



# **RECONCILIAÇÃO COM A NOSSA HISTÓRIA**

Emma Ocaña

Caderno 9

*Junho – 2006*

[www.fundacao-betania.org](http://www.fundacao-betania.org)

## **RECONCILIAÇÃO COM A NOSSA HISTÓRIA\*** **Emma Martinez Ocaña**

**Rodízio, 2 – 4 de Junho de 2006**

### **I - O LONGO PROCESSO DE RECONCILIAÇÃO COM A PRÓPRIA HISTÓRIA.**

#### **1. Curar a memória emocional.**

- 1.1 Recuperar a memória emocional
- 1.2 Deixar viver as nossas emoções. Libertar os ressentimentos.
- 1.3 Reconhecer as feridas infringidas e as marcas que deixaram em nós.
- 1.4 Descobrir as aprendizagens negativas nas diversas áreas da nossa pessoa.
- 1.5 Aprender a desaprender essas aprendizagens.

#### **2. Reconciliar-se com a sombra.**

- 3. Valorizar o que se aprendeu ao longo da vida, inclusive, os “benefícios” de ter sofrido.
- 4. Aprender a perdoar, perdoar-se, receber o perdão.
- 5. Aceitação esperada.
- 6. Escolher avançar.

### **II – CAMINHOS PARA PODERMOS LER A NOSSA HISTÓRIA COMO HISTÓRIA DE SALVAÇÃO.**

#### **7. O caminho dos profetas**

- 7.1 Descobrir que, no começo da história do povo, há um Amor que os precede.
- 7.2 Olhar para o passado com um olhar agradecido. Recordar os benefícios recebidos.
- 7.3 Denunciar o desamor do povo, os próprios erros e pecados.
- 7.4 Chamar à conversão.
- 7.5 Anunciar o perdão de todas as culpas.
- 7.6 Encorajar a não ter medo.
- 7.7 Proclamar o amor incondicional de Deus.
- 7.8 Ajudar a fazer a leitura de toda a sua História como a História do Amor de Deus para com o seu povo.
- 7.9 Abrir o caminho à esperança.

### **III – CAMINHANDO PARA UMA PEDAGOGIA QUE POSSA CURAR A MEMÓRIA E LER A NOSSA HISTÓRIA COMO HISTÓRIA DE SALVAÇÃO.**

---

\* Tradução de Ilda Pires

## I O LONGO PROCESSO DE RECONCILIAÇÃO COM A PRÓPRIA HISTÓRIA.

### 1. Curar a memória. Libertá-la da sua carga destrutiva para poder recuperar o dinamismo primordial

Tal como afirmei no curso do ano passado sobre “curar as feridas”, estou a fazer uma opção clara por aquelas correntes psicológicas que afirmam que é possível curarmo-nos das feridas (por mais primitivas e profundas que sejam) e libertarmo-nos da carga destrutiva e do sofrimento que elas acarretam.

Situo-me na linha humanista, trabalhando a partir da convicção pessoal e profissional de que a “tendência para a actualização” (tal como a formulou Carl Rogers) não é destruída por nenhuma ferida; pode causar obstáculo ou paralisar o bom funcionamento da dita tendência, mas não a anula.

As feridas, em qualquer área da nossa vida, também na memória, dificultam ou põem obstáculo ao crescimento numa área ou aspecto do ser, mas não destroem toda a capacidade da pessoa, que pode sempre actualizar essa potencialidade. “Curar, é voltar a encontrar a capacidade de existir de acordo com o próprio ser e a consciência profunda”.<sup>1</sup> *É restaurar o dinamismo primordial da pessoa em ordem a um estado de saúde e bom funcionamento.*

Enquanto a pessoa estiver viva guarda dentro de si **a tendência a curar** tanto as suas feridas físicas, (tendem a cicatrizar), **como a actualizar** a sua necessidade de existir, de ser reconhecida e amada. Pode enganar-se no caminho, mas a sua tendência permanece.

O processo de crescimento, tanto físico como psíquico está inscrito na natureza humana. Peter Levine é um doutor em medicina e psicologia que há mais de trinta anos investiga o trauma e a sua cura. No seu livro *Curar el Trauma*<sup>2</sup> afirma, não só, que este pode curar-se mas que esse mesmo trauma é um facto na vida, embora não tenha de ser uma condenação para sempre.

Nessa mesma linha também se expressa Wayne Muller<sup>3</sup> que trabalha há mais de 20 anos como terapeuta em centros de terapia familiar e lares de crianças maltratadas. **O conceito de cura** desenvolvido pelo autor é o de “voltar a despertar o que já é sábio, forte e inteiro”. Não temos que destruir nada para construir outra pessoa. Trata-se de acreditar que no mais profundo do ser, algo está indestrutível conservando a capacidade de se regenerar. Uma frase que este autor repete muito é: “*a cura já está presente em ti*”<sup>4</sup>. Trata-se de encontrar a forma de ter acesso a esse lugar do nosso interior onde continuamos a ser sãos e fortes para recuperar o mais profundo e verdadeiro do nosso ser.

Este é um conceito de cura não apenas com benefício pessoal mas também social. Este trabalho de cura é um acto de amor a si mesmo e aos outros. À medida que aumentamos a nossa capacidade de amar, que curamos as nossas feridas, a nossa história, o nosso passado e o nosso presente, isso chega aos demais habitantes da terra, e vivemos num fluxo contínuo de energias, estejamos ou não consciente disso.

Portanto, começo afirmando que é possível curar as feridas, aprender a viver com as marcas que elas deixaram, e é possível restaurar o nosso dinamismo de crescimento e a saúde psicofísica.

<sup>1</sup> PRH, *A pessoa e o seu crescimento*. 1998.

<sup>2</sup> LEVINE, Peter A. *Curar el Trauma*. Urano, 1999

<sup>3</sup> MULLER, W. *Vivir com el corazón. Las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento na infância*. Urano, 1997, 15-16

<sup>4</sup> *Ibidem*, 17

A reconciliação com a própria história é mais do que curar as feridas do passado, mas passa por essa fase.

Essa reconciliação é:

- Fruto do ressurgir dos dinamismos vitais que convidam ao desenvolvimento do próprio ser, e a existir na verdade de si próprio.
- Consequência de ter tomado a decisão de se curar e, logo, de empregar os meios necessários para isso.

**Curar a memória e libertar a sua carga destrutiva** supõe um processo lento que cada pessoa tem de percorrer ao seu ritmo.

Vou descrever alguns desses passos processuais.

### ***1.1 Recuperar a memória emocional***

Recuperar a memória emocional é uma tarefa iniludível no processo de maturação e reconciliação com a própria história. Não se trata de negar nada do que se viveu, de o reprimir ou de se sentir vítima da vida. Trata-se de recuperar experiências positivas e negativas, de fazer um esforço para não ser selectivo naquilo que se recorda.

É imprescindível olhar de frente a nossa história e reconhecê-la na sua totalidade:

- As experiências positivas que vivemos, as pessoas que nos ajudaram, os recantos de paz que tivemos e procuramos.
- As possibilidades que a vida nos ofereceu.
- As escolhas, mais ou menos livres, que fizemos.
- As feridas que nos infringiram.

Recuperar a memória é perder o medo de olhar de frente para o nosso passado, deixá-lo emergir que, muitas vezes está sepultado e reprimido no inconsciente, apoiando-nos na falsa crença de que o tempo cura tudo.

Há feridas que o tempo não cura, há recordações que nos perseguem como fantasmas vindas do nosso inconsciente. E pedem, aos gritos, que as deixemos emergir e que as acolhamos como parte da nossa vida. É necessário que a pessoa, face à tentação da negação, tenha a coragem de se dizer a si própria: “sim, isso passou-se comigo”.

Quando falo de recuperar a memória, refiro-me a toda a memória. Poder recordar experiências positivas, pessoas significativas, recursos que desenvolvemos, mecanismos de defesa que aprendemos... Tudo isso proporciona um caminho fundamental no processo de curar a memória.

Nesse processo, também é importante recordar as decisões, as escolhas e decisões que tomamos, condicionadas sem dúvida, mas nossas. Agora, à distância, é necessário compreendê-las, o que não será sempre justificá-las, mas saber porque procedi assim, que condicionamentos tinha, que procurava com aquela decisão, o que perdi, o que ganhei... Quer dizer, tornarmo-nos consciente de que a nossa pessoa não esteve totalmente passiva, vítima daquilo que nos vinha de fora. Porque, recuperar a memória e libertá-la da sua carga destrutiva, supõe, entre outras coisas, abandonar o papel de vítima e deixar fluir as recordações com as suas emoções.

Recuperar a memória emocional é, também, *dar-nos o direito de sentir, conceder-nos a liberdade da experiência emocional*.

### ***1.2 Deixar viver as nossas emoções***

Como dizia antes, não é fácil reviver experiências e emoções que relegamos para o inconsciente e que não desejamos recordar porque nos trazem sofrimento, mas em muitos casos, isso é imprescindível, como etapa catártica. É libertar emoções encapsuladas e

armazenadas no nosso corpo (na amígdala cerebral, por exemplo). Como dizíamos no curso curar as feridas, é a etapa de evacuação de emoções, que pode levar tempo e precisar de várias incursões no mundo das recordações.

As emoções precisam de encontrar uma forma adequado de expressão. Quando as marcas do passado envolvem dor, sofrimento, frustração, é necessário dar espaço ao choro, à raiva, ao ressentimento... num ambiente e de uma forma que não se prejudique ninguém nem a pessoa se cause dano a si mesma.

Neste caminho de libertar a memória da sua carga destrutiva tem muita importância saber **soltar os ressentimentos**.

