). À medida que sua atenção fica mais calma e mais segura, você pode simplesmente se voltar para Deus e se concentrar em nosso amável Senhor, em vez de se concentrar na dor. A dor pode ajudar a atrair sua atenção para Deus. Então, uma possibilidade de experiência mais profunda de Deus é imediatamente aberta a você.

A atenção guiada pela dor é purificante, como o ouro no fogo. À medida que você fica mais puro, pode receber mais de Deus. O amor tem mais espaço dentro de você. Se a vida é para conhecermos e gostarmos de Deus, vamos usar qualquer dor que apareça para favorecer nosso desejo por Deus. Estejamos dispostos a unir nossa experiência com as palavras de Paulo: "Tenho para mim que os sofrimentos da vida presente não têm comparação alguma com a glória futura que se manifestará em nós" (Romanos 8, 18).

## **Sugestões de oração**

Aqui está a sugestão de uma oração para você começar:

Bondoso Deus, estou magoada. E eu não gosto de sofrer. Mas a dor está realmente aqui; então, por favor, ajude-me a não desperdiçá-la. Eu não quero passar por isso à toa. Quero que a experiência produza frutos em mim. Quero que essa dor me ajude a conhecê-lo melhor e a me aproximar mais do Senhor. Ajude-me a aprender essas lições. Ajude-me a amole-

cer e ser boa comigo mesma nessa experiência. Ajude-me a não resistir, com inflexibilidade. Ajude-me a escolher a melhor forma de responder à dor, para que meu desejo pelo Senhor fique mais próximo da satisfação.

Algum dia você pode ser capaz de agradecer a Deus a dor que sente agora. Pode ser que você consiga fazer isso agora. Se conseguir, agradeça a Deus. Mas não minta. Quando chegar a hora em que você puder agradecer a Deus, verdadeira e livremente — e só então —, não perca a chance!

### **Sugestões bíblicas**

Salmo 40,5

Feliz o homem que põe sua confiança no Senhor  
e não segue os ídólatras, que se extraviam com farsas!

Provérbios 17,3

O cadinho para a prata e o crisol para o ouro, porém é o Senhor quem prova os corações.

Sabedoria 3,1-3

Quanto às almas dos justos, estão nas mãos de Deus

e nenhum tormento as atingirá.

Aos olhos dos insensatos parecem estar mortos:

sua saída do mundo foi considerada uma desgraça

e sua partida de nosso meio, um aniquilamento; eles, porém, estão em paz.

Aqui estão algumas passagens bíblicas adicionais para mais reflexão.

Salmo 77,1-15

Mateus 12,18-21

Hebreus 5,8-9

Salmo 86,1-13

1 Pedro 2,19-23

Romanos 8,16-18

### **Para refletir**

Os exercícios seguintes podem ser úteis para você como uma oportunidade para a auto-reflexão:

- Coloque suas mãos na área da dor

(sim, a dor emocional frequentemente se concentra em uma área física específica). Projete bondade, amor, carinho e aceitação em sua dor por intermédio de suas mãos. (Nota: Tenha cuidado, no entanto. É muito bonito querer curar por conta própria, quando essa vontade não é uma forma de resistência à dor que está lá. Nesse exercício, pode ser melhor, simplesmente, mandar compaixão e carinho para a área da dor a tentar fazer com que a dor mude.)

- Faça perguntas à dor, e as responda em voz alta. Seja gentil e ouça com o coração aberto. Não dê nenhum conselho para si mesma; simplesmente responda e então vá para a próxima questão.

- Imagine que você está pegando a dor com as mãos fechadas em forma de concha. Segure-a com muita delicadeza. Ao mesmo tempo, fale com ela calmamente. Então, erga as mãos, ainda em forma de concha, bem para cima, e diga: "Senhor, esta é minha dor. Estou disposta a continuar com ela ou perdê-la, de acordo com suas metas para mim. Não deixe que eu a desperdice".



## CAPÍTULO TRÊS

# **NÃO DEIXE O MEDO DECIDIR SUA VIDA**

Você ganha força, coragem e confiança  
em toda experiência na qual realmente  
pára e encara o medo de frente.

Eleanor Roosevelt

O medo faz com que fiquemos agitados  
— o medo que nasce do passado, o medo  
de falar sem pensar sobre o que realmente  
tememos, o medo de reações futuras.

É o nosso medo do futuro que distorce o  
agora que poderia nos conduzir a um futuro  
diferente, se nos arriscássemos viver  
completamente no presente.

Marion Woodman

Sinta o medo e então deixe-o ir embora.  
Mergulhe de cabeça e faça alguma coisa  
— o que quer que seja. Se nossos instintos  
e caminhos nos levam a algum lugar,  
é lá que precisamos ficar.

Melodie Beattie

A árvore tinha uns 20 m de altura, ou mais ou menos isso, eles disseram depois. Vinte de nós estávamos agrupados perto de sua base, usando capacetes e equipamentos resistentes. Os galhos da árvore foram arrancados e substituídos por ferros pesados, cuidadosamente colocados a distâncias difíceis uns dos outros. A aproximadamente três metros e meio de distância do topo da árvore estava pendurado um grande anel de metal, suspenso por um cabo vindo de outras árvores. O desafio apresentado a nós era escalar até o topo da árvore e então pular no anel. Nosso instrutor disse que não havia perigo, já que uma corda com um cabo seria amarrada em nossos equipamentos, e o cabo impediria nossa provável queda no ar.

Olhando para cima — bem para cima — onde estava o anel, sabia que o instrutor dizia a verdade. Se não estivesse dizendo, todo esse curso poderia não existir. Tudo o que ele disse fazia o mais absoluto sentido para minha cabeça. Meu interior, no entanto, não assimilou a mensagem.

Eu estava com medo. Este se espalhou rapidamente desde o meu diafragma até as pernas e braços. Antes que ele pudesse paralisar-me, dei um passo à frente e

disse, como foi pedido: “Meu nome é Marilyn e escolhi fazer isso. Estou com muito medo!”

As estacas na árvore estavam muito separadas para as minhas pernas curtas. Eu estava tremendo. Teria desistido, três metros acima, se o grupo não estivesse gritando sem parar, encorajando-me. Uma estaca por vez, escalei a árvore delgada, cada vez mais oscilante. Parecia não acabar nunca, embora eu tenha chegado ao topo muito rápido. O anel parecia um campo de futebol à distância, lá, no (glup!) ar. Olhando para ele, tentando não olhar para baixo, fiquei paralisada de terror. Mas o grupo continuava a me incentivar. Hesitei por muito tempo lá em cima.

De repente, tive raiva de mim mesma por sentir tanto medo. Eu escolhi. Devagar, com cuidado, curvei-me em direção à árvore, minhas mãos a abraçaram por trás de mim. Então, com um olhar para o cabo tão distante, lá embaixo, atirei-me para frente da forma mais enérgica que consegui. Não alcancei o anel. Em um fechar de olhos tombei. Então, a corda com o cabo me prendeu e flutuei até o chão, eufórica. Quando meus pés tocaram o chão, o grupo me cobriu de abraços calorosos. A alegria

tomou conta de mim e senti que poderia novamente voar para aquele anel.

A experiência durou somente alguns minutos, mas aprendi uma lição para a vida toda. E a aprendi em meu corpo, no qual a probabilidade de esquecê-la é menor do que se tivesse aprendido apenas com a mente. Mais tarde, refletindo sobre a experiência, notei várias coisas maravilhosas.

Primeiro, descobri uma confiança nova, segura, de que o medo nunca tomaria uma decisão por mim de novo. Sempre tive medo. Desde criança, o medo me atrapalha quase todo dia e pode ser que nunca me abandone inteiramente. Mas, desde aquele dia na árvore, sei que, muito embora o medo possa aparecer, ele nunca mais fará nenhuma escolha em meu lugar. Decidirei por mim mesma, e nunca porque estou com medo. Faço minhas escolhas contra o domínio do medo — permanentemente.

Segundo, observei que, quando eu me mexia, o medo desaparecia. Eu agia e ficava livre do medo. Vale a pena saber disso. A capacidade de agir (de saltar, no meu caso) foi incentivada pelo apoio do grupo e pela minha própria revolta comigo mesma, por estar tão excessivamente apavo-

rada. Para as outras pessoas, o estímulo pode ser diferente. Uma de minhas companheiras nessa experiência foi uma mulher baixinha, que tinha muito medo de altura. Sua decisão de saltar foi estimulada pelo humor. Quando ela estava paralisada no topo, alguém gritou: “Ei! Faça como Tarzan e vá!” A minúscula mulher sorriu, deu um grito forte, e pulou. Seu medo também desapareceu. A ação capta a energia do medo e a direciona para melhores fins.

Terceiro, eu estava profundamente consciente quanto a decidir confiar no cabo e no inventor dessa aparelhagem fantástica. Aceitei o que o meu bom senso, e não o que o medo, estava me dizendo. Acreditei que o cabo fosse segurar-me antes que os meus ossos se espatifassem.

Hoje esses três pontos, para sempre cravados em meu corpo, parecem formar um todo. Esse todo me ajuda a viver confiante, apesar de sentir medo. Porque aprendi que posso escolher, e porque aceitei a responsabilidade de criar a qualidade de minha experiência, comecei a examinar meu próprio medo. O que contribuiu para a qualidade da minha vida? Bem, o medo parece não ter contribuído o suficiente para

que eu quisesse continuar a senti-lo. Ele me manteve longe do caminho das drogas e coisas assim. Também me deteve em algumas experiências que poderiam enriquecer minha vida. Então, não quis mais que o medo tivesse tanto poder em minha vida.

Para isso, foi necessária uma compreensão mais profunda do medo. Dr. Gerald Jampolsky, um psiquiatra que trabalha com crianças gravemente doentes e com suas famílias, foi uma grande ajuda. Ele diz que, na verdade, existem apenas duas realidades emocionais básicas: o amor e o medo. O amor é direcionado para o exterior e é fundamental para nossa natureza. O medo está voltado para o nosso interior. É uma reação concentrada no ego. O medo fecha nossos corações, distorce nossa percepção do que realmente está acontecendo. Então, Jampolsky diz que, quando escolhemos não ser controlados pelo medo, abrimos nossos corações. Nossas percepções ficam mais claras. Agora, dentro de nós, está um espaço para o amor surgir. É uma escolha básica e poderosa, a escolha de sermos verdadeiros com nosso próprio ser mais íntimo.

Isso parece bom. A próxima descoberta foi que o medo estimula muita energia.

Temos energias físicas e mentais, e um poço de energia que parece, por um momento, não ter nenhuma qualidade específica. Ele simplesmente está lá. Se o medo capta essa energia neutra, ela nos conduz em direção a nós mesmos ou em direção a uma fuga. Em outras palavras, quando amedrontados, descobrimos que a energia tanto nos protege quanto desaparece, talvez fisicamente, talvez nos sentimentos e nas palavras. Quando o pavor assume o comando da energia que estimulou, o medo determina quais serão nossas ações.

Mas esse comando do medo não precisa acontecer. O poder da escolha responsável é maior que o poder do medo. Eu sempre posso escolher entre o amor e o medo. Logo que sinto medo, devo recorrer a essa energia disponível e decidir para quais propósitos quero que ela sirva. Escolha não é emoção. Ela não é destruída pela emoção. Posso fazer o que escolhi com a energia do medo. Posso usá-la para agir — posso saltar livremente em direção ao anel.

Minha escolha será fortalecida por uma mudança para a confiança. Ao afastar-me do medo, voltei-me para o amor e para a confiança, que é prima em primeiro grau

do amor. A confiança geralmente precisa de um foco. Para pular de árvores de 20 metros, confio no cabo enghoso. Para ficar em uma sala cheia de estranhos, confio em minha capacidade de responder a qualquer coisa que me disserem. Para aprender alguma coisa nova, confio em um professor que saiba. Para tentar praticar o conselho de Jesus sobre a vida, confio na ajuda de Deus.

É necessária uma precaução aqui: a decisão de confiar não deve ser cega. Confiar não significa assumir que nada prejudicial pode acontecer. Confiar é a escolha de acreditar que, aconteça o que acontecer, consigo lidar com isso “com uma pequena ajuda dos meus amigos” e com muita ajuda de Deus. Conhecer o segredo de não desperdiçar a dor me ajuda a confiar ainda mais facilmente, pois sei que a beleza há de ser criada a partir de quase todos os riscos assumidos com confiança.

Quando tomamos a decisão de confiar e depois agir, ocorre uma transformação especial. O medo rapidamente dá lugar a uma forte sensação de aventura. Os resultados são sempre satisfatórios e, algumas vezes, espetaculares. Eu me lembro de Don, que, quando jovem, tinha horror

a sangue, ao seu e ao dos outros. Ele desmaiou duas vezes quando alguém perto dele se machucou. Poderia ter sido útil se não ficasse tão apavorado. Ele ficava embaraçado e angustiado com sua limitação. Não gostava da escolha que o medo estava fazendo por ele. Então, começou a “se aventurar” com seu medo, embora confesse que não foi muito divertido no início. Começou a ler sobre sangue — do que é feito e como funciona no corpo, seu significado simbólico na literatura e na religião. Ele, gradualmente, começou a perceber um novo sentimento, um respeito pelo sangue. Ficou fascinado.

Mas precisava ainda ter um contato direto com o sangue. Então, fez um plano. Iria agir. Furaria seu próprio dedo e observaria o sangue. Na verdade, o medo urrava em seus pensamentos. “Farei isso de qualquer maneira”, ele insistiu. Então, deitou na cama para que não se machucasse, caso desmaiasse! Ao afirmar “sei que olhar para o sangue não pode me machucar”, ele confiou no que já sabia, embora o medo se espalhasse por todo o seu corpo.

Decidiu canalizar a energia do medo para a determinação. Então, apesar de

alguns momentos de tontura, ele permaneceu consciente e observou suas próprias gotas de sangue. Lembrou-se de tudo o que havia lido sobre ele. De repente, a gota parecia algo maravilhoso. Quando ele finalmente enxugou o sangue, sabia que seu medo poderia retornar, mas nunca com tanta intensidade. Ele estava livre para escolher; assumira o controle da energia de seu medo e fizera com que ela servisse para seus próprios objetivos.

Para Don, a aventura surpreendente começou quando ele ainda se descobriu interessado na coisa que um dia temera. Hoje, é um médico, especializado no sistema circulatório. O medo, enfrentado e dominado, ajudou-o a descobrir sua profissão.

Don descobriu o segredo da escolha além do medo e ela o recompensou. Não, eu não me tornei uma profissional em pular de árvores altas. Mas Don e eu, cada um a seu modo, descobrimos que o medo é, na verdade, uma oportunidade para captar nossa própria energia e direcioná-la para o lugar em que realmente queremos que ela seja eficiente. O medo é uma chance de agirmos confiantemente pela escolha e, assim, criarmos mais beleza em nossas vidas.

O medo nos afasta do amor, e também de Deus. Se nossos corações desejam Deus e nos apegamos ao nossos medos — dando-lhes nosso poder de escolha — não conseguimos viver perto do coração de Deus. Se escolhermos libertar-nos da dominação do medo, encontraremos Deus onde ele sempre espera: em nossos próprios corações.

O medo parece acelerar nosso pensamento. Então, os passos que se seguem são bem lentos para qualquer crise inicial. Mas você pode praticar com qualquer medo crônico que tenha — medo de pessoas novas, medo de cometer erros ou qualquer medo do qual você possa ter consciência.

- Em primeiro lugar, quando sentir medo, especifique-o. Diga: “Estou com medo de...”. Torne-o explícito. Muitas vezes, logo em seguida, você vai sentir-se um pouco boba, porque sabe que a coisa que a apavora não é realmente ameaçadora. Se existe um sentimento mais profundo, procure-o e o especifique. Por exemplo: “Estou com medo de falar com um grupo porque receio que eles não gostem de mim”.

- Observe a direção que o medo toma quando ele decide por você. Se você tem medo de pessoas novas, por exemplo, pode nunca mais conhecer alguém que ainda não conhece; e veja que isso torna sua vida futura muito mais pobre. Ou, você tem medo de cometer erros, então nunca tentará nada novo. Dessa forma, você não vai crescer nem vai ser capaz de ajudar mais ninguém. Quando você vê a direção que o seu medo tende a levá-la, pode saber, imediatamente, que não quer que ele determine mais a sua vida.

- Quando sentir medo, observe por um momento a energia em seu corpo. Você fica irritada ao fazer alguma coisa! Na verdade, é possível que mal consiga ficar sentada.

- Exija essa energia para si mesma e escolha direcioná-la, pela ação, para onde você realmente quer que ela vá. Márcia, uma jovem mãe de três filhos, tinha medo de se mudar para uma nova cidade porque não conhecia ninguém lá e nunca havia se mudado antes. Mas ela queria a oportunidade profissional que estava disponível naquele lugar. Então, ela canalizou a energia do seu medo para criar um lar novo e adorável e começar no seu novo

trabalho. Quando gastou a energia do seu medo, tinha-se saído melhor no novo lugar do que imaginou que fosse possível. Sua saudade de casa também quase desaparecera. A energia estimulada por seus medos havia enchido de energia uma vida nova e bela. Você pode fazer o mesmo, não importa que sua mudança seja grande ou pequena.

- Encontre alguém ou alguma coisa em que confiar. Ou confie no que já conhece. Ao pular da árvore, confiei no cabo e no programa em andamento. Um andarilho encontrou coragem para atravessar um rio com correntezas fortes, sobre um tronco, porque confiou na força da mão de um amigo. Pode ser que você confie em sua própria experiência, ou na de um amigo, de um membro da família ou em Deus. Antes de agir, pare alguns minutos para se lembrar em quem ou no que você confia. Dê graças por isso.

- Agora, não desperdice mais tempo pensando. Escolha! Aja! Parta para a ação. Suas descobertas, daqui por diante, só dependem de você. Elas serão empolgantes e renovarão sua vida. Confie nisso. Você será mais livre porque o medo nunca mais vai precisar controlar suas escolhas. E Deus

estará mais próximo em suas experiências do que jamais esteve.

## **Sugestões de oração**

Uma excelente forma de oração a qualquer hora, e especialmente quando formos escolher sobre nossos medos, é a oração silenciosa e relaxante. Para a oração silenciosa, relaxamos profundamente o corpo, mantendo a espinha ereta. Relaxamos os pensamentos, guiando-os calmamente para cenas tranqüilas ou lembranças agradáveis. Então, com cuidado, tomamos consciência da presença de Deus, do amor de Jesus ou do carinho de Maria. Descansamos nessa presença, aproveitando o relaxamento e sentindo a bondade, a segurança deste silêncio. Então, sempre com serenidade, fazemos os passos relacionados acima em uma tranqüila conversa com Deus. Contamos a Deus cada um deles, pedimos sua bênção em cada passo e afirmamos nossa confiança no Senhor. Quando tivermos terminado, continuamos quietos por algum tempo, para deixar tempo para a gratidão espontânea. Então, devagar, voltamos —

prontos para agir em nossa oração repleta de paz.

## **Sugestões bíblicas**

Deuteronômio 31,6

Sede fortes e corajosos! Não vos intimideis nem tenhais medo deles! Pois o Senhor teu Deus que vai contigo, não te deixará nem te abandonará.

1 Crônicas 28,20

E Davi disse a seu filho Salomão: "Sê forte e corajoso! Vai fazendo, sem temor nem pavor, pois o Senhor meu Deus está contigo. Ele não te largará nem te abandonará, até teres concluído toda a construção do templo do Senhor".

Salmo 34,8-10

O anjo do Senhor acampa ao redor dos que o temem, e os salva. Saboreai e vede como o Senhor é bom! Feliz o homem que nele se refugia! Temei o Senhor vós que lhe sois consagrados, porque nada falta àqueles que o temem.

### Salmo 56,5-6

De Deus celebro a promessa, em Deus confio e não temo:

o que poderá fazer-me um mortal?

Continuamente escarnecem de minhas palavras e só pensam em meu dano.

### Provérbios 3,5-6

Confia no Senhor com todo o teu coração, e não te apóies em teu próprio entendimento; reconhece-o em todos os caminhos, e ele aplainará as tuas sendas.

### Mateus 10,26-28

Não os temais pois; porque não há nada encoberto que não venha a ser revelado, nem oculto que não venha a ser conhecido. O que vos digo em segredo, dizei publicamente e o que vos digo ao ouvido, apregoai de cima dos telhados. Não deveis ter medo dos que matam o corpo mas não podem matar a alma. Deveis ter medo daquele que pode precipitar alma e corpo no inferno.

### 1João 4,18

No amor não há temor, pois o amor perfeito livra-se do temor. Temor supõe

castigo, e quem teme não é perfeito no amor.

Aqui estão algumas passagens bíblicas adicionais para mais reflexão.

Salmo 23

Salmo 125, 1-2

Hebreus 13, 5-8

Salmo 57

Isaías 40, 28-31

2Timóteo 1, 7

### **Para refletir**

Encontre um lugar tranquilo e pense sobre esses tópicos:

- meu medo mais crônico;
- meu medo mais poderoso;
- uma hora em que escolhi deixar meu medo estar presente e fiz uma escolha mais profunda.



## CAPÍTULO QUATRO

# **CANALIZE A RAIVA DE MANEIRA CRIATIVA**

Minha mãe costumava dizer:  
"Aquele que tem raiva de você  
pode derrotá-la!"

Irmã Elizabeth Kenny

As pessoas que ficam com raiva  
sempre se dão mal.

Will Rogers

Hoje o sol está brilhando e tudo está em paz. A raiva parece estar a quilômetros de distância. Mas, na semana passada, fiquei em ebulição por causa de uma coisa. Embora isso não aconteça mais com tanta frequência, nunca posso saber com certeza quando a raiva vai surgir.

Estou firmemente convencida de que a raiva não é necessária em nossas vidas. É uma emoção evitável, egoísta, que o pró-

prio Jesus não aprovava (veja Mateus 5, 21-23).

“Opa! Espere um minuto!”, você pode contestar. “E o que você me diz sobre a limpeza do Templo?”. Nesse caso, a dificuldade está em nós mesmos: é difícil imaginar uma ação tão enérgica, feita com total determinação, mas livre da raiva. O Novo Testamento chama isso de “zelo”.

Recentemente, quando um amigo insistiu que Jesus também sentia raiva, perguntei a ele porque queria pensar em Jesus como uma pessoa zangada. Sincero como sempre, esse homem parou e então disse: “Autojustificativa! Não prova nada, não é?”. Isso mesmo.

Devido ao fato de não compreendermos nossa própria raiva e de raramente sabermos como ela surge ou qual a melhor utilidade que podemos encontrar para ela, achamos que é humana, e é por isso que todos ficam malucos. Todo mundo pode sentir raiva; nem todo mundo realmente sente raiva.

Avalie por alguns minutos as causas básicas da raiva. Existem apenas três razões fundamentais para sentirmos raiva. Pense nos causadores de sua própria raiva

por um momento, então veja como eles se encaixam nessas três razões:

1. Medo. Quando sentimos medo, podemos ficar com raiva para encobri-lo ou ficar com raiva da pessoa/coisa que nos amedrontou.

2. Dor. Ficamos com raiva quando algo nos magoa.

3. Frustração por não seguirmos nosso próprio caminho. Quando estamos impedidos ou parados em nossos planos, é provável que comecemos a sentir raiva, pelo menos dentro de nós.

Quando vemos qual é o fundamento de nossa raiva, conseguimos fazer a pergunta sobre Jesus novamente. Também achamos que ele sentiu raiva por causa do medo? Vemos, na história da Paixão, que ele não ficou nem um pouco com raiva ao sentir dor. E, quanto ao fato de Jesus não seguir o seu próprio caminho, isso o teria deixado furioso?

A experiência me ensinou que a raiva está sujeita a treinamento e escolha. Posso decidir ficar ou não com raiva em uma determinada situação se estou suficientemente atenta a mim mesma. Essa é a parte difícil.

O momento em que escolho sentir ou não a raiva é apenas um instante, e, se deixá-lo passar, ela assume o controle. Então, é como se o fato de eu “não poder ajudar” estivesse me deixando furiosa. Essa pequena frase realmente significa que escolhi a raiva (provavelmente por omissão), com tanta rapidez, que não percebi a escolha.

