

Falte-lhe tudo, menos a paciência, pois

A PACIÊNCIA TUDO ALCANÇA

Um guia para fortalecer a alma e
edificar o seu lar com sabedoria.



Tatiane Amaral

ESTE LIVRO É PARA VOCÊ

Este pequeno livro existe para que você saiba a importância da virtude da paciência. Quase ninguém pensa direito no assunto, mas a falta de paciência é o que nos impede de alcançarmos os objetivos mais elevados do nosso coração.

Talvez você tenha no coração a lembrança de algo que iniciou e abandonou no passado, mas que deveria ter continuado até o fim, porque hoje sua vida estaria melhor. Refiro-me a tudo: práticas espirituais, relacionamentos, estudos, trabalhos, exercícios físicos, tudo. O que faltou para você na época? Paciência para persistir até o final.

Mas a paciência começa nos pequenos gestos. Um estudante que abandona a faculdade geralmente não fez isso da noite para o dia. Essas desistências que fazemos ao longo da vida começam com pequenas murmurações. É claro que em algumas coisas fazemos bem em voltar atrás: uma religião errada, um relacionamento abusivo, uma faculdade que não vai servir para nada etc. No entanto, devemos ser francos: renunciamos a maior parte das coisas não porque sejam ruins, mas porque nos faltou paciência (e outras virtudes) para levá-las até o fim.

Quando falamos sobre paciência em um casamento, não falamos somente em amenizar a situação do casal no dia-a-dia, mas em fugir dos grandes desastres: violência doméstica,

adultério e divórcio. Toda briga começa com um pensamento de murmuração, que evolui para palavras de injúria, que progride para brigas e assim por diante. Com o passar do tempo, o amor esfria e o divórcio e o divórcio se apresenta como um santo remédio. Há casos de casais que brigam tanto que os próprios filhos desejam o divórcio. A ira é capaz de transformar um lar, que em sua origem é uma pequena Igreja doméstica (um pedacinho do Céu), em um verdadeiro inferno.

Entendendo isso, será necessário que você saiba quais atos deve praticar diariamente para se exercitar na paciência. Você perceberá que é como fazer ginástica: no começo cansa, dói, só se consegue levantar cargas leves, e é com muito esforço que nos movemos para treinar. Com o tempo, você irá pegar o jeito, e será capaz de suportar muitas contrariedades sem sucumbir à ira ou à tristeza.

Este livro é destinado a todas as pessoas que desejam adquirir a virtude da paciência para persistir nos bons propósitos, criando legados duradouros na vida, pois as coisas que possuem grande valor são construídas com tempo e esforço. É uma virtude de preço incalculável, pois nos permite alcançar todo o resto. Somente a paciência nos permite suportar a espera. Somente por ela descobrimos o sentido do sofrimento.

Os sofrimentos fazem parte da vida. Querer extingui-los é viver uma utopia. A nossa perfeição não consiste em não sofrer, mas em saber sofrer: sofrer por amor.

Apesar de se destinar a todas as pessoas, este livro é escrito a partir da minha experiência pessoal. Sou uma mulher católica, casada, e mãe de nove filhos – um já está no céu, e outro ainda está no forninho. Meu trabalho é cuidar do lar e da educação das crianças. Também desenvolvo com muito esforço este trabalho nas redes sociais. Justamente por isso, você irá se deparar com muitos exemplos que dizem respeito às mulheres casadas e abertas à vida.

No entanto, tenha certeza de que ainda que sua realidade seja outra, este livro vai lhe servir muito bem. Eu sei porque um dos maiores entusiastas do conteúdo de meu antigo curso sobre a paciência é um homem.

Então, não se acanhe! Este livro é para todos os que desejam adquirir a virtude da paciência para persistir em seus bons propósitos.

O livro inicia com o relato da minha experiência pessoal. Optei por contar um pouco sobre a minha história principalmente por causa das mulheres. Se você é mulher, é necessário que saiba que não está sozinha. Eu sei que às vezes você se sente, com perdão da expressão, um lixo: a pior esposa e mãe do mundo. Você não é nada disso. Há muito por aprender, mas a prova de que você vai mudar está aqui: você já começou o seu processo de transformação quando decidiu ler este livro.

Talvez você não se dê conta, mas ler um livro como este é uma oração poderosa que você faz para Deus. Através desta leitura, você está dizendo a Ele: “Senhor, eu quero ser melhor. Ajuda-me!”. E deixe-me lhe dizer uma coisa: quando você pede a Deus este tipo de graça, Ele está impossibilitado de dizer não. Talvez você esteja pensando: “Cuidado, Tati. Deus pode tudo!”. Sim, Deus pode tudo, mas não pode descumprir uma promessa que fez. E que promessa é esta? Veja:

“Se vós, sendo tão maus, sabeis dar coisas boas a vossos filhos, quanto mais vosso Pai do céu dará o Espírito Santo àqueles que lhe pedirem” (Lc 11, 13).

E o que é o dom do Espírito Santo a que se refere Jesus Cristo? Em um sentido profundo, é a santidade ou a plena filiação divina. Mas como não é possível ser santo sem ter a virtude da paciência, esta também é incluída na promessa. Se você acha que estou forçando a barra, veja o que São Paulo disse:

“O fruto do Espírito [Santo] é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade [...]” (Gl 5, 22).

Então, tenha coragem! Tenha a ousadia de um Santo Afonso de Ligório, que nos ensina naquele maravilhoso livro, Prática do Amor a Jesus Cristo, a reclamar de Deus as suas promessas, dizendo-Lhe com humildade que Ele mesmo se obrigou a nos ajudar. É com esse espírito de ousadia que dizia Davi:

“Apressa-te, Senhor, a ajudar-me!” (Sl 70, 12).

Se funcionou para mim, com certeza funcionará também para você.

ÍNDICE

1. Entenda o problema, faça o propósito e inicie a mudança página 6
2. Remédio para a alma página 15
3. Não confunda página 23
4. As três paciências página 26
5. As duas asas página 31
6. Saiba dar nome às coisas página 35
7. Uma péssima pedagoga página 40
8. Desejos irracionais página 44
9. Vencendo a tristeza página 52
10. A palavra-chave página 57
11. A força do amor página 61
12. Os três amores página 64
13. Não abra a caixa de Pandora página 71

ENTENDA O
PROBLEMA, FAÇA O
PROPÓSITO E INICIE A
MUDANÇA



Quem me segue por mais tempo nas redes sociais já me ouviu falar da época em que eu era uma “mãe meia-boca”. Eu faço questão de dizer isso para que ninguém nunca se engane pensando que é impossível ter muitos filhos mesmo nas condições mais adversas. Eu não nasci pronta. Meu marido e eu não somos ricos (longe disso!). Eu sequer fui educada para cuidar do lar e das crianças. Eu fui educada para trabalhar fora, para “nunca depender de marido” e para “não esquentar a barriga no fogão e esfriar na pia”.

Eu entendo o seu drama. Todas as mulheres com menos de cinquenta anos passaram pela mesma coisa que você. Nós crescemos ouvindo promessas de que tudo nos seria possível se estudássemos bastante, que o mundo já não é mais o mesmo, que um ou dois filhos já está de bom tamanho e várias coisas do tipo.

O resultado disso é que entramos na vida adulta despreparadas. Quando nos casamos e nos deparamos com as responsabilidades de um lar, percebemos que todas as nossas boas notas na escola não servem de muita coisa agora que estamos na vida real, e que talvez nossas mães teriam feito bem em ter nos ensinado uma coisa ou duas sobre os cuidados da casa e dos filhos.

