

BIANCA PAGLIARIN

Feliz **E FORA
DA CAIXINHA**

ATITUDES PRÁTICAS PARA UMA VIDA ABUNDANTE



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Bianca Pagliarin, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

ORGANIZAÇÃO DE CONTEÚDO: Carlos Fernandes
PREPARAÇÃO: Fernanda Guerriero Antunes
REVISÃO: Diego Franco Gonçalves e Nine Editorial
DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Departamento de criação da Editora Planeta do Brasil
IMAGEM DE CAPA: Décio Figueiredo

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Pagliarin, Bianca
Feliz e fora da caixinha: atitudes práticas para uma vida abundante /
Bianca Pagliarin. -- São Paulo: Planeta, 2020.
224 p.

ISBN 978-65-5535-176-7

1. Autoajuda 2. Felicidade 3. Mudança de atitude 4. Espiritualidade
I. Título

20-3219

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. autoajuda, religião, neurociência

2020 Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

CAPÍTULO 1

PARA MUDAR, BASTA ESTAR VIVO

*Escolha ser feliz! Dê o primeiro passo –
e saiba que ninguém pode fazê-lo por você.*

MUDAMOS. DEFINITIVAMENTE, ESSA MUDANÇA NÃO VEIO APENAS para uma determinada parcela da sociedade, determinado país ou povo, ou uma determinada faixa etária.

Uma pandemia mundial transformou a rotina de toda a humanidade e trouxe a todos nós questionamentos a respeito da volubilidade e da insegurança que acompanha o fato de estarmos vivos. Porém, diante desse novo mundo em que temos tantos desafios, esse processo de reestruturação e de crise pode significar também aprendizado, superação, desbloqueios e conquistas. Como seria se, diante dessa reconstrução do que encaramos como normal, você pudesse simplesmente ousar pensar fora da caixinha?

Na escola, desde pequenos, aprendemos que os seres vivos sofrem transformações profundas ao longo das diferentes etapas da vida. Um caso clássico é a metamorfose das borboletas, que, de lagartas nada atraentes, tornam-se vistosos insetos alados, após diversos e dolorosos processos de desenvolvimento. Conosco, seres humanos, o processo

de desenvolvimento não é orgânico, mas emocional, mental e espiritual.

Aqueles que me conhecem e me acompanham por meio das mídias digitais, do rádio e da TV não fazem ideia de como eu era em etapas anteriores de minha existência. Aos 21 anos, idade em que a maioria dos jovens está desabrochando para a vida, eu me sentia morta em meu interior. Carregava um enorme peso na alma, expresso por um olhar vazio, distante, sofrido. Mesmo quem não sabia nada a meu respeito podia perceber que algo não ia nada bem.

E não ia mesmo. Depois da quarta internação por dependência química, após quarenta e cinco dias de isolamento, sem contato com a família ou a sociedade, eu me vi precisando acreditar desesperadamente que conseguiria sair daquela situação. Sentia-me humilhada pela vida, pela minha história, por minhas decisões equivocadas e, em especial, por ter desperdiçado tanto potencial que havia em mim antes de aquilo tudo acontecer. Eu queria retomar as minhas atividades, mas uma voz dentro de mim sempre dizia: “Você vai tentar por quê? Sabe que vai fracassar!”. Na verdade, eu não acreditava ser capaz de sair daquele abismo em que me metera pelas próprias pernas. No entanto, algo diferente aconteceu. Não que eu tenha mudado do dia para a noite, porém, fiquei determinada a não ceder ao impulso e a não voltar à prisão do *crack*. Assim, quando aquela voz maldita tentava me derrubar, eu a rejeitava. Era como se dissesse: “Não, hoje não! Eu sou livre, eu posso tudo. Só não posso – ou melhor, não quero – usar”.

Eu sabia bem do que estava falando. Afinal, já tinha experimentado recaídas muitas e muitas vezes e passado por outras 3 clínicas de tratamento. Na primeira, permaneci seis meses; na segunda, quatro; e a terceira internação levou sessenta dias. Um ano inteiro perdido! Na quarta internação, foram quarenta e cinco dias. Nesses lugares, conheci pessoas

que estavam na vigésima internação, outras até mais. Havia gente que fora largada lá pela família; outros eram mantidos confinados porque, uma vez do lado de fora, só provocavam sofrimentos, transtornos e prejuízos aos parentes. Na maioria das vezes, eu me iludia pensando que, se usasse só mais uma vez, não haveria problema: *É só uma despedida. Vou conseguir me controlar depois.* Bobagem. Passados alguns dias, lá estava eu, de novo, às voltas com a obsessiva compulsão.

Hoje, acredito que o que me fez recusar toda a fissura que senti foi o medo de morrer. Mesmo após experimentar o fracasso nas outras três vezes em que fui internada à força por causa desse terrível vício, agora eu não desistiria, pois sabia que não haveria um retorno à clínica. Percebi que, se voltasse a consumir essa substância maldita, eu iria morrer. Não teria mais resgate, internação compulsória ou o privilégio de receber, ainda que uma única vez por mês, visitas de minha família. Embora sofressem com meu comportamento, eles não abriam mão de, em todas as oportunidades, participar da integração familiar e expressar amor e apoio. Tampouco teria mais aulas de 12 Passos na clínica para entender que eu havia, sim, perdido o controle sobre todas as áreas da minha vida. Foi terrível – mas, ao mesmo tempo, fui absorvida por uma epifania, como se um sentimento dentro de mim me mostrasse, com clareza, que eu não poderia desperdiçar mais aquela chance. Não, eu não poderia jogar fora a oportunidade por uma simples razão: não haveria outra. Isso me trouxe uma súbita compreensão da minha responsabilidade e obrigação em não viver mais aquela vida de autodestruição.