Uma vez que eu decida não sentir raiva só quando estou muito atenta, realmente continuarei a ficar com raiva algumas vezes. Será assim com a maioria de nós, certo? Essa probabilidade simplesmente nos diz que não somos tão maduros como Jesus Cristo era. Isso não deveria surpreender-nos! Nem devemos condenar-nos por isso. Podemos usar o reconhecimento de nossa imaturidade como um estímulo ao crescimento.

Então, vamos refletir sobre nossa raiva quando ela ocorrer de verdade. Quando ficamos com raiva, o que acontece depois? Admitimos nossos sentimentos de raiva e os expressamos de acordo com o que algumas psicologias populares nos dizem para fazer?

A negação dos sentimentos é perigosa para a saúde emocional. A negação consciente também põe em perigo a vida espi-

ritual. Se a raiva está incomodando e eu digo: "Não estou com raiva", é simplesmente uma mentira, para mim e para Deus. Minha raiva, então, ficará contra meu corpo e poderá deixar-me doente.

Nós precisamos admitir, para nós mesmas e para Deus, a maneira como as coisas realmente estão dentro de nós. Deus é Verdade e Amor. Precisamos ser verdadeiras também. Além disso, Deus já sabe como as coisas realmente estão e está pronto para nos ajudar a fazer algo construtivo com as energias de nossa raiva.

Estudos psicológicos recentes mostram que, muitas vezes, a expressão da raiva a intensifica. Ao agir "com raiva", ficamos "com mais raiva"! Se esses estudos estiverem certos, nem sempre pode ser útil berrear palavras ofensivas ou esmurrar travesseiros. Podemos descobrir sozinhas, observando os efeitos de nossa própria raiva, quando a exprimimos ou quando não o fazemos. Tente e veja!

Assim como o medo, a raiva estimula uma grande quantidade da energia que está então disponível. Pense em como você se sentiu esgotada depois de seu último acesso de raiva. Para onde foi toda aquela energia?

A raiva não precisa tomar nossas decisões. Não somos vítimas de nossas próprias emoções, se não quisermos ser. Precisamos aprender como canalizar as energias da raiva para o que realmente queremos. Isso é totalmente possível — e é possível todas as vezes. Pode não ser sempre fácil.

Embora a raiva seja o resultado de nosso egocentrismo e o expresse, ela pode acarretar outros sentimentos que, à primeira vista, podem parecer benéficos. Uma explosão de raiva pode fazer-nos sentir fortes. Pode dar-nos sentimentos seguros, como se estivéssemos protegidos pela emoção. Pode dar-nos um sentimento de controle. Esses sentimentos, no entanto, são temporários. Raramente criam o efeito que queremos. Algumas pessoas continuam com raiva porque querem esses outros sentimentos. Além do mais, a decisão de fazer isso está baseada em uma ilusão.

A raiva, quando não controlada pela escolha responsável, aumenta nosso egocentrismo. Existem pessoas que ainda não estão maduras, para quem a expressão da raiva pode ser um passo necessário para a independência. Se você é uma

dessas pessoas, deve respeitar o momento em que você se encontra e dar a você mesma uma chance de crescer. Para muitos adultos, um ego que continua se expandindo, dominando, insistindo em cada vez mais escolhas e ações, é uma barreira ao crescimento espiritual. O egocentrismo está no centro de nossa tendência para o pecado. As coisas que nos separam de Deus nos mantêm simultaneamente limitados às nossas próprias formas egoístas de pensar e agir. Se fizermos um esforço para reduzir nosso egocentrismo, criamos uma nova e admirável abertura em nós mesmos. Ela está repleta de potencial para a beleza.

Quando escolhemos não deixar que a raiva controle nossas ações, apropriando-se de nossas decisões, criamos resistência à nossa própria parte egocêntrica. Esse é o momento pelo qual Deus espera. A resposta a essa abertura interior é certa: Deus preencherá essa abertura e nos dará o máximo de que precisamos e pudermos receber. Pode ser um sentimento caloroso por alguém que nos deixou com raiva ou uma nova compreensão de um exemplo destrutivo de nossa infância. Deus pode dar-nos consciência de nossa própria criatividade, intensificar nosso amor ou nos

induzir à oração silenciosa. Qualquer que seja a dádiva, a resposta de Deus à nossa decisão de não ficar com raiva deve ser guardada conosco.

Então, o "truque" que podemos aprender é observar nossa raiva e canalizar suas energias para nossos verdadeiros objetivos, isto é, para criar a qualidade de vida que queremos quando não estamos cheios de sentimentos de raiva.

Por exemplo, quero relacionamentos calorosos e sinceros com outras pessoas. Quando fico com raiva, é provável que eu seja bastante defensiva. Ser defensiva não me ajuda a fazer amizades sinceras! Outros ficam agressivos ou mesquinhos quando ficam com raiva. Posso optar por não explodir, e sim por direcionar a energia para consertar o que aconteceu entre mim e os meus amigos. Isso pode significar não dizer nada por algum tempo, e então tocar diretamente no assunto e pedir delicadamente a opinião deles sobre o que aconteceu. Não é fácil. O ego irá se ofender. Meu corpo, às vezes, treme com o esforço! Mas a raiva não precisa controlar-me, porque não quero que isso aconteça. O resultado é o que eu realmente queria: compreensão mútua, amigável.

Freqüentemente, a raiva é causada por alguma coisa específica. Essa raiva desaparece assim que o problema é esquecido. Há também a raiva crônica. Ela requer mais atenção. A raiva crônica pode ser decorrente de mágoas da infância ou vir de necessidades cronicamente inconvenientes. Pode ter outras causas. Às vezes, descobrir a causa da raiva crônica ajuda, e, para isso, o auxílio profissional pode ser útil. Algumas pessoas conseguem descobrir por elas mesmas a maneira como sua raiva funciona no presente, e essas percepções são suficientes para prosseguir.

Embora minhas explosões de raiva me façam ter vontade de entendê-la e de descobrir a opinião de Jesus sobre ela, foi minha raiva crônica que teve mais a me oferecer. Quando comecei a escolher ser responsável, percebi que muitos de meus hábitos e reações não funcionavam bem para mim. Quero dizer com isso que eles não contribuíam para a qualidade de vida que eu queria. Eu desejava mais liberdade interior, mais criatividade, mais crescimento, relacionamentos intensos, mais capacidade para amar. Observando minha raiva crônica, vi que eu dispersava sua tremenda energia com críticas inúteis e nervosas

de coisas que eu não podia mudar. Então, comecei a parar de dizer essas coisas e, em vez disso, decidi mudar minhas próprias atitudes, hábitos e ações.

A determinação abastecida pela raiva pode ser uma força poderosa. Um professor britânico contava uma história de sua época de estudante na Inglaterra, durante a Segunda Guerra Mundial. O bombardeio da Grã-Bretanha havia começado. Um dia, enquanto ele estava na biblioteca estudando hebraico, soou o alarme de ataque aéreo; ele tinha de se juntar aos outros e correr para o abrigo. Mas, daquela vez, ficou com raiva. Continuou sentado, esmurando sua carteira, dizendo: "Droga! Quando isso tudo acabar, alguém vai ter de saber hebraico!". E ali ele ficou, memorizando verbos de hebraico furiosamente, enquanto os aviões roncavam! Logo, seu hebraico estava excelente.

Se esse estudante conseguiu usar suas energias "furiosas" para aprender hebraico durante um bombardeio; então, nós conseguimos usar as nossas para qualquer objetivo que escolhermos. Se nossa raiva tende a se voltar para o mundo exterior, podemos tomar a decisão de mudar algo que está à nossa volta: arrumar a casa,

iniciar mudanças em nossa comunidade, procurar outro emprego, fazer um estágio em alguma área de nosso interesse. Quando nossa raiva está direcionada para nós mesmas, podemos usá-la para mudar um hábito, para parar de ralar com as crianças, para ouvir os outros com mais atenção ou colocar nosso corpo, diariamente, em um local silencioso para rezar. O objetivo para o qual qualquer indivíduo decida canalizar a energia da raiva é inteiramente de sua própria escolha. O importante é que essa energia redirecionada contribua para a qualidade de vida e para a força dos relacionamentos que estão sendo criados. E, se alguma coisa ainda não funcionar, outra escolha está sempre disponível.

Existe uma lei estranha na vida: quando começamos a aprender alguma coisa nova, com receptividade, a vida nos dá grandes oportunidades de praticá-la. Isso aconteceu comigo quando comecei a aprender a canalizar a raiva de forma criativa. Eu estava estudando para um doutorado e tinha trabalhado muito, durante vários meses, para uma apresentação que determinaria a direção e o sucesso de meus estudos. No dia anterior ao da apresenta-

ção, ela já estava pronta, e a levei para o chefe do departamento para a revisão final. Eu vinha checando o trabalho com ele regularmente há três meses. Ele me olhou calmamente e disse: "Você sabe que isso não vai dar certo, não sabe?". Fiquei atordoadada. Em minha mente, vi meses de trabalho jogados fora.

"Por que não?", perguntei, começando a tremer por dentro. Ele explicou em três frases curtas. Imediatamente, consegui ver que estava certo.

"Por que você não me mostrou isso antes?" perguntei, mal podendo acreditar que ele fosse tão maldoso a ponto de deixar esse comentário para o último minuto. "Tinha esperança de que você enxergasse sozinha", ele disse, sorrindo.

Não consigo descrever a confusão e a fúria que surgiram imediatamente. Estava com tanta raiva que, literalmente, não sabia o que fazer. Então, por ter ficado com medo de me opor a esse homem, fui embora. Quando cheguei em meu apartamento, estava enfurecida, espancando-me por dentro e querendo espancar alguém também. Como eu poderia, possivelmente, arrumar a apresentação para o dia seguinte?

Então, percebi como eu estava furiosa. Fiquei quieta. Lembrei-me de meu discernimento para canalizar a raiva de forma responsável. Sim, eu havia feito uma péssima jogada, mas ainda podia decidir como continuar o jogo. Com muito esforço, lembrei-me da qualidade de criatividade que eu queria nessa apresentação. Achei que não era possível fazer isso da noite para o dia. Também percebi que não podia fazer nada, por menos criativo que fosse, em meu estado de fúria.

Meu irmão psicólogo uma vez disse: “Seja sempre gentil com você mesma em uma crise”. Então, decidi, em primeiro lugar, ser boa comigo. Fui ao meu restaurante favorito, de onde podia ver o oceano, e pedi tudo o que minha vontade sugeria. Olhei para as ondas, tentando pensar em sua beleza, na comida — em qualquer coisa, menos no problema. Com atenção determinada, saboreei a refeição. E me dei apenas trinta segundos para questionar o dinheiro que estava gastando.

Parece impossível ficar com raiva quando tudo está em paz e satisfeito, até mesmo o estômago! Então, gradualmente, fui ficando mais calma. E, à medida que eu olhava o ritmo das ondas, uma idéia ines-

perada apareceu em minha mente: a apresentação podia ser mudada; consegui enxergar como fazer isso; sabia a quem pedir ajuda. Minha raiva, naquele momento, fora substituída pela animação com a nova possibilidade. Corri para casa para tentar.

Para encurtar a história, a apresentação foi corrigida a tempo e passou facilmente. E, mais interessante ainda, a seção alterada tornou-se a parte mais fascinante de todos os meus estudos. O dinheiro daquele jantar foi extremamente bem-gasto. As energias de minha raiva, conduzidas para uma direção melhor, provaram ser muito criativas.

Olhando para o que já aconteceu em minha vida, acredito que minha raiva mudou. Está muito menos freqüente e muito mais moderada. Acredito que há quatro razões para isso:

(1) escolhi ser responsável e parei de procurar um conto de fadas "permanente" em minha vida;

(2) tentei, arduamente, entender minha própria raiva crônica;

(3) quando escolhi canalizar a energia da raiva para as qualidades de vida e relacionamento que eu realmente queria, o hábito da reação furiosa ficou mais fraco;

(4) vi claramente que a raiva me mantém afastada de Deus. Essa é a minha maior motivação para desvendar os segredos de uma vida livre da raiva. Assim, eu me sinto bem com relação à energia que, às vezes, surge, ameaçando transformar-se em raiva. É útil. Às vezes, a raiva ainda me pega desatenta e despercebida, e, outras vezes, ainda cedo meu poder de decisão a essa raiva. Mas houve um profundo crescimento e eu me alegro com isto.

Aqui estão alguns passos que podem ser úteis para canalizar as energias da raiva.

- Tome uma decisão básica com relação à raiva. Você, e somente você, é capaz de escolher suas emoções. Você quer que sua raiva estoure? Ela traz o que você quer para sua vida? Se não, você pode decidir fazer coisas diferentes com as energias de sua raiva.

- Da próxima vez que ficar com raiva, tente não fazer ou falar nada na hora. A pessoa com quem você estiver brigando pode ficar confusa, mas tudo bem. Observe o fluxo da energia em seu corpo. Como ele é? Onde a energia está localizada? Você pode querer fazer essa experiência

várias vezes, para tomar conhecimento de sua própria emoção e de sua energia, e também de como ela funciona. Você pode perder uma ou duas discussões, mas, o que importa? Isso ajuda a reduzir seu egocentrismo!

- Procure os sentimentos que vêm com a raiva e parecem recompensá-la. Essa outra decisão é atribuída diretamente ao seu egocentrismo. Pergunte a você mesma se essas recompensas são reais e se você quer mantê-las. Pergunte se mais egocentrismo é o que você quer. Lembre-se, a escolha é inteiramente sua.

- Escolha uma área de sua vida em que você gostaria de crescer e fazer mudanças criativas. Construa uma imagem mental clara do que você tem agora e do que quer. Para a primeira experiência, escolha algo razoavelmente simples, algo que lhe dará resultados rápidos e óbvios. Sempre é bom começar em áreas em que o sucesso não é difícil — os resultados nos encorajam enquanto nos ensinam.

- Quando já tiver escolhido, comece a voltar as energias de sua raiva para essa direção. Você pode até tentar dizer para a pessoa da qual tem raiva: “Estou com raiva agora mas eu preciso destas energias para

algo mais importante; então, não vou discutir isso até mais tarde". Você pode querer assegurar a essa pessoa que você não acha que ela ou ele seja sem importância, mas apenas que a energia de sua raiva é necessária em um outro lugar. Todo tipo de surpresa pode acontecer se você tentar uma coisa tão honesta como essa!

- Aproveite! É um empreendimento excitante. Ele lhe trará recompensas valiosas e duradouras na integridade pessoal, na força pessoal, nos relacionamentos com os outros e em seu relacionamento de oração com Deus. Você descobrirá que essa energia é verdadeiramente sua, para ser mandada com força na direção que escolher. Você não é mais uma vítima de sua própria raiva. Está caminhando para a liberdade com responsabilidade.

## **Sugestões de oração**

Cada passo mencionado anteriormente, e outros que você pode descobrir, deve ser pedido em oração. Essa oração não é exatamente pedir que Deus faça alguma coisa por você. Deus não tomará suas decisões, por exemplo. Mas você pede bên-

ções, pede a ajuda de Deus em seu processo e pede discernimento. Quando esse tipo de trabalho é feito — e isso é trabalho — precisamos de discernimento, precisamos de honestidade. Necessitamos da capacidade de recuar e olhar para nós mesmas, de procurar informações, em primeiro lugar, e de ter a avaliação sob controle. Precisamos enxergar como estamos por dentro.

Deus nos ajudará a fazer isso. Deus está sempre do nosso lado, oferecendo compaixão e promovendo nosso crescimento. Deus apóia nossos esforços. Quando rezamos por nossa raiva, não pedimos que algo seja feito por nós, mas que nos seja dado o dom do discernimento, para que possamos fazer escolhas sensatas e responsáveis.

Quanto mais silenciosas conseguirmos ficar diante de Deus, melhor. Quando rezamos pelas energias da raiva, rezamos silenciosamente, talvez com lápis e papel por perto. Pode ser que nossas descobertas interiores precisem ser registradas antes que desapareçam. Também agradecemos a Deus, especialmente por fazer com que não precisemos ser vítimas de nossa raiva, com que sejamos capazes de viver em paz, livres da raiva, e com que essas energias estejam disponíveis para belos

objetivos. Agradecemos a Deus por ficar perto de nós, por cuidar de nós.

Descobri que é de grande ajuda levar minha raiva para um conselheiro de confiança. Nem todos os conselheiros responderão como seria desejado, porque muitos não enxergam a raiva como um mal ou como um dano. Mas admitir nossa raiva é realmente benéfico. A raiva machuca. Machuca-nos mais do que imaginamos. Assim, o fato de admitirmos nos deixa abertos para a cura. Também podemos distanciar-nos um pouco da raiva. Na próxima vez, fica mais fácil perceber rapidamente a raiva e canalizá-la.

## **Sugestões bíblicas**

Salmo 39,2

Eu disse: "Vigiarei minha conduta para não pecar com a língua.

Porei um freio à minha boca, quando o ímpio estiver diante de mim".

Provérbios 11,12

O insensato despreza o próximo, mas o homem prudente mantém-se calado.

Provérbios 15,1.17-18

Mais vale um prato de legumes com amor do que com rancor um boi gordo.

O homem colérico provoca a discórdia, mas o homem paciente acalma a rixa.

Provérbios 17,14

Começar uma rixa é desencadear uma enxurrada: desiste antes que se exaspere a disputa!

Mateus 5,22

Pois eu vos digo: "quem se encolerizar contra seu irmão, será réu de julgamento. Quem chamar seu irmão de patife, será réu perante o Sinédrio, e quem o chamar de tolo, será réu do inferno de fogo".

Aqui estão referências de outras passagens bíblicas para reflexão.

Salmo 37,1-11

Provérbios 19,3

Provérbios 22,24-25

Salmo 98,1-9

Provérbios 21,14

Efésios 4,26-27.31-32

Provérbios 29,11

Colossenses 3,8-10

## Para refletir

A auto-análise das três razões básicas para a raiva — como foi descrito neste capítulo — pode ser produtiva. Se a questão da “raiva justa ou raiva justificável” surgir, pense em Jesus na cruz: a raiva não teria sido justificada? Em vez disso, o que Jesus escolheu?

Refleta sobre as seguintes perguntas:

- O que causa minha raiva?
- O que posso fazer, particularmente, de uma outra forma?
- Gosto da raiva? Por quê? (É importante enxergar isso, porque somos capazes de mudar apenas o que conseguimos ver sozinhas.)



## CAPÍTULO CINCO

# DEIXE AS PESSOAS GOSTAREM DE VOCÊ

Você cresce no dia em que dá a primeira risada verdadeira — de você mesmo.

Ethel Barrymore

Seria melhor se a alegria fosse distribuída em todos os dias na forma de força do que se fosse concentrada em êxtases...

Ralph Waldo Emerson

O sentimento é tão forte hoje como era quando eu tinha cinco anos de idade. Nossa família se mudara e meus pais estavam descarregando as caixas — algumas tão grandes que eu mal podia ver dentro delas. Papai estava procurando como louco os alicates que não conseguia lembrar-se de ter empacotado. Comecei a fuçar por ali e os encontrei. Seu comentário animado foi: “Você merece cinco dólares!”

Eu estava vibrando. Sentia-me toda animada. Cinco dólares pareciam cinco milhões; mas, o melhor de tudo, foi que alguém importante achou que eu merecia.

Compare esse sentimento expansivo, alegre com os de uma mulher que se sentou em frente a mim quase quarenta anos mais tarde. Ela estava chorando. Podia-se sentir o vazio dentro dela. Embora tivesse muito dinheiro, ela estava desleixada — cabelos despenteados, roupas que não combinavam, com excesso de peso e desamparada. Ela veio até mim por causa de um problema, mas era fácil ver que seu “problema” não era a fonte mais importante de seu sofrimento. Seu vazio provinha de um sentimento doloroso de inutilidade, de uma suposição que ela não era digna de andar na terra ou de sentir a vida nas veias, de se expressar ou de receber amor.

Ela não está sozinha nisso. Existem muitas, muitas pessoas de todas as idades e tipos que, bem no fundo de seus corações, sentem-se completamente incapazes de fazer alguma coisa boa. Nossa sociedade reconhece esse sentimento de muitas maneiras: surgem grupos de apoio; as pes-

soas procuram terapia individual; nós nos sustentamos em montes de bens materiais; procuramos status e reafirmação em todas as direções. O sentimento de inutilidade nos apavora.

Estranhamente, as pessoas que se sentem mais inúteis são, com freqüência, pessoas religiosas, cristãs. É claro que o cristianismo não deveria oprimir-nos dessa forma! Cristianismo é boa nova.

Como muitos cristãos, lutei contra o sentimento de que o cristianismo é algo que devo seguir, e que devo fazer isso de forma perfeita agora mesmo, ou melhor ainda, que eu já deveria ser perfeita desde ontem. Suponho que essa completa realização é o que Deus espera. Mas tenho consciência de que não sigo os ensinamentos do Novo Testamento ou de minha Igreja. Ainda não alcancei essa façanha. A prática do cristianismo é geralmente uma luta; e, embora às vezes seja uma luta feliz, nem sempre é bem-sucedida. Apesar dessa imagem de perfeição ficar sempre diante de mim. Não parece boa nova. Parece uma exigência impossível que se transforma em uma reprimenda porque não a satisfaço totalmente. E, quando olho para ela, sinto-me incapaz.

Eu costumava alimentar meus sentimentos de desmerecimento. Este é um de meus “velhos hábitos” favoritos — e não apenas meu: pegava uma virtude de um grande santo e outra de alguma outra pessoa (contemplação de São João de Cruz, pobreza de São Francisco de Assis, simplicidade de Madre Teresa, e assim por diante) e reunia todas elas em um ser humano ideal. Então, comparava-me com esse personagem imaginário. É natural que eu não chegasse nem perto!

Então, ficava arrasada com minhas imperfeições óbvias, dizendo para mim mesma, de uma centena de jeitos, como eu era terrível. Também rejeitava grande parte do amor e da simpatia que os outros me ofereciam, pensando que, se eles gostavam de mim, deviam ser bobos. Devo ter confundido muitos possíveis amigos!

Carl Rogers me ajudou com isso, simplesmente por reconhecer o mesmo hábito de não permitir que outras pessoas apreciassem seu íntimo. Ele disse que aprendeu muito lentamente a “absorver” seu afeto pelas outras pessoas e as reações delas para com ele. Ele concordou com o que eu descobri aos poucos: É energizante deixar que os outros me amem. É maravilhoso! O

valor que eles descobrem em mim pode transformar-se no valor de que também gosto e no qual acredito.

O sentimento de inutilidade pode ser uma reação normal à nossa cultura e aos nossos nobres ideais. Mas o desmerecimento não nos é dado pela vida; ele não nos torna saudáveis. A inutilidade como reação habitual não é necessária. É outra atitude que podemos escolher mudar.

Fiz essa escolha e então pratiquei deixando que os outros me amassem, que dessem algo para mim, que me apreciassem — e permitindo que todos esses sentimentos deliciosos penetrassem em meu coração. As outras pessoas me ofereceram muito. Perdi muita coisa mantendo-as à distância por causa de meus próprios sentimentos de inutilidade. Quando, como Carl Rogers, escolhi deixar que os outros gostassem de mim e gostar do fato de eles gostarem de mim, ganhei um prêmio. Agora, conseguiria rir de minhas próprias características e de meus hábitos estranhos.

Agora, consigo rir com mais facilidade das partes não-tão-perfeitas da minha personalidade. Consigo rir, também, das partes boas e agradáveis. Consigo final-

mente reconhecer que tenho uma capacidade considerável, que não sou insignificante. Consigo aproveitar meus talentos e favorecer meus próprios interesses. Eles são a chave para minha contribuição particular à vida. E, quando contribuo, surge o sentimento de merecer tudo isso.

O sentimento de inutilidade pode ser um tipo “viagem ao ego” inversa. Quando me sinto inútil com relação a mim, pode ser fácil pensar que estou sendo “generosa”. Mas o fato é que tais sentimentos só me concentram mais em mim mesma e geralmente acrescentam autopiedade aos meus sentimentos. Não há nada de bom na autopiedade e nada de bom em me odiar. Essas atitudes não salientam nada de criativo ou amável em mim. Na verdade, é justamente o contrário. Elas me impedem de amar, reprimem a criatividade. Apegar-me ao sentimento de inutilidade ou me apegar à autopiedade é como fechar uma grande porta de aço, trancando-a bem e jogando a chave fora. Não consigo sair e os outros não conseguem entrar. Tenho de escolher deixar ir embora o sentimento de inutilidade e a autopiedade.