Mas como não é possível voltar ao passado, e seria perda de tempo e até mesmo um perigo fugir da realidade com vãs imaginações e sonhos irracionais, precisamos nos concentrar

A paciência tudo alcança

1. Entenda o problema, faça o propósito e inicie a mudança

no que está a nossa frente: o piso sujo, o pano encardido, a criança que chora, a cabeça que dói, a grana que está curta e o marido que está fora trabalhando.

Veja, é muito normal que uma mulher se veja neste complexo de situações desfavoráveis o tempo todo durante o dia. É neste momento que é essencial possuir a virtude da paciência, porque sem ela a pessoa sucumbe em dois males: a ira e a tristeza. Tenho percebido que o fruto da impaciência varia de pessoa para pessoa. Em algumas, destaca-se mais a tristeza, ao passo que em outras a ira. Mais além eu usarei palavras mais exatas, mas por enquanto ficaremos com a palavra paciência.

Desde que eu me entendo por mãe, eu sou aquela típica impaciente e irascível. Eu era o que se pode chamar de a mãe do agora não: “Agora não, filha. A mãe está lavando a louça.” ou “Agora não, filha. A mãe está fazendo comida.”

Em um determinado momento eu entendi que não estava amando os meus filhos plenamente, isto é, como Deus deseja que eles sejam amados e como eles de fato precisam ser amados. Para mim, o amor era sinônimo de serviço: se eu estava lavando a louça, fazendo comida e limpando a casa, eu já estava amando.

Foi difícil compreender que amar é muito mais do que servir. Talvez você também tenha este problema. As mães, de

A paciência tudo alcança

1. Entenda o problema, faça o propósito e inicie a mudança

modo geral, são voluntariosas. Elas trabalham bastante para atender às necessidades dos filhos, e não se dão conta de que amar muitas vezes significa deixar o que está fazendo de lado para lançar um olhar carinhoso ou uma palavra de afeto, fazer uma escuta paciente ou um toque carinhoso.

É bem por isso que certa vez o Papa Francisco disse:

Pais, sabeis “perder tempo” com os vossos filhos? É uma das coisas mais importantes que podeis fazer a cada dia.

Eu acho curioso como as mulheres têm dificuldade de compreender isso. Não é uma reclamação constante de muitas mulheres que o marido lhes dá pouca atenção? E geralmente a justificativa do marido não é a de que ele trabalha bastante para dar uma vida digna para ela e para os filhos, e que esta já é a melhor forma de amá-los? Pois bem. Tome a consciência de que o seu filho encara as coisas do mesmo modo, com a agravante de que ele é uma criança que não compreende a necessidade do seu labor incessante, ao passo que você é uma adulta que compreende a necessidade do labor do seu marido (embora isso não seja desculpa para que ele não se esforce um pouco mais para ter um tempo útil com você).

Mas, voltando para o meu relato, o meu problema não era somente a impaciência. Eu era realmente uma pessoa irascível. Eu me lembro de vários episódios em que eu perdi o controle, mas para sermos bem breves, irei comentar apenas

que certa vez eu fiquei tão irada com a bagunça das crianças que peguei um prato e bati com toda a força na pia. O prato se esstraçalhou inteiro e as crianças pararam a bagunça e, pasmadas, contemplaram a cena. Uma ou duas semanas de depois, uma de minhas filhas pequenas, a Bárbara, perguntou-me casualmente: “Mamãe, você se lembra que quebrou o prato?”.

Aquilo foi como que uma facada no meu peito! A imagem ficou gravada na memória dela. O exemplo foi dado e talvez ela nunca se esqueça disso. E sabe o que acontece com os filhos pequenos? Eles nos imitam, e nos imitam em tudo. Foi por situações como esta que eu decidi colocar um ponto final naquela situação, mudando-me a mim mesma por amor de meus filhos.

Você sabe o que se passava dentro de mim? Eu me sentia esmagada pelo peso das minhas próprias culpas. Eu passava o dia brigando com as crianças. Eu não arrumava um tempinho sequer para lhes dar um pouco de atenção. Eu chegava ao fim do dia se sentindo uma mãe péssima. Eu pensava comigo mesmo: “Meu Deus, o que eu estou fazendo com a educação das crianças que Tu me confiaste?”.

Um dos problemas da ira é que ela não é um pecado comumente vergonhoso. As pessoas, de modo geral, sentem muita vergonha de confessar pecados sexuais, inveja, soberba, fofoca, mas falam da ira como algo inevitável. É muito comum ouvir de uma pessoa irascível coisas do tipo: “E você sabe

como eu sou, né? Já soltei o verbo para aquele **** e mandei ele para a ****. Comigo não tem conversa!”. E sabe qual é o pior? Às vezes a pessoa tem uma pontada de orgulho em admitir uma coisa desse tipo, como se isso fosse sinal característico de sinceridade, coragem ou valentia.

Eu espero que você não esteja neste grau. Mas se estiver, este é o momento de você fazer um sério exame de consciência, porque muito provavelmente você já cometeu muitas injustiças graves por causa disso. Agora, se você já tomou consciência da feiúra da ira, é necessário que conheça o remédio.

É neste momento que você irá se deparar com muitas “soluções” enganosas. Quer saber como identificar se uma solução é enganosa? Pelo endereçamento da culpa. Todas as soluções que terceirizam a culpa provavelmente estão fugindo do problema.

O que você precisa é de uma solução verdadeira. A solução verdadeira é aquela que começa chamando as coisas pelo nome e endereçando a culpa corretamente. Se uma pessoa cede à ira, por mais que tenha sido injustamente provocada, a culpa é dela. Ela precisa ser trabalhada, praticando os atos próprios da paciência todos os dias, até que as adversidades não sejam mais capazes de lhe tirar a paz de espírito.

“Tati, isso é impossível! Só Deus é perfeito!”. Sim, só Deus é perfeito, mas Ele nos concedeu participação na sua perfeição. Se não fosse assim, Jesus Cristo nunca teria dito “sede vós perfeitos como vosso Pai do Céu é perfeito” (Mt 5,48).

Se você ler a vida dos santos, e principalmente a dos mártires, perceberá que as provações pelas quais nós passamos são muito pequenas. Se eles conseguiram superar as grandes tribulações por que passaram, também nós conseguiremos, e não porque sejamos melhores ou iguais a eles, mas porque recebemos a mesma graça.

Eu posso ajudar você com uma verdadeira solução para o problema da tristeza e da ira. Eu posso garantir que funciona porque os ensinamentos que compartilharei transformaram a minha vida. Tenho como testemunha o meu marido. Ele é a pessoa que mais se admira pela transformação pela qual passei depois de colocar em prática os exercícios da paciência.

Além de mim, muitas outras pessoas tiveram suas vidas transformadas da mesma maneira. Antigamente eu tinha um curso chamado ‘Paciência, virtude de quem ama’. São inúmeros os relatos e agradecimentos que recebi das centenas de alunos.

Então vamos iniciar o processo.

Neste primeiro capítulo, eu proponho algumas perguntas que você deve responder com sinceridade. Não seja abstrata em seus pensamentos. Atenha-se à realidade. Faça memória de fatos concretos que aconteceram com você.

