Seja gentil com você

Seja gentil com você

Por uma vida mais leve

CINDY BUNCH

Traduzido por Claudia Santana Martins

MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2020 por Cynthia Bunch
Publicado originalmente por InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, EUA

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo a seguinte indicação: *A Mensagem*, de Eugene Peterson, publicado pela Editora Vida.

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.

Ilustrações: pikisuperstar / Freepik

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

B957s

Bunch, Cindy
Seja gentil com você : por uma vida mais leve / Cindy Bunch ; tradução Claudia Santana Martins. — 1. ed. — São Paulo: Mundo Cristão, 2022.

Tradução de: Be kind to yourself
ISBN 978-65-5988-087-4

1. Autoaceitação - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Vida Cristã. I. Martins, Claudia Santana. II. Título.

22-76407

CDD: 248.86
CDU: 27-584

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Edição
Daniel Faria

Revisão
Natália Custódio

Produção
Felipe Marques

Diagramação
Marina Timm

Colaboração
Ana Luiza Ferreira

Adaptação de capa
Ricardo Shoji

Categoria: Espiritualidade
1ª edição: maio de 2022

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 DAN

O Eterno reescreveu o roteiro da minha vida quando abri o livro do meu coração diante dele.

Salmos 18.24, *A Mensagem*

SUMÁRIO

Prefácio de *Ruth Haley Barton* 9

Introdução: *O que está incomodando você?* 11

Registrando um exame diário: dias 1 a 10 20

1 Tive um dia ruim 23
Prestando atenção ao que é belo

2 Não acredito que falei isso 33
Falando gentilmente com nós mesmos

3 Além do meu controle 42
Criando uma nova playlist *mental*

4 Li no Twitter 51
Saber quando não se envolver

Registrando um exame diário: dias 11 a 20 60

5 Ressoando em meus ouvidos 62
O Deus que me vê

6 Quando a vida está em compasso de espera 76
Estabelecendo práticas de autocuidado

7 Não era para ter chovido hoje 86
Descobrindo o que está por trás

8 Não acredito que ele fez isso 97
Perdoando aos outros

Registrando um exame diário: dias 21 a 30 104

9 Desmoronei sob pressão 106
Fazendo uma coisa de cada vez

10 Coisas que não quero fazer 114
Transformando em gratidão

11 Duvidando de mim mesmo 120
A sabedoria do Eneagrama

12 Não tenho tempo suficiente para o que quero fazer 131
Encontrando tempo para o que nos nutre

Epílogo: *O que lhe dá alegria?* 140

Agradecimentos 145

Apêndice: *O processo artístico intuitivo* 148

Lista de práticas 153

Notas 155

Créditos das ilustrações 159

PREFÁCIO

Ruth Haley Barton

"A única dádiva verdadeira é uma parte de si mesmo", escreveu Ralph Waldo Emerson, e isso, para mim, é uma boa descrição do que Cindy realizou no livro que você tem em mãos. Ela compartilhou conosco generosas partes de si mesma — sua história, suas lutas sinceras e as práticas que a ajudaram a resistir e a encontrar alegria no meio de tudo isso. Considerando que todos nós temos nossas próprias histórias que incluem alegria e dor, felicidade e tristeza, isso é algo de que todos precisamos.

Gosto que este livro seja organizado em torno da prática geral da gentileza consigo mesmo, uma ideia sobre a qual escutamos muito pouco nestes dias e que, no entanto, é urgentemente necessária. Muitos de nós temos vivido há tanto tempo em ambientes extremamente críticos e ostensivamente avaliatórios que talvez nos perguntemos se a gentileza consigo mesmo ainda é permitida. Mas a verdade é que, se apenas aprendêssemos como praticá-la, nós nos transformaríamos! E, como Cindy observa tão sabiamente, nossos relacionamentos também se transformariam, porque a gentileza com nós mesmos gera gentileza e consideração para com os outros.

Este livro é profundamente encorajador, porque nos oferece práticas pequenas e simples que podem exercer um grande impacto, se assim permitirmos. Desde o exame que deve ser

feito sem acanhamento até a caminhada da *visio divina*, as canções que nos dão alegria ou mesmo a prática de quebrar objetos (!) para liberar a dor e a raiva, esta obra apresenta uma pletora de práticas que não exigem nada mais além de mudar nosso foco e recalibrar pensamentos, atitudes e intenções com propósitos amorosos e espirituais. As ideias pessoais e inovadoras de Cindy, combinadas a práticas específicas e concretas, constituem sábias direções espirituais.