Desde então, passaram-se quase dezenove anos até o momento em que escrevo estas linhas. Se você me dissesse que, um dia, eu poderia ser a mulher que sou hoje, buscando lembranças dessa fase turbulenta para compartilhá-las com os leitores, eu provavelmente agradecería suas boas intenções – porém,

em meus pensamentos, não acreditaria. Aquela Bianca de 21 anos de idade jamais imaginaria que iria se tornar a Bianca dos dias atuais (algo que não passava, nem de longe, pela minha cabeça). É muito duro dizer isso, mas é verdade: minha fé era bem pequena, mas foi o suficiente para que eu acreditasse que ficaria limpa, de só por hoje em “só por hoje”. Nisso se passaram anos e só por hoje eu nem lembro que o *crack* existe, a não ser quando vejo pela rua um viciado ou quando me deparo com alguma notícia terrível. No entanto, especialmente no começo, não tinha nem ideia de que viria a ser feliz. Me perguntava, sem parar, se acordaria um dia sem a fissura louca por ter uma dose da droga que tinha viciado meus circuitos neurais numa bomba mortal. Não sou a dona da verdade absoluta a respeito de tudo, mas sei do que vivi e sei de onde saí. O fato de ter hoje a paz e a liberdade de buscar romper do que me fez desbloquear minha vida e minha mentalidade tão cheia de crenças limitantes por todos os lados me faz vir aqui para declarar que a única certeza que posso dar é que se eu consegui, você também consegue.



Experimente a vida abundante

Fazendo uma digressão de minha vida naqueles piores momentos de escravidão das drogas, jamais sonhei que viria a me casar com o homem que amo e com quem tenho uma parceria que, tenho certeza, vai durar a vida toda – um cara de bom caráter e que é um excelente marido, além de pai dedicado e presente. Não pensava que me tornaria uma mãe amorosa e responsável e que, profissionalmente, iria me encontrar como comunicadora e palestrante, despertando nos outros a vontade de se empenhar por sonhos adormecidos. Da mesma forma, não imaginava que, um dia, iria exercer, com responsabilidade e amor, a posição de mentora de vidas, propagando a importância da inteligência emocional, financeira, espiritual e conjugal. Ou que ouviria relatos sobre superação não só de vícios químicos como emocionais e, até mesmo, da vontade de morrer, após uma ministração minha ou um pouco do meu testemunho. A verdade mesmo é que, naquela época, tudo o que eu queria era conseguir viver um dia de cada vez e sair daquele inferno que era depender de uma pedra sintética para me sentir viva. Eu não desejava mais ser um farrapo no fundo do poço – só isso.

É... Que coisa linda de se imaginar – mas tão desafiadora de experimentar verdadeiramente – essa tal de vida abundante! O que é vida abundante para você? Para mim, é uma existência completa, plena, transbordante de amor, paz, alegria, felicidade e harmonia. Vida abundante é viver em um lar onde há risadas, carinho, abraços, perdão e relacionamentos à base de olho no olho, além de recursos financeiros não apenas para crescer, mas também para contribuir com um mundo melhor. Vida abundante é viver dias comuns, porém, repletos de contemplação do extraordinário, seja na forma de um belo pôr

O coração alegre torna
contente a face, mas pelo
pesar do coração o espírito
se parte.

Provérbios 15:13

do sol ou da deliciosa gargalhada de um bebê. Você vive essa realidade no seu caminhar? Experimenta essa abundância com frequência, ou é algo que raramente acontece? O período de distanciamento social e a experiência de estar em quarentena, caso a tenha vivido, passou a significar um melhor convívio familiar, mais sintonia e conexão? Ou resultou em ainda mais brigas, mágoas e solidão?

É intrigante o quanto esse conceito de plenitude incomoda alguns. Ainda me causa certa estranheza notar o choque no olhar daqueles que conhecem a Jesus e ouvem de mim – numa ministração, na rádio ou até mesmo numa conversa informal – que fomos criados para viver em prosperidade, paz, harmonia, abundância e felicidade plena. E você, como enxerga essa questão de vida abundante?

Os evangelistas Mateus, Marcos e Lucas, em seus livros do Novo Testamento, registram o que Cristo falou sobre o assunto. Segundo o Mestre, a decisão de seguir Seus passos proporciona uma vida abundante. Todavia – e é nisso que acredito, por experiência própria, a ponto de viver e defender neste livro –, esse nível de existência não vem sem que se carregue uma cruz. Essa foi a metáfora utilizada pelo Filho de Deus para deixar claro que, por vezes, será preciso levar conosco um peso grande de esforço a fim de empreender as mudanças necessárias, como nos desafiar e sair da zona de conforto; caso contrário, per-

O meu Deus me
estendeu sua mão e me
ajudou, dia após dia, a
enxergar que eu tinha
motivos para viver.

maneceremos presos e não seremos
capazes de largar aquilo com que já
nos acostumamos a fim de viver os
propósitos do Senhor. Trata-se da
cruz de saber que é preciso abrir

mão de horas de sono, ócio ou distrações virtuais para enfrentar a procrastinação que tanto nos aprisiona. É a cruz de abrir mão da posição de vítima e assumir a nossa responsabilidade pela vida que estamos levando, deixando de culpar os pais, os

chefes, o cônjuge, os líderes religiosos ou seja lá quem for que, equivocadamente, identificamos como a origem dos males que nos afligem.