1. Quando algo dá errado, você costuma ficar irada ou triste?
2. Quando alguém a trata com injustiça, impertinência ou rudeza, você costuma ficar irada ou triste?
3. Com quais pessoas você costuma perder a paciência (marido, filhos, parentes, colegas de trabalho etc.)?
4. Quais são as circunstâncias adversas que costumam levar você a irar-se, ficar ansiosa ou triste (falta de dinheiro, falta de tempo, excesso de trabalho, trânsito, imediatismo etc.)?
5. Você tem um desejo sincero de ser uma pessoa mais serena, paciente e sempre no uso perfeito da sua razão?
6. No dia de hoje você se irou ou se entristeceu por alguma contrariedade?
7. Você gostaria de ter encarado esta contrariedade de modo melhor, com paz e serenidade?
8. Você reconhece que está em suas mãos fazer a diferença, esforçando-se por adquirir a virtude da paciência para não mais tropeçar nos momentos de provação?
9. Você está disposta a ler este pequeno livro até o final?

Acredite: responder com sinceridade todas estas perguntas é parte do processo. Esta prática se chama exame de consciência. Todos os dias, preferencialmente antes de dormir, você deve se lembrar dos momentos de ira ou de tristeza diante das contrariedades, reconhecer a sua culpa por isso, e pedir a Deus o perdão pelos méritos de Cristo e a graça para conquistar a virtude que tanto deseja.

Se você respondeu sim à última pergunta (“Você está disposta a ler este pequeno livro até o final?”), é necessário fazer um propósito firme e específico. Ler um livro nem sempre é uma atividade fácil e prazerosa. É totalmente diferente de ficar navegando sem sentido nas redes sociais. É, por assim dizer, um pequeno sofrimento, uma pequena renúncia. No entanto, você já deve ter passado por aquela sensação agradável de dever cumprido depois de finalizada uma leitura. Esta alegria é fruto da paciência, isto é, da capacidade que você teve de sofrer para levar um objetivo até o final.

Depois de fazer sua resolução, definindo se possível o horário em que vai se dedicar à leitura, não esqueça de pedir a Deus, à Virgem Maria e ao Santo Anjo da Guarda ajuda para levar o propósito adiante, pois muitas vezes um propósito sozinho não é suficiente para alcançar a meta estabelecida.

REMÉDIO PARA A ALMA



Como eu já disse anteriormente, eu sou católica. Sou filha da Santa Igreja, devota da Virgem Maria e fiel ao Santo Padre.

Repito ao lado de todos os verdadeiros católicos: “Creio em tudo o que crê e ensina a Santa Igreja Católica”. Estou dizendo isso para que você entenda que foi nos ensinamentos da Igreja Católica que encontrei o remédio que transformou a minha vida e a de muitas outras pessoas. No entanto, a visão não é somente teológica; ela é também filosófica e psicológica. Isto quer dizer que você será totalmente beneficiada por estes ensinamentos independentemente da sua crença (ou até mesmo da não-crença). Faça o teste e tire a prova.

A paciência, em termos de filosofia moral, é uma virtude. Você sabe o que é uma virtude? Santo Tomás de Aquino explica que a virtude é uma disposição habitual para o bem, e todos os bons filósofos demonstram que as virtudes costumam ter vícios que lhes são contrários.

O que é uma disposição habitual para o bem? Em palavras simples, é uma facilidade para fazer o bem. Esta facilidade pode ser adquirida, mas pode acontecer de uma pessoa já nascer com uma virtude específica. Existem pessoas que são naturalmente pacientes desde a infância (é muito difícil tirá-las do sério), ao passo que outras são humildes, e assim por diante.

De modo geral, nós não nascemos virtuosos. Nós temos que conquistar a virtude com muito esforço e ajuda da graça. E o processo para se adquirir a virtude é, como já falei, semelhante ao processo da ginástica. Você vai treinando e com o tempo é capaz de suportar cargas cada vez mais pesadas e exercícios cada vez mais intensos. O processo é dolorido e cheio de contrariedades. Depois que você adquire um físico atlético, forte e resistente, é muito fácil para você fazer o que lá no início era uma fonte de dor e sofrimento. Por fim, chega o momento em que você já não se imagina mais vivendo uma vida sedentária e sem saúde.

A virtude da paciência é então a facilidade para suportar as contrariedades sem murmurar, irar-se, ressentir-se ou entristecer-se. A boa filosofia nos ensina que o vício oposto à paciência é a tristeza. Talvez você pense que esta é uma visão equivocada, porque parece que o vício oposto à paciência é a ira. Veja, meu dever neste momento é deixar as coisas bem esclarecidas. Tecnicamente falando, a ira é o vício oposto da virtude da mansidão. Acontece que a paciência e a mansidão são irmãs muito próximas, e na prática acabam sendo confundidas.

Por uma questão prática, esta distinção não importa muito, porque quando eu falo de paciência eu incluo também a mansidão, e com isto estaremos trabalhando com dois vícios opostos: a tristeza e a ira.

Vou tentar ilustrar como a falta de paciência (e, subentenda-se, de mansidão) fazem uma pessoa sofrer pela tristeza e pela ira. Usarei um caso hipotético com uma personagem fictícia, a Eugênia, e seguirei relatando pequenos casos de sua vida até o final do livro.

Certa vez, Eugênia tinha acabado de chegar de carro em casa. Foi um dia exaustivo e cheio de contrariedades. A fome e a vontade de ir ao banheiro só tornavam as coisas piores. Ela estava com bastante pressa, pois só tinha 15 minutos para entrar, usar o banheiro e comer alguma coisinha antes de sair de novo. Ela tinha uma consulta muito importante, e se desmarcasse em cima da hora, ia ter que pagar uma taxa de cancelamento na próxima vez. Mas o problema nem era este.

A secretária já tinha avisado que agenda do médico estaria cheia até o mês seguinte. Eugênia saiu do carro às pressas, irritada com o trânsito e calculando o tempo na cabeça.

Ela não tinha percebido que tinha deixado a chave na ignição quando fechou a porta. Quando ela ouviu o som das portas sendo travadas, sentiu um pavor. Ela não tinha mais a chave reserva.

Eugênia olhou para o carro com a boca semiaberta, elevando as mãos às têmporas. O pavor estava estampado no seu rosto. Então ela começou a tentar a abrir a porta enquanto dizia: “Ai, meu Deus! Não é verdade! Não é verdade!”

Quando ela abandonou a vã esperança de um milagre, colocou a mão no rosto, fechou os olhos e o ar começou a sair pesado e ruidoso pelas suas narinas. Ela disse: “Cara, eu não acredito que isso está acontecendo!”.

Então de repente sentiu um furor no coração. Seus olhos se tornaram irados como os de um touro. Ela chutou a porta do carro falando palavrões, com o coração cheio de ira mortal. Logo após “extravasar” toda a ira, ela se dirigiu a uma cadeira que tem na garagem, sentou-se, abaixou a cabeça em direção ao próprio colo, e apoiou o rosto nas palmas das duas mãos. Irrompeu em um choro tão dolorido que cortaria o coração até do seu pior inimigo.

Se você é uma pessoa pouco exercitada na virtude da paciência, já deve ter passado por situações semelhantes a esta. Assim como eu, você entende perfeitamente a dor de Eugênia, não é mesmo?

Se Eugênia fosse uma pessoa paciente, o que teria feito? Muito provavelmente teria respirado fundo e começando a pensar em como poderia contornar a situação a fim de conseguir ir ao médico. São muitas as opções: ligar para o marido, pedir um carro de aplicativo, pedir o carro de algum vizinho etc. Veja: Eugênia só teria sido capaz de pensar nas alternativas se estivesse no uso perfeito da sua razão, e não sob o controle das paixões desordenadas.