O ressentimento é um obstáculo no processo de maturação que, além de fazer sofrer, deixa a pessoa presa a emoções que a prendem num círculo repetitivo sem saída.

O ressentimento é outro estilo afectivo que afecta a vida toda. É a obstinação em não esquecer o dano. Marañón na sua obra *Tibério. La historia de un resentimiento*, diz a respeito dele: “A agressão fica presa no fundo da consciência, talvez inadvertida, ali dentro encuba e fermenta a sua acidez; infiltra-se em todo o ser, e acaba por ser a orientadora da nossa conduta e das nossas menores reacções”.

É como a inveja e o ciúme num estilo afectivo que conduz ao fracasso vital, porque a vítima vive uma vida alienada, orientada a partir de fora pelo agressor cujo dano faz perdurar ano após ano.

Por isso, soltar o ressentimento, depois de se ter deixado exprimir a dor e a raiva, supõe também renunciar ao rancor e à vingança. Tem a ver, no final de contas, com abandonar o papel de vítima.

Deixar viver as emoções não é só dar-lhes liberdade de expressão mas encontrar o caminho para que cada emoção liberte o seu caudal positivo. As emoções são sinais que nos alertam de algo e, ao mesmo tempo, nos oferecem um caminho de crescimento e maturação, orientando-nos para a saúde e para a felicidade. Se não soubermos orientá-las adequadamente perdemos a ocasião de nos enriquecermos com a sua sabedoria e, além disso, podem converter-se em emoções destrutivas.

*Cada emoção tem a sua direcção* que devemos conhecer. Por exemplo, o medo avisa-nos de um perigo, de uma ameaça, e orienta-nos para aprender a valorizar o perigo real e procurar o recurso mais adequado para superar o obstáculo ou ameaça; a agressividade, avisa-nos que alguém nos feriu, nos frustrou ou faltou ao respeito, que nos tirou um direito, a nós ou a os outros, e orienta-nos na direcção da defesa própria e alheia; a culpa avisa-nos que fizemos alguma coisa mal e chama-nos à rectificação que teremos que fazer, etc.

Por isso, para nos reconciliarmos com a nossa história, além de libertar a carga das emoções, precisamos de aprender com elas. Isso nos facilitará o caminho da aceitação da nossa vida tal como foi e não como gostaríamos que tivesse sido.

### **1.3 Reconhecer as feridas infringidas e as marcas que deixaram em nós**

As feridas podem ser muito variadas e, portanto, as marcas são muito diferentes em cada pessoa. Não vou repetir aqui o que disse no curso “Curar as feridas”, onde desenvolvi sobretudo a questão da ferida da “não existência”, as feridas que deixam uma sensação de ser uma pessoa sem direitos, sem um eu constituído.

Neste curso vou fazer outra aproximação, outra classificação diferente das feridas, como complemento daquilo que disse no curso anterior.

Sigo a classificação de Muller. Este autor esboça doze manifestações claras do sofrimento infantil, doze feridas sofridas na infância e as cicatrizes que cada uma delas deixa na vida emocional e espiritual. O original da sua formulação, seguindo a orientação de mestres

espirituais notáveis, é considerar essas cicatrizes como portas de entrada que conduzem à cura e à libertação interior.

As doze feridas que analisa e as suas portas de acesso à cura são:

1. **Sufrimento** e perdão
2. **Medo** e fé em si mesmo
3. **Não pertença** e sensação de um lar
4. **Escassez** e abundância
5. **Crítica** e clemência
6. **Grandiosidade** e humildade
7. **Drama** e simplicidade
8. **Cansaço** e quietude
9. **Decepção** e desapego
10. **Hábito de dispersão** e presença mental
11. **Isolamento** e intimidade
12. **Obrigação** e amabilidade amorosa

#### ***1.4 Descobrir as aprendizagens negativas nas diferentes áreas da nossa pessoa (mente, coração, condutas, mecanismos defensivos doentios)***

O processo de cura da memória não afecta apenas as recordações conceptuais, mas é preciso descobrir os mecanismos doentios, as aprendizagens negativas que interiorizamos e que, por isso, gravamos na nossa memória emocional e na nossa forma de proceder. São muitos os autores que estudaram as sequelas deixadas na pessoa por experiências traumáticas do seu passado ou as marcas de uma “má educação”, ou as más aprendizagens que fizemos a partir de carências importantes na satisfação de necessidades básicas psicofísicas.

Estas más aprendizagens ficam gravadas e convertem-se muitas vezes numa “segunda personalidade” como se, necessariamente, tivéssemos de ser assim, sem nos darmos conta de que são aprendizagens e que, portanto, se podem desaprender.

Isso afecta diversas áreas da nossa vida: o nosso mundo cognitivo, afectivo, a nossa vontade, a nossa conduta<sup>5</sup> e, portanto, vai manifestar-se na forma como nos relacionamos connosco mesmos, com os outros, com a realidade.<sup>6</sup>

O par de investigadores, autores do livro *Adictos a la infelicidad*, oferecem uma lúcida descrição do processo pelo qual as crianças confundem felicidade com infelicidade e aprendem a ser infelizes desenvolvendo condutas e aprendizagens vitais que podem durar toda a vida se não se tornarem conscientes delas.

Remeto-vos para esse livro, que merece ser lido, embora com sentido crítico e relativizando algumas afirmações. É de uma grande lucidez.

Neste momento enumero apenas algumas das marcas que deixa nos adultos o facto de não terem sido resolvidos adequadamente os conflitos da infância.

#### ***1. Criar-se a necessidade de conflitos nas relações que se manifesta em:***

- Ter dificuldade em fazer amizades e encontrar parceiro(a). Desafio da proximidade com os outros.

<sup>5</sup> Este tema está muito bem estudado por MARINA, J.A. em *La inteligencia fracasada. Teoria e practica de la estupidez*, Anagrama, 2004.

<sup>6</sup> As marcas das feridas na nossa vida quotidiana, foram descritas de uma maneira provocadora HEINEMAN M-PIEPER, W. em *Adictos a la infelicidad. Libérese de los hábitos de conducta que le impidem disfrutar de la vida que usted desea*. EDAF, 2003

- Escolher amigos ou parceiros que não são adequados e investir um grande capital emocional para que essa relação seja satisfatória. A luta para se sentir seguro nas relações.
- Escolher bem os amigos ou parceiro, mas provocar logo discussões, perder o interesse ou sabotar uma relação da qual se podia ter desfrutado.

**A causa deste problema também está numa série de experiência da infância:**

- A rejeição dos pais, perante os pedidos de atenção e proximidade por parte dos filhos.
- O tratamento desigual dos pais para com os filhos.
- A má interpretação dos pais face ao comportamento dos filhos na fase romântica (entre os 3-6 anos)

2. *A auto sabotagem*

A interiorização da infelicidade pode afectar não apenas as relações mas também amargurar toda a vida no dia-a-dia. A auto-sabotagem é a maneira mais subtil e frequente der alimentar a infelicidade e isto acontece de uma forma muito subtil e, muitas vezes, sem que a pessoa se dê conta.

*Algumas manifestações de auto sabotagem que mostram a nossa dependência da infelicidade:*

- a) Quando o bem-estar emocional depende dos acontecimentos externos. A segurança básica está fora em vez de residir dentro de nós. O bem-estar emocional depende dos acontecimentos externos quando:
  - A pessoa mede o seu valor pelos êxitos externos
  - Vê-se a si mesma através dos olhos dos outros
- b) Procurar algumas vezes, sem o saber, experiências dolorosas em vez de procurar uma verdadeira satisfação. É um modo doentio de procurar consolo na infelicidade.
  - Quando, face a uma experiência de felicidade verdadeira, surge a necessidade, não reconhecida, de infelicidade.
  - Quando a pessoa cria uma autêntica auto sabotagem no amor, no trabalho e na saúde.
  - Quando minimiza as próprias vitórias. Talvez tenha investido muito esforço em conseguir algo e, quando o consegue, imediatamente minimiza o que conseguiu e é incapaz de desfrutar disso.
  - Quando a pessoa começa a ter dificuldade em regular e controlar certos prazeres ocasionando dependências várias: comida, bebida sexo, trabalho.

Outro autor que também explora as aprendizagens negativas que desenvolvemos ao longo da vida é Marina, filósofo, ensaísta e pedagogo, famoso hoje pelas suas muitas publicações. Para este tema sigo, deste autor “*La inteligência fracasada. Teoria y practica da estupidez*”.<sup>7</sup>

À guisa de grelha, para que cada pessoa possa olhar para si e descobrir quais os maus hábitos do passado dos quais tem de se libertar para não ser escravo deles e, portanto, do seu passado vou sintetizar o mais importante.

A sua tese é que a inteligência humana tem como finalidade alcançar a felicidade pessoal e colectiva e, quando não a consegue, fracassa. Em vez de ser sábia, é “estúpida”.

Não percamos de vista o objectivo desta aproximação: reconciliarmo-nos verdadeiramente com a nossa história e curar a memória, supõe também libertarmo-nos de aprendizagens negativas que aprendemos ao longo da nossa vida.

<sup>7</sup> MARINA, J.M. *ibidem*, 35-52

### 1 – Aprendizagens negativas da nossa inteligência.

Algumas experiências da vida levam as pessoas a fecharem a sua mente à realidade. Então, negam as evidências e fecham-se em percepções próprias, em crenças que se tornam invulneráveis a toda a crítica e confronto com a realidade. Acontece isto quando a mente se encerra numa segurança errónea e invencível. Em linguagem coloquial dizemos que, a essa pessoa, nada nem ninguém a pode fazer descer do burro.