À medida que eu praticava o ato de deixar que esses sentimentos fossem em-

bora e que os outros me amassem, começava a me sentir mais digna da vida. Mas também descobri uma confusão fundamental na maneira como eu pensava e sentia. Tinha relação com meus sentimentos de inutilidade e com meu valor perante Deus. Pensei que eles fossem a mesma coisa, mas definitivamente não são. Aqui está como eu finalmente os coloquei em ordem:

Em Gênesis 2,7, Deus dá o sopro da vida em sua nova criatura, o ser humano. Se Deus retirasse esse sopro de mim agora mesmo, eu não existiria. Iria desaparecer. O ato humano mais simples e automático, o de respirar, depende completamente da presença de Deus e da atividade sustentadora constante de Deus em mim, esteja eu consciente disso ou não. Minha existência, portanto, não é minha.

Nesse nível absolutamente básico, "eu" não sou nada. Deus é tudo. Deus é o Criador e eu sou uma criatura completamente dependente. Por mim mesma, não sou nada.

Essa percepção tem a qualidade de uma novidade. Não me faz sentir inútil. É uma compreensão clara, limpa de alguma coisa real. Tem consistência, como se eu pudesse basear-me nela com toda firmeza

para me equilibrar para a vida. Essa consciência não é uma avaliação de mim mesma. É o fato da completa superioridade de Deus. De certo modo, meu próprio nada em face da grandeza de Deus, maior que pensamentos ou palavras, tornou-se uma pedra de toque para mim. Recorro a ela para colocar a mim e a minhas atividades em perspectiva.

Então, sozinha, eu fico perdida, até que Deus me note. A boa notícia do cristianismo é que Deus me nota. Deus me nota de forma tão especial e me ama tanto que seu Filho, Jesus, veio para viver como devo viver e para anunciar a compaixão do Pai por mim, para me garantir ajuda e para se tornar essa ajuda para mim. A boa notícia do cristianismo pode ser completamente reconhecida quando tomo consciência de meu próprio nada diante do Deus Todo-Poderoso. Então, tudo em minha vida se transforma não em uma exigência, mas em uma dádiva. É uma perspectiva totalmente diferente!

Para Deus, eu mereço alguma coisa — embora o motivo possa ser sempre um mistério trancado no coração dos entendidos. Deus me fez e ama todas as criaturas por ser o Criador, não por causa de minhas

qualidades (boas ou más). Olhe para este mundo! Olhe para o meu coração! Ele mereceu a Divina Compaixão? Dificilmente. Mas Deus é compaixão. Então, embora eu não tenha nada meu, Deus me ama por merecimento. Percebido ou não, esse amor é o único alicerce da minha vida.

Existe um outro ângulo para a questão. Podemos reconhecer nosso nada fundamental sem Deus. Podemos admitir para nós mesmas que, na verdade, não somos, nenhuma de nós, dignas da grande compaixão do Senhor. Então, bem em meio a esse sentimento, podemos voltar nossos corações para Deus com esta oração: "Senhor, sei que não sou digna do Senhor. Sem sua ajuda, nunca serei digna. Mas, mesmo em minha indignidade, desejo experimentar seu amor. Desejo conhecer o Senhor. Quero muito tudo o que o Senhor tem para me dar". Essa oração é sempre respondida, geralmente não de imediato, mas pouco a pouco.

Deus me ama e também a todos os outros da mesma forma, considerando cada um de nós merecedor de estar na terra, de viver. Deus nos colocou aqui! Deus sabe que somos profundamente bons. Portanto, mereço tanto quanto todos os outros

receber amor e crescer em Deus. Ninguém é excluído desse amor divino.

Gênesis 1,26-27 nos fala que somos criados à própria imagem de Deus. Alguma coisa em nós é como Deus. Essa coisa está na essência de nosso ser. Não tem nenhuma relação com o país em que vivemos, com as profissões que escolhemos, com os carros que dirigimos, com a maneira como penteamos nosso cabelo ou com os problemas que enfrentamos. É algo essencial, fundamental, e algo que nós, humanos, não inventamos. Nunca pode ser reivindicado como "nosso". É de Deus e está na essência de nosso ser. Se, com a ajuda constante de Deus, conseguirmos remover quantidade suficiente da sucata que há em nós (e existe sucata aí), então, talvez, a imagem divina possa ser revelada, um dia, para brilhar em todas as partes de nosso ser.

Deus nos ama porque é a sua natureza. Qual é o objetivo desse amor? O amor, o mais verdadeiro, não tem razão de ser. Ele simplesmente é. Além do mais, visto de nosso ângulo limitado, podemos pensar que talvez seja graças à imagem de que Deus nos ama tanto, graças a este magnífico potencial que Deus nos deu. Talvez seja por

causa da extrema dificuldade de deixar esse potencial transformar-se em realidade que Deus tem essa compaixão por nós. Remover a sucata exige um trabalho longo, difícil. Mas a imagem divina não merece o esforço, a escolha? Deus não merece?

Em tempo, a conseqüência de me recusar a me destruir, de me deixar aceitar meu próprio nada e a presença interior da imagem divina, é gratidão com auto-aceitação. Deus me deu uma chance de crescer, como plantas jovens crescem em direção ao sol. Posso lutar para revelar essa imagem refletida em mim, se escolher fazer isso. Que oportunidade! Ficar transparente como uma vidraça limpa, para que a imagem de Deus possa brilhar sem obstáculos por meu intermédio, voltada para Ele. Essa é a maior oportunidade do universo. Deus, em Jesus Cristo, revelado para mim e para você. Realmente uma boa notícia! Como são generosas as dádivas de Deus. Como o coração de Deus tem compaixão.

Santa Teresa d'Ávila teve uma atitude saudável. Ela sabia que não era nada diante de Deus, mas que Ele lhe dera a vida e todas as suas dádivas. Ela sabia que não era digna de atenção, mas que Deus lhe dava amor. E, assim, fez muito esforço para

se transformar no que Deus queria que ela fosse. Quando fazia alguma coisa que não era tão boa ou admirável, dizia: “Bom, Senhor, o que o Senhor espera de alguém tão comum como eu?”.

Para resumir, hoje consigo dizer com entusiasmo e gratidão: “Não sou nada diante de Deus e não mereço o Seu amor. Embora eu seja tão digna de viver e crescer e de receber amor na terra quanto qualquer outra pessoa. Ninguém pode merecer Deus, mas Deus me convida à união com compaixão. Deus dá dignidade para mim e para você. Então, fico feliz, pois sou amada. Ser amada cria o sentimento saudável e generoso de ser digna de alguma coisa, desde que eu me lembre de minha total dependência de Deus”.

Aqui estão alguns passos para diminuir seus sentimentos de incapacidade, enquanto aumentam a consciência de nosso nada diante do constante amor de Deus.

- Fique o mais silenciosa possível, estando sozinha ou com um amigo.
- Encare seus sentimentos de incapacidade. Você pode querer procurar dentro de você mesma para saber onde eles se originaram. Ou pode ser imparcial o sufi-

ciente para aprender como eles funcionam em você agora.

- Procure a deturpação em seu sentimento de desmerecimento: qualquer coisa que reflita uma sensação de que você é menos digna de viver, crescer e amar do que as outras pessoas. Esse sentimento de desmerecimento é deturpado e destrutivo para a sua vida.

- Procure o reflexo da verdade em seu sentimento: qualquer coisa que reflita sua completa dependência de Deus, qualquer coisa que a ajude a saber que é o próprio sopro de Deus que a mantém viva, qualquer coisa que a faça lembrar do constante amor de Deus por você. A princípio, isso pode parecer difícil, mas a consciência do desmerecimento é um sinal de verdade no seu nível mais profundo.

- Aceite os fatos. Você é uma criatura imperfeita, dependente do amparo carinhoso de Deus. Parte de você é confusa e parte é adorável. Então, junte-se à raça humana — um clube nada mal para se pertencer. Deus a ama!

- Relaxe! Deus se oferece a todos, inclusive a você. Deus oferece dádivas a todos, inclusive a você. Ele faz com que todos mereçam receber, inclusive você. As

outras pessoas lhe oferecem amor também. Então, relaxe, abra seu coração e receba a compaixão de Deus e o carinho dos outros.

- Ria de você mesma. O casamento pode ajudar de verdade aqui. Meu marido e eu somos muito diferentes; às vezes, um de nós não consegue imaginar como o outro sobrevive, fazendo coisas “tão diferentemente um do outro!” Ele se espelha em minhas besteiras e eu nas dele, justamente por sermos quem somos. É estranho, mas real: quando rio de mim mesma, sinto-me mais digna!

## **Sugestões de oração**

Use estas palavras como um trampolim para suas próprias orações:

Deus de misericórdia, não sou nada diante do Senhor. Não sou sozinha e independente. Não consigo nem mesmo respirar por conta própria. Tão valiosa em mim é sua criação. O Senhor fez-me refletir sua imagem neste mundo. Essa é a origem de minha dignidade. Por favor, faça com que eu me aproxime do Senhor para que pos-

sa conhecer seu amor. Mostre-me como me abrir para o amor dos outros também. Ensine-me a ser cada vez mais o que o senhor planejou que eu fosse. Muito obrigada pelas oportunidades que me deu.

Obrigada por eu não estar sozinha em minha insignificância nem em meu valor. Obrigada pelas outras pessoas que também são criadas à sua imagem e que também são reflexos do Senhor. Nenhum de nós é digno do Senhor; embora o Senhor nos ame a todos.

## **Sugestões bíblicas**

Salmo 139,1-4

Senhor, tu me sondas e me conheces: sabes quando me sento e quando me levanto, de longe vês meus pensamentos.

Consignas minha caminhada e meu descanso e cuidas de todos os meus caminhos.

Não chegou a palavra à minha língua, e tu, Senhor, já a conheces toda.

Eclesiastes 3,10-13

Observei as tarefas que Deus impôs aos homens, para com elas se ocuparem. As

coisas que ele fez são todas boas no momento oportuno. Além disso, ele dispôs que fossem permanentes, mas sem que o homem chegue a conhecer o princípio e o fim da ação que Deus realiza. E compreendi que não há outra felicidade para o homem senão alegrar-se e assim alcançar a felicidade durante a vida. Igualmente, o homem comer e beber e, mediante o seu trabalho, desfrutar da felicidade é também dom de Deus.

#### Isaías 49, 15-16

Pode uma mulher esquecer seu bebê, deixar de querer bem ao filho de suas entranhas?

Mesmo que alguma esquecesse, eu não te esqueceria!

Eis que eu te desenhei na palma das mãos, e tuas muralhas estão sempre à minha vista.

#### Romanos 7, 15-17

Não entendo absolutamente o que eu faço: pois não faço aquilo que quero mas aquilo que mais detesto. E, se faço o que não quero, reconheço que a Lei é boa. Mas então não sou eu que faço e sim o pecado que mora em mim.

Aqui estão outras referências de passagens bíblicas para reflexão:

Gênesis 1,26-27.31

Isaías 43,1-4

Lucas 1,46-55

Salmo 8

Mateus 18,1-4

1João 3,1-3

### **Para refletir**

Relacione suas respostas aos seguintes tópicos:

- Você já se sentiu inferior ou sem valor?
- Já venceu isso? Como conseguiu esse resultado? O que facilitou tais mudanças?
- Pense qual dos passos listados nas páginas 106-108 é o mais fácil para você. Comece por ele e divida sua experiência com um amigo ou companheiro espiritual.
- Pense qual dos passos relacionados no fim do capítulo será o mais difícil para você. Reflita sobre esses passos “difíceis” e procure maneiras de poder realizá-los.



## CAPÍTULO SEIS

# **ENFRENTA E DESCUBRA SUA CULPA**

O perdão é um dos instrumentos pelo qual você pode dar poderes à sua vida para fazer com que milagres aconteçam. A pessoa que você tem de perdoar é você mesmo.

Terry Cole-Whittaker

A culpa dá uma impressão de importância ao drama. Dizer que alguém não é culpado é também reconhecer que esse alguém é, na verdade, muito incapaz.

Elaine Pagels

Você já ouviu a expressão “paralisado de culpa”? Eu, na verdade, testemunhei essa paralisia em um domingo, quando era chefe dos residentes de uma casa para recuperação de doentes mentais, afastada da cidade.

Vou chamá-la de Bertha. Ela estava gritando para que eu viesse e a ajudasse. Fui

até sua cama, pois ela ainda não havia se levantado naquela manhã. “Não consigo mexer as pernas”, ela estava berrando. Olhei para suas pernas. Como pude ver, elas não estavam nem um pouco diferentes do dia anterior, quando ela estava perfeitamente bem.

Eu não era médica, mas sabia que as emoções podiam fazer coisas dramáticas com o corpo. Não consegui ajudá-la. Seu médico veio e não conseguiu encontrar nenhuma causa. Quando chamei seu psiquiatra, ele pensou um momento e disse: “Chame um padre. Bertha é católica”.

Então veio um padre. Eu não estava no quarto para ouvir o que eles falavam, mas, depois que ele se foi, ela entrou em minha sala para me mostrar que ela estava bem. Perguntei o que aconteceu e ela simplesmente disse: “O padre me perdoou por tomar muitos comprimidos”.

Não, ela não estava fingindo esse tempo todo. Ela tinha tomado comprimidos demais — várias vezes. Também estava extremamente instável emocionalmente. A questão aqui é que seus sentimentos de culpa com relação aos comprimidos tinham-na, de fato, paralisado. Embora a maioria de nós nunca vá viver isso de forma tão dra-

mática ou física, também podemos ficar imobilizados, incapacitados ou limitados por sentimentos de culpa se escolhermos continuar com eles. Assim como acontece com muitas outras atitudes, a escolha é nossa.

Se a culpa pode estragar nossas vidas, no entanto, ela também pode ser um forte incentivo para nos conhecermos melhor e fazermos mudanças pacíficas em nossa maneira de viver. Vamos olhar positivamente para essas possibilidades.

Parece haver vários tipos de sentimentos de culpa, os quais todos experimentamos uma vez ou outra. Um tipo de culpa, a mais óbvia, é a que aparece depois de termos feito algo errado, algo que machuque outra pessoa, que viole nossos próprios valores. Quando as ações ou as decisões são moralmente inaceitáveis para nós, sentimos culpa. Esse tipo de culpa emite um sinal de aviso: "Ei, alguma coisa está errada!".

Quando eu estava na faculdade, a opinião da maioria parecia ser de que a culpa era prejudicial e que era melhor fugirmos dela ou a ignorarmos. Era considerado doentio sentir culpa por alguma coisa. Mas meu sábio professor de estudos religiosos, Dr. Tim Rieman, tinha a seguinte opinião:

“Quando nos sentimos culpados, geralmente é porque fizemos alguma coisa que não devíamos!”. É uma visão interessantemente honesta. Ele quis dizer que a culpa frequentemente tem uma causa verdadeira e justa. Poderia até ser um sentimento útil, prova de nosso contato com a realidade em uma percepção necessária.

A culpa por fazer algo errado é saudável. É um sinal de que nossa consciência está funcionando.

Às vezes, os erros criam um tipo de culpa intensa e inconfundível, que é mais conhecida por remorso. Não existe nada vago com relação ao remorso. Ele corta o coração como uma espada. Queima a alma como uma chama concentrada.

Uma vez, ao telefone, um homem que eu respeitava muito, e que tinha sido um mentor muito generoso para mim, fez-me uma pergunta sobre mim mesma. Imediatamente, soube que sua opinião a meu respeito seria influenciada pela minha resposta. Antes que outro pensamento pudesse entrar, a mentira saíra de minha boca. Não pensei mais nisso até que fiquei sozinha, dirigindo em uma estrada. Então, de repente, a mentira gritou em mim. Era como se meu coração estivesse pegando fogo. Não

conseguia nem mesmo me perguntar como pude ter sido tão estúpida. O remorso dominou todos os meus sentimentos. Graças ao treinamento anterior, sabia deixar esse fogo queimar-se sozinho, para purificar meu ser do meu erro.

O remorso não é nenhum sentimento de culpa indefinido. Nem dura muito tempo, se for enfrentado. Ele murcha o impulso impuro que causou o erro. Provavelmente, a pessoa não repetirá a falta. Devido ao fato de o remorso por um determinado erro ser tão forte e tão ativo, é provável que não nos apeguemos a ele, como pode acontecer com outras formas de culpa.

Um segundo tipo de culpa surge quando violamos padrões adotados ou inventados por nós. Um amigo me disse uma vez que eu estava doente, com um caso terrível de "devercite aguda". Eu ri, mas guardei seu comentário e ele provou ser verdadeiro. Sentia que devia sempre ser capaz; eu já devia saber a resposta; nunca devia cometer um erro; devia usar cada minuto do tempo de maneira produtiva; nunca devia me atrasar; nunca devia expressar certos sentimentos; devia ser capaz de fazer tudo sobre o que eu havia lido; devia — bom, minha lista é longa.

Devido ao fato de muitos desses padrões “eu devia” — tanto os seus como os meus — serem impossíveis, sofremos de culpa crônica. Geralmente indefinida, mas presente. Pode ser bastante ridícula, como a culpa por ficarmos dez minutos a mais na cama, de manhã.

Onde contraímos nosso “devercite”? Alguns desses “eu devia” vêm da infância, dos pais ou das autoridades da Igreja ou da escola. Algumas dessas induções antigas podem perfeitamente ter sido necessárias quando éramos crianças, mas dificilmente são apropriadas para a vida adulta. Outros “eu devia” são encontrados em livros, em histórias sobre santos ou em artigos sobre saúde psicológica. Outros são inventados por nós, e esses tendem a ser os mais absurdos de todos. O resultado: sentimo-nos culpados sem razão e sem necessidade. Esse tipo de culpa pode ser terrivelmente prejudicial.

Fundamentar muitas das nossas culpas que estão relacionadas a padrões imaginários ou inadequados é uma necessidade de estarmos certos. Querer estar certo o tempo todo pode ser um tipo de orgulho, mas também pode ser uma defesa contra um sentimento profundo de que estamos sempre er-

rados! Para muitos, a necessidade de estar certo se origina no sentimento de que somente quando estamos certos podemos ser amados. Em relação a Deus, esse é um terrível mal-entendido (embora alguns pais tenham deixado essa impressão). Deus sempre nos ama. O amor de Deus não tem nenhuma relação com o fato de "fazermos tudo certo". No entanto, nossa capacidade de aceitar o amor de Deus pode ser afetada se acharmos que devemos estar sempre certos. Quem consegue estar certo o tempo todo?

Nossa culpa "ah, mas eu devia" pode ser crônica e não ter nenhuma razão identificável. Algumas crianças cresceram em condições que as deixaram sempre com sentimento de culpa. Quando essas crianças ficam adultas, ainda se sentem culpadas, mesmo em sonhos. Não encontram nenhuma ligação com nada que pensam ou fazem. Podem sentir culpa até por existir. Essas pessoas fazem bem quando escolhem ter alguma ajuda psicológica, para curar essa idéia errada sobre si mesmo.

Um terceiro tipo de culpa é, acredito, universal. Todos a sentem. A culpa universal é sutil e profunda. Funciona como um rio subterrâneo abaixo de nossa vida, e, só

algumas vezes, emerge na forma de sentimento consciente. A culpa universal vem daquela parte profunda, mais íntima de nós, que sabe que, de alguma forma, separamos de Deus. Não estamos vivendo na grande intimidade com Deus, para a qual fomos criados. Estamos envolvidos na dificuldade humana a que chamamos pecado.

Somos feitos para Deus. Quase sempre, não temos consciência de nossa vida em Deus. Portanto, não somos os seres humanos completos que fomos criados para ser. A angústia resultante é a culpa latente. Ela fica conosco o tempo inteiro, até aprendermos um modo melhor de nos relacionarmos com nossa própria natureza e com Deus.

Essa culpa, às vezes, é combatida por psicólogos como se fosse prejudicial à saúde. Eu não concordo com eles. Todavia, para transformar nossa culpa latente em uma fonte de virtude, é necessário esforço. Acho que esse esforço foi muito bem desenvolvido nas idéias discutidas no capítulo anterior sobre incapacidade.

O que fazemos com nossos sentimentos de culpa? Algumas pessoas se apegam à sua culpa. Elas continuam com ela em vez de enfrentar a causa da culpa. De fato, se fizemos algo errado, não é fácil admiti-lo

para nós mesmas e para Deus. Pode ser muito mais fácil — ou assim imaginamos — simplesmente continuar sentindo culpa. Geralmente, aquelas que escolhem enterrar sua culpa dessa maneira estão colocando sua saúde em perigo, tanto a física quanto a emocional. Como acontece com os outros medos, quando tememos enfrentar nossos erros ou nossos padrões violados, a melhor coisa que podemos fazer por nós é escolher olhar diretamente para a causa. Ver é se libertar.

Outra razão pela qual algumas pessoas se apegam à culpa é que elas se sentem menos vulneráveis quando sentem culpa do que quando têm de admitir os erros. É preferível viver com culpa a viver com a possibilidade de que elas possam estar erradas, talvez seriamente. Quando refletimos sobre isso, no entanto, não parece que a atitude de ficar vulnerável é uma experiência preferível às misérias da culpa?

Algumas pessoas escolhem a culpa como uma desculpa para não mudar seu jeito de ser. Quantas vezes você já ouviu, ou disse: "Sei que eu deveria, mas...e me sinto muito culpado"? Depois dessa afirmação vem: nenhuma ação. A pessoa se permite continuar com o péssimo hábito de se sentir

culpada o suficiente — quase como se a culpa compensasse a irresponsabilidade.

Escolher a culpa em vez da mudança é uma fuga da responsabilidade pela própria experiência. É destrutivo. Nada pode ser feito para remediar a culpa e trazer a paz até que a pessoa esteja pronta para ver suas causas e partir para a ação, com o objetivo de tornar o amanhã diferente. A culpa implora por mudança!

Nisso, há esperança. Se reconhecermos que fizemos alguma coisa para estar nesta prisão, então podemos ajudar-nos a sair novamente. Se nos sentimos culpados por uma ação ou um hábito, então, com ajuda, podemos mudar isso. A qualidade de nossas vidas irá melhorar. Seremos mais livres e estaremos mais em paz se olharmos regularmente para nossos sentimentos de culpa, suas origens, e, então, fizermos alguma coisa com relação à nossa própria condição.

Como podemos escolher deixar a culpa nos avisar e depois ir embora? Como podemos escolher ter uma vida livre de sentimentos de culpa, guardados e crônicos?

Em primeiro lugar, praticamos o ato de observar os sentimentos de culpa. Queremos ver como eles agem dentro de nós, que função têm para nós. Eles nos mantêm pri-

sioneiros em um comportamento indesejável? Afetam nossas escolhas atuais? Precisamos estar interessados em nossa culpa; ela nos dirá muita coisa sobre nós mesmos se a escutarmos com cuidado.

Frances Vaughan é uma psicóloga transpessoal, que defende uma vida madura de escolha responsável como o melhor para todos. Ela nos disse em um curso que uma maneira eficiente de começar a fazer escolhas na área da culpa é fazer uma lista de nossos "eu devia". Ela está certa. Chamo isso de "encontrar e enfrentar a culpa". É melhor realizado quando feito piedosamente; assim, também a vemos mais claramente. Enfrentamos nosso sentimento de culpa e chamamos esse sentimento pelo seu nome. Não importa se nossos sentimentos de culpa são de padrões violados ou de erros verdadeiros; precisamos saber como eles surgiram.

Então, relacionamos a culpa com sua causa. Quando a causa é evidente, podemos determinar que tipo de culpa estamos sentindo. É porque realmente fizemos algo errado? Ou violamos alguns padrões particulares? Ou nos sentimos culpados porque não somos tão profundamente íntimos de Deus como poderíamos ser? É porque "Ma-

mãe disse...”, ou “O livro diz...”, ou “Eu acho...”, ou “Eu sei que devia, mas...”?

Se nossa culpa é realmente remorso, saberemos a diferença sem precisar pensar um minuto. O remorso, como já vimos, queima com uma chama inconfundível. Se deixarmos que ele queime em nossos corações, chegará ao fim por si só. Não existe nada que precisamos fazer com ele, exceto deixar que faça seu trabalho purificador dentro de nós.