Existe algo que você precisa saber sobre todos esses males que adiam de nós mesmos a responsabilidade de assumir o comando da própria vida: a procrastinação é um hábito que aciona os mesmos circuitos neurais envolvidos no uso de drogas, no prazer da comida que faz a boca até salivar e pode se tornar gula, bem como o prazer sexual – algo que pode ser bênção, mas que também pode se tornar um vício que aprisiona. Qual o foco de sua falta de foco? O que você está adiando ou culpando a terceiros em sua vida?

Quando você entende que não adianta querer mudar a ninguém, e sim que, aos outros, você apenas vai poder amar, é como se você também aceitasse a sua cruz. A cruz de usar a primeira pessoa na formulação das frases que expressam nossa situação – não são “eles” que fizeram isso ou aquilo conosco, mas nós que fizemos nossas escolhas (ou que escolhemos não fazer nada). Paulo, o grande apóstolo e autor de boa parte do Novo Testamento, assumiu a responsabilidade pelos próprios erros quando escreveu aos crentes de Roma: “Porque o bem que eu quero fazer, não faço, mas o mal que não quero fazer, esse eu faço” (Romanos 7:19). Somente alguém com muito autoconhecimento e, sobretudo, honestidade fala dessa maneira, com tamanha maturidade. O apóstolo mostra que só podemos mudar a nós mesmos sendo os únicos responsáveis pela vida que levamos e pelas escolhas que fazemos. Existe em sua vida alguma área em que os resultados não estão te agradando? Então, nessa questão, qual a decisão você escolherá? É claro que você já deve ter entendido: esta é a tua hora de buscar a sua própria mudança, já!

No lar em que nasci e cresci, meus pais me ensinaram, com amor e temor, o quanto é importante amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a mim mesma. Apesar disso, passei por muitos momentos difíceis, que começaram quando eu ainda era bem pequenina. Instalaram-se uma série de pensamentos e crenças limitantes que me impediram de me amar e me fizeram buscar aprovação das pessoas a fim de suprir uma carência interior; uma espécie de vazio profundo que deixava tudo à minha volta e dentro de mim sem vida. Embora estivesse apenas no início da vida, eu já nutria uma rejeição por mim mesma, tanto em relação à aparência como por quem eu era ou o que pensava ser por dentro (minha mente, meus pensamentos e sentimentos). Não conseguia enxergar algo bom em mim mesma – era como se não houvesse um propósito de eu ter vindo ao mundo. Na minha visão, eu não me sentia bem-vinda ou amada. A certa altura, passei a nutrir a certeza de que ninguém gostava, de verdade, de mim – nem mesmo Deus. Eu não me aceitava porque acreditava que seria rejeitada por qualquer um; por isso, maltratava a mim mesma antes mesmo de que qualquer pessoa o fizesse. Você já sentiu algo parecido? Seu processo de autoaceitação foi tranquilo ou turbulento e ainda gera um certo sofrimento?

Tudo isso começou na infância, por meio de setas de rejeição que surgiram de críticas à minha aparência. Há alguns anos, em meu processo de cura dessas feridas da alma, precisei abraçar minha criança interior, protegendo-a e amando-a. Eu dizia a essa minha Bianca infantil que vive em meu coração que ela tem muito valor (aliás, sempre teve) e que Deus a havia escolhido para fazer diferença neste mundo, agindo como sal e luz, em alinhamento com os princípios que fizeram parte de sua formação. Ou seja: reforçando que há propósito para ela – nada menos que uma linda missão. No entanto, essa fase da

infância foi a raiz de muita tristeza, depressão, ressentimento, culpa e vergonha, acompanhando-me por muitos e muitos anos. O crescimento desses sentimentos tóxicos me levou a muitas perdas. Acontece que tudo mudou quando, finalmente, compreendi que havia algo que eu jamais perderia: o Pai Celestial e Eterno, que já tinha me aceitado e amado do jeitinho que eu era e pagado o preço pela minha libertação! O meu Deus me estendeu Sua mão e me ajudou, dia após dia, a enxergar que eu tinha motivos para viver. Como seria para o seu eu adulto poder encontrar com a sua versão criança e dizer a ela o quanto ela é importante nessa Terra? Se você encontrasse a criança que você um dia foi, hoje, o que diria a ela?

Você já mudou muito, sabia?

Devo reconhecer que o processo de reabilitação teve seus percalços. Recomecei, até sem muita esperança, em diversas situações. Praticamente, eu não tinha nem sonhos para o futuro, mas não enxergava uma alternativa ou opção. Decidi me recuperar e entendi o quanto precisava me apegar a Deus. Quando passava pela minha mente aquele pensamento obsessivo que, em outros momentos, teria sido suficiente para me fazer recair, eu pedia a Ele forças para resistir e superar. Foi dessa maneira que descobri que somente no Criador encontro a plenitude e a força que buscava nas amizades que tinha, nos lugares que frequentava, nas drogas que consumia ou na aprovação alheia, pela qual ansiava. Nessa jornada de autoconhecimento e de ligação com o Poderoso Pai Eterno, a Fonte de toda a satisfação de dentro para fora, eu estudei muito, chorei mais ainda e me decepcionei diversas vezes. Entretanto, tudo que vivi e aprendi colaborou para forjar meu caráter, e hoje eu posso

O que, na verdade,
prende você ao passado
ou a esse presente
dentro de uma caixinha?

dizer: vivo para desempenhar, com amor, alegria e gratidão, uma linda e importante missão, primeiro, como mãe, esposa, filha, irmã e amiga; mas também como palestrante, pastora, comunicóloga, mentora, escritora e influenciadora – legitimada por experiências pessoais e dotada da autoridade espiritual de quem viveu a transformação e o verdadeiro empoderamento que vêm dos céus. Ou seja: quando você se coloca de pé, pode firmar seu pé e sua postura, fortalecer seus músculos e, então, estender as mãos e puxar energicamente aqueles que ainda estão prostrados, às vezes sem nem perceber o estado de apatia e prostração que lhes cega e paralisa. Como seria para você viver com um significado tão profundo e, do seu próprio jeito, levar adiante a mensagem de Deus?

