

Dinamismos da Fecundidade: Dar-se à Luz!



Chamo-Te porque tudo está ainda no princípio

“Chamo-Te” – Sophia de Mello Breyner Andresen

SER O QUE SOU – 5º Encontro – 16.11.2013

Chamo-Te porque tudo está ainda no princípio

Vivemos no limiar de uma nova era e podemos já pressentir que alguns valores e muitas das certezas que (en)formaram o “tempo moribundo” em que ainda nos movemos se vão desintegrando fruto do diálogo global entre os ecossistemas ambientais, biológicos e culturais.

Assim, os processos de organização da vida humana herdados da chamada “civilização industrial”, que foram sendo difundidos e apropriados nos últimos 200 anos vão dando lugar a novos fenómenos de que apenas vislumbramos contornos ténues.

Neste contexto de fecundidade da História, importa identificar e desenvolver dinamismos pessoais e comunitários de interação que ajudem ao discernimento do Novo!

A era emergente está intimamente ligada à combinação entre a biodiversidade da natureza, à globalização e ao respeito pela diversidade cultural que representa a garantia da preservação da Pessoa Humana, da arte, do conhecimento, das emoções.

Proponho que, do interior da nossa racionalidade, da nossa urbanidade, da nossa geografia mental e da nossa Fé, deixemos emergir a procura de harmonia, coerência e complementaridade baseadas purificação do olhar, aceitando a fragilidade, o erro e a contradição como sinais da nossa humanidade que balbucia, vislumbra e reconhece sinais da presença do Reino.

Dar-se à Luz!

1. Cultivar a consciência lúcida

O primeiro desafio é sermos capazes de potenciar na nossa vida um percurso marcado por experiências de serenidade, de silêncio, de amor, e de luz. **O alicerce deste desafio é a atenção.**

A atenção é a arte de viver no momento presente, e para isso é preciso estar livre do passado e do futuro. A arte da atenção é a arte de estar no presente.

Dinamismos da Fecundidade: Dar-se à Luz!



Chamo-Te porque tudo está ainda no princípio

“Chamo-Te” – Sophia de Mello Breyner Andresen

SER O QUE SOU – 5º Encontro – 16.11.2013

2. Reconciliar-se com a própria história

Leonardo Boff, no livro, “Saber Cuidar – Ética do humano, compaixão pela terra”¹, denuncia o descuido, a indiferença, o abandono da nossa cultura, e reivindica a recuperação do cuidado como o *ethos* fundamental do humano, “o cuidado como modo-de-ser essencial”.

Diz Boff: “Mitos antigos e pensadores contemporâneos dos mais profundos ensinam-nos que a essência humana não se encontra tanto na inteligência, na liberdade ou na criatividade, mas basicamente no cuidado. O cuidado é, na verdade, o suporte real da criatividade, da liberdade e da inteligência. No cuidado se encontra o *ethos* fundamental do humano. Quer dizer, no cuidado identificamos os princípios, os valores e as atitudes que fazem da vida um bem-viver e das ações um recto agir.”

3. Aproximar a imagem ideal da imagem real

Esbater as diferenças entre a visão que a pessoa tem de si mesma, (*Self-Image*) o valor que se atribui e a imagem ideal (*Ideal Self*) do que desejaria ser...

As nossas experiências de infância, particularmente as mensagens recebidas dos nossos pais tem um impacto muito significativo sobre a autoestima. Além disso, a visão de pessoa ideal pode não ser consistente com a experiência de vida que acontece e, nesse caso, encontramos em situação de incongruência. Ora, onde ocorre a incongruência, há desgaste da autoestima (*Self-esteem*) e conseqüentemente torna-se difícil encontrar sentido para a vida (*Self-Worth*).

Como podemos dar sentido à vida, se estamos rodeados de incongruências?

Fr. Roger de Taizé expressou muito bem o carácter próprio deste caminho “Aquilo que torna feliz uma existência é avançar em direcção à simplicidade: a simplicidade do nosso coração e da nossa vida. Para que uma vida seja bela, não é indispensável ter capacidades extraordinárias ou grandes possibilidades: o humilde dom de si próprio torna o Ser Humano feliz.

4. Depois da aceitação, desenvolver a autoestima

Há ainda outros aspectos da nossa experiência actual que influenciam a autoestima: A reacção dos outros, a comparação com os outros, os papéis sociais e a identificação.

¹ BOFF, L., Saber Cuidar - Ética do Humano, Compaixão pela Terra, Editora Vozes, 1999.

Dinamismos da Fecundidade: Dar-se à Luz!



Chamo-Te porque tudo está ainda no princípio

“Chamo-Te” – Sophia de Mello Breyner Andresen

SER O QUE SOU – 5º Encontro – 16.11.2013

Face à falência dos ideais e à falta de figuras de referência, com quem e com quem nos identificamos?