Mas, e se mesmo com isso não houvesse possibilidade de contornar a situação, o que ela teria feito? Muito provavelmente teria se resignado, ligado para o médico para desmarcar a consulta e chamado um chaveiro para abrir o carro. É aquele tal negócio: “O que não tem solução solucionado está”. Afinal, de que adianta xingar, chutar o carro ou chorar copiosamente? O máximo que ela se consegue com isso é um machucado no pé ou um amassado na lataria do carro. Em casos extremos, de pessoas cardíacas, uma fúria intensa pode causar até um ataque cardíaco. O que quero dizer é que pode se criar um novo problema ao invés de resolver o que já existe.

Talvez você pense que é fácil falar quando não se está na pele da pessoa. Mas é importante refletir sobre isso com a cabeça fria. Só assim entenderemos como a ira e a tristeza nos impedem de usar a razão. Já dizia o velho ditado: “Nunca tome uma decisão importante quando estiver com raiva”.

Podemos ainda levar a reflexão adiante. E se Eugênia estivesse na ocasião ao lado de um filho pequeno. Será que não é prejudicial para uma criança ver a sua mãe privada do uso perfeito da razão, xingando e chutando a porta do carro? Mas algo pior podia ter acontecido. Imagine se não tivesse sido a Eugênia quem fechou o carro com as chaves dentro, e sim seu marido. O que ela não teria dito para ele no momento da ira, porque agora ia perder a consulta? E é assim que casamentos se deterioram.

A virtude da paciência, como todas as demais virtudes, é um remédio para a alma. A pessoa impedida de usar a razão, que é uma potência da alma, é uma pessoa espiritualmente doente, do mesmo modo como que a pessoa impedida de usar a visão, que é uma potência do corpo, é uma pessoa fisicamente doente. A virtude da paciência existe para que a gente conserve a razão enquanto temos todos os motivos do mundo para nos afundarmos em raiva ou tristeza.

Quem compreende isso entende perfeitamente que as práticas da vida moral não são prisões alienantes, e sim tratamentos para fortalecer a alma em busca de saúde espiritual. Se você vai a um bom médico, ela não se limitará a preencher uma receita: ele irá conversar com você sobre os hábitos que você precisa adquirir para recuperar a saúde, tais como alimentação e exercícios físicos. Do mesmo modo, o médico das almas, Jesus Cristo, além de administrar o remédio da graça, ordena-nos praticar os atos morais para que sejamos plenamente felizes.

Antes de encerrar este capítulo, quero deixar com você uma definição menos técnica sobre a paciência. Esta definição para mim vale ouro. Ela mudou totalmente o modo como eu encarava as coisas, e mudará também o seu, caso você medite com sinceridade:

Paciência é saber sofrer.

Esta é a grande diferença entre o impaciente e o paciente. Este sabe sofrer, pois compreendeu que o sofrimento faz parte da vida e que em boa parte o seu mérito está no quanto suportou por amor. Aquele não sabe sofrer: vive uma vida superficial, buscando o prazer e fugindo da dor.

Desculpe-me a dureza, mas buscar o prazer e fugir da dor é o que os animais fazem. Você e eu somos seres humanos, seres de uma dignidade que nem nós compreendemos, porque somos feitos a imagem e semelhança de Deus. Com razão disse Santo Agostinho: “Queres saber o teu valor? Olha para a Cruz. Tu vales um Deus crucificado.”

É correto que queiramos viver como os animais?

NÃO
CONFUNDA



Agora que você já sabe o que é a paciência, é bom que saiba também o que ela não é. Vou listar para que você guarde no coração, tudo bem?

1) Paciência **não** é inércia

O preguiçoso inerte que se considera paciente engana-se a si mesmo. A experiência mostra que os preguiçosos costumam ser pessoas impacientes e cheios de problemas de ansiedade. Como não cumprem seus deveres, vão criando uma situação psicológica muito adversa, e ao final acabam caindo em profunda tristeza, que é um tipo de depressão. O paciente sofre e espera, mas está sempre trabalhando para cumprir seu dever.

2) Paciência **não** é impassibilidade

Impassível é a pessoa incapaz de sofrer. Entenda isto: a pessoa paciente sofre, e por vezes sofre muito. A pessoa mais paciente que já existiu, Jesus Cristo, foi também a que mais sofreu. No entanto, em nenhum momento de seu martírio irou-se ou entristeceu-se de modo desordenado¹. Ao longo de todo o seu sofrimento, lançava olhares misericordiosos para os seus algozes, pedia ao Pai para que os perdoasse e anunciava a mensagem do Reino de Deus. Mesmo na Cruz, no auge do sofrimento e da humilhação, rezou e perdoou, e ali mesmo realizou a primeira canonização da Igreja dizendo a São Dimas: “Hoje mesmo estarás no paraíso comigo” (Lc 23, 43).

¹ Preste atenção no termo “desordenado”. Existe a ira boa, e a existem tipos de tristezas, angústias e lamentações que são naturais, presentes até mesmo em pessoas que possuem uma alma saudável.

3) Paciência **não** é indiferença

A pessoa impaciente não é indiferente em relação às coisas que precisam ser resolvidas. Ela simplesmente sabe discernir entre o que pode ser resolvido e o que não pode. Ela não se perde com desejos irracionais. Uma mãe não pode ser indiferente às necessidades básicas de um filho e dizer que isto é exercício de paciência. Ela deve antes avaliar os modos de atender àquela necessidade. A resignação com a circunstância é uma etapa posterior, quando realmente não se vislumbra uma solução naquele momento. Mesmo nestes casos, ainda devemos recorrer à oração, que é o grande meio que Deus escolheu para nos dispensar as suas graças. A indiferença é um dos grandes males do nosso tempo. Não podemos jamais consentir com ela.

AS TRÊS PACIÊNCIAS



A breve reflexão deste capítulo poderá mudar a sua vida para sempre. Então preste atenção, e guarde o que vai escrito em seu coração. Quem quer se tornar feliz e alcançar os grandes objetivos da vida humana deve exercitar a paciência em três frentes:

1) Consigo mesma

Você é pecadora, assim como eu. Por que você se admira tanto por ter caído? Se Deus é paciente e está sempre disposto a perdoar quando você se dirige a ele arrependida, como pode você não querer perdoar a si mesma? Nada disso! Na próxima vez que falhar em algum propósito, pense o seguinte: “Se eu me irar ou me entristecer neste momento, estarei cometendo um novo erro. Eu devo pedir perdão a Deus e me alegrar por saber que ele é bom e misericordioso”. Isto não é fugir da culpa, tampouco criar uma consciência laxa. Acredite: ninguém consegue agüentar escrúpulos por muito tempo. Os escrúpulos sempre levam a um destes dois tristes destinos: o abandono de Deus ou o hospício.

2) Com o próximo

Isso se aplica primeiramente àqueles que estamos obrigados a amar de modo especial: marido, filhos e pais. Com estas pessoas, temos de ter um cuidado redobrado no exercício da paciência. No entanto, quando falamos do próximo, falamos de toda a humanidade.

Sobre os filhos, proponho um exercício muito bom que várias vezes me livrou de impacientar-me com os meus. Quando uma criança fizer alguma coisa que deixe você irritada, pare e diga o nome e a idade da criança (por exemplo: Maria Eduarda, três anos). Este exercício fará com que a voz da razão ganhe força contra o fogo da paixão da ira. A razão irá lhe mostrar que é uma criança, e que crianças não têm a razão formada, sendo incapazes de discernir entre o certo e o errado como os adultos. Você ficaria brava com um paraplégico que não “quer” andar? Não. Você entende que ele é incapaz. Pois entenda que a criança é incapaz de compreender o bem e o mal até que adquira o pleno uso da razão.