Tendo encontrado nosso sentimento de culpa e o enfrentado, podemos começar a nos ajudar.

Primeiro, pense! Decida se a razão para a culpa é real e proveniente de um erro verdadeiro. Ou você simplesmente não conseguiu alguma coisa ou se complicou em seus padrões altos demais? Aconteceu algum acidente? Você cometeu um erro simples, então se induz à culpa por ele? A causa de sua culpa merece mais atenção em sua vida?

Se é um princípio da vida cristã, então é válido. Se nosso erro é verdadeiro, é importante reconhecê-lo.

Se o padrão com o qual estou medindo forças é alguma coisa que meu pai me disse quando eu tinha nove anos, pode não ser mais válido. Então, é um sintoma de

“devercite”. Se é uma opinião que herdei de minha família, posso decidir se quero ou não mantê-la. Se abandonar o padrão, então posso livrar-me da culpa. Se o padrão é antigo, pode levar algum tempo para livrar-se dele. Observar nossa linguagem e mudá-la, para adequá-la a nossa nova escolha, pode ser uma ajuda. Conversar com um amigo sobre o padrão inadequado pode ajudar-nos a sentir sua provável tolice.

Para todos os tipos de culpa, confessar meus erros — reais ou imaginários — pode ser útil. Ao admitir a natureza do erro que cometi, afasto-me da feiúra do meu ser. Admito que o melhor de mim não quer continuar com minha atitude nem com as tendências que me levaram a fazer isso. Assim, crio certa distância, certo espaço, entre mim e meu erro. Se sinto remorso, a chama purificadora cria um espaço interior. Nesse espaço, o amor de Deus pode surgir. Deus está sempre pronto para quando esse espaço se abrir. Sua força me ajudará a não repetir a atitude contra a qual acabo de decidir. Isso é benéfico.

Se a coisa que estou admitindo é, na verdade, um erro moral, então o valor deste reconhecimento público é claro. Quando não é realmente um erro, mas um “eu de-

via”, posso declarar esse erro observado do mesmo jeito. Então, também admito o padrão errado — como algo que impus a mim mesma, desnecessariamente. Isso também precisa de fortalecimento.

Às vezes, devo admitir a outra pessoa de confiança a minha própria culpa indefinida, que parece ser simplesmente humana. Confesso que não vivo tão perto de Deus como gostaria, ou que não vivo de acordo com o potencial espiritual que sei que existe em mim. Então, o amigo e eu podemos concordar que não sabemos exatamente o que está acontecendo, mas, juntos, confirmamos meu sofrimento por me sentir separada de Deus e afirmamos o amor de Deus por mim.

O sentimento humano universal de culpa também pode lembrar-me de minha vulnerabilidade. Não sou capaz, sozinha, de fazer ou de me transformar em nada. Sou vulnerável a Deus porque sou completamente dependente de sua misericórdia. Quanto mais sou consciente de minha vulnerabilidade, mais amo a Deus pelo Seu amor único por mim, e cada vez mais Ele pode ajudar-me a ficar em paz. E menos culpa doentia coloco em todos os meus “eu devia”.

Admitir essas coisas para um outro ser humano implica uma disposição para aceitar o perdão de Deus. Aceitar o perdão nem sempre é fácil. Às vezes, é um conforto tão grande que nos deixamos envolver por ele como crianças agradecidas fazem nos braços de um pai amado. Se, por outro lado, aceitar o perdão é difícil para você, pense nisso: a dificuldade é que você deve sempre estar certo diante de Deus? Se for, essa postura também precisa de perdão e mudança.

Se você ainda não consegue aceitar emocionalmente o perdão, então aceite-o em palavras e em sua intenção. Peça a Deus para aumentar sua aceitação. Vá até a origem de sua incapacidade de aceitar o perdão e peça a graça de Deus para mudar você nesse aspecto. Deus sempre ajudará. E lembre-se: a graça de Deus é necessária para sustentar qualquer desejo humano. Diante de Deus, todos nós somos sempre mendigos — mendigos amados, é verdade, mas sem nada que seja realmente nosso.

Às vezes, nossa incapacidade de aceitar o perdão de Deus é proveniente de uma falta de compaixão em nosso próprio coração. Se estamos guardando o menor rancor, o menor ressentimento contra outra pes-

soa, não seremos capazes de aceitar o perdão do Senhor por nós. Continuar com a raiva contra os outros atua como um obstáculo em nossos corações, e o amor generoso de Deus não consegue transpô-lo. Devemos estar dispostos a abandonar todos os ressentimentos se queremos que Deus nos perdoe (veja Mateus 6, 14-15).

Uma forma útil de transformar os sentimentos de culpa é fazer uma reparação, mesmo que seja em um daqueles "eu devia" imaginários. Às vezes, chamamos isso de "criar satisfação". Não sei de onde veio essa frase, mas é profundamente satisfatório consertar alguma coisa que estraguei. A necessidade de reparação pode ser tão honesta quanto devolver um dinheiro roubado. No entanto, nem sempre existe honestidade. Às vezes, já sabemos que precisamos reparar um relacionamento, pôr fim a um rompimento que causamos ou arrumar a bagunça habitual de nossa vida ou de nossa oração.

Às vezes, o reparo pode ser feito diretamente. Por exemplo, posso ir até a pessoa envolvida, pedir desculpas e tentar reparar o dano. Outras vezes, a pessoa que magoei também pode precisar de tempo e sensibilidade. Ela pode não ser capaz de res-

ponder diretamente. Então, procuramos maneiras indiretas de criar satisfação. Devemos pedir que Deus nos ilumine para fazer isso. Quando não existem outras pessoas envolvidas, podemos atacar de frente um de nossos defeitos habituais. Isso nos devolve o respeito por nós mesmas.

Algumas vezes, reparar um dano após um erro pode ser o começo de uma prática inteiramente nova e admirável para a vida. Uma vez, recusei-me a dar alguma coisa para uma mendiga com uma criança pequena e magra no colo. Essa mulher vai assombrar-me para sempre. Mas, desde aquela vez, não me recuso mais a ajudar quem me pede e também dou quando não me pedem nada. Minha vida está mais livre para isso e o mundo, um pouquinho melhor também. A grande culpa que senti por aquela antiga recusa em ajudar foi transformada em novas escolhas. Elas são ótimas. Dão paz.

O ato da reparação também pode ser usado simbolicamente. Quando desorganizo a vida, preciso de ajuda para restabelecer o equilíbrio que perturbei. O mundo tem problemas suficientes sem que eu seja mais um deles! Mas, ocasionalmente, sou; e, nesse caso, prefiro mudar e ajudar no que posso.

Se não consigo consertar meu próprio estrago, sempre posso adicioná-lo ao depósito de bondade do mundo. Se não posso retirar as palavras desagradáveis que disse, posso dizer outras palavras para acrescentar amor à atmosfera. Hoje, a Bíblia pode ser usada para levar amor ao mundo. Isso é necessário.

É claro que a resposta final para toda culpa é a aceitação agradecida da dádiva de Deus. Eu não a mereço. Nem você. Nunca conseguimos ser bons o suficiente para merecer a compaixão eterna de Deus! Podemos conhecer-nos suficientemente bem para admitir que precisamos de Deus. Podemos abrir nossos corações para recebê-lo mais. A graça de Deus fará com que todos os segredos precisem ser desvendados para curar nossas fraquezas, se quisermos que elas sejam curadas. Deus nos retribuirá com o relacionamento carinhoso e eliminará nossa feiúra quando exclarmos com o salmista: "Tem piedade de mim, ó Deus...Lava-me por completo da minha iniquidade...e purifica-me do meu pecado!...cria em mim um coração puro" (Salmo 51,3.4.12).

Especialmente quando nossos sentimentos de culpa provêm da condição humana

na qual todos vivemos, é vital clamar por Deus e depender da graça. Quando já fizemos tudo e já dedicamos a isso nossos maiores esforços, ainda dependemos da piedade de Deus. Então, por que não começar a depender ativamente de Deus para absolver inteiramente a culpa? Essa é uma forma de autoconhecimento e paz.

Juntamente com nossa aceitação da Compaixão Divina, nosso coração deve abrir-se em gratidão ao Doador Compassivo. Se não conhecermos o êxtase da gratidão, nunca conheceremos Aquele que nos sustenta tão ternamente e que tão livremente nos dá a força e o perdão de que precisamos. Quando a gratidão começa a brotar em nosso coração, deixe-a brotar nos lábios também. Conserve-a o maior tempo possível, até que seu coração esteja iluminado mais uma vez.

Quando encontramos e enfrentamos nossos sentimentos de culpa, escolhemos fazer algo diferente com nossas vidas, e quando aceitamos com gratidão o perdão misericordioso de Deus, aprendemos algo novo sobre a vida: ela não é uma obrigação. Não é um contrato misterioso que assinamos e do qual não conseguimos lembrar, exceto por sua impressão de obrigação. A

vida é um presente. Presente não é motivo para culpa. É motivo para compartilhar alegria e reações de felicidade. A vida também sempre nos oferece novas possibilidades de alegria. Ela oferece a oportunidade da felicidade que brota do coração, no qual vive nosso amado Deus. Se rejeitamos esse presente, ao vê-lo como uma obrigação, sempre sentiremos culpa. Se aceitarmos esse presente com alegria, nossa culpa nos prevenirá quando necessário e então desaparecerá rapidamente. A paz será nossa.

Aqui está um resumo dos passos que podem ajudá-la a conseguir libertar-se da culpa. Execute esses passos com muita oração:

- Enfrente seus sentimentos de culpa e observe a influência deles em você.
- Especifique o tipo de culpa que você está sentindo.
- Associe a culpa à sua causa verdadeira.
- Avalie a causa e escolha se vai manter ou não o padrão de medida que está usando.
- Admita sua culpa e a causa dela a pelo menos uma outra pessoa em quem você confie, e esteja aberta para se corrigir.

- Faça a reparação. Repare o dano, ou faça penitência, ou fale palavras que irão corrigi-la. Acrescente bondade extra ao seu espaço no mundo.

- Aceite o perdão de Deus com gratidão.

- Comece a depender conscientemente da graça e da misericórdia contínuas de Deus para fortalecer suas escolhas e libertá-la de toda culpa.

## **Sugestões de oração**

Quando rezar pela culpa, a melhor oração é a que reconhece o erro, o erro presumido ou o estado de arrependimento da vida e da natureza da pessoa. Essa oração abre o coração para Deus, que sempre quer corrigir-nos e acolher-nos bem.

Por favor, não se arrase diante de Deus, pelo menos não mais do que você faria com uma outra pessoa diante Dele. Tenha respeito por você mesma e seja honesta com Deus.

Quando a expurgação de seus erros estiver completa, faça uma aceitação formal do perdão e do amor de Deus.

Então, simplesmente descanse em silên-

cio por um instante. Volte sua atenção para a grande compreensão que Deus tem de você, para o grande amor que Ele sente por você. Fique quieta e ouça a resposta de Deus. Deixe o amor de Deus penetrar em suas defesas. Continue em silêncio até que saiba, dentro de você mesma, que está completo. Então, dê graças a Deus e continue suas atividades em paz.

## **Sugestões bíblicas**

Salmo 51,3-4

Tem piedade de mim, ó Deus, por tua bondade!

Por tua grande compaixão, apaga meus delitos!

Lava-me por completo da minha iniquidade e purifica-me do meu pecado!

Provérbios 28,13

Quem oculta seus crimes não prosperará, mas quem os confessa e repele alcançará misericórdia.

Isaías 57,16-18

Pois não discuto sem fim e tampouco fico

sempre irritado; é que o espírito definharia na minha presença, definhariam as vidas que criei.

Por causa da sua ganância culpável me irritei, feri-o, retraindo-me irritado; mas ele se mostrou recalcitrante, seguindo o próprio caminho.

Vi os seus caminhos; mas o curarei e conduzirei, conceder-lhe-ei conforto; e aos enlutados farei brotar o fruto dos lábios.

1João 1,8-9

Se dizemos que em nós não há pecado, enganamos a nós mesmos e a verdade não está conosco. Se confessamos nossos pecados, fiel e justo é Deus para nos perdoar e nos purificar de toda iniquidade.

Aqui estão algumas referências de passagens bíblicas para reflexão:

Êxodo 34,6

Oséias 14,2-3.5-7

Mateus 5,23-26

Números 5,5-8

Efésios 1,3-8

Tiago 5,16

Salmo 86,11-16

## Para refletir

A culpa pode ser um assunto difícil de se lidar sozinha; então, vá devagar e com muita compaixão por você mesma. Em uma folha de papel, relacione cinco coisas pelas quais sente-se culpada. Depois, escreva “Eu me perdôo por \_\_\_\_\_, eu me perdôo por \_\_\_\_\_, eu me perdôo por \_\_\_\_\_”, e assim por diante.

Deixe o papel de lado. Olhe para a lista novamente no dia seguinte. Acrescente outras coisas que lhe vierem à mente e escreva, de novo, o seu perdão a você mesma, para cada novo item de sua lista.

Deixe o papel de lado mais uma vez e olhe para ele no terceiro dia, adicionando mais exemplos, se necessário. Escreva seu perdão a você mesma para cada um desses itens. Então, queime ou destrua a lista no terceiro dia com uma atitude de compaixão por si e por todos os envolvidos na lista.

## CAPÍTULO SETE

# ACABE COM SEU HÁBITO DE SOLIDÃO

É irônico que uma coisa que todas as religiões reconhecem como algo que nos separa de nosso criador — nossa própria autoconsciência — seja a mesma coisa que nos distinga de nossos semelhantes.

Annie Dillard

A solidão e o sentimento de não ser querido são a pobreza mais terrível.

Madre Teresa

Solidão. A própria palavra reflete sombras assustadoras em nossos corações. Todos nós já a sentimos. É provável que acreditemos nunca tê-la escolhido. Todos podemos sentir que, pelo menos nisso, somos realmente vítimas. Ficamos sozinhas porque os outros não telefonam, não nos convidam para sair, não nos procuram.

Com certeza, são essas coisas que as outras pessoas fazem que causam nossa solidão.

Quando aceitei o princípio básico de que eu carregava a principal responsabilidade por toda a minha vida emocional, também tive de encarar a solidão que sentia. Queria uma vida mais próxima das pessoas, ou pensava que era isso, e foi difícil para mim descobrir minha própria responsabilidade nesse caso. Tive amigos de verdade, mas queria contato com uma variedade maior de pessoas. Desejava ter amizade só com algumas pessoas específicas que eu admirava. Queria uma vida social reciprocamente cordial com os outros.

Pensando nisso, sabia que já entendia bastante de fazer amizades. Então, talvez eu tivesse hábitos que não conhecia, os quais não ajudavam no surgimento e no desenvolvimento de novas amizades. Mais uma vez, o primeiro lugar para se olhar era dentro de mim mesma; mas também queria observar a maneira como eu agia com os outros. Como já havia aprendido antes, trabalhando minhas outras emoções, eu precisava, primeiramente, saber como me sentia e me comportava.

Desta vez, não demorei muito para ver, mas meu ego se retraiu diante de minhas descobertas: eu não fazia muito uso de conversas fiadas como um meio de ser gentil, simples, com os outros. Quando encontrava pessoas casualmente na rua, eu quase sempre era a primeira a ir embora. Às vezes, tratava os assuntos das pessoas como um problema a ser resolvido, e não como uma porção de vida a ser respeitada e lembrada. Também tinham outros hábitos. Esses foram apenas os primeiros que vi. Não estava contente comigo. No entanto, descobrira determinados comportamentos que eu podia mudar imediatamente.

Então, comecei a mudar esses hábitos, aos poucos, mas escolhendo definitivamente outras maneiras de agir. Aprendi a conversar sobre as banalidades mais simples, para que, assim, conseguisse ficar perto de alguém. Depois, descobri que não era tão difícil passar para coisas mais interessantes, especialmente sobre a outra pessoa. Quando eu me encontrava inesperadamente num grupo de pessoas, colava meus pés no chão, embora eu não tivesse nada a dizer e não me sentisse à vontade. Eu ficava ali até que pelo menos uma outra pessoa fosse

embora. Comecei a pôr em prática o ato de responder aos sentimentos das pessoas em vez de tentar resolver os seus problemas. Aprendi que essas duas coisas caminham bem juntas. À medida que praticava essas mudanças, uma característica curiosa e inesperada surgiu: eu conseguia ser divertida, até mesmo engraçada! Quando escolhi ser responsável, as surpresas mais maravilhosas efervesceram dentro de mim!

Gradualmente, o espaço para uma amizade mais profunda e para experiências mais amplas surgiu por si só. Às vezes, eu me pergunto se alguém realmente notou as mudanças. Talvez, mas duvido. Acho que as pessoas reagem com simpatia, naturalmente, em seu contato comigo e não percebiam que eu estava mudando. Se essas mudanças tivessem acontecido em uma família bem unida, a transformação podia ter sido mais observada. Mas não interessa se as pessoas estão ou não atentas a esse crescimento. Elas reagirão a essas mudanças de qualquer maneira. Então, aos poucos, experienciei menos isolamento, a partir do momento em que comecei a aceitar a responsabilidade por minha própria solidão e a mudar os hábitos que ajudaram a causá-la.

Provavelmente, existem tantos hábitos causadores de solidão quanto existem pessoas solitárias. Você conseguirá descobrir os seus, se procurar. Um bastante comum é o hábito de não compartilhar nossos verdadeiros sentimentos, nossas verdadeiras esperanças e tristezas, nosso verdadeiro eu. É claro, dividir tão profundamente essas coisas é arriscado. É possível que a outra pessoa não entenda ou não se importe. Talvez seja melhor explorar gradualmente o quanto compartilhar. Você pode não querer revelar seus segredos mais íntimos para ninguém. Mas um pouco de seu eu verdadeiro sempre pode ser oferecido ao outro. Se for recebido com atenção, então será ótimo compartilhar mais.

Pouco a pouco, à medida que praticamos, também ficamos mais fortes. Então, conseguimos compartilhar nosso ser sem nos importarmos se as pessoas gostam ou não. É interessante, no entanto, descobrir que elas quase sempre gostam!

O ato de revelar nosso eu verdadeiro está ligado ao ato de ouvir o verdadeiro eu da outra pessoa e apreciar as belezas íntimas que nos são oferecidas. Então, cada pessoa tem uma chance de ouvir com amor e de revelar com entusiasmo. Poucos rela-

cionamentos são perfeitamente recíprocos o tempo todo. Mas a maioria deles não inclui essa revelação mais profunda, dos dois lados, chamada intimidade. À medida que a intimidade aumenta, ela se transforma em uma confiança íntima, segura, e em um conhecimento carinhoso do outro. Mesmo que só um relacionamento (dentro ou fora da família) tenha essa qualidade, nossa solidão já diminui bastante. É muito válido procurar e favorecer um relacionamento desses.

A revelação da vida íntima continua nessas épocas em que podemos, de fato, estar sozinhas. Ela traz entusiasmo e prazer pela vida mesmo quando estamos distantes da pessoa que conhecemos tão bem e amamos tanto. Podemos querer que ele ou ela esteja conosco, mas não sentimos o isolamento vazio, doloroso, que aparece quando não temos relacionamentos humanos íntimos. Então, construir a intimidade, revelando e ouvindo, é uma forma produtiva de reagir à solidão.

Mesmo assim, existirão épocas em que estaremos sozinhas ou nos sentiremos sozinhas. Se estas se constituem na maior parte de nossa vida, então, nossos relacionamentos precisam claramente ser mudados.

Mas, se já temos o apoio carinhoso e fundamental dos amigos, a solidão pode trazer uma oportunidade especial. Podemos transformar nossa solidão em solitude. Em vez de nos sentirmos solitárias, fazendo-nos de vítima, podemos ficar sozinhas por escolha própria. Na solitude, há uma paz imensa. Quando escolhida, ela deixa nossas almas se expandirem tanto quanto o céu, tão vasto quanto o oceano. A solitude é tranqüila, quase silenciosa, faz com que tenhamos vontade de caminhar pela vastidão de nosso próprio espírito interior.

Muitas pessoas se queixam de que não têm tempo suficiente para si. São ocupadas demais. Momentos de solidão podem ser transformados em solitude, produzindo o momento interior pleno e tranqüilo que nos traz serenidade.

Esses fragmentos de solitude podem ser apenas momentos: quando as crianças saem gritando de casa, quando alguém está no hospital, quando os amigos foram embora, quando acordo de manhã antes de falar qualquer palavra ou quando me sinto sozinha sem nenhuma razão aparente.

É difícil descrever a ótima qualidade interior que criamos quando transformamos

solidão em solitude, mas aqui estão sugestões para sua própria constatação dessa mudança. Você fará suas próprias descobertas.

- Aceite seus sentimentos de solidão. Não há nada de errado em sentir solidão, às vezes. Se você se sente sozinha o tempo inteiro, examine atentamente a si mesma e a seus relacionamentos da forma que descrevi anteriormente. Descubra seus hábitos indesejáveis e comece a mudá-los.

- Acalme-se. Sente-se ou deite confortavelmente, desligue-se de todas as distrações, tanto exteriores quanto interiores. Se puder olhar a natureza (céu, mar, floresta ou campo), faça isso. Se não, imagine seu cenário favorito; sinta-se realmente presente lá. Você pode querer usar gravações de sons da natureza (pássaros, ondas do mar, chuva) que estiverem disponíveis.

- Se as emoções vierem à tona, deixe-as fluir, deixe-as estarem ali. Observe-as como se observasse um rio, até que elas tenham fluído em você e no passado.

- Quando sua atenção se desviar, traga-a de volta lenta e suavemente. Retome a atenção na visão, na sua imagem ou na tranqüilidade que está tomando conta de

você. Simplesmente fique com o que estiver sentindo.

- Deixe a tranqüilidade envolvê-la. Deixe-a atingir o seu íntimo. Gentilmente, fique bem quieta, como se estivesse ouvindo para identificar um som. Deixe seus lábios sorrirem um pouco.

## **Sugestões de oração**

Uma vez que temos, no íntimo de nosso ser, uma solidão genuína e permanente por Deus, espera-se que, às vezes, ela venha à tona em nossa consciência. Podemos confundir-la com outro tipo de solidão. Quando transformamos qualquer solidão em solitude, também conseguimos preenchê-la com a intimidade da oração. O silêncio é a oração perfeita, repleta de amor, de uma disponibilidade para escutar, estando ela aberta a Deus, não importa como Deus seja. Silenciosamente, podemos deixar Deus ver tudo o que somos, revelando, sem palavras, nosso ser mais íntimo. Dessa forma, somos levados para mais perto do coração de Deus. Também conseguimos ouvi-lo intimamente quando estamos assim, quietos e abertos.

Então, quando você reflete sobre os cinco passos acima, volta sua atenção ternamente para Deus e espera por ele no silêncio. Deus já está lá, esperando por você.

## **Sugestões bíblicas**

Provérbios 18,19-21

Um irmão ofendido é mais do que uma praça forte, as disputas são como os ferrolhos de um castelo.

Do fruto da boca sacia-se o ventre de um homem, farta-se do produto de seus lábios.

A morte e a vida estão em poder da língua: o que alguém preferir, será o fruto que vai comer.

Eclesiástico 6,5-6.14-17

Palavras amáveis multiplicam os amigos e uma língua bem falante multiplica afabilidades.

Sejam numerosos os que te saúdam; mas teus conselheiros, um entre mil.

Amigo fiel é refúgio seguro: quem o encontrou, encontrou um tesouro.

Amigo fiel não tem preço; não há medida que avalie o seu valor.

Amigo fiel é um elixir de longa vida; os que temem o Senhor o encontrarão.

Quem teme o Senhor, dirige bem sua amizade: como ele é, tal será seu companheiro.

### Eclesiástico 9,10

Não abandones um velho amigo, pois o novo não tem o mesmo valor.

Amigo novo é vinho novo: quando envelhecer, hás de bebê-lo com prazer.