### 2– Aprendizagens negativas do nosso mundo afectivo

O autor afirma que as emoções se tornam negativas quando se apoderam do indivíduo. Marina organiza a multiplicidade das experiências afectivas em três grupos: **impulsos** (desejos, motivações...é o dinamismo que nos leva aos valores e projectos), **sentimentos** (indicam-nos como estão a funcionar os nossos desejos em contacto com a realidade), **apegos** (é o vínculo que nos une às pessoas, aos objectos, aos projectos).

O nosso mundo afectivo pode ter ficado danificado no nosso passado em qualquer destas manifestações. Podem ter sido afectados os nossos impulsos que nos atormentam sem os conseguirmos controlar. Outras vezes os afectos, em vez de nos informarem da realidade, alteram-na drasticamente. A estrutura afectiva dum pessoa pode alterar dramaticamente o ajuste à realidade.

*“Nalgumas ocasiões o estilo afectivo é claramente patológico, e deveríamos incluí-lo dentro da inteligência danificada, a maioria das vezes fruto da nossa história.*

*Então, a nossa inteligência fica dando voltas com sentimentos que não sabe manejar. Há pessoas com uma grande dificuldade para serem felizes, fruto da sua história. A estrutura mental que incapacita uma pessoa para desfrutar das coisas boas que têm, não funciona inteligentemente. É uma estrutura doente, danificada. Estes estilos afectivos enfermos e não inteligentes são **construções biográficas** laboriosas que acabam por fazer parte do nosso carácter. São estilos aprendidos e podem ser desaprendidos”*

### Aprendizagens negativas em relação à linguagem.

Com esta expressão, Marina alerta para as disfunções aprendidas em relação a mecanismos de comunicação consigo mesmo e com os outros.

Aprendemos a tratar-nos como nos trataram a nós. A psicologia dinâmica põe isto muito em relevo. Se fomos maltratados repetiremos esta forma de proceder connosco mesmos. Damo-nos ordens, agredimo-nos, castigamo-nos e, ainda por cima, acreditamos que é para nosso bem. Falta-nos o sistema de comunicação connosco próprios.

Também falta muitas vezes o sistema de comunicação com os outros. Aprendemos a incomunicação, a incapacidade de dialogar, provocando contínuos malentendidos, impondo em vez de dialogar, comunicando através de estereótipos de género, raça, classe...

O autor conclui este capítulo dizendo: “A linguagem fracassa quando, sendo um meio de entendimento, leva à incompreensão”.

### 3 - Aprendizagens negativas em relação à vontade.

“A vontade”, para Marina, é composta por quatro habilidades aprendidas.: inibir o impulso, deliberar, decidir, manter o esforço. Quando alguma destas habilidades não se aprende, ou se aprende mal, surgem problemas de comportamento.

O eu executivo realiza duas funções: controlar e avaliar. O importante é saber a partir de onde o faz: a partir de que critérios, de que crenças, de que consciência...

Se o eu executivo não realiza bem as suas funções, fracassa, quer dizer, a vontade fracassa.



O autor faz aqui uma topologia **dos fracassos da vontade na sua função controladora**: as deficiências do desejo, a escravidão da vontade (a dependência e o medo), a impulsividade, a insolência, a indecisão, a rotina, a inconstância, e a obsessão.

Em resumo, para Marina a pessoa fracassa por muitas causas: “Adquire crenças tóxicas, encapsuladas, blindadas contra a crítica, contra os argumentos, contra a experiência, que a tornam incapaz de aprender seja o que for. Também pode elaborar estilos afectivos que dificultam dramaticamente o seu contacto com a realidade, porque lhe proporcionam uma avaliação errada do que acontece, suscitam desejos destrutivos e tornam o futuro intransponível com a desesperança, e o presente insuportável com a depressão. O campo da comunicação pessoal, das relações afectivas, produz uma colheita abundante de derrotas”.<sup>8</sup> Os fracassos da vontade resultam de uma tomada indevida do poder. Modelos cognitivos ou afectivos, rotinas comportamentais impõem-se ao eu executivo que carece de energia suficiente ou de flexibilidade para actuar. A qualidade da vontade depende da qualidade da inteligência e esta pode falhar porque não é capaz de controlar o que ocorre ou porque se obstina numa ideia fixa ou numa meta inatingível. Uma acção fracassa quando adopta um cânon de medida errado ou um mau critério de avaliação. Pouco a pouco, o indivíduo, a partir de más aprendizagens da vida vai configurando uma etiologia do fracasso da sua pessoa.

### *1.5 Aprender a desaprender essas aprendizagens<sup>9</sup>*

Este enunciado põe em destaque que viver, crescer, amadurecer, estar em processo contínuo de aprendizagem, passa necessariamente por desaprender muitos dos conhecimentos adquiridos, sejam eles do domínio das ideias, das emoções ou dos comportamentos...

Ao longo do processo das nossas vidas vamos aprendendo verdades que nos são úteis num determinado momento da nossa existência e que, depois, temos de lhes dizer “adeus” se quisermos avançar sendo fiéis a nós mesmos e à vida que não deixa de fluir. Dizer adeus é despedirmo-nos e, em certa medida, todo o adeus é despedida e, nesse sentido, todo o adeus é um desaprender.

#### *Desaprender é difícil.*

Há aprendizagens emocionais, conceptuais e comportamentais às quais nos custa muito dizer adeus. Algumas causas disso podem ser:<sup>10</sup>

- O maior ou menor significado das pessoas que no-las ensinaram.
- Os benefícios primários ou secundários experimentados com aquilo que aprendemos.
- As emoções que estruturamos à volta dessas aprendizagens.
- As pertenças que adquirimos por integração em grupos, culturas, que nos permitiam identificar-nos e obter assim seguranças básicas.

Desaprender passará, assim, por ter em conta estes registos se quisermos que a nova aprendizagem seja significativa e duradoura. Continuaremos agarrados a aprendizagens caducas, se elas puseram em perigo algo valioso para nós: imagem, perda de pessoas significativas, lugares de pertença, afectos conseguidos...

É muito difícil desaprender quando essas aprendizagens estão vinculadas afectivamente a pessoas ou grupos. O medo de perder esses afectos e/ou apoios afectivos é um travão do qual poucas vezes estamos conscientes ou nem sempre temos a auto estima suficiente para arriscar

<sup>8</sup> MARINA, *ibidem* (97)

<sup>9</sup> Cfr GARCIA MONGE, J.A. “Aprender a desaprender” em *Aprendizajes vitales*, DVD, 2002, 8º, 13-24

<sup>10</sup> *Ibidem* 15

essa perda. Tal como diz sabiamente José António Garcia-Monge: “*A autonomia afectiva e relacional decidirá a possibilidade das minhas aprendizagens*”.<sup>11</sup>

De um modo especial, custa desaprender *introjecções* interiorizadas em etapas muito primárias da nossa vida. São aprendizagens que “engolimos” sem nenhuma crítica e nem sequer estamos conscientes delas. Estão aí como se fossem “nossas”, quando não o são, porque não as submetemos a uma crítica de discernimento, nem as assumimos pessoalmente. Falamos pela boca de outros sem nos darmos conta disso. Abandonar crenças que nos acompanharam durante toda a vida e que identificamos como “nossas” é um exercício difícil que requer um mínimo de auto-estima e de segurança básica. Requer liberdade para procurar novas verdades, pois só a verdade no tornará livres.

#### *Desaprender supõe exercer a liberdade*

O processo de dizer “adeus” a aprendizagens que, durante algum tempo da nossa vida foram válidas para nós, requer uma decisão da nossa liberdade. Em muitos casos precisamos de enfrentar os medos que nos convidam ao imobilismo e os dogmatismos que nos dificultam a flexibilização dos nossos conhecimentos.

Há áreas em que os processos de desaprender são mais difíceis, porque estão implicados valores e crenças muito arraigadas e a imagem do eu. O medo à liberdade também funciona neste caso. Medo que não é apenas individual mas também social e institucional. Nenhum poder estabelecido gosta das pessoas livres, profetas da mudança, que costumam ser “castigados” de múltiplas maneiras.

## **2. Reconciliar-se com a sombra**

Como veremos no curso sobre este tema, o processo de nos reconciliarmos com a nossa história tem um escolho importante na realidade da nossa “sombra”. A sombra está no nosso inconsciente, por isso, é tão difícil aceder a ela. É formada pelas experiências do nosso passado, mas condiciona o nosso presente. Este não é o momento de desenvolver o tema mas de deixar apenas constância para esta tarefa iniludível em relação ao nosso passado.

## **3. Valorizar o que se aprendeu ao longo da vida, inclusive os “benefícios” de ter sofrido.**

Wayne Muller, um pastor protestante psicoterapeuta dedicou uma grande parte da sua vida a trabalhar com pessoas que sofreram muito na infância. Baseado na sua experiência, escreveu um livro *Vivir con el corazón* em que destaca as “vantagens” que ele próprio encontrou em pessoas adultas, pelo facto de terem sofrido em crianças.

Enumera-as assim: “...os adultos que foram maltratados em crianças demonstram ter uma força especial, uma profunda sabedoria interior e uma extraordinária criatividade e percepção. Justamente por debaixo da ferida, subjaz uma forte vitalidade espiritual, um conhecimento silencioso, uma forma própria de perceber o que é belo, correcto e verdadeiro. Uma vez que as experiências dos seus primeiros anos foram tão obscuras e dolorosas, estes adultos passaram uma grande parte da sua vida procurando a amabilidade, o amor e a paz que só podiam imaginar na intimidade dos seus corações.