Minha maior alegria é usar tudo que aprendi em minhas dores para ajudar pessoas, portanto, espero que você, que lê este livro e sente o desejo sincero de melhorar, enxergue o quanto é importante sua própria história! Ela é única, assim como exclusivo é o propósito que Deus quer dar para tudo isso. Que este material faça parte do seu processo de retomada do controle da própria vida – ao menos, em relação àquilo que lhe compete fazer. Ao mesmo tempo, que sirva para impulsionar você na direção da permanente decisão de realizar seus sonhos, na certeza de que foi para isso que veio a este mundo.

Pare para pensar sobre o conceito e a inevitabilidade da mudança em sua vida. Perceba quantas mudanças já experimentou até agora. Você mudou muito, e não apenas na aparência, que foi ganhando expressões, traços e, quem sabe, cabelos brancos. Ora, como se diz (e é verdade!): para mudar, basta estar vivo. Enquanto viver, tudo à sua volta vai mudar, e você também. Então, por que não aproveitar oportunidades de viver melhor consigo mesmo e com as pessoas, direcionar com planejamento as mudanças de forma consciente, assumindo o protagonismo de sua existência e a responsabilidade dos resultados de tudo

o que plantar? O que, na verdade, prende você ao passado ou a esse presente dentro de uma caixinha, sem espaço nem luz, sem perspectiva e apenas repetindo, dia após dia, sua velha maneira de pensar, sentir e agir? Por que insistir em viver desse modo, que não o leva à realização plena e a experiências extraordinárias? Afinal, o que impede você de assumir o controle de sua vida e das suas decisões? Se eu consegui, e se tantos outros têm conseguido, o que o faz imaginar que não conseguirá? Escolha ser feliz! Dê o primeiro passo – e saiba que ninguém pode fazê-lo por você.

Estudos têm comprovado que, quando você escreve, áreas específicas do seu cérebro são acionadas e estimuladas, trazendo o que foi lido e aprendido para um nível de maior profundidade. De acordo com especialistas em memorização, o melhor jeito de escrever para lembrar é usar a escrita à mão, pois por meio dela o nosso sistema cognitivo recebe um estímulo que melhora a assimilação das informações, conseguindo estabelecer destaque para algumas palavras, além de ajudar a manter a concentração e o foco.* É por isso que, durante todo este livro, você será estimulado a escrever sobre a própria percepção dos temas abordados, consciente de que sua história é única e pessoal – sim, nunca ninguém viveu nem nunca viverá exatamente o que você experimentou. Honre a si mesmo com esse cuidado, pois suas vivências merecem essa consideração. Caso não tenha o hábito de escrever à mão, você ficará surpreso pelo efeito que trazer à superfície do papel suas experiências, desejos, conclusões, decisões e opiniões terá sobre sua mente.

* ISTO É. Os benefícios de escrever à mão. Disponível em: <https://istoe.com.br/106164_OS+BENEFICIOS+DE+ESCREVER+A+MAO/>. Acesso em: 17 jul. 2020.

DA TEORIA À PRÁTICA

Para começar, permita-se pensar sobre os sonhos de sua infância. O que você sonhava ser quando crescesse? Que tipo de trabalho você dizia que faria quando fosse um adulto?

.....

.....

.....

.....

.....

Refleta sobre qual é a missão daquela profissão que você, um dia, sonhou seguir. Por exemplo, se sonhava ser policial, talvez perceba que o que mais desejava era poder proteger as pessoas, proporcionando-lhes segurança. Se desejava ser médico, é bem possível que sua motivação interna tinha a algo ligado a cuidar dos outros e abrandar seu sofrimento. Caso tenha querido ser bombeiro, o desejo implícito devia ser o de resgatar vidas. Agora, escreva o tipo de atividade e pelo menos 3 qualidades que despertavam na sua criança o desejo de fazer o que esse tipo de profissional faz:

.....

.....

.....

.....

.....

Pense em sua vida hoje. Independentemente do rumo profissional que seguiu, seu modo de viver reflete, de alguma forma, os valores que estavam inseridos naquele sonho de criança?

.....

.....

.....

.....

.....

INSPIRAÇÃO NA TELA

O filme *Duas vidas* traz uma história emocionante, com Bruce Willis no papel principal, um rico e bem-sucedido consultor de imagem. Embora conviva com muita gente, ele percebe, a certa altura da vida, que não tem amigos e não se relaciona bem nem com a própria família. Além disso, seus recursos financeiros não lhe proporcionam momentos de satisfação; ele não se diverte, é frio, racional e fechado. Só que sua trajetória começa a mudar ao se encontrar com seu “eu criança”, que viajou no tempo. Tem início, então, uma jornada de autoconhecimento, na qual o protagonista supera seus traumas e medos e aprende a liberar o perdão a si mesmo e ao seu pai. O filme mostra alguém que começa a dar novos significados à sua existência, aceitando sua jornada e tornando-se um novo homem disposto a realizar seus sonhos de criança.

QR CODE

Acesse o QR Code a seguir e acompanhe essa dinâmica especial sobre o tema, um conteúdo exclusivo preparado com muito carinho para trazer à tona a pureza e a força interior de ousar sonhar.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

CAPÍTULO 2

A CRIANÇA QUE VOCÊ FOI IMPORTA MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA

*O sentimento de rejeição
deixa marcas no corpo e na alma.*

RESPIRE FUNDO E PROCURE LEMBRAR-SE DE QUANDO VOCÊ ERA criança. Os primeiros anos de sua vida e de sua consciência como pessoa deixaram, provavelmente, muitas lembranças. Algumas nos fazem perceber a brilhante inocência dessa fase da vida, já outras podem ainda remeter a dor, ressentimento, abandono, rejeição.

