

**INSTITUTO MISSÕES CONSOLATA**

# **BIÊNIO SOBRE A PESSOA**

29 de janeiro de 2021 - 29 de janeiro de 2023

**Ficha nº 04 - Abril 2021**

*Dimensão humana*

**RESILIENTES: NUNCA RESIGNADOS**

**De tudo sou capaz Naquele que me dá força !**

(Fil. 4,13)



**Biênio  
sobre a pessoa**

*«...Somos atribulados por todos os lados, mas não desanimamos; somos postos em extrema dificuldade, mas não desesperamos; somos perseguidos, mas não abandonados; prostrados por terra mas não aniquilados; sem cessar e por toda a parte levamos no nosso corpo a morte de Jesus, a fim de que também a vida de Jesus se manifeste no nosso corpo». (2Cor 4, 8-10).*

*“Se quiserdes mesmo ser santos, o Instituto dá-vos os meios necessários. Até mesmo as vossas limitações e as dos outros membros vos podem servir de ajuda. Como afirma S. Paulo: «Sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu projeto» (Rm 8:28). E vós estais entre aqueles que foram chamados à santidade – e mais ainda, a uma santidade toda singular. Portanto fazei com que tudo coopere para o vosso bem, mesmo até os vossos defeitos e os dos outros”. (Tudo pelo Evangelho, nº 2 pg. 38)*

*"O Senhor quis experimentar-te com dores internas e externas; mas Ele manteve-te firme no momento da queda. Agradeçe-Lhe, e creio que também eu cooperarei com as minhas orações e bênçãos. Certamente ainda não estamos no Paraíso, mas sim neste vale de lágrimas, e tu não deves perder a coragem por causa de certas misérias tuas e de outros. O Senhor permite-as, a fim de nos manter humildes e cheios de confiança n'Ele, e para nos dar ocasião de conseguir méritos. Cada um pela sua parte deve ter caridade e tolerância, esforçando-se por se santificar, não observando os defeitos dos outros, mas apenas os seus". (José Allamano, Cartas aos missionários da Consolata, editadas por Igino Tubaldo, Turim, 2004, Carta nº.380)*

## **Os acontecimentos traumáticos da vida**

A vida pode fazer-nos sentir como uma árvore com as raízes para cima, afastados da normalidade e sem uma ancoragem segura. Os acontecimentos da vida enfraquecem essa segurança que nos fez sentir capazes de enfrentar e superar qualquer dificuldade, segurança que sentíamos tão forte e vigorosa no dia da nossa profissão, ordenação, partida para a primeira missão. Missão e consagração não são uma garantia de isenção dos processos normais a que todo o ser humano está sujeito ao afrontar os acontecimentos traumáticos da vida.

Perante um luto repentino, uma doença grave, um cansaço insuperável no ministério, uma desilusão na comunidade, uma reviravolta inesperada, e um fracasso no ministério pastoral, temos a sensação de estarmos sobrecarregados, quebrados, aniquilados pelas dolorosas circunstâncias que a vida nos chama a experimentar e estamos como que presos, numa atmosfera de suspensão, onde nada do que nos é conhecido nos pode dar segurança. Zangamo-nos, queixamo-nos, procuramos de qualquer forma algo ou alguém que nos dê alívio: experiências que parecem trazer-nos alívio, mas que na realidade nos alienam de nós próprios e da nossa escolha de vida. Estamos todos familiarizados com tais situações, seja porque as experimentamos pessoalmente ou porque pertencem àqueles que convivem connosco em comunidade: a preocupação excessiva com a nossa saúde, o afastamento da vida comum, o actinismo descontrolado, a esterilidade de espírito, o sacerdócio como profissão, dependência de comida, do dinheiro, do álcool, do sexo, tanto virtual como real, das redes sociais, da internet...

Todas estas são experiências que por vezes nos colocam numa espiral regressiva que pode causar, nos casos mais graves, o extremo da passividade ou da agitação, ou a quebra e o colapso. O controlo e a gestão de nós próprios estão fora de nós, confiados a outrem, pondo em causa até

mesmo aquilo que tínhamos tido como fundamental na orientação das nossas vidas, incluindo a relação fundadora com o Senhor.