*Uma infância difícil centra sempre a sua atenção na vida interior. Como resposta ao sofrimento da infância aprendemos a cultivar uma maior atenção e a agudizar a capacidade para discernir mudanças e movimentos à nossa volta. O sofrimento da infância estimula-nos a observar as coisas com mais cuidado, a escutar o melhor, a prestar atenção a desequilíbrios subtis que surgem em nós e para além de nós. Desenvolvemos uma capacidade*

---

<sup>11</sup> Ibidem 19

*excepcional para captar os sentimentos dos outros e para tomar consciência de cada conflito, de cada indício de esperança e desesperança, de cada informação que possa ensinar-nos algo. Assim pois, o sofrimento familiar forçou o nosso coração a iniciar uma peregrinação em busca do amor, da pertença, da segurança, da abundância, da felicidade e da paz que não tivemos na nossa infância. Visto a partir desta perspectiva, o sofrimento familiar não é somente uma ferida dolorosa que temos de carregar, analisar e tratar; pode ser a semente donde surja a nossa cura e o nosso despertar espiritual. (...) É evidente que a infelicidade que sentimos não foi, em si, algo de bom. Mas, com a reacção a essa dor, aprendemos a desenvolver uma potente intuição, uma forte sensibilidade e uma apaixonada dedicação para nos curarmos, bem como o amor que arde no mais profundo do nosso ser. E isso são prendas que podemos reconhecer, honrar e cultivar.”<sup>12</sup>*

Nesta mesma linha se expressa o autor de *Curar el trauma*. O seu livro trata do *dom da sabedoria que recebemos quando aprendemos a utilizar e transformar as espantosas, primordiais e inteligentes energias do corpo*. “Ao superar a força destrutiva do trauma, o nosso potencial inato eleva-nos a novos cumes de mestria e conhecimento”.<sup>13</sup>

O trauma não só se pode curar como também, com o apoio de um guia e um apoio adequado, **pode ser transformante**. “O trauma possui o potencial para ser uma das forças significativas na evolução e no despertar psicológico, social e espiritual. A forma como tratarmos o trauma (como indivíduos, comunidades e sociedades) tem uma enorme influência na qualidade da nossa vida.”<sup>14</sup>

“O trauma não tem de ser uma condenação para a vida. Na cura do trauma produz-se uma transformação capaz de melhorar a qualidade de vida. Pode chegar a ser benéfico... Se o trauma pode representar o inferno na terra, o trauma resolvido é um dom dos deuses: uma viagem heróica que nos pertence a todos”.<sup>15</sup>

#### 4. Aprender a perdoar, perdoar-se, receber o perdão

*A dor pode abrir-nos a porta do perdão.*

Perdoar a quem nos prejudicou é difícil e precisamos de coragem, força e tempo. Além disso, há outra dificuldade acrescida, pois perdoar é abandonar a nossa identidade de maltratados, destroçados e vítimas. “O perdão não é só para eles. Não se trata apenas de libertá-los a eles. O perdão, sobretudo de nós mesmos, permite-nos libertar-nos do ciclo interminável de dor, raiva e recriminações que nos mantém prisioneiros do sofrimento”.<sup>16</sup> O que perdoamos não é o acto, a violência, a negligência...mas as pessoas que não foram capazes de actuar bem. Personalizamos a sua torpeza, o seu erro, a sua falta de controlo, o seu abandono...

Enquanto não perdoarmos ficamos presos, pelo sofrimento, às pessoas que nos fizeram mal e isso provoca-nos cada vez mais dor. Quando personalizamos assim, libertamo-nos do peso dessa prisão e deixamos as pessoas ser como são. “Pelo perdão todos ficamos livres para percorrer cada um o seu caminho e seguir cada um o seu destino”(32) O perdão liberta-nos, cura as nossas feridas e permite-nos crescer.

<sup>12</sup> MULLER, W *Vivir com el corazón. As ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*. Urano, 1997, 15-16.

<sup>13</sup> LEVINE, P. *Curar el trauma*, Urano, 15

<sup>14</sup> *Ibidem* 14

<sup>15</sup> *Ibidem* 24

<sup>16</sup> MULLER, op cit. 31

*“O ódio nunca se cura com o ódio;  
Só o amor o cura.  
Esta é uma lei antiga e sagrada”*  
(verso tirado do *Dhamapada*, livro sagrado budista)

O autor cita também outro dito do Bhagavad-Gita:

*“Se queres conhecer os valentes, procura aqueles que são capazes de perdoar. Se queres conhecer os heróis procura aqueles que são capazes de devolver o amor pelo ódio”.*<sup>17</sup>

Estes textos expressam o difícil que é perdoar e a valentia e capacidade de amar de que precisamos para o poder fazer. O perdão nunca se pode forçar.

## **5. Aceitação esperçada**

O caminho da cura passa por aceitar o que se passou: “o que passou, passou e deixou as marcas que deixou”. Portanto, isso supõe aceitar os sentimentos de raiva, medo e dor. Sentir a dor dessa criança ferida e aprender dela.

Aceitar que há carência, falta, sentir a verdade da orfandade emocional e saber que isso não se pode mudar. A aceitação não é uma resignação nascida da derrota, mas uma aceitação profunda e cheia de amor e de dor, que se converteu em nosso companheiro de viagem, de caminho e, além disso, em mestre de vida, para lá do doloroso e injusto que pode ser.

A aceitação tem a ver com a verdade e, por isso, com a humildade. Por um lado tem a ver com a renúncia às fantasias da onipotência e, por outro lado, com o acolhimento das nossas possibilidades e conquistas sem orgulho, dos nossos erros e limites sem agressões nem culpabilidades doentias.

Não podemos mudar sem aceitar o que somos. Resistir porque o que descobrimos sobre nós mesmos ou sobre a nossa história nos incomoda não ajuda a mudar.

Há muitas maneiras de “resistir”: minimizar, racionalizar, querer explicar em vez de sentir, procurar justificar, querer mudar antes de aceitar.

Aceitar os factos e também, muitas vezes, a frustração de não poder satisfazer algumas das minhas necessidades. Por exemplo, eu posso sentir que, para perdoar, preciso que o agressor me peça perdão e pode acontecer que isso seja impossível. O perigo é ficar agarrado a essa necessidade para continuar a avançar. O caminho passa por reconhecer as minhas necessidades, mas saber dizer adeus às que não é possível satisfazer, nem dependem de mim. Aceitar que essa necessidade, tal como a sinto, não pode ser satisfeita, acolher a frustração e procurar outras alternativas possíveis. Ajudo, assim, o sentir, que está nas minhas mãos, o meu próprio processo de cura, que também não depende dos outros, sair dos meus conflitos e labirintos e curar as minhas feridas.

Uma ferida do passado pode dificultar a aceitação de si mesmo. A experiência da não aceitação incondicional na infância torna difícil a própria aceitação. A maioria das vezes passa pela experiência, já em adulto, de uma aceitação incondicional por parte de alguém. Passa por me sentir amado tal como sou.

## **6. Escolher avançar**

O processo de reconciliação com a própria história só termina quando eu decidir caminhar, avançando em frente. Isso supõe:

- Incorporar na minha vida os recursos descobertos ao longo deste processo.
- Rentabilizar as vantagens de ter conhecido a dor.

---

<sup>17</sup> Ibidem 33

- Crescer em autonomia pessoal e, a seu tempo, descobrir a importância de caminhar acompanhado.
- Procurar aqueles caminhos que descubro potencializadores do meu ser, em coerência com as minhas crenças discernidas e interiorizadas e os meus valores assumidos pessoalmente.

## II CAMINHOS PARA PODER LER A NOSSA HISTÓRIA COMO HISTÓRIA DE SALVAÇÃO

### 6. O caminho dos profetas de Israel

Vamos recuperar, neste curso, o papel dos profetas que foram intérpretes da história de Israel. Os profetas não se contentaram em ser testemunhas, mas compreenderam que a Palavra também é geradora de história e, por isso, insistiram na sua força (Is 55, 10-15).

Os profetas em Israel foram os que ajudaram o povo a fazer, uma e outra vez, uma leitura crente da sua história. A história de Israel é uma história de salvação. Os profetas fizeram ver isso de muitas maneiras, com palavras, com gestos simbólicos, com a sua própria vida.

Não é possível nesta breve aproximação seguir com detalhe o caminho que ajudaram a fazer ao povo, mas vamos, pelo menos, fazer um breve percurso por alguns marcos desse caminho, para nos deixarmos conduzir por eles no aqui e agora das nossas vidas.

#### 6.1 *Descobrir que, no começo da história de Israel há um Amor que os precede.*

Esta é a grande convicção que se aninha no coração dos profetas: tudo começou porque Deus quis. Para a pergunta filosófica “porque há algo e não nada?” os profetas têm uma resposta muito clara: porque Deus quis assim, tudo existe por Amor, pelo seu puro amor, sem mérito algum da humanidade.

Essa é a verdade profunda que nos revelam os textos que mais tarde constituíram o Pentateuco e que os profetas relêem e proclamam continuamente.

Para exprimir essa verdade, que é para eles experiência fundadora, utilizam duas categorias: vocação e eleição. Duas categorias para exprimir a mesma fé: Deus tomou a iniciativa e chamou-nos por amor.

As narrativas de vocação expressam essa experiência pessoal e social (Ex 3-4; Am 7,10-15; Is 6; Jer 1 ; Ez 1-3 ; Os 1-3 ; 1Rs 19,19ss ; 1Sam 3 ; 2Rs 2, 9-14 ; 1Sam 3 ; 2Rs 2, 9-14). Deus toma a iniciativa e chama por amor, e para ser porta-voz do seu amor.

A categoria **eleição** cumpre também esta mesma missão: fazer compreender ao povo que Deus o elegeu por amor. Esta realidade da eleição estrutura todo o Antigo Testamento mas, sobretudo, está na base da mensagem profética. Repetidas vezes os profetas recordam ao povo que Deus o elegeu.