A pergunta que faço a você agora diz respeito a essa época, então, traga-a à sua mente, com sinceridade, porque essa clareza é importantíssima para seu processo de desenvolvimento pessoal. Busque identificar: quais foram as razões pelas quais você foi criticado em sua infância? Como lidou com essas opiniões a seu respeito? Você não precisa justificar, apenas olhar para a sua verdade. Afinal, enxergar que não se sentia amada ao receber broncas ou críticas faz sentido e é compreensível: você era uma criança, não tinha a complexidade de compreensão das coisas que tem hoje.

Percebo que, talvez, o início de uma série de complicações emocionais que fizeram parte de minha vida foi

quando passei a prestar mais atenção ao que o espelho me mostrava. Mesmo tão amada por meus pais, tive uma relação problemática comigo mesma e caí na triste realidade da baixa autoestima desde que me conheço por gente. O problema não era o espelho em si, nem mesmo a imagem refletida, na verdade, mas o que eu dizia a mim mesma sobre o significado de ser daquele jeito que o espelho me mostrava. Quando me olhava, levava em consideração demais os comentários a respeito de minha aparência – coisas ditas por estranhos, conhecidos e familiares, na maior parte das vezes sem intenções ruins.

Foi por volta dos 6 anos de idade que eu entendi que não me encaixava nos padrões estéticos tidos como adequados. Que dificuldade era encontrar roupas de criança e conseguir me vestir como outras meninas da minha idade! Era com certa frequência que, mesmo tão pequena, eu usava roupas da minha mãe – isso, antes de completar 10 anos.

Era exatamente assim que eu me sentia: rejeitada o tempo todo.

No verão, as coisas ficavam ainda piores. Eu detestava sair de casa, pois sentia os olhares atravessados de adultos e de outras crianças, especialmente na praia. Não era uma questão de autoimagem distorcida: minha aparência, realmente, era muito diferente das meninas consideradas bonitas da minha idade. Eu também não me parecia em nada com as bonecas com que brincava, todas esbeltas e com aquelas cinturinhas de vespa. Com o tempo, comecei a me enclausurar dentro de mim mesma. Eu não percebia, mas nessa época cresceu e ramificou-se em minha mente a raiz da rejeição – termo cujo significado eu somente viria a conhecer e entender após me tornar mastercoach, período durante o qual tive, como uma das tarefas, que ler um livro sobre esse assunto e ganhei a obra de presente de minha treinadora e amiga, Bispa Letícia

Ferreira. O livro foi *A raiz da rejeição*,* da best-seller Joyce Meyer, escritora americana com mais de 100 títulos publicados no campo da cura da alma, das feridas emocionais e dos traumas de infância.

O livro parecia ser uma narrativa do que eu experimentara em tantos momentos da minha vida. Especificamente na infância, era assim que eu me sentia: rejeitada o tempo todo, mesmo se não houvesse ninguém me rejeitando. E quando, efetivamente, eu passava pelas ridicularizações impostas por outras crianças por ser mais cheinha, os sentimentos de não pertencimento e de inferioridade me tomavam de uma forma muito cruel. Eu não chorava na frente de ninguém, mas passava o intervalo todo trancada no banheiro, chorando ou simplesmente olhando para baixo. Naqueles anos 1980, esse comportamento cruel ainda não era conhecido pelo nome que, hoje, é tão popularizado: bullying. No entanto, era isso que eu sofria.

O fato de saber que uma das mulheres mais lindas do mundo, a musa Gisele Bündchen, declarou em sua biografia ter sido vítima de bullying me encoraja a perguntar: e você? Por quais apelidos era rotulado em sua infância? De que forma esses apelidos faziam você se sentir? Você se lembra de ter chorado? Acreditou que não era aceito nem amado?

Faço questão de compartilhar minhas vivências, porque sei que muitas pessoas viveram o que vivi, cada qual em sua realidade. Na escola, os apelidos iam desde os conhecidos “baleia” e “mamute” aos menos comuns, mas não menos ofensivos, como “saco de areia”, entre outros. Havia, ainda, os perversos desenhos que eram deixados sobre minha carteira. Quando eu me sentava, podia ouvir as risadinhas e sentia que estava sendo observada. É que os colegas, sobretudo os autores daquela *arte*, queriam conferir minha expressão ao olhar a toska

* MEYER, Joyce. *A raiz da rejeição*: escapando da rejeição e experimentado a liberdade da aceitação de Deus. Trad. Célia Regina Chazans Clavello. Belo Horizonte: Ministério Joyce Meyer, 2006.

figura de uma bola com uma cabeça rabiscada em cima (sim, essa era uma representação de minha pessoa). Nessas horas, eu sentia um aperto horrível no coração.

Na festas entre parentes e vizinhos, com pessoas mais próximas, não havia esses desenhos, todavia, eu também era alvo de chacotas ou, pior ainda, de “elogios” que só me punham ainda mais para baixo – como o detestável “você é muito bonita de rosto” –, além de comentários reprovando a minha voracidade à mesa. Quanto mais me sentia rejeitada e criticada, mais eu precisava esconder essas emoções. Àquela altura da vida, eu não sabia outra maneira de lidar com o desconforto. Ao mesmo tempo, pensava em mim mesma como alguém incapaz. Diante de tantos deboches, via-me de modo repulsivo, sem qualquer força de vontade para segurar o apetite. O fato de me enxergar com a imagem que os outros tinham de mim fazia que eu me rejeitasse e desprezasse a mim mesma. Afinal, todo mundo dizia a mesma coisa; então, devia ser verdade. Hoje, entendo que não era bem essa tragédia para os outros – mas, para mim, que vivia tudo isso, era motivo de muita infelicidade. Como adulta, acredito que, a despeito daqueles rótulos que me atribuíam, no fundo ninguém tinha a intenção de me machucar. Qualquer um diria que aquilo tudo era “normal”.