Uma alegria muito pessoal para mim ao ler atentamente este livro são as reflexões de Cindy sobre a prática da direção espiritual em geral e o impacto da vida e ministério de Marilyn Stewart em particular. Em Marilyn, encontrei uma valiosa amizade espiritual que durou mais de vinte anos, assim como um modelo que inspirou continuamente meu ministério. Ler as reflexões de Cindy sobre o que Marilyn significou para ela durante um período angustiante de sua própria jornada é um grande presente para todos nós que conhecemos e amamos Marilyn.

Finalmente, estou convencida de que a arte, a fotografia e os exercícios criativos entremeados a esta obra serão uma bênção para muitos — até mesmo (e talvez ainda mais especialmente!) para aqueles que não se consideram criativos ou artísticos. Como todos fomos feitos à imagem do Deus que criou e está criando, há algo em cada um de nós que é capaz de se dedicar ao processo criativo como parte do que significa relacionar-se com nosso Criador. Minha esperança é que todos os que se vejam com este livro nas mãos realizem as práticas — todas elas —, inclusive aquelas que envolvem arte e criatividade. Oro para que você seja gentil consigo mesmo *e* amplie seus horizontes. Prometo que não irá se arrepender!

INTRODUÇÃO

O que está incomodando você?

"Repare quando estiver se sentindo incomodado."[1] Essa declaração me fez estancar ao ler. As coisas que me incomodam podem formar um zumbido em meu cérebro que dura o dia todo. Estragam — ou ameaçam estragar — os outros momentos agradáveis do dia.

Encontrei essas palavras no original do livro de Gem e Alan Fadling, *What Does Your Soul Love?* [O que sua alma ama?], numa seção em que eles descrevem como nos colocamos em um estado de abertura diante de Deus. Em meu trabalho como editora, tenho a oportunidade de ler livros maravilhosos e interagir com algumas almas muito sábias. Quando estou lendo um original, geralmente entro em "modo profissional": penso na estrutura do livro, em como o público vai recebê-lo e assim por diante. Mas às vezes uma frase ou seção saltam à vista. É quando percebo que *aquelas palavras são para mim*. É Deus me dando um cutucão em meio a um dia de trabalho.

Tomei essa declaração e a transformei em uma pergunta. Então decidi torná-la parte de uma prática diária. Eu pensava sobre o dia que havia passado e escrevia a resposta a estas duas perguntas:

1. O que está incomodando você?
2. O que lhe deu alegria?

Criar essa prática simples foi de grande ajuda para mim. Quando a utilizo, vejo os pontos em que estou presa a padrões de pensamento negativo sobre mim mesma ou outras pessoas, e reconheço que preciso me livrar desses pensamentos. Vejo também o que é que me traz alegria. E cada dia oferece uma nova oportunidade de me aperfeiçoar nisso também. Quanto mais entendo o que é que me incomoda e me liberto disso, mais sou capaz de aceitar as oportunidades de alegrias. Isso é parte do que estou aprendendo sobre ser gentil comigo mesma.

SER GENTIL COMIGO MESMA

O modo como falamos com nós mesmos sobre o que está nos incomodando faz parte de uma prática de autogentileza. O que digo a mim mesma quando o que me incomoda é o fato de haver agravado um pequeno problema berrando com meu marido? Como lido com esses momentos quando sou ignorada no trabalho? Ou quando um amigo faz um comentário que me magoa? Ou mesmo algo tão prosaico quanto ficar presa em um serviço de atendimento ao consumidor durante horas sem conseguir resolver o problema?

À medida que aprendemos novas formas de lidar com os momentos difíceis de cada dia, abrimos espaço para que os momentos de alegria nos ocupem mais plenamente.