*“Quanto a ti, Israel, meu servo, Jacob, meu eleito  
linhagem de Abraão, meu amigo,  
fui buscar-te aos confins da terra,  
chamei-te das regiões remotas.  
Eu disse-te: Tu é que és o meu servo.*

*Foi a ti que eu escolhi e não te rejeitarei” (Is 41, 8-9)*

Poderíamos escolher qualquer profeta para confirmar esta verdade que fundamenta a fé do povo: Deus elegeu-os por amor e, como lhes recorda Amós, não porque fossem o maior povo

(Am 7, 2.5) nem o mais rico (Am 6,2), nem o mais poderoso (Am 2, 9). Amós faz uma relação do texto fundador do Deuteronomio onde se proclama ao povo a razão da sua eleição:

*“Não foi por serdes mais numerosos do que outros povos que o Senhor se agradou de vós e vos escolheu; vós até éreis o mais pequeno de todos os povos. Porque o Senhor vos ama e é fiel ao juramento que fez a vossos pais, por isso é que, com mão forte vos tirou e vos salvou da casa de servidão, da mão do faraó, rei do Egipto” (Dt 7, 7-8)*

Esta crença que os profetas repetem ao povo uma e outra vez através de imagens diversas: Oseias e Isaías utilizam a imagem nupcial (Os 21, 7 ; 3, 1-22 ; Is. 54, 5-6 ; Ezequiel utiliza a criança recém-nascida abandonada ( Ez 16), ou a criança nos braços da sua mãe ou ainda a águia que a leva sobre as asas...É o fundamento da fé e da esperança do povo. Tudo começou por amor e isso alimenta a esperança de um amor eterno.

É esta fé que tens enraizada em ti? É esta verdade profunda o rochedo no qual te apoias? Ou é algo que sabes mas não alimenta o teu ser?

## **6.2 Olhar para o passado com um olhar agradecido. Recordar os benefícios recebidos**

*“Lembra-te Israel...”* é a palavra mais repetida pelos profetas. Não esqueças a tua história e os benefícios que nela recebeste de Deus. Várias vezes os profetas se esforçam por fazer “memória” agradecida, para que o povo não perca a memória e, com ela, a sua identidade.

Saber-se agraciado por um amor que os precedeu e acompanhou durante toda a sua história é a melhor garantia para não perder a esperança de que o futuro também será bem sucedido por esse mesmo amor.

O problema esteve e está quando identificamos “benefício” com a consecução de desejos, projectos, satisfação de necessidades e não somos capazes de ler os benefícios que nos pode trazer uma dificuldade, uma dor, um adeus, um erro.

Um olhar agradecido é, aquele que considera, sobretudo, o facto de termos sido presenteados com o dom da vida, o facto de existirmos, e isso, como dissemos, só por amor.

Viver comporta dores e alegrias, satisfações e frustrações, ganhos e perdas. Ser agradecidos, quer *dizer reconhecer-se agraciados pelo amor de Deus*, supõe reconhecer esse amor quando as coisas saem como esperávamos e quando não é assim. Viver agradecidos é viver reconhecendo que, na vida e na morte, na dor e na alegria, sustenta-nos o amor do nosso Deus. E isso não é fácil.

Como é o olhar que tens sobre a tua história?...agradecido, ressentido? Pergunta-te sobre esse olhar e não disfarces a tua resposta. Toma consciência dos critérios que utilizas para “valorizar” os benefícios recebidos.

## **6.3 Denunciar o desamor do povo, os próprios erros e pecados**

Se há algo que caracterize a palavra profética, é a insistência em não esconder o pecado do povo, em abrir os olhos à realidade e fazer-lhe ver onde está a ser infiel à Aliança, onde e como não está a viver na igualdade e na justiça a que Deus os chama, quais estão a ser as suas idolatrias...tudo isso com uma finalidade: a conversão.

Dizia antes que, reconciliar-se com a própria história não é esquecer, não é negar, não é esconder. Os profetas denunciam com força a infidelidade de Israel, os seus caminhos extraviados. Ser infiel à Aliança é deixar de ser fiel não só a Deus, mas também à sua vocação como povo. É uma infidelidade à sua própria história. Este caminho não os conduz à vida mas à morte do seu ser e das suas esperanças.

“...não há verdade, nem misericórdia, nem conhecimento de Deus na terra. Juram falso, mentem, assassinam, roubam, cometem adultério, usam de violência e derramam sangue sobre sangue”. (Os 4, 1-2)

“Não defendem os direitos dos órfãos nem se interessam da questão das viúvas”. (Is 1, 23b)

Há textos de uma actualidade extraordinária onde podemos reler o nosso pecado pessoal e colectivo.

“Porque vendem o justo por dinheiro e o pobre por um par de sandálias; esmagam sobre o pó da terra a cabeça do pobre, desviam os pequenos do caminho certo. Porque o filho e o pai dormem com a mesma jovem, profanando o meu santo nome, e bebem no templo do seu Deus o vinho dos que foram confiscados” (Am 2, 6-8)

Repetidas vezes os profetas pedem ao povo que abandone o caminho extraviado que os leva à morte, e que escolham a vida, a paz, o gozo profundo, e o encontro com Deus.

“É que as vossas mãos estão cheias de sangue. Lavai-vos, purificai-vos, tirai da frente dos meus olhos a malícia das vossas acções. Cessai de fazer o mal, aprendei a fazer o bem; procurai o que é justo, socorrei os oprimidos, fazei justiça aos órfãos, defendei as viúvas. Vinde agora, entendamo-nos, diz o Senhor”. (Is 1, 15b-18ª)

Só a verdade nos torna livres e, tanto as palavras dos profetas como a atitude de Jesus mais tarde, põe em relevo que o reconhecimento do próprio pecado, e dos erros cometidos é o primeiro passo para a conversão. Se algo chama a atenção no comportamento de Jesus é que nunca rejeitou os que tinham pecado, fosse qual fosse esse pecado, a não ser àqueles que se negavam a reconhecê-lo e só viam a palha no olho alheio e não viam a trave no seu próprio olho.

Olhar para a nossa história e reconhecer nela a nossa infidelidade ao amor recebido é o degrau que nos vai possibilitar desaprender esse caminho, mudar, converter-se, na linguagem profética.

#### 6.4 Chamar à conversão

A denúncia do pecado do povo tem como objectivo chamar à conversão, oferecer a oportunidade de começar de novo, recuperar a reconciliação com Deus e com os irmãos. **A conversão é um caminho para a justiça** e para o direito, não há outro caminho para o encontro com Deus e para a reconciliação.

*“Eu rejeito e detesto as vossas festas e não sinto nenhum gosto nas vossas assembleias. Se me ofereceis holocaustos e oblações, não os aceito, nem ponho os meus olhos nas vossas vítimas gordas. Afastai de mim o vozear dos vossos cânticos, não quero ouvir mais a música das vossas harpas. Antes jorre a equidade como uma fonte e a justiça como torrente que não seca” (Am 5, 21-24)*

Foram chamados gratuitamente à liberdade como povo, e isso compromete-os a trabalharem pela libertação de todos, especialmente pelos mais pobres que, em Israel eram as viúvas e os órfãos.

Converter-se é voltar à aliança com Deus e isso é impossível sem se converter à justiça. É significativa **a identificação que os profetas fazem entre conversão e prática da justiça**. Voltar o rosto para Deus e voltá-lo para os outros.

*“Então invocarás o Senhor e Ele te atenderá, pedirás auxílio e te dirá: “Aqui estou!” Se tirares da tua vida toda a opressão o gesto ameaçador e o falar ofensivo,*

*se repartires o teu pão com faminto,  
e matares a fome ao pobre,  
a tua luz brilhará na escuridão,  
e as tuas trevas tornar-se-ão como o meio-dia” (Is 58,9-10)*

*“Por amor de Sião, não me calarei,  
Por amor de Jerusalém, não descansarei  
Até que apareça a aurora da sua justiça  
E a sua salvação brilhe como uma chama”. (Is 62, 1-2)*

A vida está ligada à busca do bem e esta busca está vinculada à presença de Deus no meio deles:

*“Buscai O bem e não o mal, **para que vivais**,  
e o Senhor Deus do Universo estará convosco, como vós dizeis.  
Detestai o mal e amai o bem, fazei reinar a justiça no tribunal,  
talvez então o Senhor, Deus do universo,  
tenha compaixão do resto de José.” (Am 5,14-15)*

*“...porque o meu povo cometeu um duplo crime:  
Abandonou-me a mim, nascente de águas vivas,  
e construiu cisternas para si, cisternas rotas,  
que não podem reter as águas”. (Jer 2, 13)*

O pecado, o abandono da vocação primordial, não é um bem para o povo mas antes um equívoco que o deixa sedento de água viva e, no final, só o conduz à morte.

Este texto de Miqueias resume bem em que consiste para os profetas converter-se:

*“Já te foi revelado, ó homem, o que é bom,  
o que o Senhor requer de ti:  
Nada mais do que praticares a justiça,  
amares a lealdade  
e andares humildemente diante do teu Deus”. (Miq 6, 8)*

Uma vez mais, neste momento em que procuramos reconciliar-nos com a própria história, aprendendo do passado, pode ser bom escutar este grito: procurai o bem para que vivais. Desaprendei o caminho do mal.

### **6.5 Anunciar o perdão de todas as culpas**

Se os profetas denunciam incansavelmente os pecados do povo e os seus equívocos também anunciam, sobretudo o perdão. O nosso Deus é um Deus que, se “castiga” até à oitava geração, perdoa até à milésima geração.

Os profetas utilizam estas e outras imagens sugestiva para anunciar, sobretudo, um Deus que perdoa.