Livre-se desse negócio tóxico

Você passou por algo assim? Talvez, em suas lembranças carregadas de emoções negativas, ainda não tenha se dado conta de que o que fizeram com você não foi intencional no sentido de causar feridas tão sérias. Entretanto, volto a dizer da importância de se ter clareza, porque é sabendo quais convicções limitantes se instalaram nessa fase que será possível então desbloquear sua identidade e transformar sua visão de futuro. Quais as expressões negativas que você ouviu e que

marcas elas deixaram? Quais palavras que você ouviu de quem era autoridade em sua vida que marcaram suas crenças a seu próprio respeito?

Quem sabe, você tenha se convencido de que o tempo já se encarregou de lhe trazer a cura. Só que eu tenho algo a lhe dizer: não se engane. A menos que tenha tratado essa ferida por meio de um olhar honesto e atento e feito um exame minucioso para entender o que lhe causou aquele mal, liberando perdão de maneira integral, todo esse negócio tóxico está aí dentro— e, muito provavelmente, prejudicando e sabotando sua felicidade.

Para arrancar isso, você precisa do medicamento certo. Não dá para anular veneno de cobra com pomada para picada de abelha. Caso contrário, essas lembranças continuarão ativas e presentes, intoxicando a sua alma. É como uma doença crônica, que pode ficar incubada por anos e que, nos momentos mais delicados e emocionalmente instáveis de sua vida, volta a lhe atormentar. Uma espécie de enfermidade autoimune, que se manifesta pela autossabotagem e encontra as condições adequadas porque você não aprendeu a lidar com as coisas boas, com amor, alegria, aceitação. Ao contrário, você se resignou em ser uma pessoa rejeitada, desprezada e infeliz. Por mais que pareça (e é!) um absurdo, você se acostumou com esse mal. Essa matriz de melancolia e desamparo faz a sua mente se posicionar como adversária de você mesmo: é a raiz da rejeição.

A best-seller e mentora espiritual Joyce Meyer afirma que ninguém pode fugir da rejeição.* Provavelmente, esse sentimento tóxico tem afetado sua maneira de viver, seu jeito de

* Ibidem.

ser, seus pensamentos e relacionamentos. Para que você possa identificar melhor onde tudo começou, procure respirar fundo e olhar para a própria infância, mais especificamente aquela fase que vai desde suas primeiras consciências até cerca dos 12 anos de idade. Por mais que seus pais tenham se empenhado em lhe oferecer o que tinham de melhor em seus corações, a mente da criança não tem filtros para experiências negativas e traumáticas. Já aconteceu de você visitar, na vida adulta, um lugar que fez parte de suas memórias de criança? Geralmente, a gente tem a impressão de que tudo é muito menor do que naquelas imagens guardadas na memória por tantos anos.

Isso acontece porque, na infância, tudo parece grande em nossa perspectiva – e não apenas no mundo de fora, mas também em nosso pequeno universo interior. Você talvez tenha crescido em um ambiente familiar conturbado, presenciando brigas constantes entre seus pais ou responsáveis. Há, também, quem tenha sofrido pela falta de afeto ou pela infidelidade matrimonial entre os pais. Outros sofreram abusos físicos, emocionais e até mesmo sexuais. Por outro lado, alguns tiveram uma figura parental extremamente crítica e exigente, ou foram criados por pessoas duras, sem paciência ou incompreensivas. O sentimento de rejeição pode derivar até da vida intrauterina. Já é sabido e comprovado cientificamente que o feto sente as emoções que a mãe lhe comunica, conforme estudo realizado na Universidade de Kontanz, na Alemanha, e publicado, em 2011, na revista especializada *Translational Psychiatry*. Tudo isso faz a amargura se enraizar em nossos corações.

Como seria se você conseguisse encontrar maneiras de dar sentido a cada lágrima que derramou na infância, adolescência, juventude... Até o dia de ontem, talvez?

Logo na segunda semana da notícia da pandemia mundial do ano de 2020 virar o que virou no Brasil, a palavra de ordem

que a gente mais via tornou famosa a hashtag #FiqueEmCasa. Numa sessão com minha querida coach Ana Claudia Piti, fui intimada a desafiar-me e iniciar um sonho que eu só pretendia para depois de este livro ser lançado: encontros virtuais gratuitos, no formato de lives. O isolamento e distanciamento social aceleraram a existência desse projeto no digital. Passei a realizar de duas a três lives semanais, cada uma com cerca de duas horas cada, algo que é semelhante, em tempo e dedicação, a uma sessão de coaching individual. Dividi as lives entre estar presente no canal do Ministério Mulheres de Paz e Vida – no qual atuo como uma das responsáveis – e também em minhas redes sociais, em que aproveito e compartilho os meus aprendizados pessoais de forma mais específica e sem medo de gerar desconforto em quem assiste... Faço questão de trazer temas fortes, atuais e que fazem sentido de maneira prática, mas o que mais sinto como chamado espiritual nesta Terra, depois de tudo o que vivi, é poder fazer quem me assiste pensar fora da caixinha. Também compartilho meditações cristãs, exercícios de atenção plena e mindfulness, autoconhecimento, bem como de afirmações e visualizações proféticas, técnicas que você vai conhecer mais adiante. Toda live termina com um momento de visualização dos resultados esperados a partir das decisões tomadas e, nessa hora, contemplamos os três tipos de inteligência que, ao serem somados, fazem toda a diferença: espiritual (1); lógica (2); e socioemocional (3).