## **Coragem e verdade sobre mim**

1. *Que situação estou a viver neste momento? O que é que sinto que me ameaça a mim e à minha vida?*
2. *O que sinto que ainda não tenho ou o que perdi pelo caminho, e que me faz sentir que preciso de preencher este vazio com algo?*
3. *Que solução encontrei? Qual é a minha dependência?*
4. *Que prazer é que isto me traz? Para que é que realmente me serve?*
5. *Por que razão não estou interessado em mudar nada na minha vida? Em que medida me sinto oprimido pela resignação?*

## **A alternativa: a resiliência**

Em vez da passividade da resignação, existe outra possibilidade: a resiliência. Do latim *resilire* "voltar à forma anterior", adequado para definir a capacidade de alguns materiais, tais como metais, para absorver um choque sem se partirem, retomando a forma original. A resiliência é a capacidade de perseguir objetivos, apesar das derrotas e dos inevitáveis reveses que a vida nos reserva; é essa força interior que nos faz sempre levantar, sabendo que o objetivo continua à nossa espera; é a capacidade de reestruturar os fracassos e vê-los como experiências de crescimento; é vencer o medo do amanhã. Resiliente é alguém que ama a vida, que enfrenta adversidade, dor ou infelicidade sem fugir dela, mas também sem autopiedade ou desespero; é alguém que tem a coragem de tomar um caminho mesmo que seja árduo e tortuoso, porque sabe que é a escolha certa para alcançar os seus sonhos. A resiliência não é uma característica

de poucos, mas um potencial de cada ser humano e uma característica que pode ser treinada e aumentada. Graças à plasticidade neuronal, o cérebro humano tem uma extraordinária capacidade de lidar eficazmente com muitos eventos stressantes. A resiliência não é uma condição, mas sim um processo: constrói-se lutando.

## **Palavra de Deus e resiliência: o testemunho de S. Paulo**

O grande apóstolo dos gentios, o grande evangelizador, aprendeu a resiliência da sua própria vida. Paulo regressa várias vezes à capacidade de se avaliar corretamente a si mesmo e de acordo com o que as suas fraquezas e fragilidades lhe fizeram perceber. (cf. 1 Cor 15:8-9). E este julgamento é uma forma de comportamento que ele adquiriu na escola da vida, que o fez conhecer a sua fragilidade e pobreza. Aprendeu a pensar em si próprio de um modo humilde, desprendido, tranquilo, sem se culpar, com paz.

Desde o acontecimento traumático no caminho para Damasco, às suspeitas, marginalização e rejeição nas sinagogas de Damasco e Jerusalém; das tramas até à fuga para Tarso, para fazer tendas, isolado durante dez longos anos. Desde a rutura com o seu "grande mentor" Barnabé, às prisões, às flagelações e aos naufrágios, desde as difamações de negociar o Evangelho em seu próprio proveito pessoal até às acusações de favorecer os seus próprios interesses (cf. 2 Cor 1, 8-9; 2 Cor 1,16-20), desde o recomeço da pregação até à desilusão do fracasso no Areópago de Atenas.

Se Paulo, confrontado com as tribulações que lhe aconteceram, tivesse começado a amaldiçoar tudo e todos, em vez de reconhecer a sua própria fraqueza e fragilidade, não teria lucrado com as provações.

Em vez disso, transformou-se num verdadeiro evangelizador porque soube receber da dor aquela humildade vivida, que depois expressou

na sua vida. Paulo passou por aquela escola de provas e experiências e da própria fraqueza que nos coloca no lugar certo e nos liberta de toda a presunção para poder viver profundamente a sua verdade perante Deus: "Quem, então, vos deu este privilégio? O que é que alguma vez possuíis que não o tenhais recebido? E se o recebestes, porque vos vangloriais dele como se não o tivésseis recebido?" (1 Cor. 4:7).

No fundo da atitude de humildade, que é um dos segredos da sua capacidade de conquistar pessoas, estava um profundo sentido de Deus criador, o pai misericordioso, senhor e doador de todos os bens. Diante d'Ele Paulo é um pobre pecador que recebe graça, misericórdia, salvação. A própria Palavra que ele proclama é a Palavra de Deus, não de Paulo: foi-lhe dada na medida do dom de Cristo. Até mesmo o zelo apostólico não é de Paulo, mas foi-lhe dado por Cristo que vive nele. (cf. Gal 2:20). Precisamos de ser purificados pelo exemplo do Apóstolo e especialmente de ser purificados pelo poder de Cristo em nós.