Este atributo de Deus como aquele que perdoa será um dos preferidos de Jesus. As suas parábolas e, sobretudo a sua vida, são uma manifestação contínua de um perdão que, inclusive, se adianta ao reconhecimento da culpa, um perdão que faz parte do ser de Deus e que Jesus colocará como característica daqueles que o quiserem seguir: saber perdoar (aos outros e a si mesmo que, às vezes, pode custar-nos mais).

As imagens são de uma grande beleza.

- *“Dissipei as tuas revoltas como uma névoa e os teus pecados como uma nuvem. Volta para mim porque eu te resgatei”. (Is 44, 22)*
- *“Saciarei assim a minha ira contra ti; retirar-se-á de ti o meu ciúme e depois sossegarei e a minha cólera cessará...Porque eu estabelecerei contigo a minha*



*aliança e então saberás que eu sou o Senhor, a fim de que te lembres de mim e sintas vergonha, e não abras mais a boca no meio da tua cofusão, quando eu te perdoar tudo o que fizeste – oráculo do Senhor”. (Ez 16,42.62-63)*

- *“Vinde agora, entendamo-nos – diz o Senhor. Mesmo que os vossos pecados sejam como o escarlate, tornar-se-ão brancos como a neve. Mesmo que sejam vermelhos como a púrpura, ficarão brancos como a lã” (Is 1,18)*

O perdão é sempre uma oportunidade para começar de novo, é o começo de uma vida nova, por isso, o perdão abre o caminho à esperança.

*“Derramarei sobre vós uma água pura e sereis purificados; eu vos purificarei de todas as manchas e de todos os pecados. Dar-vos-ei um coração novo e introduzirei em vós um espírito novo: arrancarei do vosso peito o coração de pedra e vos darei um coração de carne” (Ez 36, 25-26)*

### **6.6 Animar a não ter medo**

Uma constante do chamamento profético é o convite a vencer o medo. Se há uma emoção capaz de nos paralisar é o medo e, para o combater, é preciso enfrentá-lo, não deixar que ele tome o controlo da nossa vida, não ter medo do medo, não deixar que ele tome as rédeas das nossas decisões.

Chama a atenção a entranhável ternura com que os profetas procuram tirar o medo ao povo sem, no entanto, minimizar a sua dor. Tornar-se sensível ao sofrimento e consolar os que sofrem ou sofreram é uma maneira muito lúcida de ir libertando o povo do medo de voltar a sofrer no presente o que sofreram no passado.

*“Consolai, consolai o meu povo,  
é o vosso Deus quem o diz.  
Falai ao coração de Jerusalém e gritai-lhe:  
“terminou a vossa servidão,  
estão perdoados os vossos crimes...” (Is 40, 1-2)*

Quando alguém sofreu muito no passado, pode viver com o medo inscrito no seu corpo. Isso passava-se com o povo de Israel. Tinham, de facto, sofrido muito, mas isso não significava que o seu Deus os tinha abandonado.

Os profetas dizem-lhes, uma e outra vez, que Deus está com eles, mesmo no meio da dor e do sofrimento, que nada nem ninguém pode impedir que Deus esteja presente. Isso não significa que as coisas aconteçam como eles esperam, significa, nada mais, nada menos, que Deus está com eles aí na dor e na alegria.

*“Nada temas porque eu estou contigo,  
não te angusties porque eu sou o teu Deus.  
Eu fortaleço-te e auxilio-te  
e amparo-te com a minha mão direita e vitoriosa...  
Nada temas porque eu mesmo te ajudarei” (Is 41, 10.13)*

*“Não tenhas medo porque não voltarás a ser humilhada.  
Não te envergonhes, porque não voltarás a ser desonrada...  
Com efeito, o teu criador é que é o teu esposo,  
O seu nome é Senhor do universo”.(Is 54.4.5)*

*“E agora eis o que diz o Senhor, o que te criou ó Jacob,  
o que te formou, ó Israel:*

*“Nada temas porque eu te resgatei e te chamei pelo teu nome; tu és meu” (Is 43, 1.3)*

No caminho para poder ler a própria história como história de salvação é imprescindível este olhar crente, que rompe com o olhar imediatista e humano que me leva a pensar que, se as coisas me correm bem é porque Deus está presente, mas se me correm mal, Deus não está connosco, comigo.

Consegues tu hoje, aqui e agora, ler tudo o que se passou na tua vida como história de salvação, onde Deus esteve sempre presente como energia que sustém, como mão estendida através de outros, como silêncio de acolhimento?

### **6.7 Proclamar o amor incondicional de Deus**

Seleccionar os textos em que os profetas fazem esta revelação do amor incondicional de Deus que Jesus confirma, seria interminável.

A segurança inquebrantável de que a história do povo é história de salvação tem aqui o seu fundamento. Deus é fiel e não retira a sua aliança de amor. Deus é Amor e não pode senão continuar a amar mesmo que o povo seja infiel.

Mesmo quando os profetas lêem como “castigo” de Deus os males que são infringidos ao povo, seguindo uma tradição antiga, é sempre um castigo por amor, “um castigo pedagógico”, esperando que o povo reconheça o seu pecado e possa mudar.

Mais ainda, os profetas, na sua linguagem ousada e antropomórfica, apresentam Deus como lutando consigo mesmo, com os seus sentimentos entre a cólera e o amor, triunfando sempre o amor. Recolhamos alguns destes textos mais significativos.

*“O Senhor chamou-te novamente  
como a uma mulher abandonada e angustiada.  
Na verdade, como se pode repudiar a esposa da juventude?  
É o teu Deus quem o diz.  
Por um curto momento eu te abandonei,  
Mas com grande amor, volto a unir-me a ti.  
Num acesso de ira, e por **um instante**,  
escondi de ti a minha face,  
mas eu tenho por ti um amor **eterno**.  
É o Senhor, teu Deus, quem o diz  
Ainda que os montes sejam abalados  
e tremam as colinas  
o meu amor por ti nunca mais será abalado” (Is 54, 6-8.10)*

*“Como poderia abandonar-te, ó Efraim? Entregar-te, ó Israel?  
Como poderia eu abandonar-te, como a Adma, ou tratar-te como Seboim?  
O meu coração dá voltas dentro de mim, comovem-se as minhas entranhas.  
Não desafogarei o furor da minha cólera, não voltarei a destruir Efraim,  
Porque sou Deus e não um homem, sou o Santo no meio de ti  
E não me deixo levar pela ira.” (Os 8-9)*

São os profetas que põem em relevo, no A.T., o amor materno de Deus, comparando o seu amor com o de uma mãe.

*“Sião dizia: “o Senhor abandonou-me”, o meu dono esqueceu-se de mim”.  
Acaso pode uma mulher esquecer-se do seu bebé, não ter carinho pelo fruto das suas entranhas? Ainda que ela se esquecesse dele, eu nunca te esqueceria. Eis que eu*

*gravei a tua imagem nas palmas das minhas mãos. As tuas muralhas estão sempre diante dos meus olhos. Os que te vão reconstruir andam mais rápidos do que os que destroem. Os que te devastam fogem de ti”. (Is 49, 14-17)*

Também, para falar do amor de Deus utilizam a expressão *rehem*, útero materno, como expressão das suas **entranhas (rehem) de misericórdia**.

*“Sim, Efraim é o meu filho querido, o meu menino muito amado.  
Quanto mais o repreendo, mais me recordo dele.  
Por isso, as minhas entranhas se comovem  
E eu terei compaixão dele – oráculo do Senhor”(Is 31,20)*

*“Como poderia eu abandonar-te...entregar-te, Israel...comovem-se as minhas entranhas” (Os 11, 8b)*

*“Onde está o teu zelo e a tua valentia? Onde está a emoção das tuas entranhas? Já se esgotaram as tuas ternuras para comigo? Mas tu és o nosso Pai...e p teu nome desde sempre é «Redentor nosso». (Is 63, 15-16)*

Um dos textos mais surpreendentes desse amor incondicional e anterior a tudo, e que será proclamado por Jesus, é adiantado pelos profetas e Oseias, contemplando a sua experiência pessoal com a sua esposa, como revelação do amor de Deus, grita:

*“...amá-los-ei de todo o coração, porque a minha cólera se afastou deles”(Os 14,5)*

Poucas experiências nos poderão ajudar a curar a memória e a reconciliar-nos com a nossa história melhor do que a segurança de que o Amor de Deus não depende dos nossos actos. É o seu amor que nos torna valiosos. Seja o que for que se tenha passado na nossa vida, estamos envolvidos pelo seu abraço.

É isso que nos vai permitir re-fazermos, re-nascer se for preciso, porque só uma tal experiência de amor nos permitirá abraçar a nossa história, ao reconhecer que não há nada nela que não seja abraçado pelo amor de Deus.

Se fizermos a experiência assombrosa de sermos amados por nós mesmos e não pelos nossos méritos, também poderemos amar os outros ainda que não sejam tão estupendos como gostaríamos que fossem.

### **6.8 Ajudar a fazer a leitura de toda a própria história como a História de Amor de Deus para com o seu povo.**

Já dissemos por várias vezes que, sobretudo os profetas, ajudaram a ler a história do seu povo como História de Salvação e isso pode levar a equívocos. Nunca os profetas lhes anunciaram uma história ideal, não lhes encobriram os problemas, os conflitos, os sofrimentos, as mortes...Também, como vimos, não deixaram de denunciar as contínuas infidelidades do povo à Aliança, nem taparam o lado obscuro da história, nem a dificuldade para ler as etapas de destruição do povo como “salvação”. O que fizeram de uma forma contumaz foi proclamar a inquebrantável fidelidade de Deus. Deus nunca abandona o seu povo e sempre prevalece um amor salvador.