- 1.** Inteligência espiritual: revelo, abrindo a Palavra de Deus, que a oportunidade espiritual transformadora que acelera a conquista da vida abundante que vamos fazer é baseada em conceitos bíblicos (assim a fé do internauta vem com força total, já que ele não fica com um pé atrás, achando que se soltar iria desagradar ao Senhor, estar em pecado, coisas desse tipo que o travariam). Fomos criados à imagem

e semelhança do Deus Criador. Essa semelhança não é pela aparência, como tantos imaginam, mas pela nossa essência! É a semelhança pelo poder de também criar, ou seja, somos cocriadores de nossa vida e realidade! Cada parábola de Jesus tinha por objetivo exatamente isto: levar o ouvinte a vivenciar, em sua mente, cada detalhe das histórias narradas, trazer à superfície esse poder de cocriador dado a nós pelo próprio Criador de todas as coisas.

- 2.** Inteligência lógica: converso sobre conceitos científicos que serão usados e de que jeito a ciência tem comprovado o que estamos prestes a fazer, o que deixa os mais, vamos dizer, “pé no chão”, à vontade para “deixar rolar”.
- 3.** Inteligência socioemocional: por meio dos sentimentos que surgem com a visão elaborada mentalmente, e num diálogo com seu próprio eu, às vezes, uma conversa com o eu do futuro, outras, com o eu do passado... Em outras, com aquele que feriu e que fez parte dos momentos traumatizantes e sofridos, e sempre de modo a ressignificar emoções negativas com os sentidos todos envolvidos, com compaixão, autocompaixão e perdão. Pude notar o impacto que a rejeição causa em cada um, de modo específico, mas sempre gerando crenças limitantes de que não se é alguém relevante, de que não se tem capacidade e de que o valor é inexistente. Me emociono ao me lembrar de algumas pessoas que moram longe de mim, por exemplo, o Marcelo da Paraíba, a Suellen de Manaus, a Elisângela de São Paulo, e que são generosas ao compartilhar, publicamente e também de modo “privado” o quanto foram transformadas pelo olhar fora da caixinha. Dizem serem pessoas gratas pelo trabalho que eu faço, mas eu garanto que a mais beneficiada sou eu, porque esse é o olhar que

dá significado ao meu sofrimento passado, e traz superação e sentido à minha dor.

É a ressignificação de tudo o que vivi, com muita gratidão. É onde tenho visto que não temos essa capacidade, o poder de criação. As crenças podem surgir na fase adulta, mas a maior parte delas vem da infância, fase em que não existem filtros, e tudo o que as pessoas próximas dizem, de bom e de ruim, “deve ser verdade”.

O fato é que há uma malignidade trabalhando de forma incansável para roubar o plano do Senhor para nossa vida – e a rejeição é uma maneira extremamente eficaz pela qual isso acontece desde os tempos de Adão e Eva. Inclusive, foi assim que o maligno convenceu os primeiros seres humanos de que Deus não os amava tanto assim. Afinal, sugeriu a serpente, o Criador os privara de experimentar os prazeres que o fruto proibido poderia lhes trazer. O inimigo trabalha com a rejeição porque é do que ele mesmo é feito. Conforme as Escrituras, sua maldade e arrogância o fizeram rejeitar a verdade, a vida e a honra que Deus lhe concedera. A certa altura, movido pela arrogância, aquele que viria a se tornar o Diabo começou a considerar que aquilo tudo não era suficiente. A rejeição o intoxicou e destruiu sua identidade como anjo de luz. E ele não apenas brilhava, mas era belo e inteligente, além de líder entre todas as criaturas celestes abaixo de Deus, conforme a descrição do profeta Isaías:

Como caíste do céu, Ó Lúcifer, filho da manhã! Tu, que foste derrubado ao chão, que enfraquece as nações! Porque tu tens dito em teu coração: Eu ascenderei em direção ao céu. Eu exaltarei meu trono acima das estrelas de Deus. Eu também sentarei sobre o monte da congregação, nos lados do norte.

Eu ascenderei acima das alturas das nuvens.

Eu serei semelhante ao Altíssimo.

*Contudo, tu serás derrubado ao inferno,
para os lados do abismo.*

*Aqueles que te veem te observarão e considerarão a
teu respeito, dizendo: É este o homem que fez a terra
tremeter, que sacudiu reinos?*

*Que tornou o mundo como um deserto e destruiu as
suas cidades, que não abriu o cárcere
de seus prisioneiros?*

Isaías 14:12-17

Satanás, assim como você e eu, teve seu livre-arbítrio e escolheu a soberba, a inveja e a vaidade, desejando ser maior que o próprio Criador. Jesus, porém, derrotou as trevas e pagou o preço pelo nosso resgate, morrendo na cruz por cada um de nós. Em sua ressurreição, Ele tomou a chave da morte e do inferno (Apocalipse 1:18), impondo derrota definitiva ao adversário. É por isso que o mal não se conforma e busca, com todas as suas forças, trazer esse mesmo sentimento de rejeição para nós, a fim de que nos tornemos, como ele, seres sem esperança e afastados da luz.

*Da próxima vez que você se questionar sobre sua
própria dignidade, lembre-se de que Deus tem seu
retrato tatuado nas palmas das mãos Dele.*

Joyce Meyer

Quantas vezes você tem dito (seja para alguém, seja para você mesmo, e talvez sem nem verbalizar, mas em seu coração) palavras de não reconhecimento do valor que há em sua existência? Quantas vezes aquelas expressões e ofensas que ouviu na infância oprimem você em sua vida adulta?