Eu sei que é difícil. A vontade às vezes é de esganar. Mas você sabe que não é a coisa certa a se fazer. Então adquira este hábito para o seu bem e o de sua criança.

3) Com as circunstâncias

As circunstâncias nem sempre são favoráveis e algumas vezes não podem ser mudadas. Mas uma coisa você sempre pode mudar: você mesma. Há um autor chamado Victor Frankl que passou por muitos sofrimentos. Ele era um judeu da Europa que viveu na época da Segunda Guerra Mundial. Tendo recebido uma bolsa de estudos para ir aos Estados Unidos, decidiu permanecer na Europa após ler em uma pedra de uma sinagoga em ruínas: “Honrarás teu pai e tua mãe para que se prolonguem teus dias sobre a terra”. Ele foi mandado para um campo de concentração, e lá adquiriu o material para a sua

psicologia. Dentre muitas coisas profundas que escreveu, destaco esta, retirada da obra “Em busca de sentido”:

“Quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la; quando não é favorável, devemos transformá-la; e quando não pode ser transformada, devemos transformar a nós mesmos.”

Quando falo sobre circunstâncias, refiro-me às coisas mais diversas, desde as pequenas até as grandes. É o trânsito infernal, a máquina de lavar que estragou, a criança que caiu e se machucou, o marido que perdeu o emprego, o câncer de mama que acabou de ser descoberto. Se você aprender a se exercitar nas coisas pequenas, irá adquirir força para suportar também as grandes.

Existe uma verdade muito profunda a ser meditada neste ponto. Exercitar a paciência com as circunstâncias é, de certo modo, exercitar a paciência com Deus. Tudo o que acontece em nossas vidas necessita da permissão de Deus. A Igreja ensina que Deus permite o mal porque sabe que dele pode tirar um bem ainda maior. Se você for paciente na provação, esforçando-se por manter a Fé, a Esperança e a Caridade, ao final da tormenta você verá que Deus é perfeito em todos os seus desígnios.

O que desejo para mim e para você é chegar ao nível dos santos. Eles desejavam sofrer e por vezes até pediam a Deus a graça do padecimento. Não faziam isto por sentirem prazer no

A paciência tudo alcança

4. As três paciências

sofrimento, mas porque sabiam que o que se sofre por amor gera méritos muito grandes para a salvação de muitas almas. Pense nisto na próxima vez que estiver num engarrafamento e diga: “Meu Deus, eu vos ofereço esta contrariedade em união aos sofrimentos de Jesus e Maria. Que isto me sirva de purificação, prêmio de vida eterna e perdão para os pecadores. Ofereço este sofrimento especialmente por _____ (indicar o nome de uma pessoa que esteja precisando)”.

AS DUAS ASAS



Se eu fosse resumir este livro em uma só frase, eu diria: para se adquirir paciência, é necessário ter vida de oração e vida interior. Destaco:

Para se adquirir paciência, é necessário ter vida de oração e vida interior.

No entanto, para muitas pessoas isso só não basta. É necessário que se faça um esforço para adquirir a virtude. É necessário, como dizem os santos, que se faça uma “santa violência contra si mesmo”.

O Padre Francisco Faus diz uma coisa muito interessante:

“Quem tem experiência da luta para viver com Deus, sabe que o amor cristão se mexe movido por duas asas: a da oração e a da mortificação. Por isso, todo exercício da virtude cristã da paciência comportará necessariamente o movimento de uma dessas asas ou, o que será mais frequente, de ambas ao mesmo tempo”.

A primeira asa é a oração. Nós somos criaturas débeis. Não somos capazes de nenhum bem sem a ajuda da graça de Deus. A oração é o meio mais fácil de conseguir esta graça. É o que ensina a Igreja, e é o que ensinam os santos todos. Eles fazem eco à voz de um Homem que disse:

“Pedi e se vos dará. Buscai e achareis. Batei e vos será aberto. Porque todo aquele que pede, recebe. Quem busca, acha. A quem bate, se abrirá” (Mt 7, 7-8).

A segunda asa é a mortificação. Mortificar-se é contrariar-se para progredir no bem. A mortificação é uma espécie de exercício para que se fortaleça a própria vontade. Uma pessoa gulosa mortifica-se quando deixa de comer um docinho. Ela quer ser forte o suficiente para não ser mais escrava do prazer de comer. Com o tempo, ela irá adquirir uma virtude chamada temperança. O mesmo acontece com a pessoa impaciente. Ela deverá fortalecer a sua vontade nos momentos de ira ou tristeza para adquirir a virtude da paciência e da mansidão.

Existem dois tipos de mortificação: a voluntária e a involuntária. Voluntárias são as que impomos a nós mesmos por livre e espontânea vontade. Involuntárias são as que as circunstâncias impõem.

Vamos usar novamente o exemplo da gula (intemperança na comida e na bebida). A pessoa gulosa pode praticar a mortificação deixando de comer algumas coisas que gosta mais, e colocando no prato algumas coisas que gosta menos (salada, por exemplo). Isto seria uma mortificação voluntária. Mas ela também pratica a mortificação quando aceita de bom grado aquele atraso na refeição por um problema que aconteceu de última hora. Esta é a mortificação involuntária.

Em meu antigo curso sobre a paciência eu passava uma série de exercícios para que as pessoas pudessem se exercitar na paciência. Neste livro, compartilharei os princípios fundamentais que, aplicados corretamente, gerarão muitos frutos. Se você levar a sério o que vai escrito, conciliando a prática com a oração, você entrará em um estado muito promissor, que é chamado de “estado de cooperação com a graça”. É como se você olhasse para Deus e dissesse: “Senhor, socorrei-me. De minha parte, farei tudo o que for preciso. Não desperdiçarei o vosso dom”. Estas são as almas que mais agradam a Jesus e que voam bem depressa para a perfeição.

SAIBA DAR NOMES
ÀS COISAS



Quando sentimos alguma dor no corpo ou notamos alguma coisa diferente, a primeira coisa que fazemos é procurar na internet o que pode estar acontecendo. O resultado é tragicômico. Geralmente as respostas que o Google nos dá são as mais alarmantes. Quem já passou por isso sabe como é: uma simples dor de cabeça é apontada como um possível tumor cerebral; uma inflamação na garganta é apontada como um possível câncer, e assim por diante. O mais indicado é sempre procurar um médico. Ao chegarmos ao consultório, relatamos ao médico os sintomas, ele nos faz algumas perguntas e depois realiza algum exame com os instrumentos que dispõe no consultório. Depois disso, voltamos à mesa e ele ou nos explica a doença que temos ou solicita alguns exames para confirmar o diagnóstico preliminar. O que buscamos com tudo isso? O nome do problema. É apenas sabendo do que se trata que o médico poderá indicar o tratamento adequado.

Na medicina da alma, as coisas acontecem da mesma maneira. Confusões na hora de se nomear a doença são perigosas, porque o remédio errado pode ser administrado. É possível também que, tomando-se um problema grande por uma coisa pequena, não se procure o tratamento adequado.

Estou dizendo tudo isso porque é possível que no dia-a-dia você confunda a ira com a paciência. É necessário que você saiba diferenciar bem uma coisa da outra, porque a ira em geral é muito mais grave. Pela ira cometemos pecados

graves e por vezes dizemos ou fazemos coisas que marcarão para sempre a vida de uma pessoa. É por causa da ira que podemos dizer palavras dolorosas que marcarão profundamente o coração do nosso marido ou de um filho, por exemplo.