## **A resiliência precisa de discernimento**

*"Há duas maneiras de ver as dificuldades da vida", disse o Papa Francisco aos jovens presentes no Estádio de Kasarani, em Nairobi, a 27 de Novembro de 2015, "ou como algo que te destrói e vos prende ou como uma oportunidade".*

O próprio Papa Francisco no livro *"Voltemos a sonhar"* (pp. 62-84 da edição italiana) falando de discernimento, dá-nos ferramentas úteis para o processo resiliente: *"Discernindo o que é de Deus do que não é, começamos a ver onde e como agir. ... A voz de Deus talvez nos corrija, mas fá-lo suavemente, sempre encorajando, consolando, alimentando a esperança. O espírito mau, por outro lado, propõe-nos ilusões deslumbrantes e emoções tentadoras mas passageiras... A voz do*

*inimigo distrai-nos do presente, fazendo-nos concentrar sobre os medos do futuro ou as tristezas do passado”...*

A resiliência ajuda-nos a ser determinados e centrados nos objetivos e a não ouvir aquele *"sabotador interno"* que desencadeia processos mentais de desmotivação, que nos levam a tomar uma direção oposta à que desejamos e nos fazem sentir culpados, frustrados ou incapazes de ser bem-sucedidos.

*A voz de Deus, por outro lado, fala ao presente, encorajando-nos a avançar no concreto. O que vem de Deus pergunta: "O que é bom para mim, para nós?" Aprender a distinguir entre estes dois tipos de "vozes" permite-nos escolher o caminho certo a seguir, que nem sempre é o mais óbvio, e evita que tomemos decisões que, mergulhadas nas feridas do passado ou nos medos do futuro, correriam o risco de nos bloquear. (idem)*

### **A minha resiliência:**

1. Quando é que fui resiliente na minha vida? Recordo e descrevo...
2. O que é que ouço dentro de mim quando deixo falar o meu “sabotador interno”?
3. Que lugar ocupa o discernimento na minha vida?

### **Ser resiliente não é um assunto privado**

A resiliência vê na fragilidade o ponto de partida do caminho para retomar a subida. Começamos por aí, só na aceitação dos nossos próprios limites, podemos descobrir os recursos do nosso ser, apenas enfrentando o sofrimento, poderemos aprender a conhecê-lo e conseqüentemente a dedicar-nos ao cuidado do Homem que somos nós, da nossa mente e do nosso corpo. Tornamo-nos resilientes, e isto só é possível numa relação significativa da qual ninguém é excluído, *a priori*, porque a resiliência não

é uma característica do ser, não um resultado, mas um processo, um ato de aprendizagem, para o qual todos podem e devem contribuir.

A resiliência não deve ser entendida como algo imutável, mas sim como um processo de mudança: não se trata de resistir a um acontecimento negativo sem cair, mas sim de tendo caído voltar a levantar-se, regenerando-se. E é muito mais do que isso. É o resultado do encontro entre a capacidade natural de voltar a meter-se em jogo e contextos amigáveis e sociais que apoiam o levantamento e a recuperação. Porque de um túnel quase nunca se sai sozinho!

O truque é transformar as adversidades em oportunidades, ver o fracasso como uma oportunidade para aprender e fazer sobressair o melhor em cada situação, conscientes de que a qualidade das relações emocionais e das redes sociais tem uma influência positiva ou negativa na capacidade de adaptação a situações adversas. Não há destinos pré-determinados, não há situações pessoais que não possam ser alteradas, não há dependências que não possam ser superadas, mas apenas as histórias de pessoas que encontraram novas formas de se construírem a si próprias.

A conclusão natural da resiliência é a esperança, que nasce do prazer de existir mesmo quando há falta de bem-estar no presente, mesmo quando a vida experimenta dor, doença e perda. A esperança pressupõe confiança nos próprios recursos e nos dos outros, alimenta-se de perseverança e influencia positivamente a capacidade de criar o próprio futuro. (1 Pd 3:15)

Tanto a nível pessoal como comunitário, a capacidade de ser resilientes pode ser treinada começando com duas questões fundamentais: "O que é que há de bom no que está a acontecer e qual é o melhor significado que lhe posso atribuir"?

## **Resiliente com os outros:**

1. *Caído e levantado: recordo e descrevo.*



2. *Quando é que me senti ou me sinto só e abandonado com os meus problemas?*
3. *Que significado tem para mim pedir ajuda, e por que razão deveria eu fazê-lo?*
4. *Quão é que considero próxima a minha comunidade e permito que ela me acompanhe nos meus momentos difíceis e no meu esforço de resiliência?*

## **O olhar do Allamano.**

“Às vezes acontece que este ou aquele só pensa em si mesmo, sem querer saber de ajudar os outros. Isso é contrário ao espírito de família que tão importante é numa comunidade, visto que estimula todos a santificar-se a si próprios e a ajudar também os outros a santificar-se. Sim, cada um deve tornar-se santo, mas é preciso que haja ajuda recíproca. Devemos mesmo desejar a santidade dos outros como desejamos a nossa”. (*Tudo pelo Evangelho*, nº 2 pg 39).

