

A neurociência nos mostra duas zonas no cérebro: a do amor e a do medo, sendo as ações do medo totalmente influenciadas por traumas que vivemos. Fabiola Melo conseguiu trazer amor para o lugar em que o medo é experimentado de forma tão profunda. Neste livro, a autora leva você, com muita sabedoria e graça, a mergulhar na luz que buscou por tanto tempo. A leitura a fará entender desde os porquês que a assolam até quão amada você é. Tenha coragem, pois creio que esta obra nasceu no coração de Deus para a sua vida.

CAMILA CARELLI

Neurocoach e Mentoria pela NCC Metanoia

Uma conversa franca e aberta pode se transformar no início de um processo lindo de descobertas, transformação de realidades e cura. Este livro é assim: uma conversa sincera e permeada de amor, que traz à tona verdades que curam e restauram. Fabiola Melo reúne experiências, esclarecimento e a fala de Deus para todos nós, especialmente os que sofrem ou sofreram de abuso sexual. O Senhor não está de olhos fechados. Ele nos vê, nos percebe e, por meio do “sim” de Fabiola, mostra que não estamos presas ao que nos aconteceu! Não estamos fadadas a viver, para sempre, naquilo que fizeram conosco. Há uma saída, e ela está ao nosso alcance! Recomendo esta leitura importante como um lindo marco do “receber tudo de bom” que Deus tem para a sua vida.

LEILA PAES

Pastora, educadora, teóloga, psicóloga e
mestranda em Aconselhamento para Saúde Mental

Sabe quando você passa por algo difícil e seu único desejo é ter alguém que segure a sua mão? Este livro é como uma mão estendida que aponta um caminho para a cura. Fabiola, de forma doce, compreensiva e profética, apresenta a chave para abrir a porta que, há muito tempo, está entre você e sua liberdade genuína em Cristo. O segredo? Uma verdade eterna que nunca pode ser esquecida: somos filhas do Pai de amor. Esta obra — tão cheia de vida, esperança e autenticidade, assim como a autora — é um presente para esta geração.

TALITA PEREIRA

Pastora e conferencista

A CULPA NÃO É SUA

Supere o passado e descubra seu valor

FABIOLA MELO



Copyright © 2019 por Fabiola Melo
Publicado por Editora Mundo Cristão

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Editora Mundo Cristão, salvo indicação específica. Usado com permissão da Tyndale House Publishers, Inc. Eventuais destaques nos textos bíblicos e citações em geral referem-se a grifos da autora.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

M485c

Melo, Fabiola

A culpa não é sua : supere o passado e descubra seu valor /
Fabiola Melo. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2019.

144 p.

ISBN 978-85-433-0391-8

1. Psicologia pastoral. 2. Cura pela fé. 3. Crime sexual contra as crianças. I. Título.

19-55114

CDD: 253.5
CDU: 2-46

Categoria: Inspiração
1ª edição: abril de 2019

Edição
Maurício Zágari
Revisão
Natália Custódio
Produção Gráfica
Felipe Marques
Colaboração
Ana Paz
Diagramação
Triall Editorial Ltda.

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Para todas aquelas que já choraram escondido. Saiba que Jesus vê você. As suas dores não são apenas suas. Jesus quer segurá-la em seus braços e caminhar com você. Não importa o que dizem por aí. Apenas alguém que morreu por você pode dizer quanto vale a sua vida.

SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Apresentação</i>	11
<i>Prefácio</i>	13
<i>Introdução</i>	15
1. As faces do abuso	21
2. A culpa é uma prisão injusta	39
3. Identidade roubada	51
4. Suja demais para ser amada	77
5. Você é uma vítima, mas não precisa viver como uma	101
6. Um novo eu, uma nova história	123
<i>Conclusão</i>	129
<i>Mitos e realidades sobre o abuso sexual de crianças e adolescentes</i>	133
<i>Denuncie</i>	137
<i>Dados do abuso sexual no Brasil</i>	139
<i>Ore comigo</i>	141
<i>Sobre a autora</i>	143

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Rubenita, símbolo de mulher guerreira, que mesmo em meio às lágrimas nunca deixou de louvar a Deus.

Às minhas avós, Conceição e Inalda, mulheres que venciam batalhas de joelhos.

Ao meu marido, Samuel, pela paciência e sensibilidade ao me apoiar quando muitas vezes eu achei não ter forças para continuar.

Às minhas irmãs, Paulinha (minha “bananinha”) e Carol (minha “caracol”), por serem as melhores irmãs que eu poderia ter.