O Papa Francisco, em Lampedusa, assinalou: "a cultura do bem-estar, que nos leva a pensar em nós mesmos, torna-nos insensíveis aos gritos dos outros, faz-nos viver como se fôssemos bolas de sabão: estas são bonitas mas não são nada, são pura ilusão do fútil, do provisório. Esta cultura do bem-estar (...) leva à globalização da indiferença. (...) Caímos na globalização da indiferença. Habitamo-nos ao sofrimento do outro, não nos diz respeito, não nos interessa, não é responsabilidade nossa!". Este é um dos mais graves problemas contemporâneos: a indiferença. Somos “seres de convivência” e, portanto, a indiferença é a negação da nossa essência. Nós, seres humanos, precisamos uns dos outros. É na solidariedade, na fraternidade, que nos realizamos.

5. Reconhecer e encaminhar as emoções

- Medo
- Prazer
- Frustração e Dor

O sentido de integridade pessoal e a serenidade são essenciais para a felicidade.

A psiquiatra Ana Beatriz Barbosa Silva² estuda um transtorno ainda pouco conhecido, mas que caracteriza a contemporaneidade: o da personalidade *borderline*. No seu livro, "Corações descontrolados. Ciúmes, raiva, impulsividade, o jeito *borderline* de ser". (Ed. Fontanar), conta como são as pessoas que vivem no limite de suas emoções e também como lidar com elas.

Todos nós apresentamos momentos de explosões de raiva, tristeza, impulsividade, teimosia, instabilidade de humor, ciúmes intensos, apego afetivo, desespero, descontrole emocional, medo de rejeição, insatisfação pessoal. E, quase sempre, isso gera transtornos e prejuízos para nós mesmos e/ou para as pessoas à nossa volta. Porém, quando esses comportamentos se apresentam de forma frequente, intensa e persistente, acabam por produzir um padrão existencial marcado por dificuldades de adaptação do indivíduo ao seu ambiente social.

Os *borders* apresentam hiperatividade emocional, ou seja, muito sentimento e muita emoção sempre. Costumam lidar muito mal com qualquer tipo de adversidade, especialmente as que envolvem rejeição, desaprovação e/ou abandono. Quando se deparam com uma situação dessas, desencadeiam uma reação de *stress* muito mais intensa do que o esperado. Chama-se *borderline* por isso, porque vivem no limite das emoções. O que o *border* tem é um afecto disfuncional.

² Site: Medicina do Comportamento. [<http://www.medicinadocomportamento.com.br>] em 19.11.2013

Dinamismos da Fecundidade: Dar-se à Luz!



Chamo-Te porque tudo está ainda no princípio

“Chamo-Te” – Sophia de Mello Breyner Andresen

SER O QUE SOU – 5º Encontro – 16.11.2013

Como canalizamos as nossas emoções e como lidamos com as dos outros?

O próprio Jesus disse: “A felicidade está mais em dar do que em receber” (Act 20, 35). Jesus experimenta a felicidade como dom e como graça, o seu dar fecundidade à vida de outras pessoas é felicidade. É dar felicidade a outros.

A gratidão é elemento decisivo para discernir a felicidade. “A única relação da consciência com a felicidade é a gratidão” (Theodor W. Adorno).

6. Viver com Sentido e com Projecto

Mergulhados no excesso de informação, como seleccionamos? Que prioridades estabelecemos? Qual é o nosso critério?

“As bem-aventuranças, como promessa de felicidade, são convite à beleza, a trabalhar a própria vida até fazer dela uma obra-prima. Mas ainda mais do que de felicidade, o homem tem necessidade de sentido, e as bem-aventuranças, como promessa, atestam que se pode encontrar sentido até no absurdo da dor, que o mundo pode ser vivido até no invisível da perseguição, da violência sofrida, de situações de guerra e não de paz. Revelações do vivido por Jesus, as bem-aventuranças tornam-se revelações da vida possível para nós, se encontrarmos raízes na humanidade de Jesus. Então compreendemos que mesmo perseguições e aflições, ausência de paz e falta de justiça, maldade e ausência de santidade, são situações que podem abrir à bem-aventurança, ensinando a **realizar a paz, a usar a misericórdia, a viver na mansidão, a criar beleza.**”³

Proposta: Bem-aventuranças! - Mateus 5, 1-12

Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos céus; Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados; Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a terra; Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados; Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia; Bem-aventurados os de coração puro, porque eles verão a Deus; Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus; Bem-aventurados os que sofrem perseguição por causa da justiça, porque deles é o reino dos céus; Bem-aventurados sois vós, quando vos injuriarem e perseguirem e, mentindo, disserem todo o mal contra vós por minha causa. Exultai e alegrai-vos, porque é grande a vossa recompensa nos céus; porque assim perseguiram os profetas antes de vós.

³ Luciano Manicardi. **As Bem-Aventuranças - um caminho de felicidade para o nosso tempo?** Cad. 22. Fundação Betânia. 2012