“Peçamos a Nosso Senhor que nos faça ver quão pouco ou nada valem os. Não quero dizer que devamos considerar-nos piores do que já somos. Se somos soberbos é porque não nos conhecemos bem. Os mediócrs e os imperfeitos é que pensam que são importantes. Quando sabemos que não somos nada, e por isso desconfiamos de nós próprios, então podemos usar esta pobreza para nos guindarmos à confiança em Deus. Nunca devemos desanimar por causa das fraquezas que não desejamos; devemos então agarrar-nos a Deus, abandonar-nos a Ele, pois Ele não só quer, mas até tem o poder de nos fazer santos porque é onipotente. Por isso pode mesmo construir a nossa santidade sobre as nossas fraquezas - isto, repito, se tivermos o desejo sincero, a vontade firme, de corresponder às suas graças”. (*Tudo pelo Evangelho*, nº 12 pg 50-51).

“Tende sempre presente que sois apóstolos e que as almas se salvam com o sacrifício. Na vida apostólica há muitas rosas, mas também muitos espinhos, tanto no que diz respeito ao corpo como no que diz respeito à alma. Alguns pensam no ideal missionário como sendo só poesia, esquecendo-se de que as almas se salvam pela cruz, como fez o Senhor. A graça de Deus nunca faltará e, se formos generosos em suportar as provas por que temos que passar, poderemos repetir com S. Paulo: «Estou cheio de consolação, transbordando de alegria no meio de todas as nossas tribulações» (2Cor 7,4). É por isso que as tribulações não só não nos devem bloquear, mas, antes, nos devem entusiasmar no exercício do apostolado”. (*Tudo pelo Evangelho*, nº 136 pg 191).

## INVOCÇÕES

Peçamos ao Senhor que nos dê o olhar de fé sobre os acontecimentos da nossa vida pessoal, que nos ajude a discernir a luz que o Espírito Santo sempre espalha no meio da escuridão, a vislumbrar o vinho no qual a água pode ser transformada, e a descobrir o grão de trigo que cresce no meio das ervas daninhas (cf. E.G. n. 84).

A resiliência é a capacidade individual e comunitária de ressuscitar após uma catástrofe; - ajudai-nos a estar prontos a ver novos horizontes na nossa existência e a agarrar as novas oportunidades que a vida oferece.

Nós vos pedimos: **OUVI-NOS, SENHOR**

A resiliência é considerar a esperança como uma paixão revolucionária que antecipa o melhor enquanto experimenta o pior; - ajudai-nos a descobrir um novo sentido da vida e valores existenciais precisamente em dificuldades e fracassos.

Nós vos pedimos: **OUVI-NOS, SENHOR**

A resiliência baseia-se na força da vulnerabilidade; - ajudai-nos, frente às adversidades da vida, a descobrir que somos mais determinados,

mais arrojados e mais criativos, e a iniciar novos processos na nossa vida pessoal e missionária.

Nós vos pedimos: **OUVI-NOS, SENHOR**

Resiliência não é simplesmente resistir a um acontecimento negativo sem cair, mas sim depois de cair voltar a erguer-se, regenerando-se. - Na nossa fraqueza e fragilidade, Senhor, dai-nos a coragem de nos sentirmos necessitados de ajuda e de nos deixarmos ajudar. Que as nossas comunidades saibam apoiar e acompanhar o erguer-se e o processo de recuperação dos nossos confrades em dificuldades.

Nós vos pedimos: **OUVI-NOS, SENHOR**

### **Oração**

*Deus das nossas vidas, há dias em que os fardos que carregamos desgastam os nossos ombros e nos pesam; dias em que o caminho parece triste e interminável, o céu cinzento e ameaçador, em que a nossa vida não tem música, o nosso coração está solitário e a nossa alma perdeu a sua coragem. Inundai com a vossa luz o nosso caminho, guiai os nossos olhos para onde o céu está cheio de promessas, sintonizai os nossos corações para uma música ousada; dai-nos um sentido de camaradagem com os heróis e santos de todos os tempos; dai vigor ao nosso espírito para que possamos encorajar as almas de todos os que conosco percorrem os caminhos da vida, para vossa honra e glória, por Cristo vosso Filho, para sempre ressuscitado. Amen*

(atribuída a Santo Agostinho)