A todas as pessoas que me deram suporte espiritual para escrever este livro, em especial as pastoras Keila, da igreja Hangar7; Thalita Pereira, da Igreja do Amor; Larissa Estrada, da Igreja Onda Dura; e minha pastora, Érika, da Igreja Poiema. Obrigada por serem referências de mulheres fortes e apaixonadas por Deus para a nossa geração de meninas.

Às minhas seguidoras, que ansiaram por uma resposta do alto por meio destas páginas e confidenciaram suas histórias doloridas a fim de espalhar cura.

Ao meu caro editor, Maurício Zágari, que impulsionou de forma poderosa as palavras de uma garota que

ainda estava assustada por expor suas próprias feridas. Obrigada pela paciência e me desculpe pelo trabalho que lhe dei.

Àquele que é o início e o fim, *Yahweh Tsidkenuh*. A nossa justiça vem de Deus, que não tarda, não falha e não deixa o mal impune. O Pai de amor que nunca afasta os olhos de seus filhos.

APRESENTAÇÃO

O abuso é um problema grave e que ocorre com uma frequência alarmante no Brasil. Apesar de as estatísticas oficiais serem questionáveis, por se referirem a um problema que, frequentemente, não é reportado às autoridades, os números que chegam a público demonstram um fenômeno assustador: somente o serviço nacional Disque Denúncia registrou, ao longo de 2016, 15.707 casos em todo o país. No primeiro semestre de 2017, foram 9 mil denúncias. Segundo estatísticas do Sinan, o sistema de informações do Ministério da Saúde, ao longo de um ano, o sistema de saúde registrou 22,9 mil atendimentos a vítimas de estupro no Brasil. Em mais de 13 mil deles, o equivalente a 57% dos casos, as vítimas tinham entre 0 e 14 anos. Dessas, cerca de 6 mil vítimas tinham menos de 9 anos. É um quadro espantoso e preocupante.

O problema do abuso tem reflexos em áreas variadas da vida individual e da sociedade e, por essa razão, carece da atenção e das ações de pessoas dos mais variados perfis: de policiais, juízes e legisladores a psicólogos, psiquiatras e pastores. Cada um em sua área de *expertise*, cada um exercendo as competências específicas para dar sua contribuição à prevenção e ao combate do problema. Fabíola Melo também quis contribuir. E o resultado é o livro que você tem em mãos.

Vítima de abuso sexual, Fabiola se recusa a guardar silêncio sobre o que sofreu. Mais ainda, nesta obra ela usa sua *expertise* de comunicadora e influenciadora para pôr a boca no trombone e conclamar toda pessoa que sofreu (ou sofre) abuso a denunciar o crime. Como alguém que conversa com a leitora de igual para igual, ela entende a dor e deseja compartilhar um abraço, uma lágrima e o caminho que trilhou para a cura de sua alma.

A culpa não é sua não é, no entanto, uma obra que se propõe a abordar o problema do abuso a partir da perspectiva psicoterapêutica, uma vez que a autora não possui formação na área. É, isto sim, uma obra escrita por uma amiga que entende o problema da leitora, oferece conselhos e compartilha um pouco da própria experiência, a fim de contribuir com a restauração de vidas dando aquilo que de mais precioso um cristão pode oferecer a quem sofre: afeto, carinho, amizade, graça, amor. É o que você encontrará nas páginas a seguir.

Se você é uma vítima de abuso, a autora e a Editora Mundo Cristão recomendam que procure o auxílio necessário junto a profissionais das áreas especializadas, sejam psicólogos, sejam psiquiatras. Também é importante buscar amparo espiritual junto aos seus pastores. E, enquanto você faz isso, Fabiola quer que você saiba que não está só. E ela se oferece para, ao longo deste livro, se posicionar como amiga. Uma amiga que lhe diz: “Segure a minha mão e caminhemos, juntas, segurando a mão de Cristo. Eu prometo não soltá-la. E tenho absoluta certeza de que ele também não nos soltará”.

Boa leitura!

O EDITOR

PREFÁCIO

Fabiola Melo vem fazendo um lindo trabalho para Deus. Ela usa recursos tecnológicos, em um cenário descontraído, com uma linguagem apropriada ao seu público, com seu jeito muito lindo de ser. Porém, em meio ao riso, ao bom humor e à comunicação cativante, há algo que somente o Senhor conhecia até bem pouco tempo atrás: uma dor calada da alma, uma súplica do não dito no momento da dor, remetida às memórias recalçadas do inconsciente.