Ser profeta tem a ver com “pro-ficere”, olhar em profundidade, isto é, ter a capacidade para contemplar a presença permanente de Deus junto do seu povo na dor e na alegria.

O capítulo 11 de Oseias, tem esse objectivo: apresentar a história do povo como a história do Amor de Deus para com eles com uma linguagem cheia de ternura materna.

### 6.8 *Abrir caminho à esperança*

Os profetas são autênticos arautos da esperança e vão repetindo incansavelmente que a salvação e a reconstrução terão a última palavra.

Fazem-no quando os israelitas estão no exílio da Babilónia, nesse momento de máxima frustração histórica. Um povo chamado a viver em liberdade, está escravizado, condenado a trabalhos forçados... É a etapa de máxima desesperança. É então que Isaías compõe este magnífico canto de esperança:

*“Assim fala o Senhor que outrora abriu um caminho através do mar,  
uma estrada nas torrentes das águas;  
que pôs em campanha carros e cavalos, tropa de soldados e chefes;  
caíram para nunca mais se levantarem,  
extinguíram-se como um pavio que se apaga:  
Não vos lembreis dos acontecimentos de outrora, não penseis mais no passado,  
pois vou realizar **algo de novo** que **já está a aparecer: não o notais?**  
Vou abrir um caminho no deserto e fazer correr rios na estepe.  
Glorificar-me-ão os animais selvagens, os chacais e as avestruzes,  
porque hei-de fazer brotar água no deserto e rios na terra árida,  
para dar de beber ao meu povo e meu eleito. (Is 43, 16-21)*

O profeta começa por recordar que foi Deus quem os tirou do Egipto. Faz isso para que, aqueles que o escutam, possam reconhecer que foi assim, essa é a verdade da sua história; porque não poderá acontecer hoje o mesmo? De repente, o texto dá uma volta inesperada: não recordeis o que aconteceu outrora porque o que vai acontecer agora é **algo novo**. Não se trata apenas de recordar, mas de se dar conta que está a amanhecer algo **totalmente novo**. **Deus abre um novo caminho de salvação** no meio do deserto que estão a viver.

Os profetas foram capazes de ajudar a ler o exílio como a matriz de uma nova criação, um novo êxodo que abrirá o caminho para o autêntico Israel. (Ex 20) Um dos textos de esperança mais belos e poéticos é o canto de Isaías à nova criação, onde se canta o sonho de Deus para toda a criação.

Vamos terminar com a sua leitura, deixando-nos seduzir pela sua beleza, e pedindo a Deus que deixemos encher o nosso coração de esperança, não só a nível pessoal, mas também, a nível mais alargado, que acreditemos que é possível um mundo novo e que todos temos que ir empurrando na direcção do projecto de Deus sobre a sua criação.

*“Olhai, eu vou criar um novo céu e uma nova terra;  
passado não será mais lembrado nem voltará mais à memória.  
Alegrem-se e rejubilem para sempre, por aquilo que vou criar.  
Olhai, vou criar uma Jerusalém cheia de alegria e um povo cheio de entusiasmo.  
Eu mesmo me alegrarei com esta Jerusalém,  
e me entusiasmarei com o meu povo.  
Doravante não se ouvirão nela choros nem lamentos.  
não haverá ali criança que morra de tenra idade,  
nem adulto que não chegue à velhice,  
pois será ainda novo aquele que morrer aos cem anos,  
e quem não chegar aos cem será como um amaldiçoado.  
Construirão casas e habitarão nelas, plantarão vinhas e comerão o seu fruto.  
Não edificarão casas para outros habitarem  
nem plantarão vinhedos para outros vindimarem.*

*Os anos do meu povo serão como os de uma árvore,  
e os meus eleitos usufruirão do trabalho das suas mãos.  
Não trabalharão mais em vão,  
nem hão-de gerar filhos para uma morte repentina,  
porque serão a descendência abençoada do Senhor,  
eles e os seus descendentes.  
Antes que eles me chamem, eu lhes responderei;  
estando eles ainda a falar, eu os atenderei.  
O lobo e o cordeiro pastarão juntos,  
o leão e o boi comerão palha, e a serpente comerá terra.  
Não haverá mais o mal nem a destruição em todo o meu santo monte.  
- Oráculo do Senhor (Is 65, 17-25)*

Sugestão:

Aprender com Jesus de Nazaré.

Poder ler a dor como dor de parto.

Dar lugar à esperança. A fé pela qual é sempre possível nascer de novo. Aprender a viver com as marcas das feridas e aprendendo delas

Procurar alguns textos do Novo Testamento onde Jesus dá sempre a oportunidade de começar de novo (Zaqueu, a adúltera...)

### III CAMINHOS PARA SANAR A MEMÓRIA E PODER LER A NOSSA HISTÓRIA COMO HISTÓRIA DE SALVAÇÃO

Aqui, como sempre, só queremos fazer uma síntese do caminho percorrido, sublinhando os passos nucleares desse processo.

3.1 **Ter a coragem de fazer a memória.** Optar por recuperar e memória. Não tapar, não ocultar, não negar, não racionalizar, não religiosisar...deixar que os acontecimentos brotem tal como estão na nossa memória.

3.2 **Deixar-se sentir.** Libertar as emoções enquistadas, não reprimir as emoções, não colocar etiquetas, deixá-las correr saudavelmente.

3.3 **Reconhecer com verdade o que ocorreu na nossa vida:** a história de dor e a história de amor, as experiências de estagnação e as experiências de crescimento. As aprendizagens negativas que devemos desaprender e as estratégias e aprendizagens que nos permitem crescer e fortalecer a nossa pessoa. Tudo o que aprendemos na nossa história.

3.4 **Pode perdoar-se.** Perdoa-se, não necessariamente o facto, mas a pessoa (própria e alheia), o erro cometido, a torpeza, o doentio da sua actuação...

3.5 **Aceitar a vida tal como aconteceu, com as suas luzes e sombras.** Dizer adeus ao papel de vítima, não permanecer apegados ao facto de que as coisas não tenham sido como gostaríamos que tivessem sido.

3.6 **Escolher avançar,** não ficar ancorados no caminho, nem paralisados pela dor. Ter a força de andar para a frente com tudo o que a vida nos possibilitou e com tudo o que nos tirou ou impediu.

3.7 **Descobrir, como olhos da fé,** que todas as sendas da nossa vida foram percorridas pelo Vivente, nunca caminhamos sós, mesmo se nem sempre nos demos conta.

3.8 **Pedir o dom de contemplar** toda a nossa história como História do Amor de Deus para conosco.

3.9 **Enfrentar o futuro pessoal e social com esperança: “algo de novo está a nascer”**

## MEDITAÇÃO: DEIXAR PARA TRÁS O SOFRIMENTO FAMILIAR

Ao longo do curso usaremos a meditação com a finalidade de fomentar a presença mental e tornar mais profunda e ampla a consciência da força e da sabedoria do nosso espírito. A meditação é uma prática que nos permite centrar a atenção, aguçar a concentração, abrir o que está fechado, explorar o que está oculto e repor o centro de gravidade quando estivermos distraídos ou com a atenção dispersa. Pela meditação podemos estar mais presentes para receber a multiplicidade de sensações que nos acompanham, pelo simples facto de sermos seres humanos. Ao fomentar um estado de consciência atenta, podemos explorar a profundidade e amplitude da nossa verdadeira natureza e começar a estabelecer uma relação compassiva com o espírito interior.

Muitas formas de meditação usam a respiração como meio para centrar a atenção. Deixar repousar a mente na respiração pode produzir uma experiência desse lugar interior em que nos sentimos bem. Utilizaremos estas técnicas de meditação ao longo do curso.

- Faz uma lista das recordações mais dolorosas da tua infância. Na lista podes por os nomes das pessoas que te fizeram sofrer, fortes sentimentos de perda e decepção ou as situações concretas, os incidentes ou acontecimentos que te causaram tristeza e dor.
- Procura fotografias, recordações ou objectos simbólicos que te aproximam dessas pessoas ou acontecimentos. Se houver alguma pessoa ou situação da qual não tenhas nenhuma fotografia ou objecto que ta recorde, procura lápis de cor e, numa folha de papel, faz um esboço da situação tal como a recordas.
- Agora, senta-te à tua mesa, no teu refúgio, coloca junto de ti esses objectos e fotografias e começa por escolher aquele que te é particularmente doloroso e que te causa mais aflição, mais ira, mais tristeza. Talvez seja conveniente começar pela pessoa que te feriu profundamente quando eras criança, talvez o teu pai ou a tua mãe. Coloca essa fotografia ou o objecto que ta recorda sobre a mesa e sentado/a, em silêncio, pousa os teus olhos nela.
- Sente as recordações, à medida que inundam o teu coração. Percebe as sensações que surgem no teu corpo ao olhar para essa fotografia ou para esse objecto, sente a opressão no peito, a respiração forçada, a raiva, a desilusão e a tristeza. Deixa que a consciência explore e reconheça, com suavidade e sentimento, todo o sofrimento e aflição que viveram dentro de ti. Sente a resistência à dor, a couraça que construístes, a renúncia a sentir a profundidade da tua tristeza. Deixa entrar a dor no teu coração para que este sinta a pena profunda que te causam essas recordações. Sente a aflição que reprimiste durante tanto tempo, dá-lhe lugar, inspira-a até ao teu coração. Continua inspirando a dor até que experimentes, na sua totalidade, tudo quanto guardaste dentro de ti.
- Depois, olhando para a tua mãe (ou o teu pai) começa lentamente a despedir-te. «Mãe (ou pai) fizeste-me muito mal. Com intenção ou não, fizeste-me sofrer. Mas não vou sofrer eternamente pelo que ocorreu entre nós. Não vou sofrer pela dor que me causaste. Chegou a hora de partir; é hora de te dizer adeus, de dizer adeus à dor que me causaste. Adeus, mãe, adeus. Liberto-te como mãe. Adeus, mãe. Já não sou o teu filho/a ferido/a. Deixo-te livre. Oxalá tivesse sido diferente, mas foi tão doloroso que tenho de te deixar partir. Adeus, mãe, adeus. Estás livre. Eu estou livre; estou livre de ti; estou livre da dor que partilhamos.»
- Enquanto te despedes, deixa que a dor se vá embora com os teus pais; expulsa a dor da tua vida com cada respiração, com cada expiração. Despede-te deles enquanto pais e permite-lhes que sigam o seu próprio caminho. Liberta-os e liberta-te. Já não és seu

filho/a. «Sou filho/a da terra, filho/a da Criação, filho/a de Deus. Ocupo o meu lugar entre eles. E liberto-te para que ocupes o teu lugar, para que sigas o teu caminho».