### Colossenses 3,12-15

Vós, pois, como eleitos, santos e amados de Deus, revesti-vos de sentimentos de carinhosa compaixão, bondade, humildade, mansidão, paciência. Suportai-vos uns aos outros e perdoai-vos mutuamente toda vez que tiverdes queixa contra outrem. Como o Senhor vos perdoou, assim perdoai também vós. Mas, acima de tudo, revesti-vos de caridade, que é vínculo da perfeição. E a paz de Cristo reine em vossos corações. Ela é bem o termo do apelo que vos reuniu num só corpo. E sede agradecidos.

Aqui estão algumas referências bíblicas adicionais para reflexão:

1 Samuel 18, 1-3  
Eclesiástico 22, 19-26  
João 21, 20-22  
Salmo 22  
João 15, 14-17  
Salmo 23  
Salmo 42, 1-66

### **Para refletir**

Faça estas perguntas a você mesma, como um começo para curar as mágoas da solidão.

- Eu sempre acho que a solidão foi causada pelas reações das outras pessoas para comigo?
- Até que ponto reconheço que a solidão envolve minhas próprias escolhas?
- Quando me senti mais sozinha?
- Quando me senti menos sozinha?
- Que faço para diminuir minha solidão? Funciona?
- Como escolho a solidude?

## CAPÍTULO OITO

# ENCONTRE OS PRESENTES ESCONDIDOS NA DECEPÇÃO

A maior parte de nossa felicidade ou de nossa miséria depende de nossos planos, e não das circunstâncias em que estamos.

Martha Washington

Cometer alguns erros no começo da vida é o maior benefício prático que existe.

T. H. Huxley

Quando desejamos uma vida sem dificuldades, devemos lembrar que o carvalho cresce forte enfrentando os ventos contrários e que os diamantes são feitos sob pressão.

Peter Marshall

**E**m minha mente há uma galeria de quadros. Muitos tesouros estão lá. A maioria deles são muito bonitos, ou pelo menos acho que são. Alguns não são nem um

pouco belos, mas têm valor sentimental. Muitos dos quadros, eu mesma pintei: alguns rapidamente e outros lenta e cuidadosamente. Outros, ainda, foram pintados pelas pessoas que me cercam, pela TV ou por livros. Mas somente uma pessoa está encarregada de decidir quais quadros ficam expostos nessa galeria: eu. Passo bastante tempo lá. Gosto dos quadros. Quero continuar com eles.

Às vezes, um acontecimento cotidiano colide com um ou mais desses quadros, entorta-os, ou os despedaça no chão. Quando isso acontece, muitos sentimentos aparecem. É desagradável, talvez até miserável. Essa emoção é chamada frustração. Veja, quero que a vida seja de acordo com os quadros que escolhi. Todos eles parecem muito bons e sensatos. No entanto, as outras pessoas nem sabem sobre minha galeria particular, e certamente elas não se sentiriam bem, limitadas por minhas escolhas, porque têm suas próprias galerias. Então, as realidades da vida freqüentemente não combinam com os quadros da minha galeria. Nesses momentos, é provável que eu me sinta decepcionada.

A decepção tem um som característico

todo especial: "Mas, eu queria tanto!" Ou, "Mas eu estava esperando muito por isso". Ou, "Mas, sonhei com isso a minha vida inteira!" Ou, "Mas, eu contava com isso". Ou, "Mas, eu tinha certeza que..."

O que o som da decepção e os quadros destruídos têm em comum é a falta de expectativa. Quando o que se espera não se torna realidade, resulta em decepção. À medida que revejo as decepções de minha vida, algumas delas parecem agora suaves e não tão importantes; outras foram devastadoras e me dominaram por muito tempo. Mas, grandes ou pequenas, todas elas são resultado de expectativas (e desejos) que não aconteceram da maneira como eu achava que aconteceriam.

Se ouvimos o som da decepção na voz de uma criança, sabemos que explicação e consolo são necessários, porque a criança está se sentindo triste e magoada. Bem que poderíamos ser igualmente gentis conosco mesmas. Quando nos sentimos decepcionadas, precisamos explicar para nós mesmas quais eram nossas expectativas e porque elas não se realizaram. (Pode ser mais difícil do que explicar para uma criança.) Merecemos algum consolo também. Podemos pedir um abraço extra, te-

lefonar para um amigo e lamentar-nos em voz alta, comer um pedaço de chocolate, tomar um banho quente. Dar consolo a nós mesmas quando a decepção chega, ajuda muito.

Para uma criança, o consolo de um pai carinhoso pode ser tudo de que ela precise. Para os adultos, no entanto, também é necessária uma maior compreensão de si mesmo.

Se sou responsável pela qualidade de minha vida, tenho uma participação em minha própria decepção. Sou eu que estabeleço as expectativas. Sou eu que estou envolvida com elas. Se meu envolvimento é grande, como quando duas pessoas estão noivas e fazendo planos maravilhosos para o futuro, a decepção pode ser igualmente grande. Se meu envolvimento é pequeno, como quando planejo fazer sopa de cebola e não tem nenhuma cebola em casa, a decepção não será tão intensa. O importante a observar é que a intensidade de envolvimento que tenho com minhas expectativas varia. Isso significa que ela pode ser mudada por minha atenção e meu esforço.

Mesmo nas maiores decepções que tive, descobri que, quando tenho uma visão cla-

ra das expectativas, um pouco da dor vai embora. Parte dessa dor parece vir de um sentimento de impotência — de não ser capaz de fazer as coisas acontecerem como eu esperava. Nesse caso, é fácil sentir-se uma vítima. Mas, quando vejo a grande contribuição que as minhas esperanças deram à intensidade da minha decepção, consigo aceitar a responsabilidade por isso; meu sentimento de impotência diminui. Sim, ainda devo viver com as circunstâncias, como elas são; mas saberei que não sou impotente com relação aos meus sentimentos, que as expectativas que criei não foram de propósito. As belezas da vida continuam livres para mim — de outras formas que eu não tinha previsto.

Isso não implica que todas as expectativas consigam ser eliminadas. Elas nos ajudam a fazer a coisa certa, especialmente ao tomar decisões. Além disso, nossas expectativas podem ser mantidas um pouco mais livremente. Ainda pinto quadros para minha galeria; mas, agora, após anos de vida, sei que alguns deles serão destruídos. Então, não os prego com tanta firmeza, quando os penduro!

A escolha é nossa. Podemos aprender a dizer para nós mesmas: “Vou adorar se

isso acontecer assim...(pinte aqui seus detalhes); mas se não, existirão outras oportunidades". Para os que decidem fazer isso, os quadros podem ser boas lembranças; mas são adorados como possibilidades ou como guias de ação. Não são mais necessários para nossa "sobrevivência" ou felicidade. Não somos mais arruinadas quando nossa galeria de quadros é destruída.

Quando a decepção aparece, não precisamos fingir que nos sentimos "bem" com isso. Podemos examinar nossas expectativas e ver exatamente o que aconteceu dentro de nós para causar a decepção. Então, podemos escolher abandonar essas expectativas e, no lugar delas, nos concentrarmos no que realmente aconteceu.

Quando pratico essa escolha, ela me dá um prêmio inesperado: um pequeno, refinado sentimento de surpresa começa a entrar em meu coração — surpresa com o que na verdade aconteceu. É muito freqüente, quando as coisas não acontecem como planejei, encontrar algo "divertido" dentro de mim, quando avalio o que a vida me oferece. Nem sempre gosto disso imediatamente. Mas sempre posso procurar o presente escondido que todas as novas circuns-

tâncias oferecem, mesmo quando demoro muito tempo para descobri-lo.

Abandonar as velhas expectativas é uma forma de viver no momento presente, de me aproximar de mim mesma, aqui e agora. Quando olho para o agora, sempre existe alguma coisa que está bem dentro de mim e da situação. Posso ser capaz de sentir gratidão por todos os fatores conhecidos e desconhecidos que me levaram a esse momento. Posso encontrar uma comoção preciosa na decepção que se espalha suavemente para amolecer meu coração. Posso ver uma nova beleza à minha volta. Posso querer pegar esse momento, com todos os meus sentimentos (sem as expectativas) e segurá-lo carinhosamente com as mãos em forma de concha, como se segurasse uma criança delicada.

Quando me entrego ao presente, a vida como ela é torna-se meu tesouro. É um tesouro verdadeiro, não um faz-de-conta que pinte e pendurei na cabeça. Na verdade, observei uma coisa interessante na última vez que passei por minha galeria. Não tinha tantos quadros como costumava ter! Havia muitos espaços em branco. Desde que comecei a relaxar o domínio sobre minhas expectativas e a aproveitar o pre-

sente, senti menos interesse por elas. O presente é tão cheio de coisas extraordinárias para se apreciar: sentimentos, acontecimentos, desafios, surpresas.

Então, hoje, em vez de tentar fazer com que os acontecimentos correspondam aos quadros da minha cabeça, estou aberta para viver os fatos do dia, com expectativa. Ah, sem dúvida, ficarei desapontada novamente, algumas vezes, pois minha galeria não está vazia. Mas, entre esses momentos cada vez mais raros, fico ocupada guardando belas lembranças em minha galeria, no lugar de quadros.

Acredito, também, que manter na memória o que é real nos leva para mais perto de Deus. Deus é a maior realidade, a única Realidade. Se costumo procurar apenas o que corresponde à minha própria idéia de como as coisas deveriam ser, posso não encontrar a Verdadeira Maravilha que é Deus. Minhas próprias expectativas podem me cegar. Aconteceu com muitos líderes judeus na época de Jesus. Eles esperaram o Messias durante séculos. Além disso, conceberam imagens muito claras de como ele seria e o que faria. Mas, quando Jesus chegou, não conseguiram ver quem ele era, porque suas expectativas confun-

diram sua visão. Algo parecido também aconteceu comigo e me impediu de ver e aceitar as magníficas dádivas que Deus me oferecia. Não quero que isso aconteça de novo.

Aqui estão alguns passos para praticar e explorar. Sob certos aspectos, acho que as expectativas estão entre as partes mais particulares de nós mesmas. Nesse caso, você pode descobrir que outros passos funcionam melhor para você do que estes. Se for assim, use-os. Divida-os com os outros também.

- Quando estiver sentindo-se decepcionada, reserve um momento para especificar suas expectativas. Examine-as com cuidado e aprenda como elas lhe causaram esses sentimentos de tristeza.

- Esqueça essas expectativas por um minuto. Olhe para o momento presente. Ele é, por si só, realmente insuportável? Você está correndo algum perigo sério? Está destruída? Há algo errado com este momento que não tem relação com as suas expectativas? O que existe de bom e admirável neste momento?

- Pergunte a si mesma: "O que a realidade deste momento pode oferecer para

o meu futuro?” Que qualidade ela traz para minha vida? Qual aspecto desta situação é realmente uma nova oportunidade?

- Escolha o que quer fazer com suas expectativas frustradas. Você pode querer abandoná-las inteiramente. Ou pode enxergar um valor nelas que queira conservar, ou talvez mudá-las para adaptá-las a novas circunstâncias e novas possibilidades.

- Quando já tiver escolhido, fale sua escolha em voz alta. Se conseguir, tome uma atitude imediata para apoiar sua nova escolha, de qualquer maneira, aja!

- Aproveite o momento presente. Deixe que ele seja — e o trate com carinho — da forma como ele é. Ele seguirá seu caminho com muita rapidez. Existe alguma coisa aqui que você queira manter em sua galeria de lembranças? No filme *Yentl*, uma jovem passa por várias situações que são especialmente significativas para ela. Nem todas são agradáveis, mas cada uma tem uma beleza comovente e preciosa. Mesmo na dor, ela celebra esses momentos únicos, intensos, com música. É uma ótima maneira de amar a vida e deixá-la amar você em troca.

## Sugestões de oração

Jesus deve ter tido muitas esperanças frustradas em sua vida pública. Ele lamentou por Jerusalém e por seu povo que não vinha até ele. Às vezes, ficou magoado com a indiferença e com as desavenças de seus discípulos mais próximos. Então, quando ficar desapontada, você pode esvaziar seus sentimentos nele. Conte a Jesus exatamente como eles são — o que você esperava, quanto você queria, como aconteceu e como você se sente magoada. Revele tudo isso ao Senhor.

Depois, imite os que escreveram os salmos. Várias vezes eles expressaram seus sofrimentos e medos e, então, logo em seguida, louvaram a Deus por sua bondade para com eles. Eles se lembravam do que sabiam: Deus está presente e é totalmente bom e compassivo. Você também pode louvar a Deus por quem ele é, e louvar a Deus pelo presente, como ele é. Ofereça seu momento de decepção, com seu vazio e sua plenitude. Deus renovará sua esperança nas belezas da vida e é infinitamente capaz de transformar sua tristeza em alegria.

## Sugestões bíblicas

Salmo 86,1-2

Senhor, inclina teus ouvidos e responde-me, porque estou desamparado e pobre!

Conserva-me a vida, pois sou fiel!

Meu Deus, salva teu servo, que em ti confia!

Josué 1,9

Não te ordenei que sejas forte e corajoso? Não temas e nem te acovardes, pois o Senhor teu Deus estará contigo por onde quer que andes.

1Coríntios 15,57-58

Graças sejam dadas a Deus que nos dá a vitória por Nosso Senhor Jesus Cristo. Assim, pois, irmãos, progredindo sempre na obra do Senhor, perseverai firmes e inabaláveis, sabendo que vosso trabalho não é em vão no Senhor.

Tiago 1,12

Feliz o homem que suportar a provação, porque, provado, receberá a coroa da vida que Deus prometeu a quem o ama.

Aqui estão algumas referências bíblicas adicionais para reflexão:

Salmo 57

João 14,1-2

Salmo 77

Isaías 40,28-31

Romanos 8,35-39

Salmo 116

Tiago 4,13-15

### **Para refletir**

Identifique suas respostas a estas perguntas:

- Quais são os quadros mais importantes na galeria da história de sua vida?
- Quais são suas decepções mais óbvias? Que expectativas você teve para com elas?
- De quais expectativas você tem consciência com relação a seu cônjuge? seus filhos? sua Igreja? seus amigos?
- Diga para você mesma em voz alta: "Acho que a vida deveria ser..." e ouça suas respostas. Então, ouça seus sentimentos com relação a essas expectativas.



## CAPÍTULO NOVE

# CONHEÇA SUAS LIMITAÇÕES

Faça o que puder, com o que tem,  
onde estiver.

Theodore Roosevelt

Tudo tem suas maravilhas, até mesmo  
a escuridão e o silêncio, e aprendo,  
em qualquer circunstância em que eu possa  
me encontrar, a ficar satisfeita como estou.

Helen Keller

Furiosamente, Kent estava despejando palavras sobre mim. “Mas por que você não vai à festa?”

“Porque estou com medo.”

Isso simplesmente causou uma série de protestos expressos vigorosamente.

“Além disso”, eu disse, “não gosto do que sei que eles vão fazer lá. E me sinto insegura com esse tipo de vida social.”

Mais palavras fortes de Kent.

Mas, quando isso veio à tona, Kent não ligou para a festa. Ele estava tentando fazer com que eu me superasse. Finalmente gritou: "Marilyn! Que droga! Você é uma mulher poderosa! Conseguiria transformar aquela festa em qualquer tipo de festa que quisesse — e fazer isso com mais facilidade que qualquer outra pessoa que estivesse lá. Pare de fugir de seus próprios dons!"

Parece suave no papel, mas Kent — com todo o seu 1,80 m de altura — estava berrando diretamente em meu rosto.

Infelizmente, é raro que alguém me enfrente diretamente; então, ouvi. Sua raiva se traduzia facilmente em intensa preocupação por mim. Eu soube que ele via alguma coisa em mim que eu não tinha visto ou que não tinha levado a sério. Ele não queria ver-me desperdiçando isso. Mas, o que era?

Ele disse que eu era poderosa. Eu era? Se era, então por que eu não tinha a vida que queria? Comecei a me dizer o porquê: "Minha infância foi razoável em vez de ótima; minhas primeiras decisões foram razoáveis em vez de ótimas; eu não tive o que deveria ter tido; tive outras coisas que não queria ter; se eu pudesse..." De repente, toda essa história não me parecia mui-

to convincente! Kent não sabia nada daquilo. Ele apenas viu algo valioso que eu não usava. Viu que eu estava fazendo uma longa lista de desculpas para a minha vida. Desta vez, quando me contei minha triste história, ouvi como tudo isso soava fraco e duvidoso.

Kent estava certo? Decidi fazer um teste no caso da festa. Eu conseguiria transformá-la no tipo de experiência de que gostaria, em vez de aceitar que todos os outros tivessem o controle de tudo? Não seria surpresa para Kent ou para todo mundo se eu conseguisse — e consegui. Foi uma grande surpresa para mim. Descubri uma capacidade de criar situações com qualidades que eu escolhia! Era tão fascinante que comecei a explorá-la mais. Foi uma longa exploração. Alguns de seus frutos aparecem neste livro. Mas aquela festa me ensinou uma verdade. Eu me observei, ouvi meus amigos, pensei da forma mais honesta que consegui sobre o que vi e ouvi. Todas as evidências confirmaram minha descoberta: eu adquirira o hábito de me concentrar em minhas limitações; estava ignorando meus poderes, meus dons. Andava sentindo pena de mim, dando desculpas. (Aqui, devo dizer que pou-

cas pessoas viram isso em minha vida; Kent reconheceu isso e suas observações foram corretas.)

Quando olhei para os outros à minha volta, agi da forma que a Análise Transacional chama de “posição subestimada”. Isso significa que admiti, antes mesmo de respirar, que todos sabiam mais e eram melhores que eu. Quando reconheci a suposição, era óbvio que era falsa. Os outros não são melhores, mais espertos, mais poderosos, mais inteligentes, mais carinhosos ou mais talentosos que eu. Algumas pessoas são algumas dessas coisas. Outras têm menos ou mais de uma dessas qualidades.

Quando me comparava com as melhores pessoas de todas as áreas — religião, música, psicologia, a arte de escrever, a capacidade de ganhar dinheiro ou o que quer que seja — é claro que eu não era equivalente a elas em suas áreas! É frustrante olhar para essas pessoas quando, em comparação, eu me sinto inútil com relação a mim. Eu precisava parar de me comparar a elas desse jeito.

Além disso, grandes pessoas sempre podiam ensinar-me alguma coisa útil. Pense nesses: Itzhak Perlman, incapaz de an-

dar sem muletas, mas um grande violinista! Fritz Künkel perdeu um braço durante seu estágio médico, ainda assim, tornou-se um grande psiquiatra (cujas obras foram de imensa ajuda para mim); Catarina de Sena tornou-se santa mesmo com a oposição de sua grande família, assim como São Francisco de Assis; Robert Louis Stevenson escreveu quase todas as suas maravilhosas histórias enquanto estava de cama, com tuberculose. Existem, também, os que são menos conhecidos: o cego que se tornou um competidor esgrimista; o tetraplégico que pintava com o pincel na boca; a vítima de paralisia infantil que se transformou em uma atleta. Refletindo sobre essas pessoas, uma coisa se destaca: elas escolheram não se concentrar em suas limitações, sem se importar com o quanto seria difícil. Escolheram se concentrar com persistência em suas capacidades.

Ninguém pode fazer tudo ou ser todo mundo! Não é isso que a vida — ou Deus — apresenta para nós. Ao contrário, a nós é dada a oportunidade de ser completamente o que podemos ser. Para cada um de nós, isso é muito. É muito mais do que somos agora. As pessoas que se tornam bonitas são as que aceitam suas limitações

como fatos, e então se dedicam em grande escala ao desenvolvimento de seus poderes, de seus talentos, de suas habilidades. Elas amam seus dons, querem suas possibilidades verdadeiras.

É importante conhecermos nossas limitações. Elas afetarão nossas vidas de formas que não podem ser vistas. Não me arrependo do tempo que levei e da atenção que dispensei para aceitar minhas limitações, começando pelo fato de que eu tinha quarenta anos e não vinte e dois! Isso me fortaleceu para aprender os efeitos dessas limitações. Havia uma realidade sólida e boa nelas. Mas, uma vez que tinha conhecimento dessas minhas características, procurei voltar minha atenção para o outro lado, o lado das possibilidades e dos dons.

Nesse lado, também precisei descobrir e entender. Estranhamente, foi mais difícil enxergar meus dons do que minhas limitações. Pode ter sido porque era uma perspectiva desconhecida ou, talvez, porque eu sabia que seria então responsável pelo uso e pelo desenvolvimento dos dons que enxergasse.

As limitações não foram realmente a origem de minhas dificuldades. Eu tinha

dons, mais do que pensava quando comecei a procurar. Fiquei impedida não por minhas limitações ou pela falta de dons, mas por me concentrar de maneira errada, e também por não escolher com cuidado quais dons desenvolver.

A carreira não foi a questão principal para mim. Eu estava procurando qualidade de vida, uma capacidade interior de ser a pessoa mais completa que podia. Eu queria me sentir eficiente como ser humano, expressar minha característica particular, sentir-me confiante por inteiro. Sem dúvida, quando segui meus dons com dedicação, a carreira também pôde desenvolver-se. Mas era basicamente a qualidade que eu queria, qualidade para todos os dias e qualidade de realização.

Medida em anos, minha vida já estava muito avançada. Quanto eu poderia conseguir com esse encontro tardio? Certamente, não conseguiria desenvolver todos os meus dons, ao ponto máximo imaginável. Mas poderia escolher as possibilidades de que gostasse mais, aquelas que expressassem meus desejos mais profundos. Ninguém estava exigindo nada em particular. Nem mesmo Deus me arrastara pelo colarinho e insistira! Ao contrário, ele me deu

várias possibilidades, mas parecia que as escolhas dependiam de mim.

Então, embora muito lentamente — acho que sou a eterna aprendiz da lentição — comecei a me observar para ver quais de minhas possibilidades eu gostava mais. Escolhi amá-las, alimentá-las, desenvolvê-las. Comecei, gradualmente, a me transformar no que Abraham Maslow chama de uma pessoa “auto-realizada”. Com isso, ele se refere àquela cuja vida funciona de maneira forte, saudável, criativa; uma pessoa que toma suas próprias decisões e as leva até o fim; uma pessoa que, para os estranhos, pode parecer ilimitada e que influencia a vida que a cerca.

Experimentando, descobri que não podia me apossar imediatamente das qualidades que queria. Não consegui levantar de manhã e dizer: “Hoje, vou ser esperta”. Ou, “Nessa tarde é a minha vez de ser criativa”. As qualidades pareciam produtos de outras escolhas, de outros esforços. A busca pela qualidade, no entanto, pode ser um empenho constante. Existem práticas que posso realizar para criar um ambiente interior que estimule o surgimento da qualidade.

Os passos seguintes são, até certo ponto, minhas próprias descobertas, e são influenciadas por Maslow. Eu lhe garanto que as pratico e que funcionam para mim. Podem funcionar para você também.

- Resolva ser especialmente honesta nessa procura por você mesma. Você só perderá seu tempo se não for.

- Reveja suas limitações e observe como elas funcionam. Faça isso de uma maneira clara e não use suas limitações como desculpa. Sua história triste pode doer, mas é apenas uma em um milhão de histórias tristes. O máximo que você pode fazer por você é dar uma qualidade melhor para o resto de sua vida.

- Aceite suas limitações como fatos. Não insista nelas. Elas provavelmente continuarão com você, mas já são apenas uma pequena parte de você. À medida que suas outras qualidades se expandirem, a proporção de limitações ficará menor.

- Volte sua atenção e seus interesses para seus dons, suas possibilidades. Eu era tão incapaz de fazer isso que tinha de recorrer aos amigos e professores para perguntar-lhes quais dons eles viam, por que me valorizavam, do que gostavam em mim.

Suas opiniões me deixavam pasma, mas pareciam ser muito seguras. Eles me deram uma referência para começar um novo aspecto de autoconhecimento.

- Ouça a si mesma. Do que você gosta? O que você sempre escolhe? O que é divertido? O que lhe dá alegria? O que você acha interessante? O que você deseja do fundo do coração? Examine essas preferências. Conheça-as. Dedique a elas tempo e esforço. Alimente-as. Elas são chaves importantes para a pessoa que você pode ser. Elas são pistas das qualidades que você já tem, esperando para se manifestar em sua vida.