A Bíblia traz uma revelação fantástica do cuidado profundo de Deus com a nossa alma: “Louvarei o SENHOR, que me guia; mesmo à noite meu coração me ensina” (Sl 16.7). O Eterno, que perscruta as profundezas no nosso ser, é Senhor do tempo e do espaço e sabe exatamente o momento propício de trazer à tona as memórias que estão escondidas em meio às sombras. Ele lança luz sobre a escuridão das palavras perdidas para que a construção dos sonhos insista em dar um sentido real à linguagem da dor. Os sonhos não falavam de restos do dia ou fantasias oníricas: a linguagem simbólica trazia uma realidade profunda, que emergia das angústias e dores de vivências reais ocultas na história da autora.

O Espírito Santo estava ali para cuidar da alma de Fabiola enquanto as lembranças emergiam. Era preciso

dar direito de passagem para as memórias dolorosas, a fim de desobstruir o fluxo das emoções. Deus tinha muito mais para o já tão abençoado ministério da autora, e queria conduzi-la a patamares mais profundos, como instrumento de cura para um imenso número de pessoas que trazem as mesmas dores e angústias retidas, distorcendo comportamentos, afetando o valor pessoal e a identidade, além dos sintomas depositados no corpo que denunciam as dores da alma.

Toda dor não transformada em palavras comparece no corpo como sintoma. A história de dor de Fabiola é transformada em ministério, para além de tudo o que ela já fizera até agora, em uma profunda ressignificação efetuada pelo Espírito Santo de Deus. Os depoimentos ao final dos capítulos deste livro apontam nessa direção.

Neste livro, a história de dor se transforma em vida e esperança. Há vida após o abuso! O corpo ferido e o sangue vertido trouxeram uma nova identidade: filha amada — uma nova vida. Há esperança de cura e dignidade! Sim, as palavras que fluem deste livro apontam o caminho para receber o direito de ser filha amada e curada pelo Pai.

ILMA CUNHA

Psicanalista, terapeuta familiar e escritora

INTRODUÇÃO

Abuso não é um problema novo. Porém, até muito pouco tempo atrás, quase não se falava abertamente sobre o assunto. Hoje, embora cada vez mais as pessoas estejam discutindo sobre esse mal, ainda não estamos falando o suficiente. Tampouco estamos ouvindo o suficiente.

Recebo diariamente muitos pedidos de socorro de garotas aprisionadas por dor, sofrimento e culpa em razão de abusos sofridos. Este livro é uma resposta a elas, uma contribuição para levar pessoas que guardam gritos em seu silêncio a encontrar um chão firme em que pisar. Se você é das que clamam por ajuda junto a uma multidão surda, em razão de abusos sofridos ou que ainda sofra, peço que mantenha a calma e seja forte, pois existe uma luz no fim do túnel. Meu objetivo aqui não é enveredar por áreas em que não tenho especialização, como a psicologia, mas dar uma contribuição pessoal, como uma amiga que compartilha da sua dor e chora as suas lágrimas. Nada neste livro substitui o auxílio terapêutico para quem ele for indicado, e deve ser buscado junto a profissionais qualificados.

Toda criança já ouviu a pergunta: “O que você quer ser quando crescer?”. Essa pergunta mostra que começamos a ser questionados a respeito de nossa identidade já

na fase em que ela está sendo formada. Pode-se levar uma vida inteira para perceber que a maior evolução que somos capazes de experimentar não é a da construção, mas a que começa na desconstrução do nosso ser.

Viver é como fazer um castelo de cartas: o prazer não está necessariamente em concluir a construção, mas em posicionar de forma equilibrada carta a carta — o que, em contrapartida, pode ser tenso e angustiante. Satisfação de verdade é, com um simples toque proposital, abalar a estrutura e assistir ao belo castelo se desfazer em um segundo. A não ser, claro, que ele desmorone antes do tempo e de forma inesperada. Nesse caso, é frustração na certa.

Todo ser humano forte tem ao menos um ponto fraco. Em algum momento da vida, veremos tudo desabar. Não há como evitar. Simplesmente acontece. Entretanto, temos o poder de decidir como nos posicionaremos diante disso. Assistiremos com satisfação ao nosso processo intencional de desconstrução? Ou seremos surpreendidos pela frustração quando um problema inesperado nos derrubar?

Quando a vida desmorona, ficamos em ruínas. No entanto, isso abre a possibilidade de recomeçar. Permitir-se desconstruir é trazer à tona quem eu *não* sou a fim de provocar quem eu posso me tornar.