Na prática, é difícil distinguir a ira da impaciência, porque elas são muito parecidas. Veja o que disse o Padre Francisco Faus sobre o assunto:

“É bem verdade que a ira e a impaciência convivem muitas vezes no nosso dia-a-dia como duas irmãs siamesas”.

Existem alguns critérios práticos que você pode se basear para examinar os próprios atos. A impaciência se manifesta em queixas internas, lamentações pela própria situação, reclamações ásperas, lamúrias, cobranças insistentes, suspiros lastimosos, desabafos de cansaço, comentários de desânimo e olhares de tristeza. A ira, por sua vez, é a perda do controle emocional. Ela se manifesta em gritos, safanões, injúrias, palavrões, grosseria e violência (que pode ir desde uma porta fechada com força até uma arma de fogo disparada contra alguém).

Tomando o exemplo dos filhos, seria impaciência dizer “Filho, agora não dá. Estou ocupada.”, ao passo que seria ira gritar “Menino, eu já falei que não dá! Vê se para de encher o saco! Vai para o seu quarto agora!”, enquanto arrasta a criança

pelo braço, pelos cabelos ou qualquer outra violência que a ira sugerir no momento.

No entanto, é possível que uma pessoa em silêncio já tenha alcançado o grau da ira. Tudo então deve ser avaliado pela intensidade do fogo da paixão no coração. Como eu já disse, a ira é a perda do controle emocional, e posso acrescentar que é também a perda do uso da razão. Portanto, você sempre deve avaliar se perdeu o controle emocional ou o uso da razão naquele momento.

Saiba discernir bem, e dar o nome correto às coisas. Não caia em escrúpulos, achando que qualquer impaciência é um pecado de ira, mas não se engane chamando de impaciência aquilo que é ira.

Outra coisa que é importante diferenciar é a ira voluntária e a ira involuntária. Quando uma pessoa se determina a adquirir a virtude da paciência (e da mansidão), quase sempre padecerá de ira involuntária. Esta ira, por mais que seja violenta, dificilmente será um pecado grave, pois a pessoa não consente com o fogo da paixão que lhe incendeia o coração. Só há pecado grave onde há pleno consentimento. Por mais que isso não exija reparação por meio da confissão sacramental, é bom que você tenha em mente que tal vulnerabilidade advém em boa parte dos pecados que você cometeu no passado, e por isso você não está isenta de culpa. Peça sempre perdão a Deus, e aproveite esses momentos para

reforçar os seus propósitos de continuar lutando para adquirir a virtude.

Falei para você anteriormente sobre o perigo da ira. Do ponto de vista espiritual, a ira é muito perigosa, porque ela é causa de muitos pecados que atentam contra a caridade que devemos ao próximo. Nosso Senhor Jesus Cristo nos alertou muito sobre isso. O Divino Mestre não nos advertiu somente para nos livrar das penas do inferno, mas porque atentar contra a caridade é tornar o amor de Deus impossível em nossos corações. Veja o que disse Jesus:

“Eu vos digo: todo aquele que se encher de cólera contra seu irmão responderá perante o tribunal. Quem chamar seu irmão de inútil responderá perante o Conselho. Quem o chamar de louco incorrerá na pena do fogo” (Mt 5, 22).

A pessoa paciente vive com a consciência em paz e tranquila. Quando passa o calor do momento, ela tem a satisfação de ter permanecido calada, sem ofender ninguém e sem reclamar. Faça todo o esforço possível para obter essas pequenas vitórias, e você verá como é satisfatório.

UMA PÉSSIMA PEDAGOGA



Se você tem filhos, você sabe que a alma humana é uma tarefa. Os “filhotes” dos seres humanos são os mais frágeis e os que mais demoram em se desenvolver dentre todas as demais criaturas. Eles dependem em tudo dos pais. As crianças precisam ser educadas até para as coisas mais elementares como andar, comer e usar o penico. Você certamente nunca verá a mamãe girafa ensinando essas coisas para os seus filhotes.

Mas entenda: a ira é uma péssima pedagoga.

Educar uma criança é transmitir para a sua alma os valores que ela necessita para atingir a própria perfeição. Basicamente, a educação consiste em formar a alma da criança em dois sentidos: intelectual e moral. Isto nós fazemos construindo um ambiente saudável cheio de amor, piedade e respeito, dando o exemplo de trabalho abnegado, religião e vida de estudos, e também por meio do ensino intelectual e do estabelecimento de disciplinas.

Gritar, bater e colocar de castigo indiscriminadamente não é educar. Se você costuma fazer essas coisas, examine-se com sinceridade: você bate na sua criança para educá-la ou porque ficou com raiva? Existem excelentes autores católicos que dizem que é lícito que os pais dêem uma palmada na bunda dos filhos, e a própria Bíblia fala da “disciplina da vara” como algo importante para a salvação de uma criança. No entanto, usar as punições corporais enquanto se está

inflamado pela ira é temerário, porque quase sempre estaremos agindo para extravasar.

Existe a ira boa. A ira, na verdade, é essencial. Deus nos criou com as paixões do irascível para que pudéssemos trabalhar pelos bens árduos. Se não fosse assim, perderíamos o interesse em qualquer coisa quando se apresentasse alguma dificuldade. Mesmo no âmbito cristão, existem momentos em que é virtuoso agir de modo mais enérgico, usando aquela força que a ira nos dá. Jesus Cristo deu exemplo disso quando expulsou os vendilhões do templo.

O que acontece é que se você sofre de desordem de ira, o recomendável é que sempre opte por não tomar qualquer decisão e que tampouco abra a boca no momento em que estiver inflamada. Pode ser que para você pareça virtuoso extravasar a ira em determinados momentos, principalmente ao repreender uma pessoa para afastá-la do mau caminho. No entanto, não faça esse tipo de coisa até que você perceba que está curada, em plena posse da mansidão e da paciência. Este precioso conselho vem de São Francisco de Sales e é muito repetido por Santo Afonso de Ligório.

Ter usado a ira como pedagoga na educação dos meus filhos foi o que me fez parar e pensar em que tipo de mãe eu estava sendo. Se você está seguindo pelo mesmo caminho, principalmente no casamento e com os filhos, é o momento de repensar a sua vida. Afinal, o que você espera para o seu

casamento? O que você quer do seu filho? Se você não mudar, sua vida irá de mal a pior. O que sobrará no final dela é uma grande amargura e quem sabe até mesmo o abandono. Os maus tratos físicos e morais marcam profundamente a vida do cônjuge e dos filhos. Eu tenho certeza que você não quer viver uma velhice com os filhos afastados e com aquele marido silencioso, sentado no canto da sala, que há anos já desistiu de tentar. Isso acontece muito! Você não quer carregar esse peso nas suas costas.

Fala-se muito sobre violência doméstica, direitos das mulheres e tudo o mais, enquanto pouco se fala sobre a violência psicológica que os homens sofrem por conta de mulheres amarguradas e insatisfeitas, que fazem o marido se sentir sempre um lixo por não conseguir satisfazer todos os caprichos. As Sagradas Escrituras advertem aos homens que se afastem deste tipo de mulher. Veja o que está escrito:

“É melhor habitar no deserto do que com uma mulher briguenta e de gênio ruim” (Pv 21, 19).

Você quer se tornar o tipo de mulher que Deus não aconselharia a homem nenhum que tomasse por esposa? Reflita muito nisso e lute para mudar enquanto ainda é tempo.