- Continua este exercício até que comeces a sentir uma verdadeira sensação de libertação.

## EXERCÍCIO DE ORAÇÃO

### Contemplar a própria história como história de amor.

- **Imagem do campo** e identificação com o nosso corpo como lugar do registo da nossa história.
- **O semeador** semeia abundantemente a semente sobre cada uma das partes do nosso corpo, com o que é e simboliza.
- **Revelação do conteúdo da semente:** é o meu amor para contigo.
- **Ler Ez 16.** Em vez do sangue, está o meu amor limpando-te, cortando-te o cordão umbilical, cobrindo-te com o manto da fecundidade.
- **O teu corpo é um corpo, uma vida** que foi cuidado, acariciado “cuidado como a menina dos meus olhos” (diz o Senhor). Dei-te de comer, ensinei-te a andar, os teus **ouvidos** escutaram, de mim, o teu nome; os teus **olhos** receberam o meu olhar enamorado; o teu **coração** foi alargado para acolher a altura, a profundidade e a fundura do meu amor; as tuas **mãos** foram tomadas pelas minhas “não temas, estou contigo, resgatei-te da fossa, levo-te pela mão; os teus **pés** foram guiados, acompanho-te na nuvem da tarde e no fogo do dia; as **tuas entranhas** foram fecundadas pelo meu amor criador; o teu **sexo** foi abençoado por mim, para que vivas como mulher livre, capaz de amar e de receber amor, dar e receber prazer.
- **Contemplar a fecundidade do seu amor na tua terra**, ver como a terra é fecunda, e descobrir quantos beneficiam da tua fecundidade.
- **Escutar:** “Já não te chamarão abandonada, nem à tua terra desolada, chamar-te-ão minha favorita e a tua terra é fecunda porque foi amada”.

## SALMO DO AMOR DE DEUS PARA COMIGO

**Dou-te graças, Senhor, porque és bom,**

*Porque é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Dou-te graças, Senhor, Deus de tudo,**

porque intervéns em tudo quanto me pertence.

*Porque é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Tu, fazes maravilhas:**

O poder do Universo,

o mistério da vida,

a força do amor,

o meu próprio ser...

*Porque é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Tiraste-me daquilo**

que em tempos me escravizou,

com mão firme e braço forte  
 como “liberta alguém” aquele que é um bom amigo.  
*Porque é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Quando não tinha forças,**

Abriste-me o caminho:  
 Passei e fui salvo por ti,  
 desde a experiência do antigo Egipto  
 senti na minha vida, uma vez mais,  
*Que é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Levas-me ao deserto,**

mas vens comigo,  
 tiras-me...e conduzes-me ao teu estilo,  
 fazendo germinar  
 aquilo que em mim puseste escondido,  
 e eu nunca soube porque não tinha podido.  
 Tiraste, muito do fundo, “poderes escondidos”,  
 rompeste as minhas cadeias e vieste comigo  
 e eu, sagazmente, descobria  
*Que é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Tu me dás, Senhor, o pão de que necessito,**

o pão que dá a vida  
 e, mesmo se me canso...”Vivo!”  
 se recordo a minha história...  
 vejo que puseste em cada instante o pão de que precisava.  
 não me deixes, agora que estou cansado  
 faz-me experimentar  
*Que é constante e eterno o teu amor para comigo.*

**Dou-te graças, Senhor, porque é constante e eterno o teu amor para comigo.**

**EXERCÍCIOS DE MEDITAÇÃO: RECONCILIAR-SE COM A PRÓPRIA HISTÓRIA**

**1 Identificação com uma árvore**

- Imagina uma árvore com todo o detalhe: forma, espécie, lugar, tronco, ramos, raízes...onde está e como está: só, acompanhada...
- Identifica-te com ela: tu és essa árvore, observa-a...se precisares mudar algo, não hesites. Dá-te conta de que espécie é essa árvore, como se sente, como são as suas folhas, o seu tronco... tem marcas de feridas, ramos cortados, perdidos para sempre, cresceu, é pequena, forte, débil...só, acompanhada...
- Deixa que a árvore te conte, **em grandes traços**, a sua história desde a pequena árvore que foi plantada até hoje, experiências que viveu, pessoas que passaram pela sua vida, o que fizeram com ela, como a trataram, podas, transplantes, coisas injectadas...rupturas de ramos, primaveras, outonos, invernos, verões, secas...
- Sendo a árvore que és, deixa-te olhar assim pelo teu Deus... O que lhe queres dizer? Que palavras escutas dele?



- Escuta: “eu te sonde e te conheço... toda a história da tua vida me é familiar... conheço muito bem as marcas que o passar do tempo deixou na tua árvore...abraço-te e cubro-te com a palma da minha mão”.

**TENS AGORA UM TEMPO PESSOAL PARA QUE POSSAS DESENHAR A TUA ÁRVORE E DAR-LHE UM TÍTULO, UM NOME, UM ADJECTIVO.**

## **2 Olhar com mais detalhes a história dessa árvore**

### **2.1 Detectar acidentes no seu crescimento**

### **2.2 Detectar também o seu crescimento com tudo quanto se passou.**

**2.1** Vais fixar-te agora naqueles traços da tua árvore que guardam as marcas dos maus momentos da tua vida. Talvez tenha poucas raízes, não se consegue agarrar bem à terra, não foi bem nutrida nas primeiras etapas, talvez o tronco se tenha torcido e retorcido, talvez lhe falte algum ramo significativo, talvez uma má poda lhe tenha deixado marcas, talvez um transplante fora do tempo....

Observa como a história da tua árvore deixou marcas no presente. Não te afastes do que essa árvore te recorda, deixa que aflorem emoções, rostos, pessoas significativas que se aproximaram da tua árvore: o que lhe fizeram, como a trataram, valorizaram-na pelo tipo de árvore que era, respeitaram a sua identidade, se era de folhas perenes ou caducas...se tinha flores...fruto...ou se lhe pediam que tivesse o que não tinha...

A história da tua árvore, como a de todas as árvores, teve acidentes no seu desenvolvimento. Hoje, vais olhar para eles de frente e sem medo, com coragem, com verdade...Deixa-te sentir, não afastes as emoções, não as tapes, não as racionalizes...estão aí e aconteceram...talvez não gostasses que acontecessem, mas aconteceram.

De que precisarias hoje para poder **acolher** a história dolorosa dessa árvore?

Imagina Jesus ressuscitado que se faz peregrino e se aproxima da tua árvore, para olhar para ela...aproxima-se...e começa a percorrer com as suas mãos o tronco da árvore, tocando as marcas das suas feridas, reconhecendo as marcas de dor da história dessa árvore, percorre-a, abraça-a, recosta-se nela e, depois, olhando para ti como árvore, te diz: “Que queres que eu faça por ti? E tu, que vais fazer por mim?”

Deixa que essas perguntas fiquem aí, ecoando no teu coração, e toma o teu tempo para responder.

### **2.2 Detectar o crescimento da árvore, as estratégias de sobrevivência que desenvolveu, e decidir cuidar dela no futuro.**

- Observa a árvore de novo e dá-te conta do seu tamanho, forma, folhas, observa se tem flores ou frutos, ou se as folhas são o sinal da sua fecundidade...a tua árvore é fecunda à sua maneira.
- Seja o que for que se tenha passado, cresceu, o seu tronco engrossou, desenvolveu folhas...Observa como são as suas raízes. Observa bem e permite que te conte como soube rentabilizar a água em tempos de escassez, como se protegeu das tempestades, do gelo, como ficaram as suas feridas, como racionalizou os nutrientes que podia tirar da terra...
- Hoje, é uma árvore que tem vida no seu interior, vida que a sustenta e vida para oferecer aos outros: permite purificar a atmosfera, oferece sombra, flores, alimento, frescor, lugar onde se apoiar, onde se sentar, descansar...Sabe nomear claramente aquilo que oferece e quem pode beneficiar da sua fecundidade.

- Descobre com olhar agradecido as pessoas que se aproximaram da tua árvore e a cuidaram, valorizaram, apreciaram...
- Toma consciência de que, seja o que for que se tenha passado, o que te constrói pode mais e é mais forte do que aquilo que, na tua história, parecia impedir o teu crescimento e maturação.
- Contempla o Ressuscitado...Ele sabe a dificuldade de crescer e de caminhar quando as coisas se tornam difíceis. A sua presença ressuscitada é não só esperança de futuro, mas volta a dizer-te: “Eu estou sempre contigo, nunca estiveste só...e tu? Que vais fazer daqui em diante para cuidar da tua árvore?”
- Cuidar-te a ti é cuidar do que Deus ama, daquilo que criou com infinito amor para que chegue a desenvolver todas as potencialidades e possa ser fecunda à tua volta e na história.

Emma Martinez Ocaña

Rodízio, 2 – 4 de Junho de 2006