As Escrituras nos dizem: "Ame o seu próximo como a si mesmo" (Mc 12.31). E talvez até tenhamos escutado em um sermão que não devemos negligenciar a nós mesmos enquanto cuidamos dos outros. Muitas vezes, porém, isso é dito apenas de passagem, enquanto nos concentramos em prestar serviço ao mundo. Dedicar atenção ao que significa amar a nós mesmos pode parecer egoísta. No entanto, até mesmo Jesus se

retirou para lugares longe da multidão a fim de orar (Lc 5.16).[2]

> "Uma vida de fé não pode ser vivida isoladamente. Deve transbordar na vida de outros."
>
> Eugene Peterson

Outro benefício dessa maior gentileza com nós mesmos é que, quando somos atenciosos com nosso eu, cultivamos uma maior delicadeza e empatia para com os outros. Um fruto da bondade para com nós mesmos é que nos tornamos mais bondosos para com o próximo. Anne Lamott descreve como aprendeu com pessoas que estavam no processo de se tornarem sóbrias que "abrir-nos para os outros nos ajuda a permanecer sóbrios e lúcidos". O costume de se atribuir um padrinho nos Alcoólicos Anônimos segue esse princípio. Porém Lamott continua: "Eles também queriam que nos abríssemos ao nosso horrível eu, ao que há de mais podre em nós, que falássemos gentilmente com nós mesmos, nos servíssemos uma deliciosa xícara de chá".[3] Para muitos de nós, estender a graça a nós mesmos é mais difícil do que estendê-la a outros.

Com o tempo, descobri práticas que me ajudaram a identificar a dor diária que sinto e lidar com ela, assim como abraçar tudo o que me torna mais consciente das belas dádivas de Deus. Essas práticas estão registradas aqui na esperança de que ajudem outros na jornada para uma alegria mais profunda — não para se transformarem em um catálogo de tarefas a cumprir e que despertem sentimento de culpa. Leia e pratique em seu próprio ritmo. Escolha as práticas pelas quais se sente atraído e deixe que as demais sigam de acordo com a sugestão de Jesus, como "os ritmos livres da graça" (Mt 11.29, *A Mensagem*).

EXAME LIVRE DE VERGONHA

Durante muito tempo tive dificuldades em relação à compreensão tradicional de como praticar o exame de consciência, um padrão de oração que foi criado por Inácio de Loyola, o místico do século 16 e fundador da ordem dos jesuítas.[4] A ideia básica é dedicar uma parte do tempo ao anoitecer para se sentar e analisar mentalmente o dia — rever os acontecimentos como em um filme. Ao fazer isso, repare em que momentos se sentiu mais próximo a Deus (momentos de consolação) e em que momentos se sentiu mais distante dele (momentos de desolação). Essa prática sempre me pareceu ser mais uma forma de me sentir mal comigo mesma — uma forma de revisitar e relembrar todos os meus pecados do dia. Embora eu saiba que é bom me lembrar dos pecados para poder confessá-los a Deus, esse exame me deixava com uma sensação de vergonha. Além disso, fazer isso à noite me lembrava de todos os problemas que me deixavam preocupada, bem na hora em que estava tentando dormir. Para mim, não era uma boa combinação.

Recorrer a essas duas perguntas simples de análise diária atenuou a dor e tornou a prática mais acessível a mim. Outro ajuste que funcionou para mim foi analisar o dia anterior de manhã. Eu já estava em uma rotina matinal de leitura espiritual e redação de um diário, então se encaixou perfeitamente. Passo alguns instantes pensando sobre o que aconteceu no dia anterior. Então escrevo em meu diário a resposta às duas perguntas, a número 1 e a número 2.

Durante um período tive uma caderneta de trinta dias em que escrevia a resposta às duas perguntas. A cada dia eu colava uma imagem recortada de páginas de revistas para representar uma de minhas respostas ou as duas. (Guardo uma pequena

pilha de ilustrações de revista inspiradoras — falarei mais sobre isso na descrição da prática da colagem, no capítulo 7.) Isso me dava algo palpável para fazer enquanto refletia a respeito do dia anterior, e permitia que me concentrasse mais fundo. Encontrar as ilustrações evocava aspectos diferentes do que eu estava sentindo.