- Em qualquer coisa que esteja fazendo, especialmente se você a escolheu, dê importância à qualidade. A atitude “é suficientemente bom para passar” pode dar resultados se você é talentosa, mas não é o bastante para desenvolver seu próprio poder pessoal. Não ajuda muito seu crescimento. Dedique a suas escolhas atenção, amor, tempo e esforço, tudo com muito cuidado. Seja suficientemente generosa consigo mesma para ser boa nisso — o que quer que “isso” seja.

Meu marido certa vez aprendeu a fazer torta de maçã. Era um aprendizado,

observá-lo. Cada detalhe era feito lenta e cuidadosamente. Ele não pulava nada, não fazia nada depressa. Saboreava cada movimento, dava a cada fatia de maçã, a cada pedaço da massa, toda a sua atenção. Quando a torta saiu do forno, ele a exibiu na ponta dos dedos e exclamou: "Agora sim, isto é uma obra de arte!" Era. Ele conhece o segredo do trabalho de qualidade e a alegria que ele traz.

- Trate com carinho todos os momentos de beleza que surgirem em seu caminho. Não importa se você criou essa beleza ou se ela veio de algum outro lugar; se você gostar dela, se ela for satisfatória, mantenha-a perto de você. Se você vir o pôr-do-sol, deleite sua vista e sua alma nele. Se você gostar do abraço de uma pessoa amada, entregue-se a ele. Se alguém lhe dá uma flor, observe cada detalhe e se admire. Cada coisa preciosa, grande ou pequena, é para ser amada. Em troca, cada momento desse amor sustentará você. Trate com carinho, especialmente, seus dons e capacidades.

- Escolha e aja. Escolha um de seus dons, de suas possibilidades ou de seus interesses. Um do qual goste. Comece a desenvolvê-lo.

Uma amiga minha, mãe de quatro filhos, estava com artrite. O médico a advertiu que ela só iria piorar. Mas ela também era fascinada por cerâmica indiana. Ela lera muito sobre isso. Então, aprendeu que os passos para fazer a cerâmica que mais a fascinavam eram os segredos que não estavam escritos. Começou a pesquisá-los. Aprendeu a fazer cerâmica comum. Então, saiu pelo deserto e aprendeu a reconhecer a argila e a extraí-la. Experimentou os métodos indianos que conhecia. Conseguiu um pequeno forno para suas experiências. Aos poucos, passados alguns anos, ela seguia cada vez mais para onde sua fascinação a levava. Hoje, ela é requisitada como professora de cerâmica, que conhece todos os segredos antigos. E a artrite não lhe causa nenhuma dor. Ela começou ignorando suas mãos com artrite e os prognósticos do médico. Simplesmente seguiu sua fascinação. Você pode seguir o exemplo dela, mesmo que, no princípio, possa dar para si mesma um novo amor apenas quinze minutos por dia. Todos os dias.

---

Duas capacidades especialmente generosas estão se desenvolvendo em mim, as

quais posso atribuir diretamente a esses passos. A primeira é que agora consigo aproveitar, até mesmo me divertir com meus próprios dons. Eles me dão alegria e confiança, de forma que eu raramente me lembro de minhas limitações. A autopiedade desapareceu, foi enxotada pelo simples prazer de viver, guiado por minhas habilidades dadas por Deus.

A segunda, os dons das outras pessoas me causam alegria. Costumava acontecer que, quando observava as capacidades desenvolvidas em outras vidas, sentia-me limitada, pequena, incapaz e triste comigo mesma. Isso não acontece mais. Agora, sinto um prazer livre, fascinante, com os dons das vidas das outras pessoas. Minha vida fica mais rica, tanto por causa dos dons deles, quanto pelos meus. A sua também pode ficar mais rica e, provavelmente, mais rica que a minha. Alegre-se!

### **Sugestões de oração**

Alegre-se e dê graças! Você é magnificamente abençoada por Deus. A cada nova bênção que descobrir, louve e agradeça a Deus com todo o seu coração.

Glorifique a Deus na oração por causa da beleza que está se desenvolvendo fora dela. Faça desse desenvolvimento uma oração ao amor de Deus. Ofereça a Ele as habilidades e os poderes de que você mais gosta. Complete-os, realize-os e os devolva ao Senhor com alegria.

### **Sugestões bíblicas**

Salmo 37,3-4

Confia no Senhor e faze o bem, habita a terra e cultiva a fidelidade!

Põe tuas delícias no Senhor, e ele realizará os desejos de teu coração.

Provérbios 16,3.20

Encomenda ao Senhor tuas obras, e teus projetos realizar-se-ão.

Quem atende à palavra encontra a felicidade, e quem confia no Senhor — feliz dele!

Lucas 10,20

Mas não vos alegreis que os espíritos se vos submetam. Alegrai-vos de que vossos nomes estejam escritos nos céus.

## Efésios 1,3-8

Bendito seja o Deus e Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo que dos céus nos abençoou com toda a bênção espiritual em Cristo. Assim, antes da constituição do mundo, nos escolheu em Cristo, para sermos em amor santos e imaculados a seus olhos, predestinando-nos à adoção de filhos por Jesus Cristo, conforme o beneplácito de sua vontade, para louvor da glória de sua graça com que nos agraciou em seu Bem-amado. Nele temos a redenção pela virtude de seu sangue, a remissão dos pecados, segundo a riqueza de sua graça, que derramou profusamente em nós, com toda a sabedoria e inteligência.

## Romanos 5, 1-4

Justificados, pois, pela fé, temos paz com Deus por meio de Nosso Senhor Jesus Cristo. Por ele é que em virtude da fé chegamos à graça em que vos mantemos e gloriamos na esperança da glória de Deus. E não só isso. Até nas tribulações nos gloriamos. Pois sabemos que a tribulação produz paciência, a paciência prova a fidelidade e a fidelidade comprovada produz a esperança.

Aqui estão algumas outras referências bíblicas para sua reflexão:

Salmo 34,1-11  
Filipenses 1,3-6  
Filipenses 3,1  
Salmo 40,1-9  
Romanos 12,9-21  
João 14,1-4  
Mateus 25,14-30  
2Coríntios 9,6-10  
João 15,1-7

### **Para refletir**

Uma das coisas mais difíceis que você pode fazer é refletir sobre seus próprios defeitos e forças. Reserve um tempo para refletir e faça uma lista de suas limitações e dons.

- Quando se sentir pronta, mostre essas listas para um amigo de confiança.
- Escolha uma limitação e um dom para oferecer especialmente a Deus, como parte de sua oração.

## CAPÍTULO DEZ

# ESCOLHA RELACIONAMENTOS DE QUALIDADE

A maior forma de sabedoria é a gentileza.  
O Talmude

Só por meio de nossas relações com os outros é que desenvolvemos a perspectiva da audácia e acreditamos em nossa própria capacidade e na bondade interior.

Joan Borysenko

**É** fundamental, para a experiência de vida das mulheres, nossa experiência com relacionamentos. Aqui, não me refiro apenas ao relacionamento com um marido, mas a todos os relacionamentos — filhos, amigos, família, conhecidos — todos esses formam a estrutura da nossa vida diária.

Na América, os relacionamentos com os outros, às vezes, são considerados mais importantes que o relacionamento da pes-

soa consigo mesma. Todavia, este livro mostra que o que está dentro de nós se projeta no exterior e cria muitas de nossas experiências. Isso é verdadeiro não só porque nós mesmas determinamos a qualidade de qualquer experiência, mas também porque as pessoas reagem ao que somos. Elas reagem às qualidades que sentem em nós e às atitudes que observam em nós.

Já foi suficientemente dito: não podemos mudar os outros. Se mudarmos a nós mesmas, os outros mudarão em resposta. Essa é a chave para compreendermos como nossas escolhas afetarão nossos relacionamentos. O que somos, em atitude, sentimento e comportamento, sempre determinará pelo menos cinquenta por cento da qualidade de um determinado relacionamento. Se mudarmos a nós mesmas, o relacionamento mudará na mesma proporção. Nunca precisamos ser vítimas de nossos relacionamentos. Temos uma posição de considerável poder para escolher a qualidade que queremos em qualquer relacionamento.

Muitas mulheres — especialmente em relacionamentos com homens — têm a tendência de dar aos outros todo o seu poder de afetar a qualidade de seus relaciona-

mentos. Elas ficam esperando que a outra pessoa um dia, subitamente, “veja a luz” e comece a mudar, para que o relacionamento possa ser mais satisfatório, mais completo, mais feliz para os dois.

A pessoa se pega dizendo repetidamente: “Se ele fosse...” a suposição é a de que se o outro mudasse, tudo ficaria bem. Essa atitude é uma abstenção de responsabilidade emocional.

O “outro” provavelmente nunca mudará, a menos que haja uma razão que o leve a fazer isso. Uma olhada em nossa própria relutância em mudar nos dirá por quê! É muito melhor admitir que a outra pessoa nunca mudará. Então, as escolhas ficam muito mais claras.

Em um nível mais profundo, a suposição de que o outro deva mudar implica jogar fora o poder pessoal e a responsabilidade. Mesmo que a outra pessoa mude, nós, mulheres, ainda não teremos aceitado a força e a influência que realmente temos em qualquer relacionamento. Isso significa que nossa parte do relacionamento ainda está fraca e baseada em uma posição de vítima.

Tal posição é doentia. Também é fora da realidade. Nós temos a capacidade de

criar a qualidade que queremos em nossos relacionamentos. Fazemos isso quando atendemos a nós mesmas. Assumimos a responsabilidade pela qualidade contínua do relacionamento. Fazemos as escolhas de que precisamos e tomamos as atitudes necessárias. Então — e só então — tudo no relacionamento é vivido de forma diferente. Ele se torna diferente, de uma maneira saudável e real.

Vai ser fácil? Provavelmente, não. Mudar a si mesmo raramente é fácil. Expressar essas mudanças em um relacionamento que está parcialmente construído da forma que as pessoas “sempre foram” é ainda mais difícil. No entanto, a mudança é possível. É sempre possível.

Aceitar a responsabilidade emocional em um relacionamento significa, simplesmente, que sou responsável por meus sentimentos, não importa o que os outros façam ou digam. Muitas mulheres têm dificuldade em aceitar isso, até como uma idéia. Mas é verdade. Tomar uma atitude com relação a isso traz grandes resultados.

Na realidade, ninguém nos faz sentir nada. Sentimos ou escolhemos sentir em reação ao que alguma outra pessoa faz.

Devemos reconhecer que temos opções para nossas próprias reações. Nossos hábitos emocionais não são invencíveis. A pergunta para nós, como participantes responsáveis em um relacionamento, é esta: “Como devo sentir-me em reação a...?”.

Por exemplo, meu querido marido tem o hábito de mexer ou mudar coisas que já coloquei em um determinado lugar. Suas razões são sempre boas — para ele. Mas somos pessoas diferentes e pensamos de maneiras diferentes sobre a maioria das coisas, então suas razões raramente fazem sentido para mim. Nas primeiras vezes que ele fez isso, senti-me insultada (“Ele acha que não sei o que estou fazendo?”) e fiquei irritada. Um dia ele fez a mesma coisa de sempre, mas eu estava me sentindo tão equilibrada e livre naquela manhã que aquilo me divertiu. Então, vi o que estive fazendo esse tempo todo — deixando uma reação da infância dominar minha experiência adulta.

Foi o fim! Ainda achando graça, disse-lhe sorrindo, quando ele fez aquilo de novo: “Com certeza esse seu hábito é muito estranho, pensar que pode ler minha mente! Quando você tentar adivinhar novamente o que eu penso, deve perguntar-

se como eu vivi sem você por tantos anos! Isto me diverte — ou me deixa furiosa — dependendo da condição emocional em que estou no momento”. E sorri para mim mesma e para ele também. Quando ele entendeu que eu não ia censurá-lo, riu de si mesmo e concordou que eu, geralmente, tinha minha própria variedade de razões para o que fazia.

Muitos relacionamentos são prejudicados por acontecimentos pequenos, diários, mal resolvidos. Frequentemente, não são as grandes coisas, mas, sim, as pequenas coisas da rotina que interpretamos mal, reinterpretamos e deixamos desgastar nosso amor.

Precisamos ser capazes de distinguir entre o que é “meu” e o que pertence aos outros. Quando separamos isso, conseguimos aceitar a responsabilidade de escolher sobre nossa própria parte e deixar que a outra parte seja o que é. Então, descobrimos que, quando cinquenta por cento (nossa parte) da interação é mudada para melhor, toda a interação muda. Em meu exemplo, a pequena ação de John foi sua tolice, mas minha irritação era minha. Quando abandonei minha irritação, ele enxergou facilmente sua própria tolice e

ficamos mais próximos no riso que compartilhamos.

Aqui está outra maneira diária de praticar a responsabilidade com o marido (duvido que funcione com crianças): a pessoa que está aborrecida com alguma coisa é a que a conserta, não importa como isso vai ser feito. Quando a casa está desarrumada, a pessoa que a limpa é aquela que não está suportando mais ficar nela como está — sem nenhuma reprovação ou queixa interior. Eu sou responsável pelo que me irrita.

Alguém pode reclamar: “Mas então vou fazer todo o trabalho da casa!”. Bom, para quem isso é um problema sério? Para você? Então é sua responsabilidade.

Esse hábito de auto-responsabilidade elimina os aborrecimentos sem fim que são tão fáceis de acontecer — e que destroem um relacionamento promissor. Outro hábito que uma mulher responsável precisa desenvolver é a iniciativa de pedir o que precisa. De alguma forma, muitas de nós têm uma noção romântica de que nossos maridos sabem ler nossa mente e sempre nos entenderão com tanta facilidade que saberão do que precisamos e o que queremos. Errado! Eles não lêem e não lerão.

Além do mais, não são responsáveis por nos “fazer” felizes. Nós somos responsáveis por ver se nossas necessidades estão satisfeitas. Isso só pode acontecer se aprendermos a pedir o que queremos.

Pode não ser tão romântico quanto a idéia do marido leitor de mente (todas nós queremos ser surpreendidas pelo presente certo no momento certo, não?), mas funciona muito melhor para relacionamentos verdadeiros. Além do mais, dura. É sólido e forte.

Muitos maridos estão dispostos a dar o que for preciso se souberem o que é. Nossas necessidades são responsabilidades nossa. Se aceitarmos isso, pedimos. Então, recebemos a resposta como um presente e nos alegamos com ela. O vinho da imaginação romântica é muito menos nutritivo que o pão diário da satisfação de nossas necessidades e desejos expressos.

Se pedir o que queremos é uma prática nova em folha, seria bom explicá-la ao nosso parceiro. É especialmente importante a compreensão mútua de que um pedido não é uma exigência. Também é provável que, algumas vezes, quando pedirmos, não seremos atendidas. Mas não somos crianças — podemos esperar e revelar nos-

soos sentimentos como nossos próprios sentimentos — de modo que a comunicação fica gradualmente mais clara. A compreensão também aumentará.

Nos relacionamentos, a decisão pessoal de assumir a responsabilidade e escolher o que queremos implica outro princípio básico: nós decidimos quais qualidades queremos ter no relacionamento e então dedicamos todo o esforço para colocar essas qualidades nele. O ato de assumir a responsabilidade não é com relação à outra pessoa; é sempre e somente com relação à própria pessoa e às suas próprias escolhas.

Nossa escolha em mudar é apenas nossa. Nosso próprio ser é uma área da vida na qual o poder de escolher e criar é totalmente nosso. Se não pegarmos nosso poder de escolha com as duas mãos e o usarmos, podemos ter certeza de que nossa vida andar­á no piloto automático, na piedade constante das agendas das outras pessoas. Se exercitarmos nosso poder de escolher as qualidades que desejamos, não só nossas próprias experiências melhorarão, mas também o mundo a nossa volta. Nossos relacionamentos também vão melhorar.

Em muitos casamentos, assumir a responsabilidade pela escolha pessoal é uma das tarefas mais difíceis para as mulheres. Isso parece especialmente verdadeiro quando a mulher quer crescer psicológica ou espiritualmente. As mulheres, com muita frequência, preferem esperar que seus maridos assumam o comando. Como uma mulher muito inteligente e sincera me disse recentemente: "Seria tão bom dividir isso com meu marido". É claro que seria! Mas essa decisão é dele, não dela. Vamos deixar nosso crescimento emocional ou nossa vida com Deus suspensa até que nosso marido "faça isso"? Se for assim, escolhemos a falta de responsabilidade conosco e com Deus.

Vamos supor que queremos escolher e criar as qualidades que desejamos em nossos relacionamentos, assim como em nós mesmas. Surge outra pergunta: consigo convencer meu marido de que ele deveria agir dessa forma também?

Minha resposta é: esqueça! Nossas escolhas são nossas. Elas são a nosso respeito. Nossos maridos (ou filhos ou amigos) podem não estar interessados em nossos interesses, podem não estar prontos para o que nos atrai. Cada um de nós tem

uma vida para viver. Assim como não queremos que eles vivam nossas vidas por nós, escolhamos respeitá-los e deixá-los viver suas vidas. Nós os apoiamos com nosso respeito e amor.

Muitas mulheres irritam seus maridos com questões espirituais, não tanto para envolvê-los, mas por insistir em dividir tudo com seus maridos, geralmente insinuando que eles deveriam ter os mesmos interesses. Em questões religiosas, é tudo muito fácil justificar: "Sei que essa é a vontade de Deus, portanto meu marido devia fazer isso também". Isso viola a capacidade de escolha da outra pessoa.

Insistir para que o parceiro mude piora incalculavelmente o relacionamento. Sugere que o outro não é tão bom quanto você. É o mesmo que dizer que o outro não merece o nosso amor — e isso é sempre uma mentira.

Quando escolhemos mudar nosso jeito de ser, especialmente se essas mudanças têm relação com aspirações espirituais, devemos estar atentas ao princípio espiritual mais profundo: o amor. Devemos descobrir formas de amar mais a outra pessoa, mesmo quando estamos mudando nós mesmas.

Se o amor sempre significou uma crônica submissão aos desejos do marido, a mudança da pessoa pode gerar um pouco de surpresa e conflito. Se for necessário ajuda para aprender a ser você mesma, apesar das objeções do outro, então consiga essa ajuda. Muitos conselheiros estão disponíveis, hoje em dia, para ajudar com a auto-afirmação. Aprenda o que você tem de aprender, mas não abandone o amor atencioso.

Então, a primeira atitude a explorar e cultivar, se você deseja mudar a si mesma, no contexto de seus relacionamentos, é um respeito honesto pela outra pessoa e uma disposição para amá-la.

Fácil? Raramente, para não dizer nunca. Merece esforço? Sempre.

Podemos começar lembrando-nos de que, assim como somos amados por Deus, a outra pessoa também é. Assim como carregamos dentro de nossa alma a imagem de Deus, a outra pessoa também carrega. Precisamos pensar bem se queremos violar o que há de sagrado nessa pessoa. Escolheremos o verdadeiro princípio espiritual de amor e respeito? Nada em nosso próprio crescimento exigirá uma violação do outro. Nosso crescimento exigirá a re-

cosa em desistir de nosso próprio poder de escolha. Às vezes, o limite pode ser sutil. Quando for, precisamos rezar muito e estar dispostas a descobrir uma forma que seja boa, tanto para nós, quanto para nosso marido.

Se estamos escolhendo ficar mais responsáveis, podemos confundir nosso companheiro com a novidade de nossas escolhas. Mas, se nos afirmamos com amor e nos revelamos com muito cuidado, podemos dar uma segurança para nosso companheiro, a qual nos dará, no final, mais espaço, sem tomar o espaço de nosso marido.

Precisamos estar atentas às verdadeiras capacidades e necessidades pessoais de nosso parceiro. Podemos explorar e definir nossos próprios limites, sozinhas, enquanto conservamos o amor pelo outro.

Aqui está um outro exemplo da minha vida. Houve uma época em que minha vida espiritual exigia mudanças profundas em minha compreensão das coisas e em algumas de minhas atividades. Até então, meu marido e eu enxergávamos "da mesma forma" a maioria dessas coisas. Eu estava prestes a escolher algo que sabia que poderia parecer estranho para ele. Minhas

escolhas não foram diretamente sobre o relacionamento em si. Ele estava bom, carinhoso e agradável. Eu não queria fazer nada que colocasse um obstáculo entre nós, mas também precisava encontrar meu próprio caminho. O que fazer?

Descobri que os seguintes aspectos foram importantes:

Primeiro, cuidei do relacionamento, mais que antes, de forma que era verdadeiro para mim. Ouvir mais, doar mais livremente quando a doação era honesta, ter certeza de que as necessidades eram respondidas com ações, expressar mais afeição, esses foram alguns dos aspectos aos quais dei atenção. Essas atitudes não foram difíceis porque todas eram expressões verdadeiras do meu amor por ele. Apenas prestei mais atenção para evitar confundir as preferências de meu marido no relacionamento com concessões.

Segundo, fiz o que tinha de fazer por mim. E fiz sozinha. Quando precisava de tempo para minhas novas escolhas, tentava manter um equilíbrio entre minhas necessidades e o tempo de que dispúnhamos para ficar juntos. Não abandonei minhas responsabilidades de trabalho, incluindo as tarefas de casa. Meus deveres continuaram,

e fazê-los bem tornou-se parte de minhas novas metas espirituais. Em meio a tudo isso, no entanto, certifiquei-me de que minhas novas práticas recebiam a atenção necessária. Isso significava que eu me levantava muito mais cedo, antes de meu marido, e que, às vezes, ficava acordada até tarde da noite, sozinha.

Terceiro, revelava meus novos esforços e descobertas com muito cuidado, aos poucos, e sempre me certificava de que ele entendia que estes eram os meus interesses. Não estava exigindo nada novo dele, nem mesmo em pensamento. Com o passar do tempo, nós dois vimos que o relacionamento ficava mais rico e melhor à medida que eu me transformava cada vez mais espiritualmente. Então, ambos relaxamos com as mudanças.

Depois de alguns anos, vejo que meu crescimento inspira o crescimento dele, embora o dele assuma formas diferentes do meu. O que é mais surpreendente é que ele já foi visto defendendo minhas opiniões em público — e clamorosamente! Não é maravilhoso? Deus olha por nós com muito cuidado e conduz cada um ao caminho que conseguimos seguir.

Agora, vamos rever as escolhas apre-

sentadas nos capítulos anteriores deste livro, para explorar seus possíveis efeitos no relacionamento.

O que me diz da dor? Se estamos com dor e não estamos tomando nenhuma atitude com relação a ela, é provável que nos lamentemos. Possivelmente muito. Como isso afeta um relacionamento? Ninguém gosta de viver com alguém que se queixa — a menos que seja uma sessão de lamentações mútuas!

Quando tiramos dos relacionamentos as queixas com relação à dor, temos mais energia para amar nosso marido, nossos filhos e amigos. Quando cedemos à nossa própria dor de uma maneira responsável, podemos, às vezes, dividi-la com os outros, mas a dor não domina nossas conversas. Nosso interesse pode estar no amor pela outra pessoa. Então, o relacionamento se intensifica.

Assim, descobrimos que a dor não precisa ser um veneno para nossas vidas. Ela é uma experiência com a qual devemos lidar por meio de boas escolhas, só assim podemos continuar nossas vidas, fazendo o que gostamos, amando os que amamos.

Um amigo e eu estávamos conversando um dia sobre o sofrimento. Ele tinha mais

ou menos vinte e cinco anos quando ficou sabendo que seu pai sofrera com dolorosos problemas físicos por vários anos. Ele ficou espantado porque lembrava-se do pai apenas como um homem carinhoso e feliz. Assustado, ele percebeu que todo aquele tempo em que seu pai fora tão afetuoso, estava com dor quase constante. Aflito, o filho reclamou com o pai: "Por que você não me contou?".

Calmamente, o pai respondeu: "É a minha dor; foi designada a mim. Não pertence a você".

A questão merece ser analisada.

E as nossas escolhas com relação ao medo?

O medo, entre outros resultados indesejáveis, tem a tendência de nos fazer ficar apegadas a ele. Mas, às vezes, realmente precisamos de um consolo momentâneo, e nessas horas é ótimo pedir isso. Outras vezes, podemos escolher lidar com nossos medos sozinhas e não sobrecarregar nossos relacionamentos com eles. Se nossos medos são crônicos e se ficamos dependentes de nossos maridos, então podemos ter vontade de nos livrarmos dessa dependência e crescer, aprendendo a carregar nossos próprios medos.