Já experimentou falar em voz alta tudo o que você *não* é? É libertador! Você deveria tentar. Por exemplo, eu não sou blindada: tenho medos e inseguranças, como qualquer pessoa. Não sou inabalável: tenho crises e, às vezes, parece que é para sempre. Não sou focada: toda semana me torno vegetariana e, logo depois, traio meu novo estilo de vida. Não sou obstinada: se rabisco num guardanapo,

decido que quero ser artista plástica; se compro roupa de academia, decido que quero ser atleta; se faço um sanduíche, já quero me inscrever no *MasterChef*. Lembro de quando saltei de paraquedas pela primeira vez. Fiquei tão empolgada que disse com toda convicção ao meu marido: “Descobri a minha vocação! É isso! Sinto que nasci para ser paraquedista! Esta semana mesmo farei um curso!”. No mesmo dia, pesquisei os valores do curso e o meu entusiasmo foi pelos ares.

Apesar de ter consciência de tudo o que não sou, reconhecer minha limitação não me frustra, mas me traz esperança para confiar a minha vida nas mãos do meu sustentador. Quando Deus assume o controle da nossa vida e tudo o que somos se firma em tudo o que ele é, ganhamos nova identidade. Passamos não mais a viver por nós mesmas, mas Cristo começa a viver em nós. Se, antes, você se considerava uma perdedora, em Cristo você é mais que vencedora! Se, antes, você se enxergava perdida, em Cristo você tem a chance de ser resgatada!

Caso você seja vítima de algum tipo de abuso, saiba que eu realmente me importo com a sua dor. Acredito na sua versão dos fatos. Sei que você pensa que não vai conseguir, que chora a madrugada inteira e, pela manhã, coloca um grande sorriso no rosto e sai de casa. Não precisa se sentir “defeituosa” por conta disso. Tudo bem não estar bem, desde que você não se acostume com isso.

Tenho plena convicção de que, quando estamos com medo, segurar a mão de alguém ajuda, mesmo que seja uma pessoa que está com tanto medo quanto você — e, às vezes, até mais. Então, enquanto você lê este livro, imagine que está segurando a minha mão.

Escrevo este texto com você em mente. Fico tentando imaginar o seu rosto enquanto lê estas palavras. Tento pensar se você está nervosa, apreensiva e ansiosa por esta leitura. Será que está com um aperto no coração, cheia de expectativas, torcendo que esta leitura a faça sentir-se melhor? Estou aqui, mas penso se você, aí, começou a ler esta obra em busca de um antídoto que a faça esquecer o passado. Talvez você já tenha tentado outros meios, livros e pessoas... e nada adiantou!

Pensar em tudo isso me faz cogitar se estou pronta para você. É quando me dou conta de que nunca estarei pronta, mas o Pai, o Filho e o Espírito Santo sempre estão prontos para agir. Este livro e o impacto que ele terá em sua vida, assim como tudo o que eu sou e faço, em essência não dependem de mim. Eu, Fabiola, sou um mero instrumento, um simples vaso de barro que contém um grande tesouro: o Espírito Santo de Deus. Sempre que me lembro disso, encho-me de coragem, e essa sensação me faz sentir extremamente capaz de realizar aquilo que há pouco me aterrorizava.

Essa confissão é, na verdade, a primeira lição que desejo compartilhar com você: o caminho da superação do abuso — e das consequências dele — é cheio de desafios. Nessa jornada, o medo e a insegurança a farão crer que você não está pronta para encarar toda a sua bagunça emocional. Talvez você creia que não é o momento de “mexer” no passado. É verdade que, quanto mais se revira o lixo, mais ele cheira mal, e isso é torturante, mas somente quando não se tem um propósito. Revirar o lixo apenas por revirar não é o nosso objetivo. Vamos juntar

todo o lixo, mas para nos desfazermos dele. A solução não é ignorá-lo, nem remexê-lo sem razão, mas, sim, retirá-lo de forma totalmente intencional até que haja espaço para recomeçar.

Não se preocupe com estar pronta. Você nunca se sentirá realmente pronta para fazer coisas difíceis. A boa notícia é que você não precisa estar pronta, segura e confiante para enfrentar as grandes barreiras da vida. O meu conselho, que ponho em prática ao escrever este livro, é: vá em frente! Mesmo com medo, vá! Coragem não é a ausência de medo, mas a decisão de se mover apesar dele. Portanto, acredite, você *não* é covarde.

Para ilustrar melhor os assuntos abordados ao longo deste livro, ao fim de cada capítulo compartilho o testemunho de meninas que passaram por situações de abuso e concordaram em me enviar seus relatos.

Eu disse no começo deste texto que existe uma luz no fim do túnel para quem sofreu ou sofre abusos. E essa luz é Jesus: a Luz do mundo.

Segure a minha mão e, juntas, caminhemos segurando a mão de Cristo. Eu prometo não soltá-la. E tenho absoluta certeza de que ele também não nos soltará.