DESEJOS IRRACIONAIS



Vamos falar mais sobre a ira neste capítulo. Agora que você já sabe diferenciá-la da impaciência, e refletiu profundamente os caminhos que tem percorrido em sua vida, é bom que você entenda um princípio fundamental que será a base de todos os exercícios para combater a ira no momento que o bicho pega.

Santo Tomás de Aquino fala que a ira nasce do desejo. Curioso, né? Logo você vai perceber que este grande teólogo, tido por muitos como portador de uma teologia “fria”, foi um dos mais profundos conhecedores da psicologia humana que já pisou sobre a face da Terra. Pois bem, a ira nasce quando entre você e a coisa desejada existe um obstáculo. Esta coisa desejada pode ser boa ou má. O que importa é que ela seja desejada. Veja este exemplo:

Certo dia, Eugênia estava no carro com seus dois filhos. Ela estava nervosa porque faltavam apenas 5 minutos para deixar as crianças na escola. Se eles chegassem atrasados, ela ia ter que se apresentar na secretaria para assinar a justificativa, mas o pior seria encarar o olhar julgador da moça da recepção porque aquele ia ser o segundo dia de atraso das crianças na semana. Eugênia colocou a cabeça para fora da janela para ver o que estava acontecendo lá na frente. Um veículo da companhia elétrica tinha interditado a rua para arrumar um poste. Não tinha jeito. Ela começou a pensar consigo: “Cara, era só o que me faltava. Que *****!”. Ela deu seta para mudar de pista, mas nenhum carro dava passagem.

Ela ficou ainda mais brava. Num lapso de segundo, já sem muito controle de si, ela enfiou o carro de qualquer jeito na outra pista, ao que ouviu uma buzina forte vinda do carro de trás. Eugênia tremeu de raiva. O motorista de trás colocou a cabeça para fora e gritou: “Tirou a carteira pelo correio, sua *****?”. Ela não agüentou mais. Ali mesmo, dentro do carro, berrou na frente das crianças: “Ah, vai para o *****, filho da *****!”.

Vamos entender o que acabou de acontecer com Eugênia segundo a análise de Santo Tomás de Aquino. Eugênia estava com um desejo bom: chegar a tempo na escola para deixar as crianças. No entanto, a circunstância era totalmente adversa; não havia nenhuma possibilidade de que aquele desejo se realizasse. Logo que o desejo passou a ser impossível, ele se tornou irracional. E é aí que está o centro da questão.

Um dos remédios contra a ira, segundo Santo Tomás de Aquino, é abandonar os desejos irracionais. O objeto de um desejo irracional não é em si mal, mas desejar o impossível é ruim, porque a ira – que por Deus foi feita para que conquistássemos os bens árduos – será inútil naquele momento; ela só servirá para que a pessoa faça besteira.

O grande exercício da mansidão (já que estamos falando de ira) é saber renunciar ao desejo irracional no momento em que ele se apresenta. É só assim que você irá fortalecer a sua vontade para tornar cada vez mais fácil a renúncia de tais desejos no futuro.

Quando você alcançar a perfeição nesta prática, de modo que resistir aos desejos irracionais seja uma disposição habitual da sua alma, você terá adquirido a virtude da mansidão.

Se Eugênia fosse uma pessoa exercitada na paciência, teria sido capaz de compreender o que estava se passando naquela hora. Ela saberia que não adiantava mais, que não chegaria a tempo. Ela pararia de desejar aquilo e começaria a pensar em como lidar com as conseqüências do atraso da melhor maneira possível, oferecendo a Deus a contrariedade daquele momento, em união aos sofrimentos de Jesus e Maria.

Lembra o exame de consciência que você fez lá no início? Se você fez tudo certinho, já identificou as coisas do dia-a-dia que mais costumam fazer você perder a paciência e irar-se. Cedo ou tarde você vai se deparar com contrariedades inevitáveis. Então, esteja prevenida! Quando você perceber que está em um daqueles momentos de gatilho (criança chorando, trânsito congestionado, marido fazendo alguma coisa desagradável), respire fundo, peça ajuda a Deus e lembre-se de renunciar o desejo irracional.

Se você é uma mãe de família, preste atenção em três desejos que costumam ser fonte de ira:

1) Casa em ordem

É muito difícil ter a casa sempre bem arrumada quando nela moram crianças pequenas. Pare de pensar no que a vizinha ou a sogra iriam pensar se entrassem na sua casa naquele momento. Se você está dando tudo de si, sempre trabalhando para que a casa esteja limpa e organizada, conforme-se com o fato de que, enquanto as crianças forem pequenas, sempre haverá uma bagunça. Portanto, renuncie ao desejo irracional de ter a casa sempre em ordem.

2) Finanças

É difícil ter tudo o que se deseja quando se tem uma família numerosa, e eu não recomendo que ninguém viva para alcançar este fim. Você não pode sofrer por causa de desejos irracionais de posse. Você e seu marido devem trabalhar, economizar e fazer as renúncias necessárias para que a família tenha o essencial. Mas mesmo assim, às vezes não é possível conquistar o que se deseja. Por vezes, até falta até o que é essencial. Quase todo mundo passa por isso. Tenha sempre em mente o que São Paulo disse, e que é ensinado por vários dos grandes escritores que falam sobre orçamento doméstico:

“Sede desinteressados em vossa conduta e contentai-vos com o que tendes; pois ele disse: Não te deixarei nem te abandonarei” (Hb 13, 5).

Sobre este ponto, deixe-me falar um pouco sobre um equívoco que você pode estar cometendo. Se você passa muito tempo no Instagram, provavelmente acompanha o perfil de vários influenciadores que têm uma vida financeira abastada. Isso pode ser um motivo de frustração para você. Se você é mulher, isso pode gerar uma frustração com o seu marido pelo simples fato de ele ser um homem normal, que não faz parte deste percentual muito pequeno da sociedade que tem muito dinheiro. Então tome cuidado com isso, filtrando muito bem o conteúdo que você consome e não usando a régua dos outros para medir a própria vida.

Acredite que é possível ser muito feliz com pouco. Se você conhece a minha história, sabe as dificuldades que eu passei na infância. Muitas vezes, a única coisa que tínhamos para comer em casa era arroz. Quando eu via uma fruta dentro de casa, eu achava que meu pai tinha conseguido um bom trabalho e que estava rico. Até hoje eu vivo uma condição simples. Mas eu sou muito feliz e satisfeita. Meus filhos podem comer frutas. Sempre temos maçã e bananas na fruteira. Isso para mim é riqueza.

Quem experimentou uma pobreza grande na infância sabe o que eu estou dizendo. Mas veja que ter sido muito pobre na infância nunca foi para mim motivo de tristeza. Eu não me lembro daquela época com dor. Eu realmente era feliz, mesmo quando só tínhamos arroz para comer e morávamos em uma casa feita de madeira e lona. Guarde isso no coração.

Talvez seja útil nos momentos que o desejo irracional pelos bens deste mundo inflamem o seu coração.

Outra coisa que me fez muito bem nesse sentido foi a experiência que tive com os moribundos na época em que era religiosa. É muito difícil você conviver de perto com pessoas pobres em estado terminal de saúde, totalmente dependentes da caridade alheia, e não colocar a mão na consciência.

3) Previsibilidade na rotina

É difícil ter rotina bem estabelecida com crianças dentro de casa, pois sempre acontecem coisas que demandam a mudança da agenda. Não se frustre. Não se sinta uma pessoa indisciplinada. Como você pode almejar seguir um cronograma diário se um filho ficou doente, se estragou alguma coisa dentro de casa ou se o carro deu algum problema? Faz parte da vida. É irracional desejar uma rotina impecável.