Como mencionei em um capítulo anterior, certos tipos de situações sociais sempre me apavoram. Há alguns anos, quando ainda tinha de escolher a auto-responsabilidade conscientemente, fiquei subitamente sozinha no meio de pessoas que pareciam todas se conhecer. Eu não sabia o que fazer. Não conhecia ninguém. O medo me dominou, como nos velhos tempos. Meu marido estava presente, mas estava alegremente ocupado com outra pessoa.

Minha escolha: torná-lo responsável por me ajudar com o medo ou fazer isso sozinha, com meus próprios dons. Escolhi enfrentar o medo sozinha. Disse a meu marido que estava indo para o carro e que ele podia me encontrar lá quando quisesse ir embora. Quando cheguei ao carro, estava rígida com medos horríveis, mas fiquei lá, sentada. Quando John chegou, descrevi meu pavor, deixando claro que o problema não era com ele. Era comigo.

Quando chegamos em casa, pensei comigo alguns instantes. Então, ocorreu-me que ele poderia gostar de ser útil se eu não reclamasse e se conseguisse dizer-lhe o que iria ajudar-me. Depois, perguntei se ele se sentaria comigo no sofá e me abraçaria

até que minhas emoções se acalmassem. Ele ficou feliz por fazer alguma coisa — e seus braços estavam maravilhosos.

E assim, aprendi: contanto que eu não o torne responsável por meus medos, ele me ajudará, se souber o que fazer.

É claro, à medida que o medo continua a diminuir seu poder em minha vida, todos os relacionamentos melhoram. Quando fico mais livre, as pessoas gostam mais de mim e eu gosto delas com muito menos expectativas. Cada vez mais, nós nos transformamos em co-humanos, filhos de Deus juntos, mais carinhosos e menos defensivos.

A raiva é a próxima área na qual fazemos escolhas cruciais. Se estamos aprendendo que a raiva é só nossa e não culpamos mais os outros por “nos deixar loucos”, já estamos vivendo a qualidade aprimorada de nossos relacionamentos.

Se não estamos vomitando raiva, seremos parceiros muito melhores em qualquer compromisso, desde o casamento até o relacionamento com a vizinhança. Se libertamos o nosso lugar no mundo da raiva, escolhendo não continuar com ela, então o ressentimento e a raiva desaparecem na mesma proporção. O amor pode desenvolver-se com mais facilidade.

E os sentimentos de desmerecimento? Se não temos respeito por nós mesmas, não somos capazes de ser companheiras de igual para igual nos relacionamentos. Não administraremos bem nossa parte do relacionamento se estivermos prejudicadas por sentimentos de inferioridade.

Os sentimentos de desmerecimento podem manter-nos afastadas do verdadeiro amor. A capacidade de amar é a capacidade de nos enfrentarmos com honesto respeito. Amor não é necessidade. O desmerecimento nos deixa necessitadas; e, então, necessariamente, projetamos isso em nossos casamentos, em nossos relacionamentos, em nossas amizades. O respeito por nós mesmas, por outro lado, faz com que sejamos capazes de respeitar e gostar de nossas famílias e de nossos amigos. Faz com que sejamos capazes de amá-los sem condições — a única espécie de amor que irá mantê-los conosco para sempre.

A culpa tem o mesmo efeito que o desmerecimento nos relacionamentos. Os sentimentos de culpa e inferioridade freqüentemente andam juntos. A culpa cronicamente oprimida vai achar difícil não exigir uma constante reafirmação de um marido ou de um filho.

O respeito por nós mesmas nos relacionamentos aumenta muito quando reagimos aos nossos sentimentos de culpa, como sugerido no Capítulo Seis. Quando nós os enxergamos, escolhemos não ficar com eles e aceitamos o perdão, abrimos nossos corações para o verdadeiro companheirismo.

Quando não sentimos culpa, é provável que sejamos muito menos críticas com relação aos outros. Descobrir imperfeições prejudica os relacionamentos. Se queremos parar de encontrar defeitos, o ato de lidar com nossa culpa certamente ajudará. Se não sentimos culpa, mas sim gratidão, não nos sentiremos críticas, mas compreensivas. Qual marido, qual amigo não gosta de compreensão? Que relacionamento consegue se desenvolver sem ela?

Se temos bons relacionamentos, é provável que a solidão não seja tão constante como se não tivéssemos nenhum. Ainda assim, a solidão crônica pode acontecer. Quando acontece, ela contamina os relacionamentos com uma necessidade que nunca é satisfeita. Nós nos tornamos buracos sem fundo nos quais nossas famílias e nossos amigos poderiam atirar-se vinte e quatro horas por dia e nunca nos preencher. Então, é importante para os relacionamentos

namentos escolhermos fazer essas coisas sozinhas, as quais transformarão a solidão em um sentimento eventual em vez de crônico.

Expectativas? As expectativas da outra pessoa são fatais em relacionamentos, especialmente no casamento e com os filhos, ou com relação à família. Nossas expectativas com relação aos outros os intimam. Eles devem defender-se de nós se desejam manter sua integridade pessoal. Isso não é bom.

Se queremos que nossos relacionamentos se sintam livres (para nós e para os outros), desistimos das expectativas. Simplesmente as abandonamos. Nosso coração pode adotar uma nova atitude: “Deixo você livre de todas as minhas antigas expectativas”.

Então, podemos praticar diariamente o ato de olharmos para nosso marido com outros olhos: “Fico imaginando como ele estará hoje. Que beleza posso descobrir nele hoje?”.

Quando, realmente, pensamos sobre isso, não é um prazer ter a outra pessoa como nosso escravo. Então — pratique o ato de desistir dessas expectativas. Não somente suas decepções irão desaparecer,

mas novas aventuras se abrirão no relacionamento. Haverá até espaço para surpresas. Elas manterão o relacionamento interessante por muito mais tempo!

O Capítulo Nove deste livro pode ser usado como um guia para nossa parte em qualquer relacionamento. Siga os passos lá resumidos. Use-os como uma lente através da qual se focalizam as limitações e as dádivas que você leva para os relacionamentos. Você irá descobrir novas avenidas para a auto-expressão. Viverá sua parte do relacionamento de maneira diferente. Então, todo o relacionamento vai mudar em qualidade.

As pessoas nem sempre gostam de mudanças. Alguns maridos não gostam que suas mulheres mudem ou vice-versa. Mas, se as partes de qualquer relacionamento estiverem dispostas a ser pacientes e mutuamente úteis nos tempos de mudança, podem ocorrer maravilhas. Você pode fazer com que seus relacionamentos amadureçam à medida que você amadurece. Relacionamentos maduros são mais recompensadores, mais satisfatórios que quase tudo na terra. Eles merecem muito mais que o esforço necessário para desenvolvê-los.

Aqui, então, estão passos que você pode seguir para analisar a qualidade de seus relacionamentos e para ajudá-la a descobrir as escolhas que você quer fazer. Lembre-se, o poder de escolha é seu.

- Observe seus sentimentos por dois ou três de seus relacionamentos mais importantes. Eles são o que você gostaria que fossem? Se não, qual é a sua parte na sua experiência com relação a eles? (Lembre-se, isso é sobre você, não sobre o outro.)

- Escolha quais qualidades gostaria de ter nos relacionamentos. Imagine as formas pelas quais você poderia expressar-se para levar essas qualidades para suas experiências em relacionamentos.

- Guarde seus projetos para você. Sigilo é eficiência aqui.

- Controle-se. Tente não esperar que a outra pessoa mude e procure não tomar parte nas mudanças do outro.

- Pergunte-se várias vezes: “Estou fazendo escolhas responsáveis e agindo de acordo com elas nesta interação?”

- Deixe a outra pessoa livre para ser ela/ele mesmo.

- Escolha ser você mesma primeiro.

- Escolha respeito. Escolha amor.

## Sugestões de oração

Quando estamos concentrando nossas escolhas nos relacionamentos, é vital que rezemos para enxergar-nos claramente. É igualmente importante consultar Deus sobre todas as nossas escolhas. Nunca conseguimos conhecer inteiramente a outra pessoa. Deus nos guiará com o discernimento de que precisamos quando pedirmos e ouvirmos sinceramente.

Então, precisamos rezar também por nossos companheiros no relacionamento. Quanto mais rezarmos pelo outro, mais facilmente amaremos, e desejaremos menos atribuir nossas inadequabilidades ou expectativas ao outro.

Quando rezarmos por nossos companheiros, vamos rezar pelo caminho que Deus tem para eles. Vamos renunciar a nossos próprios desejos. Em especial, não devemos rezar para que o companheiro mude. Em vez disso, rezemos para que ele experimente o amor, descubra a alegria, sinta paz, fique satisfeito interiormente.

Podemos rezar para que uma pessoa amadureça, mas devemos controlar-nos para não impormos a natureza desse crescimento. Se não conseguimos manter

as mãos de nossa mente afastadas da vida do companheiro, então é melhor rezarmos de forma mais geral pelo seu bem-estar, até que fiquemos mais saudáveis.

Também é bom rezarmos para que o relacionamento sirva aos objetivos que Deus tem em mente para nós mesmas e para os outros. Isso nos ajudará a continuar honestas e humildes — ambas grandes virtudes em relacionamentos!

## **Sugestões bíblicas**

Eclesiástico 4,20-28

Observa o momento oportuno e guarda-te do mal, sem envergonhar-te de ti mesmo.

Pois há uma vergonha que conduz ao pecado; e outra, que é glória e graça.

Não sejas parcial contra ti mesmo, nem te intimides para tua ruína.

Não deixes de falar quando necessário e não escondas a tua sabedoria por vã glória, pois é pelo raciocínio que se reconhece a sabedoria e, pelas palavras da língua, a instrução.

Não contradigas a verdade mas sente vergonha da tua ignorância.

Não tenhas pudor de confessar teus pecados nem te oponhas à correnteza do rio.

Não te rebaixes diante do insensato, nem sejas parcial em favor do poderoso.

Luta até à morte pela verdade e o Senhor Deus combaterá por ti.

### Romanos 14,13

Deixemos, pois, de nos julgar uns aos outros. Cuidai, ao contrário, de não pôr tropeço diante do irmão ou de lhe dar escândalo.

### Efésios 4,25-32

Por isso renunciad à mentira. Cada um diga a verdade ao próximo, pois somos membros uns dos outros. Mesmo na raiva, não pequeis. Não se ponha o sol sobre vosso ressentimento. Não deis lugar ao demônio. Quem era ladrão, não torne a roubar, ao contrário, trabalhe seriamente para realizar o bem com as próprias mãos a fim de ter com que suprir aos necessitados. Não saia de vossa boca nenhuma palavra má senão somente palavras boas, oportunas e edificantes, para fazer bem aos ouvintes. Guardai-vos de entristecer o Espírito Santo de Deus com o qual fostes

marcados para o dia da redenção. Afastai de vós toda dureza, irritação, cólera, gritaria, blasfêmia e toda malícia. Sede antes bondosos uns para com os outros, compassivos, perdoando-vos mutuamente, como Deus vos perdoou em Cristo.

Tiago 4, 11

Irmãos, não faleis mal uns dos outros. Quem fala mal do irmão ou o julga, fala mal da Lei e a julga. E se julgas a Lei, não és observador da Lei mas juiz.

Outras referências bíblicas para reflexão são as seguintes:

Eclesiástico 6,5-17

Romanos 14,13

Tiago 3,2-12

Eclesiastes 3,1-8

1Coríntios 12,1-26

Tiago 5,7-9

Provérbios 31,10-31

Filipenses 4,4-9

João 4,12-16

Mateus 10,37

1João 4,19-21

Tiago 1,19-21

## Para refletir

Se você está fazendo esforços para mudar por escolha própria, pode precisar dividir isso com outras pessoas que apoiarão suas escolhas. Isso é especialmente verdadeiro se as pessoas que estão mais próximas de você estiverem apreensivas com seus novos rumos.

Refleta individualmente sobre estes tópicos, dividindo-os com uma outra pessoa de confiança, se surgir a necessidade:

- Quais qualidades quero ter em todos os meus relacionamentos?
- Quais são algumas escolhas que posso fazer e atitudes que posso tomar para introduzir essas qualidades em meus relacionamentos?
- Estou sendo verdadeira comigo mesma?
- Estou tendo amor pelos que são afetados por minhas escolhas?
- Quais são meus medos com relação aos relacionamentos, se eu mudar?
- Qual a melhor forma para dominar esses medos?
- Eu me respeito neste processo? Respeito igualmente os outros?

- Minha situação é desafiadora demais para que eu consiga dominá-la sozinha? Preciso de ajuda profissional?
- Estou mantendo um equilíbrio entre a mudança e o amor?

## CAPÍTULO ONZE

# SAIBA DO QUE VOCÊ GOSTA

Posso nem sempre saber qual é o meu objetivo, mas ele ficará claro quando eu precisar saber. Comportar-me-ei exatamente como é de se esperar nesse momento.

Vicki Sears

Nada contribui mais para tranquilizar a mente do que um objetivo seguro — um ponto no qual a alma pode fixar seu olho intelectual.

Mary Wollstonecraft Shelley

**S**e estamos mudando, sozinhas ou no contexto dos relacionamentos, descobrimos logo que nossos próprios valores precisam ficar claros para nós, antes que possamos escolher qualquer coisa para apoiá-los. Em outras palavras, não conseguimos fazer escolhas inteligentes até sabermos o que queremos. Descobrir o que queremos nem sempre é um projeto fácil.

Uma vez, em um curso, pediram que nós, os participantes, fizéssemos uma lista dos seis aspectos de nossas vidas que eram mais importantes para nós. Nós fizemos. Então, o líder nos pediu para escrever, ao lado de cada item, quanto tempo dedicamos a esse item nas últimas três semanas.

Foi uma revelação. Pensando em minha vida diária por esta perspectiva, descobri que as áreas da vida mais importantes para mim foram, quase sempre, as últimas a receber atenção — ou receberam a menor atenção e esforço. Também aprendi que não estava sozinha; estava com a maioria! A maior parte das pessoas — e certamente a maioria das mulheres — vivia levada pelos ventos das circunstâncias e pelos sonhos e necessidades das outras pessoas.

E você?

Então, o primeiro passo para criar uma vida que expresse seus valores, conservados com tanto amor, é descobrir quais são esses valores. O que mais amamos? O que mais queremos? O que é mais importante para nós?

Essa descoberta fica mais fácil quando estamos com a atenção voltada para um objetivo geral para nossas vidas. Esse, para

algumas mulheres, é o primeiro passo para descobrir o que querem.

Você sabe qual é o seu objetivo na vida? Essa pergunta não significa: “Você sabe qual é o objetivo de Deus com relação a você?”. Essa é uma pergunta sobre o seu objetivo, sobre a sua meta de vida. (Pode confortar algumas de vocês aprender que o que mais desejamos para nós é quase sempre o que Deus quer para nós. Não parece bom demais para acreditarmos?)

Muitas mulheres sentem algo parecido com isso: “Ah, eu faço várias coisas — cuido dos filhos, tomo conta da casa, amo meu marido, vou à igreja, sou voluntária na comunidade. Mas são coisas que só parecem estar ali. Não tenho um objetivo específico para minha vida”.

Apesar de exercer todos os vários papéis que uma mulher desempenha, geralmente existe um objetivo mais importante ou um princípio dominante que sua vida expressa. Frequentemente, tem relação com a qualidade ou com os valores que a mulher realmente tem. Ela pode nunca colocar esse objetivo principal em palavras. Por ser muito natural aos seus sentimentos, o seu objetivo verdadeiro pode parecer co-

mum demais para ela. Se ela o colocar em palavras, pode dizer alguma coisa parecida com: "Por todos os caminhos por onde a vida me levar, quero ajudar a outra pessoa a se sentir importante". Ou, "Mesmo quando estiver ocupada, quero me lembrar de Deus". Ou, "Meu objetivo sempre é promover a felicidade de minha família e daqueles que encontro".

Geralmente, esse objetivo é algo já conhecido, que apenas deve ser descoberto e expresso conscientemente. Não tinha muita certeza do meu próprio objetivo de vida quando me deparei pela primeira vez com essa pergunta. Senti medo, porque parecia que eu estava usando muitas máscaras. Então, tentei descobrir uma característica básica em todas as minhas atividades, ou na maioria delas. Era um pouco como procurar pelo "sentimento mais profundo", como descrito no Capítulo Um.

Finalmente, vi que meu objetivo de vida é triplo: viver cada vez mais perto de Deus, praticar o amor e a paz em todos os relacionamentos e situações e servir para facilitar o amadurecimento e a cura em mim e nos outros.

Todos esses, juntos, são meus objetivos. Essas palavras expressam de forma resu-

mida meus valores mais queridos. Antes de juntar essas palavras e de ouvir o "Sim!" do meu coração para elas, sempre me sentia como se estivesse vivendo em Braille, confundindo meu caminho com decisões, sem uma visão clara.

Às vezes, a meta de uma pessoa assume uma forma muito concreta, tal como ser um campeão nos patins ou um violinista. Sempre invejei essas pessoas porque, durante anos, meus próprios objetivos pareciam muito vagos, comparados com minha imagem (quadro) de seus objetivos. Então, percebi que Deus dá a cada pessoa um objetivo.

Quando observei com cuidado o objetivo que descobrira, sabia que o amava. Eu não o trocava pelo de ninguém, mesmo se pudesse. Seria como tentar partir meu coração em dois se tivesse de abandonar o objetivo que Deus já escrevera em meu ser. Foi assim que soube que nosso próprio objetivo é descoberto, não é inventado.

Uma vez esclarecidos os nossos objetivos, podemos começar a organizar nossa vida e nossas escolhas em função deles. Esse também é um processo passo-a-passo.

Comece pensando em seu objetivo e fazendo observações para si mesma sobre

ele. Tente escrever seu objetivo várias vezes. Reescreva-o até que ele se adapte bem a você. Não o revele a mais ninguém até que esteja satisfeita com ele. Afinal de contas, esse é o seu objetivo e de ninguém mais. Você não precisa impô-lo aos outros. Ele já está escrito em seus ossos.

O próximo passo é especificar os valores, princípios ou processos que já conhecemos e que ajudam nosso objetivo. Em meu próprio caso, por exemplo, soube imediatamente que a oração diária ajudaria meu objetivo. Um pouco de aprendizado e treinamento ajudaria meu objetivo. Minha boa saúde ajudaria meu objetivo. Os bons relacionamentos eram o campo no qual meu objetivo poderia ser exercido. Também vi que certas atitudes ajudavam meu objetivo. A fé, a responsabilidade pessoal por minhas experiências, o desejo de fazer minhas próprias escolhas, a receptividade para amadurecer e mudar, a humildade diante de meus erros e fraquezas — todas essas eram as atitudes que me ajudariam a expressar meu objetivo no mundo.

Quais valores ajudam o seu objetivo?  
Quais atitudes ajudariam o seu objetivo?

O próximo passo é tomar conhecimento da forma como você está vivendo agora

com relação ao seu objetivo. Isso significa analisar como você realmente emprega seu tempo. Uma maneira de fazer isso é registrar por escrito suas atividades a cada hora, por duas ou três semanas, para que apareça de forma clara para onde vai seu tempo. Então, você pode pegar esse registro e observar quais dessas atividades ajudaram seu objetivo nessas semanas.

Quando tiver uma definição segura do objetivo e uma visão clara de como você vive normalmente, poderá dar o próximo passo: fazer uma lista de tudo o que conseguir pensar a respeito do que pode fazer para cumprir seu objetivo.

Por exemplo, quando percebi que favorecer a cura era parte de minha meta de vida, também vi que não conhecia nada sobre isso. Era apenas um forte impulso em meu coração. Minha lista de possíveis ações incluía ler livros sobre vários tipos de cura, conversar com pessoas que trabalham com cura, fazer cursos sobre assuntos relacionados a isso, voltar à escola, rezar para que tivesse orientação e oportunidades, estar disposta a praticar o pouco que já sabia — e partir para a ação. Estava surpresa de quantos passos eu poderia dar. E cada passo que eu dava, revelava mais

possibilidades. Na verdade, grandes decisões surgiram de toda essa pesquisa.

Você pode saber de forma muito mais concreta do que eu o que pode fazer para cumprir sua meta. Pode não precisar fazer toda a pesquisa de que precisei. Sua lista pode ser do tipo que, quando tiver completado cada passo, atinge seu objetivo. Isso é maravilhoso. O processo de cada pessoa será um pouco diferente.

No entanto, ele está sempre baseado em três passos principais: conhecer sua meta, saber como está vivendo agora e agir para transformar sua meta em realidade.

Nesse processo, precisamos observar como tomamos decisões e decidir se queremos continuar fazendo isso da mesma forma. Aprendi, quando criança, a eliminar todas as pequenas coisas antes de começar a fazer o que realmente queria e gostava. Isso foi anos antes de eu perceber que essa atitude era retrógrada. As coisas de que gosto, que são mais importantes para mim, deveriam ter prioridade máxima em meu tempo e em meus esforços. E então, quando puder, faço o resto.

Por exemplo, quando eu morava sozinha, parecia que estava eternamente tentando limpar a bagunça que havia feito no

dia anterior e pela qual me sentia culpada. Quando percebi quanto tempo e energia emocional eram desperdiçados nessa questão, simplesmente coloquei o serviço de casa no final de minha lista de prioridades. E lá ele ficou. Uma casa reluzente, artisticamente conservada não ajuda em nada meu objetivo de vida. (Nem uma casa suja, no entanto; então, no final, ela fica limpa e arrumada.)

As decisões diárias (O que faço agora? Quanto tempo devo gastar nisso? Devo fazer isso ou aquilo?) podem ser tomadas livremente de acordo com nossa meta e com os princípios que a apóiam.

Se você gosta de fazer planos (uma boa idéia quando muitas coisas acontecem de uma vez em sua vida), então planeje sua agenda em função das coisas que são realmente mais importantes para você, que dão a seu objetivo maior possibilidade de expressão. Dedique suas melhores horas do dia para seu objetivo, sua meta especial. Deixe as coisas menores, porém necessárias, esperarem pela hora em que suas energias estiverem menores. Dedique mais tempo às necessidades de sua meta do que às trivialidades que podem às vezes ser tão atraentes.

Seu comportamento será diferente do meu. Reserve um tempo para analisar seu próprio comportamento. Respeite-o. Continue com o que a ajuda e reorganize ou descarte o que não a ajuda a expressar seu objetivo de vida.

Sempre se lembre de que estar saudável, física e emocionalmente, é necessário para a realização de qualquer meta na vida. Certifique-se de que você inclui atividades que favorecem sua saúde e o seu bem-estar geral. A recreação também deve ter o seu lugar para mantê-la equilibrada. Com a experiência, você saberá de quanto tempo precisa para exercícios, diversão, trabalho, criatividade etc. O bem-estar espiritual deverá ser incluído. A oração, com certeza, ajuda nesse bem-estar. Inclua, também, e reserve um tempo para outras práticas espirituais solitárias, se desejar.

Há momentos na vida de toda mulher em que as exigências da família, da comunidade, da Igreja ou dos amigos parecem absorver cada minuto do tempo disponível e cada grama de energia. "Parece" é a expressão exata, uma vez que essa situação quase nunca é totalmente o caso. Nós nos sentimos divididas em muitas direções,

com freqüência, porque não reivindicamos nenhuma vez nossa própria direção. Quando não estamos em contato com nossos próprios valores, facilmente nos deixamos ser dominadas pelas necessidades dos outros. Na realidade, ninguém precisa ter tudo o que quer o tempo todo — nem as crianças, nem os adolescentes, nem os maridos e nem nós mesmas. Nós, mulheres, somos as que devem estar dispostas a impor limites e fazer uma distribuição clara de nossas próprias energias e atenção. É uma tarefa que ninguém pode fazer por nós.

Uma mulher que conheço fez isso da maneira mais simples possível. Ela comunicou à sua família que iria tentar uma experiência. Cada pessoa iria ter certo número de horas da semana dela e eles poderiam decidir o que queriam fazer com essas horas. Ela decidiu o número para cada pessoa. (Seu marido teve o maior.) Para sua surpresa, depois de alguns passos em falso, todos gostaram de decidir o que era mais importante entre ela e eles. Quando o tempo deles acabava, sabiam que teriam de esperar até a próxima semana.