Não se iluda: os seres humanos, tão preciosos e amados, têm a capacidade de, mediante o livre-arbítrio, tornarem-se um com o Pai. Por isso mesmo, somos alvos do anjo caído, que trabalha contra nós com ferramentas como a mentira e a rejeição. O objetivo claro é fazer o ressentimento e o sofrimento nos sufocarem e nos alienarem a tal ponto que não tenhamos condições de pregar e viver o Evangelho.

Não se permita ficar paralisado nesse lugar de prisão por conta de rejeições vividas, sejam elas reais ou imaginárias! Resista! Recuse render-se ao rancor e ao sofrimento e repudie o sentimento de rejeição que atormenta você por dentro.

A criança se torna um alvo fácil e acaba não sabendo que há uma estratégia maligna de estabelecer, nessa primeira e tão importante fase da vida, crenças negativas de falta de identidade (como “eu não sou ninguém”), incapacidade (“não sei fazer nada direito”) e desvalorização (“não tenho importância”).



Essa é a pirâmide das crenças que determinam seu padrão de pensamentos e comportamentos.* O que você pensa ser, fazer e ter, influencia sua visão de até onde pode ir.

* Se você prestar atenção, aqui, há uma diferença quanto ao termo utilizado em geral, e existe uma razão para tanto. É provável que já tenha ouvido falar que nossas crenças são de identidade, capacidade e merecimento. Na verdade, porém, acredito no que a Palavra de Deus diz: não merecemos nada. Essa é a verdade a respeito de nossa condição humana – são tantos erros e falhas, tantas mentiras e enganos, tanta corrupção... E quantas vezes fizemos exatamente o contrário do que era para ter feito? Não há merecimento no ser humano. Entretanto, a graça do Senhor Jesus foi derramada sobre nós, e isso nos justifica, dando-nos valor. Esta é a crença a ser trabalhada: a de que há importância em nós porque fomos comprados por um preço muito alto, o sangue de Jesus.

Valorize a gratidão

Talvez você tenha percebido que muito do que pensa de negativo e de positivo sobre si mesmo tem a ver com sua infância. Porém, seja o que for que você tenha absorvido, compreenda que hoje, como adulto, você é responsável por nutrir ou não essas crenças pessoais.

O seu estado atual tem tudo a ver com o olhar sincero que você está tendo a coragem de ter hoje. Então, se questione: você se sentia, na infância, inútil e incapaz? Sentia o amor dos adultos à sua volta, independentemente de serem seus pais? Atenção, a pergunta não é se você *era* amado, e sim se se *sentia* amado, acolhido, valorizado e com a certeza de que contaria com apoio incondicional em qualquer circunstância. Seus pais ou responsáveis estavam prontos a lhe ouvir, acolher e aconselhar, ou eram pessoas que precisavam trabalhar demais ou se ocupavam com tantas coisas que nem tinham tempo para olhar nos seus olhos, perguntar como foi seu dia ou demonstrar interesse por seus estudos e outras necessidades? Eles sabiam quais eram seus medos, suas angústias, suas preocupações ou sonhos?

Os filhos devem honrar os pais e isso é fundamental, porque, segundo a Palavra de Deus, é premissa da bênção da longevidade. As maiores referências de caráter, comprometimento, simplicidade e bondade que já conheci são meus pais, que, além de me presentear a vida, também me deram a chance de sobreviver às drogas, pois não desistiram de mim. Eles me ensinaram sobre Jesus e me criaram dentro da igreja, ouvindo a Palavra do Senhor. Aprendi com eles a ter bondade e empatia, a perdoar, amar e não julgar as pessoas, deixando o que está no passado permanecer morto e enterrado.

A gratidão, portanto, é um sentimento que valorizo muito. É preciso entender que toda crença limitante, na maior

E se tudo tivesse sentido e você ainda ganhasse um lindo propósito de vida?

parte das vezes, não foi gerada intencionalmente. Salvo situações extremas, em que existe a deliberada intenção de abuso, o normal é que os pais protejam os filhos e façam o melhor por eles. A conscientização sobre de onde vieram as crenças limitantes nos faz conhecer a verdade, e esta traz libertação. Assim, temos a chance de trazer à luz o que era oculto, podendo identificar onde exatamente colocar o remédio para sarar aquela dor.

Uma palavra para quem teve experiências abusivas e traumas violentos na infância: haverá 2 capítulos dedicados especialmente para tratar do perdão. O ato de perdoar é poderoso, mesmo que o ofensor não peça para ser perdoado, pois será fundamental para transformar seu presente e seu futuro, revelando ainda um propósito que você vai entender quando estiver naquele lugar dentro de si mesmo: aquele que é livre dos antigos sentimentos que tanto lhe causaram prejuízos.

Deus tem propósitos para cada um de nós. Temos a oportunidade de usar o conhecimento e a Palavra do Senhor para entender que o mal tem se aproveitado por tempo demais da ingenuidade e da falta de filtro e discernimento das crianças a fim de plantar a rejeição que, ao germinar, a tantos destrói na vida adulta.

Somos, sim, privilegiados! Vamos, então, evitar esses erros. A partir de um determinado momento, todas as gerações de pais, especialmente os cristãos, não poderão dizer que desconheciam maneiras mais adequadas de criar seus filhos, ou que não tinham acesso a elas. Eu pertenço a essa geração e devo admitir que, por isso mesmo, pessoas como eu não têm desculpas para errar. Você tem consciência disso? Está disposto a agir com responsabilidade para quebrar maldições que têm sido passadas de geração em geração em sua família?