PRÁTICA: UM REGISTRO DIÁRIO

Registre durante trinta dias as respostas a estas duas perguntas:

1. O que está incomodando você?
2. O que lhe deu alegria?

Você pode escrever as respostas no espaço fornecido neste livro. Pode registrá-las em uma agenda especial. Ou escrevê-las em um diário, se já tiver um. Há um diário que pode ser impresso no *site* deste livro, em <ivpress.com/be-kind-to-yourself>, e que você pode transferir para o computador se quiser mais espaço para escrever e quiser acrescentar ilustrações recortadas de revistas ou suas próprias ilustrações. Ter um registro diário para analisar ajudará você em algumas das práticas que serão descritas mais adiante neste livro. Se perguntar a si mesmo "O que está me incomodando?" não funciona para você, tente se perguntar, em vez disso: "O que me deixa frustrado?".

Fazer o exame de consciência a partir do enfoque do que está me incomodando e do que me deixa alegre me mantém fora do poço da vergonha. As coisas que me incomodam não estão, é claro, completamente fora de mim mesma. A verdade é que o que mais me incomoda geralmente são encontros pessoais que dão errado. Ou então circunstâncias que estão me

causando preocupação ou ansiedade, me fazendo percorrer um *loop* mental interminável. Minha parte nesse processo é minha própria resposta — seja ela simplesmente interna, seja expressa.

Essas perguntas me tornaram mais consciente dos elementos a que me agarro a cada dia. De tudo o que me puxa para baixo. De tudo o que me impede de notar que Deus está próximo e constantemente me chamando.

SÃO AS PEQUENAS COISAS

Alguns de nós adquiriram o hábito de afastar pensamentos negativos, por isso talvez não tenham consciência de imediato do que os está incomodando. Esta prática simples fornece um modo de entrar em contato com a ideia de que estamos nos apegando à dor, à frustração e à raiva, a fim de que possamos lidar com elas junto com Deus.

Cada capítulo começa com o que está me incomodando. Os exemplos vêm de diversos momentos ao longo de minha vida, do trabalho cotidiano a alguns períodos sombrios de desolação e alguns fracassos constrangedores e dolorosos. As coisas que me incomodam frequentemente brotam do pensamento negativo e da falta de confiança em mim mesma. Exploro práticas espirituais que descobri que podem fornecer ajuda e apoio nessas áreas.

Embora eu compartilhe algumas histórias de um período difícil de minha vida, este livro foi projetado principalmente como um manual para os dias normais. Quando atravessamos períodos de intenso sofrimento e perda, a dor está conosco o tempo todo, tingindo tudo. O que notei pessoalmente é que, nessas ocasiões, as coisas que geralmente me incomodam não me perturbam de modo algum. Após a morte recente de uma

pessoa amada, a impaciência do balconista da mercearia não chegava a penetrar na neblina mental e emocional a ponto de me atingir. Em tempos assim, tudo é diferente.

Pode ser que algumas das coisas que nos incomodam sejam sinais de problemas latentes de saúde mental; nesse processo talvez você descubra que emergem temas que podem ser explorados por meio de orientação psicológica profissional. Mas não são esses temas que estou tentando enfocar primordialmente. Nestas páginas, iremos nos concentrar em explorar o panorama espiritual de nossa vida.

Depois que examinar o que está me incomodando, posso recuar um passo e ver o que me dá alegria. Reparo em ocorrências cotidianas. O momento em que alguém fala comigo com gentileza. Ou me ajuda em alguma tarefa no trabalho. O pôr do sol no caminho para casa. O jantar que meu marido preparou.

Concentro-me na palavra *alegria* em minha prática diária em vez de felicidade, porque acredito que a alegria aponta para coisas profundas que vêm de Deus. Sabemos que a felicidade pode ser passageira. O irmão David Steindl-Rast escreve: "A felicidade comum se baseia no acaso. A alegria é aquela felicidade extraordinária que independe do que acontece conosco. A boa sorte pode nos fazer felizes, mas não pode nos dar uma alegria duradoura".[5] Ao refletir sobre essa afirmação, penso na história habitual dos vencedores de loteria que, depois do prêmio, experimentam o mesmo nível de felicidade que antes — ou até níveis inferiores.

A alegria é fruto do Espírito — amor, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e (caramba!) domínio próprio. Mas gosto também de me divertir identificando a alegria. Lembro-me de algum pequeno detalhe que me fez sorrir naquele dia — como o GIF de gnomo tricotando que

encontrei e compartilhei com alguns amigos em uma mensagem.[6] Essas coisas também podem nos atrair para Deus.