O resultado mais estarrecedor para ela foi que, após algumas semanas de sua ex-

periência um tanto arbitrária, todos eles passaram a ter um novo respeito por ela e pelo tempo que tinham com ela. Ela não tinha mais de impor limites a todo mundo, porque eles começaram a lhe perguntar se ela tinha tempo e energia para dar a eles. E, pela primeira vez em anos, seu marido não se sentiu mais prejudicado pelo tempo que ela dedicava aos filhos.

É claro, incluído neste plano de tempo-para-todos também estava o tempo diário para ela mesma. Foi isso que realmente fez o plano funcionar. Durante seu tempo para si, suas escolhas favoreciam seu objetivo de vida. Exceto por emergências reais, ela expressou seus valores mais importantes para viver cada dia de um determinado modo, mesmo que fosse só um pouco. “Finalmente,” ela disse, “sinto como se tivesse minha própria alma”.

Experimente. Quando você souber para onde quer ir, e onde está agora, descobrirá maneiras de chegar lá. É tão claro como a luz do dia! E é muito bom estar descobrindo e expressando a verdadeira razão de ser da sua própria vida.

Então, aqui estão novamente os principais passos para criar uma vida baseada nos valores que você mantém:

- Formule seu próprio objetivo de vida.
- Descubra os princípios e atitudes que apóiam seu objetivo.
  - Saiba o que você mais quer e o que mais valoriza.
  - Analise como você está vivendo agora com relação a seu objetivo, seus valores e seus desejos mais profundos.
  - Faça uma lista dos possíveis passos que guiarão sua ação à medida que você se transforma para mudar sua vida.
  - Observe seu próprio processo de tomar decisões e o adapte para se adequar a seu objetivo de vida.
  - Organize sua vida em função de seu objetivo.
  - Faça os ajustes necessários em suas respostas às exigências das outras pessoas.
  - Dedique algum tempo para si todos os dias e dedique atenção a seu objetivo, mesmo que sejam apenas vinte minutos.
  - Aja! Comece agora.

## **Sugestões de oração**

Reze para enxergar claramente seu próprio objetivo ou meta de vida. Reze para

ver claramente como você está vivendo agora. Reze por discernimento para saber o que fazer com o que você tem descoberto. Reze para ter força, criatividade e determinação para fazer isso!

Dê graças a Deus por Ele lhe dar esse belo objetivo. Expresse o quanto você aprecia o apoio de Deus quando começar a satisfazer conscientemente seu objetivo.

## **Sugestões bíblicas**

Provérbios 25,16

Se achaste mel, come quanto te basta, para que não te enfasties e o vomites.

Eclesiástico 30,14-15

É preferível um pobre, de constituição sadia e vigorosa, a um rico, flagelado em seu corpo pela doença.

A saúde e a boa compleição valem mais que todo o ouro, e um espírito vigoroso, mais que uma imensa fortuna.

Mateus 5,13

Vós sois o sal da terra. Mas se o sal se estragar, com que se salgará? Já não ser-

virá para nada a não ser para ser jogado fora e pisado pelos homens.

Mateus 7, 1-5

Não julgueis e não sereis julgados. Pois com o juízo com que julgardes, sereis também julgados; e com a medida com que tiverdes medido, também vós sereis medidos. Por que olhas o cisco no olho de teu irmão e não vês a trave no teu? Como ousas dizer a teu irmão: deixa-me tirar o cisco de teu olho, quando tu próprio tens uma trave no teu? Hipócrita, retira primeiro a trave de teu olho, e só então cuidarás de retirar o cisco do olho de teu irmão.

Filipenses 3, 12

Não pretendo dizer que já alcancei e cheguei à perfeição. Mas eu corro por alcançá-la uma vez que também eu fui conquistado por Cristo Jesus.

Outras possibilidades de reflexões bíblicas são as seguintes:

Salmo 19, 14

Provérbios 5, 15-17

Mateus 13, 44-46

Salmo 25, 16

Provérbios 16,3  
Lucas 14,28-32  
Salmo 103,1-5  
Sabedoria 9,4-6  
Efésios 5,8b-17

## **Para refletir**

Quase sempre, é mais útil escrever as metas e objetivos que você escolheu para si. Você pode querer registrar as respostas dessas perguntas:

- Quais são meus três desejos mais importantes, mais profundos?
- Que pessoas, coisas, acontecimentos etc., são mais importantes para mim?
- Quais são meus valores mais básicos?
- Que mudanças eu gostaria de ter em minha vida?
- Que atitudes eu poderia tomar para ir atrás da realização do meu objetivo?
- Que passo dei esta semana para realizar meu objetivo?
- O que eu poderia fazer todos os dias para atingir minha própria meta?

## CAPÍTULO DOZE

# **FAÇA A ESCOLHA PELO REINO DE DEUS**

Há um plano divino do bem agindo em minha vida. Permitirei que ele continue e que se desenvolva.

Ruth P. Freedman

O mundo não pode ser descoberto por uma viagem medida em quilômetros... somente por uma viagem espiritual...pela qual chegamos ao chão que pisamos, e aprendemos a estar em casa.

Wendell Berry

**E**ste livro enfatiza o poder que temos de escolher nossas próprias atitudes e nossas próprias ações. Esse poder nos permite criar a vida que queremos, deixar as atitudes negativas morrer e as novas ficar fortes e maduras. Esse poder da vontade é a essência de uma vida bela, se escolhermos

colocá-lo para funcionar em nosso benefício.

Se você o está vivendo enquanto está lendo este livro, já terá feito descobertas maravilhosas sobre o poder de sua própria escolha, especialmente sobre suas atitudes e emoções. Os princípios aqui são verdadeiros. Eles dão uma qualidade muito superior a todas as nossas experiências. Os princípios realmente funcionam. Quando os colocamos em prática, eles mudam nossas vidas, como aprendi a partir de minha própria experiência.

Há um aspecto da nossa vida, um pouco diferente de tudo o que discutimos até aqui, que consiste em um relacionamento com nosso poder de escolha. É nossa vida espiritual, nosso relacionamento com Deus.

Em nosso relacionamento com Deus, nossa capacidade para escolhas pessoais fica gradualmente subordinada a nosso potencial para responder de forma coerente à orientação de Deus em nossos corações. Quando queremos viver cada vez mais perto de Deus, nossa visão de nossa própria experiência de vida muda. Algumas coisas que pareciam vitais antes não parecem mais tão importantes. Outras coisas que praticamente não fazíamos ou que ra-

ramente percebíamos tornam-se essenciais para uma nova perspectiva da nossa vida.

As escolhas discutidas neste livro são mais com relação a atitudes do que a circunstâncias. Elas implicam uma vida de autopermissão, de auto-responsabilidade. São fortes e de muita responsabilidade. São utilizáveis em quaisquer circunstâncias (a não ser em grandes traumas, quando a pessoa pode precisar de ajuda profissional). Todas as escolhas deste livro, referentes a atitudes, são compatíveis com nossa crescente experiência de Deus. Quando escolhermos qualquer atitude que nos torna melhores, estamos escolhendo uma postura interior que abrirá nossos corações a uma maior influência de Deus.

Quando queremos um relacionamento profundo com Deus, no entanto, as escolhas e o nosso relacionamento com a escolha, em geral, mudarão.

Primeiro, seremos convidados — como todos os cristãos são — a fazer uma escolha fundamental e a subordinar tudo a essa única escolha. Ainda estou aprendendo como isso funciona na vida, mas estou feliz por revelar o que já sei.

Começamos com as palavras de Jesus em Mateus 6,25-33. A escolha fundamen-

tal a ser feita é se queremos ou não colocar o reino em primeiro lugar.

Para fazer essa escolha, precisamos compreender, como Jesus compreendeu, que o Reino (ou reinado) de Deus é, principalmente, uma maneira de viver no presente, uma qualidade de vida que depende da união íntima e sempre intensa com o Senhor nesta nossa vida cotidiana, familiar. Isso acontece primeiro dentro de nós (assim como tudo mais que temos levado em consideração) e depois se expressa em nossas circunstâncias, em nossos relacionamentos, em nosso trabalho — em tudo na nossa vida. O Reino de Deus sempre está primeiro dentro de nós. Se ele não vive dentro de nós, não pode nos receber bem em nenhum outro lugar — nem mesmo no céu.

Se escolhemos colocar Jesus e o Reino em primeiro lugar, como podemos começar? Começamos admitindo que realmente queremos colocar Deus em primeiro lugar. Na verdade, não sabemos o que isso quer dizer e não sabemos como fazer isso. Então, rezamos. Rezamos várias vezes por discernimento e por caráter para realmente nos doarmos a este misterioso e maravilhoso Reino do coração repleto de Deus.

Quando desejamos de verdade que esta seja nossa primeira e fundamental escolha, aos poucos somos conduzidos às descobertas sobre como ela funciona e qual é a nossa parte.

Uma coisa é clara: a dedicação ao Reino muda nosso relacionamento com o poder de escolha. Depois dessa primeira escolha, todas as outras, pouco a pouco, passo a passo, estão submetidas às escolhas de Deus para nós. Nossa atitude se transforma mais na de um receptor voluntário, grato, do que na de quem sabe como fazer as coisas acontecerem. Tudo o que aprendemos em nosso caminho até aqui será útil, mas haverá um sentimento diferente e um resultado fresco, novo, inesperado. Deus não é previsível — mas Deus é sempre bom.

Então, confiando em Deus de uma nova maneira, nossa primeira resolução é deixar os resultados de todas as nossas escolhas estritamente a critério de Deus.

Geralmente, fazemos escolhas, tanto de ações como de atitudes ou de objetivos e valores, baseadas em resultados supostos. Calculamos com base no que achamos que nossas escolhas se transformarão. Esperamos que as coisas tomem certas direções.

Se prestarmos atenção, quando nossas escolhas estiverem satisfeitas, saberemos que, às vezes, elas se encaminham da maneira que esperamos, e, às vezes, não.

Quando entregamos os resultados de nossas escolhas a Deus, não escolhemos mais de acordo com resultados antecipados. Escolhemos de acordo com o que é bom, talvez, ou com o que é amável, ou com a orientação que recebemos em nosso coração. Fazemos a melhor escolha que conhecemos e então a entregamos a Deus e a deixamos de lado. Seus resultados virão no tempo de Deus, de acordo com o desejo de Deus.

No princípio, pode ser como se estivessemos abandonando nosso poder pessoal, novamente. No entanto, a experiência mostrará que nosso poder pessoal continua livre de uma nova forma.

Descobri que entregar os resultados de minhas escolhas a Deus revela muitas possibilidades com as quais não sonhara. Deus sempre tem mais opções do que consigo imaginar, e ele não hesita em criar outras novas! Essa se tornou uma das razões pela qual gosto de uma vida economicamente independente — ela deixa todas as portas abertas para as respostas abundantes de

Deus. Os resultados de Deus, às vezes, coincidem com o que posso ter imaginado, mas quase sempre eles são melhores, mais interessantes, mais amados e mais satisfatórios que minhas expectativas. Os resultados inesperados de Deus sempre me fortalecem de alguma maneira perceptível. Deus está sempre fazendo mais de uma coisa de uma só vez para minha melhoria!

Um maravilhoso benefício, consequência de deixar os resultados a critério de Deus, é a proteção. Mais de uma vez, fiz uma escolha que poderia ter resultado em desastre. Mas não resultou, pois Deus a conhecia melhor que eu. Mesmo quando estou totalmente errada em alguma escolha, parece que Deus atenua as consequências de minha falta de sensatez — se eu tiver entregue os resultados a Deus.

O que conseguimos para nós, temos de manter. Às vezes, os resultados não são tão desejáveis. Mas, quando Deus os dá, eles sempre serão para nosso maior benefício. Deus é nosso maior benfeitor, quando o deixamos ser.

Quando entregamos os resultados de nossas escolhas ao Senhor, a preocupação e a insegurança reduzem muito. Elas po-

dem não desaparecer completamente, porque a preocupação e a insegurança são hábitos emocionais. Elas têm força e tenacidade consideráveis dentro de nós. À medida que ficamos mais abertas aos caminhos de Deus, esses hábitos gradualmente dão lugar à verdade, pois descobrimos, por experiência, que Deus é totalmente digno de nossa verdade.

Aos poucos, começamos a ter um novo sentimento profundo com relação à nossa vida. Para muitas de nós, parece estranho, porque ele é completamente novo. É chamado satisfação.

Se Deus está tomando conta dos resultados de todas as nossas escolhas, então podemos relaxar e deixar as circunstâncias nos revelar a vontade divina em nossas vidas. Quando finalmente “conseguimos”, quando tudo o que chega até nós vem do coração carinhoso de Deus, nosso descontentamento se desfaz. Ficamos com os corações cheios de paz. A melhor parte é que um coração em paz é o lugar em que o próprio Deus gosta de viver.

Então, em vez de tentar freneticamente manter o controle sobre todas as áreas de nossa vida, aprendemos gradualmente a fazer algo melhor. Aprendemos a nos en-

tregar ao que nos é dado e ao que nos é solicitado.

A entrega espiritual não significa prostração. Significa uma profunda disposição para deixar Deus acontecer em todas as partes de nós mesmas e em nossas circunstâncias. Nossa vida, gradualmente, não é mais nossa. Pouco a pouco, nós a entregamos a Deus, colocando-a em mãos carinhosas que são muito mais poderosas que nossas escolhas jamais conseguirão ser.

Lembro-me do dia que subitamente tive consciência de que não estava mais “dirigindo meu próprio show”. A mudança era totalmente clara. A vida não parecia mais a mesma. Eu adoraria poder dizer que, naquele dia, desisti de todas as preocupações com tudo e vivi sem resistência no caminho do Espírito Santo. Não tenho nada de santa — ainda. Estou no caminho certo e é a mais excitante viagem imaginável.

Ainda não quer dizer que eu recebo todas as situações sem um momento de resistência. Nem significa que não tenho desejos e não faço escolhas. Quer dizer que, bem lá no fundo, sei que minhas resistências estão quase acabando, que meus desejos estão diminuindo em intensidade, e que minhas escolhas são coisas boas para

se fazer, mas não muito importantes. Só Deus é muito importante.

Quando sinto resistência, logo que a vejo, rezo para que seja dissolvida essa dureza em meu coração. Quando um desejo controla minha mente e minhas emoções — e se consigo dominá-lo —, eu o volto para Deus. É como se fosse: “Este desejo apareceu, Senhor. Minha vida está se tornando sua. Ofereço este desejo ao Senhor e me entrego agora aos seus resultados”. Quando faço escolhas, faço o melhor que posso, sabendo que toda a coisa poderá ser totalmente mudada de uma hora para outra.

Alguém pergunta: “Você sabe como fazer Deus rir?”. A resposta é: “Conte-lhe seus planos”. Verdade. Então, em cima de meu confuso calendário na parede, tenho uma tabuleta: Faça Deus rir. Ela me lembra de que é minha tarefa fazer o melhor que posso, a maior parte do tempo que conseguir. É tarefa de Deus produzir os resultados — apesar de meu calendário!

Quando esses resultados aparecem, posso ou não me lembrar que eles vêm de Deus, dependendo do quanto estiver espiritualmente alerta naquele dia! Porém, mais cedo ou mais tarde, acabo lembran-

do — e então dou uma “festa da entrega”, e entrego todas as orações e acontecimentos para Deus. E enfrento qualquer coisa que me for dada.

Por exemplo, há um ano parecia claro para mim que o próximo grande passo em minha vida seria me transformar em uma massagista para que pudesse facilitar a cura desta maneira. O estágio pelo qual me senti atraída parecia exigir que eu conseguisse uma quantidade impossível de dinheiro no tempo designado. Meu marido (aposentado) ficaria sozinho em casa por dois meses. Eu teria de ir para uma cidade estranha (a 4.800 km de distância), encontrar lugar para morar e usar os ônibus da cidade em vez de ir de carro todos os dias para a escola. E uma viagem de avião, extraordinariamente cara, parecia inevitável. Mas a atração que senti por este estágio foi tão forte!

O que fazer? Escolhi dizer um grande, sólido “sim” para o estágio e me inscrevi na escola. Agora, o resto dependia de Deus, porque, embora eu conseguisse planejar, não conseguia realmente ver mais nada. Os resultados foram surpreendentes, e diferentes do que eu imaginara; então, tive de me submeter a cada um deles à

medida que surgiam, abandonando meus próprios planos maravilhosos.

O verão de estágio que Deus preparou para mim incluiu uma viagem de carro cruzando o país com meu marido — e sua longa viagem de volta, de um mês, sozinho, que ele adorou; minha viagem de volta para casa com uma amiga que precisava de uma segunda motorista; uma nova e deliciosa amizade com minha anfitriã pela metade do verão; e a outra metade do verão morando com uma de minhas amigas mais queridas, que precisava de companhia bem naquela época. Prêmio: nós morávamos a duas quadras da escola e a cinco do Oceano Pacífico! As questões de dinheiro foram totalmente reorganizadas antes que o estágio acabasse, e voltei para casa com tudo o que precisava e com um pouco de sobra para começar na profissão de massagista. Nem em minhas suposições mais exageradas, nunca teria imaginado tudo isso!

Aos poucos, então, aprendemos a deixar nossas vidas transcorrer mais simplesmente, dia a dia, com corações entregues aos desejos de Deus por nós. Eles são sempre mais que suficientes. Continuamos escolhendo, especialmente nossas atitudes,

mas a atitude básica que escolhemos é nos entregarmos ao amor de Deus. Isso deve ser escolhido várias vezes até que se estabilize em nossos corações. Obviamente, é mais provável fazermos isso por nós mesmas, quando começamos nos entregando às pequenas coisas que não representam grandes desafios para nossa vida. Deus é infinitamente paciente; então, não há pressa para fazer tudo certo na primeira vez!

À medida que nos submetemos ao que nos é dado, também aprendemos a nos submeter ao que nos é pedido. Existem algumas profissões que eu não gostaria de exercer nunca mais, por exemplo. Sou boa nelas, mas gostaria de evitá-las. Ao que tudo indica até agora, Deus não concorda comigo. Meu trabalho continua sendo requisitado. Devido ao fato de ser Deus que meu coração deseja, e de que essas escolhas vêm claramente dele (afinal, não faço nada para encorajá-las!), eu digo sim.

Dizer sim a Deus significa dar o melhor de mim ao que me é solicitado. Esforços mal direcionados, esforços que não reconhecem Deus nas ações, ou esforços que não são oferecidos a Deus — esses não são mais aceitáveis.

Render-se aos pedidos de Deus signifi-

ca que nos tornamos instrumentos. Isso é tudo. Humilhante? Suponho que sim. Mas igualmente importante, é uma atitude sólida e segura. As tarefas não são mais realizadas por nós. Elas são Deus fazendo alguma coisa que ele quer que seja feito. Nós somos, no máximo, servos submissos do amor divino.

É um desafio diário. Os resultados de fazer isso, no entanto, aumentam exponencialmente o valor da vida. Na vida submetida, há mais liberdade do que se poderia imaginar. Os méritos e culpas são reduzidos, para que a equanimidade comece a crescer no coração. Equanimidade significa que, na verdade, seremos capazes de viver tendo consciência de Deus todos os segundos. Que amor isso trará!

Na vida submetida, existe mais poder para criar o que é belo e eficiente em todas as nossas situações. Assim como não consegui planejar o último verão tão bem como Deus fez, todas as escolhas e consentimentos aumentam para o bem maior de todos.

Na vida submetida, a gratidão flui como um rio constante, mudando com as estações, mas nunca seca. A alegria começa a viver no coração — para sempre.

O amor e a paz também estão cada vez mais presentes em nossa experiência.

Não foi tudo isso que desejamos quando começamos a aprender a fazer nossas próprias escolhas, a criar responsabilidade em nossa própria vida?

E existe a experiência de Deus, a Fonte de toda a beleza, de toda a alegria, de todo momento de paz e a Primavera de toda a vida, de todo o amor.

A realização mais estarrecedora na aventura, até agora, é que a vida submetida reconhece todo o esplendor como pura dádiva. A pessoa faz o melhor que pode, mas depois tudo é refeito pelo Criador e nos é dado como se nunca tivéssemos feito nada! Para isso, só precisamos de um coração aberto, cada vez mais submetido. Para um coração assim, praticamos o ato de escolher as maiores atitudes que conhecemos — e entregar os resultados para o Senhor do universo.

## **Sugestões de oração**

A oração que favorece uma vida submetida é mais ou menos assim:

Que quer agora, Senhor?

Não sei o que escolher, mas essa é a minha melhor estimativa. Aqui está ela. Faça dela o que o Senhor quiser.

Tudo bem. Não tenho certeza se essa escolha é a que desejo, mas a aceitarei. Obrigada por mandá-la. Por favor, mostre-me como usá-la.

Puxa! É fabulosa, Senhor! Muito obrigada! Muito obrigada! Muito obrigada!

## **Sugestões bíblicas**

Salmo 34,2-4

Bendirei ao Senhor em todo o tempo,  
seu louvor estará sempre em minha boca.

Minha alma gloria-se no Senhor:

escutem os humildes e se alegrem!

Proclamai comigo a grandeza do Senhor,  
exaltemos juntos o seu nome!

Salmo 37,3-7

Confia no Senhor e faz o bem, habita  
a terra e cultiva a fidelidade!

Põe tuas delícias no Senhor, e ele realizará os desejos de teu coração.

Confia teu caminho ao Senhor e nele espera! Ele atuará, ele fará surgir tua justiça como a aurora, e teu direito como o meio-dia.

Descansa no Senhor e espera nele!  
Não te exaspere a sorte dos que prosperam nem a do homem que tece intrigas!

Salmo 37,23-24

O Senhor firma os passos do homem, em cuja senda se compraz.

Se cair, não ficará prostrado, porque o Senhor o sustenta pela mão.

Eclesiastes 7,13-14

Observa a obra de Deus: Quem poderá endireitar o que ele entortou?

Em tempo de felicidade sê feliz!

Em tempo de infelicidade, pondera: Deus fez tanto uma coisa como a outra; por isso o homem nada descobre de seu futuro.

Mateus 7,7-11

Pedi e será dado; buscai e achareis; batei e será aberto. Pois todo aquele que pede, recebe; quem procura, acha; e a

quem bate, se abre. Quem de vós, se o filho lhe pede pão, lhe dará uma pedra? Ou se lhe pede um peixe, lhe dará uma serpente? Se vós, que sois maus, sabeis dar coisas boas a vossos filhos, quanto mais o Pai, que está nos céus, dará coisas boas aos que lhe pedirem.

Filipenses 1,9-11

Peço em minha oração que vossa caridade se enriqueça cada vez mais de compreensão e conhecimento, para que saibais discernir o que mais importa e sejais puros e irrepreensíveis para o dia de Cristo, cheios do fruto de justiça, que provém de Jesus Cristo, para glória e louvor de Deus.

Outras referências bíblicas para reflexão incluem:

2 Samuel 22,21-31

Isaías 55,1-3

João 15,1-11

Salmo 57,8-11

Mateus 6,19-34

Atos 10,9-16

Isaías 40,3-5.28-31

Mateus 25,14-30

Filipenses 4,11-13

Isaías 41,13  
Lucas 9,23-25.46-48  
1João 3,18-22  
Isaías 49,15-16

## **Para refletir**

Concentre-se em suas respostas individuais a estas perguntas:

- Por que tento prever os resultados antes de escolher a ação?
- Qual é minha resistência em me submeter?
- Por que não estou satisfeita?
- Quero que o Reino de Deus seja minha prioridade máxima? Por que sim ou por que não?



## SUMÁRIO

Introdução .....	5
Capítulo 1	
Use seu poder de escolha .....	11
Capítulo 2	
Não desperdice sua dor .....	33
Capítulo 3	
Não deixe o medo decidir sua vida .....	55
Capítulo 4	
Canalize a raiva de maneira criativa .....	73
Capítulo 5	
Deixe as pessoas gostarem de você .....	95

Capítulo 6	
Enfrente e descubra sua culpa .....	113
Capítulo 7	
Acabe com seu hábito de solidão .....	137
Capítulo 8	
Encontre os presentes escondidos na decepção .....	149
Capítulo 9	
Conheça suas limitações .....	163
Capítulo 10	
Escolha relacionamentos de qualidade .....	179
Capítulo 11	
Saiba do que você gosta .....	209
Capítulo 12	
Faça a escolha pelo Reino de Deus .....	225