Padrões de felicidade emergirão com o tempo e podem apontar as mudanças necessárias na vida. O objetivo deste livro, no entanto, é revelar formas pelas quais podemos começar a fazer pequenos ajustes em nossa rotina diária para abrir espaço para mais coisas que nos deixam alegres. É uma questão de cultivar a gratidão pelos muitos lembretes de Deus que encontramos em um dia comum. Proponho algumas práticas que cultivei tanto intencionalmente quanto intuitivamente em minha vida. São as coisas que sempre me trazem alegria.

Dirigir na hora do pico e ir ao cartório sempre será desagradável. Mas, às vezes, o padrão do que nos incomoda aponta para um trabalho mais profundo que Deus opera em nós. Assim, encontramos o primeiro convite de Deus nas próprias frustrações que experimentamos. Notar o que está nos incomodando pode ser uma oportunidade para abandonar algumas das expectativas a que nos apegamos e adotar um novo modo de ser. Depois nos voltamos ao cultivo da alegria. Como a vida é sempre misturada, o bom e o ruim podem se mesclar. Ao prestar atenção à presença diária de Deus perto de nós, descobrimos o antídoto para o que nos incomoda. É por isso que o segundo convite é para que reparemos nos momentos diários de alegria.

DESCOBRIR O QUE VOCÊ SABE

Depois de anos sob a orientação espiritual de uma diretora sábia e capacitada, tive o privilégio de passar por um treinamento para ser diretora espiritual eu mesma. O que descobri ser verdade como diretora espiritual é que não dirijo nada! Só me sento ao lado da outra pessoa escutando o movimento do Espírito Santo dentro dela. Se uma pessoa está buscando ativamente a

Deus e seguindo a prática espiritual, então, na maior parte das vezes, com algumas perguntas incisivas, encontrarão as respostas às próprias perguntas. Direção espiritual é como conversar com um amigo íntimo. Vocês discutem juntos todos os lados de uma questão até encontrarem um caminho para o centro.

O processo para o qual o estou convidando nestas páginas é assim. É uma oportunidade de trazer à tona o que você já sabe. De descobrir o que você já está fazendo — ou poderia estar! — que o leva para mais perto de Deus. Intencionalmente, não estou introduzindo muito conteúdo, já que a maioria de nós recebe mais informação do que consegue processar. Este é um espaço para se concentrar na prática e na experiência.

Cada capítulo é dividido em seções menores com pontos visuais de interrupção. Leia uma seção de cada vez e experimente uma prática — talvez uma por dia, ou uma por semana. Então retome a leitura do capítulo. Mas, lembre-se, não há necessidade de se sentir forçado a experimentar todas as práticas.

Outra forma de lidar com os capítulos seria ler todo o capítulo, observando quais práticas lhe parecem atraentes. Experimente as práticas pelas quais se sente atraído em vez daquelas que lhe parecem penosas. Todavia, esteja sempre consciente também de que às vezes precisamos refletir sobre as coisas às quais temos forte resistência interna. Pergunte a si mesmo por que não se sente atraído por certos exercícios. Essa sensação de desconexão é algo em que você poderia penetrar para ver o que há por trás? Será que há ali uma oportunidade de crescimento em um novo aspecto da espiritualidade? Ou será que é só como se fosse um dia chuvoso em que caminhar fora de casa não parece agradável?

À medida que descobrimos o que já sabemos sobre nós mesmos e sobre Deus, podemos viver mais plenamente na alegria com as escolhas que fazemos a cada dia.

REGISTRANDO UM EXAME DIÁRIO

Dias 1 a 10

Em cada dia, escreva o que o está incomodando e o que lhe deu alegria. Ou, em outras palavras: Quando você se sentiu longe de Deus? Quando se sentiu próximo dele?

É possível dar mais de uma resposta. É especialmente proveitoso registrar todas as respostas que lhe vêm à mente na pergunta sobre a alegria.

Aqui está o espaço para você preencher nos dez primeiros dias (as perguntas para o Dia 1 são para todos os dias).

DIA 1

1. O que está incomodando você? _____

2. O que lhe deu alegria? _____

DIA 2

1. _____

2. _____

DIA 3

1. _____

2. _____

DIA 4

1. _____

2. _____