Recentemente eu dei um curso sobre faxina. Lembro-me que duas pessoas me perguntaram se o curso teria algum tipo de cronograma para a limpeza da casa. Eu disse que não, porque nem eu uso isso. O curso foi criado para ensinar soluções efetivas para problemas específicos (por exemplo: como tirar mancha de sangue ou como clarear uma roupa amarelada pelo tempo).

O que eu sugiro em termos de organização é que você organize suas atividades por prioridades. Quando surgir um evento de prioridade máxima, você para tudo o que está fazendo para resolver aquela demanda. No dia-a-dia, o evento de prioridade máxima de uma mulher são os filhos, porque eles não conseguem resolver as coisas sozinhos. No serviço da casa, existem serviços prioritários que devem ser feitos todos os dias (cozinhar, lavar a louça, limpar o chão etc.), outros são secundários e outros ainda esporádicos. Talvez algum dia eu me detenha mais para falar sobre esse assunto. Acredito que esse modo de encarar as coisas é o mais efetivo, porque parte de princípios e não de regras arbitrárias e por vezes irreplicáveis.

VENCENDO A TRISTEZA



Santo Tomás de Aquino ensina que o vício oposto à virtude da paciência é a tristeza. Esta tristeza recebe o nome de acídia quando diz respeito aos bens espirituais. A pessoa, quando vê que para alcançar um bem espiritual (virtude, por exemplo) terá de enfrentar dificuldades e fazer renúncias, entristece-se, e então acaba por não aceitar o desafio ou abandoná-lo no meio do caminho. As Sagradas Escrituras ilustram esta realidade com dois exemplos.

O primeiro exemplo é o do jovem rico. Certo dia, um jovem se aproximou de Jesus e perguntou o que era necessário fazer para adquirir a vida eterna. Jesus disse a ele que guardasse os mandamentos. O jovem respondeu que já guardava todos os mandamentos desde a mocidade.

São Mateus narra que Jesus disse:

“Se queres ser perfeito, vai, vende teus bens, dá aos pobres, e terás um tesouro no céu; depois segue-me. Ao ouvir isso, o jovem partiu triste, pois era muito rico” (Mt 19, 21-22)

Veja que o evangelista deixa claro que o jovem foi tomado pela tristeza. Esta tristeza é a acídia. O jovem, ao se deparar com a dificuldade da renúncia, não quis saber de sofrê-la, e isso teve como fruto a tristeza.

Existe ainda outro exemplo, e neste as conseqüências da acídia foram ainda mais graves. O Evangelho nos conta que

Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João a um lugar a parte no Horto das Oliveiras, onde pretendia rezar ao Pai e iniciar a sua Paixão dolorosa. Jesus disse aos três que orassem e vigiassem para que não caíssem em tentação.

Aconteceu que os três apóstolos caíam repetidamente no sono, mesmo sob as advertências de Jesus. São Lucas nota que os apóstolos estavam adormecidos de tristeza (Lc 22, 45). Os apóstolos precisavam ter rezado e vigiado ao lado de Jesus para ficarem fortalecidos. Se o tivessem feito, não teriam abandonado o Salvador no momento em que foi preso, e Pedro não o teria negado por três vezes. Pedro havia sido avisado que passaria por uma grande tentação (Lc 22, 31), e mesmo assim sucumbiu pela tristeza, e acabou por cometendo um dos pecados mais graves que existe (Lc 22, 54-62).

Lembra que falamos que a paciência é saber sofrer? Pois bem: saber sofrer é não se deixar dominar pela tristeza quando o bem almejado é difícil de ser alcançado. Se o jovem rico e os apóstolos soubessem sofrer, teriam tido um final muito diferente.

Talvez você entenda isso melhor quando fizer a experiência de um dia de paciência, combatendo todas as tentações de tristeza e de ira que vierem contra o seu coração. Então eu proponho um desafio para você.

Acorde de manhã cedo e faça a sua oração. Em diálogo com Deus, proponha-se firmemente a viver a virtude da paciência nos mais mínimos detalhes. Reflita nas coisas que mais costumam lhe irar ou entristecer, e faça um propósito específico de evitá-las ou, em não podendo evitar, de rezar pedindo a ajuda de Deus para não sucumbir. Para finalizar a oração, peça a graça de Deus pelos méritos de Jesus Cristo, a intercessão da Virgem Maria, dos seus santos de devoção e do Santo Anjo da Guarda.

Viva o dia. Trabalhe abnegadamente, dê atenção aos filhos, respire fundo em todas as pequenas contrariedades, não murmure nem sequer interiormente. Peça a ajuda de Deus no momento da tentação dizendo: “Jesus, manso e humilde de coração, fazei nosso coração semelhante ao vosso”.

Antes de dormir, quando for fazer suas orações, medite no seu dia somente pelo aspecto da paciência. Lembre-se de como você foi uma boa esposa para o seu marido, não perdendo a calma e suportando os seus defeitos. Lembre-se de como foi uma boa mãe, dando atenção para os seus filhos, corrigindo-os com ternura, dando-lhes atenção no momento devido.

Você perceberá que em seu coração, não haverá lugar para tristeza. Você estará cansada por causa do esforço, mas não estará triste. Então agradeça a Deus por ter ajudado, e depois deite na cama para dormir o sono dos justos. Isso não tem preço.

E se, mesmo após os propósitos da manhã você falhou, examine o seu coração do mesmo modo. Você perceberá que existe ali um traço de tristeza, porque você não lutou para conquistar o seu objetivo. Você cedeu, e o fez por escolha própria. Você se sente mal, e até pensa coisas como: “Que tipo de mãe eu sou? Por que Deus me confiou esta missão? Por que eu não consigo?”.

Este é o momento de exercitar a paciência consigo mesma, sabendo-se pecadora. Humilhe-se diante de Deus e peça ajuda para não desistir. Agradeça a Ele, pois se não fosse a sua ajuda você provavelmente teria falhado muito mais. E esta paciência exercitada consigo mesma também será suficiente para que você vá dormir em paz, ansiando pelos propósitos e a vitória do dia seguinte.

A PALAVRA-CHAVE



Suportar é a palavra-chave no início da trajetória.

Quando você decidir conquistar a virtude da paciência, o início será marcado por diversas situações em que você terá de controlar as paixões do coração, sejam elas de ira ou de tristeza.

Você pedirá a Deus muitas vezes paciência, repetindo orações de sua preferência. Várias serão as vezes que diante da tentação você fechará os olhos e respirará fundo. Muitas vezes você terá que fazer considerações do tipo: “Se eu perder a cabeça agora, estarei prejudicando o meu casamento”. Não será fácil, porque a sua vontade é fraca e sua alma escravizada pelo vício.

Mas tome cuidado para não cair em um erro muito comum.

No mundo de hoje, as pessoas não entendem bem o significado da palavra hipocrisia. Elas acham que praticar exercícios para ter paciência é hipocrisia, porque a pessoa está tentando ser quem ela não é. Essas pessoas estão redondamente enganadas. Hipocrisia é viver de aparência, isto é, transparecer possuir virtudes e qualidades para ser admirada pelos outros.

Você consideraria hipócrita uma mulher acima do peso por se esforçar para ir todos os dias à academia, mesmo que a

contragosto? Tenho certeza que não. Você sabe que no início é necessário ter força de vontade, e você até parabeniza o esforço daquela mulher. Isso vale também para a oração. As pessoas costumam se achar hipócritas porque mesmo rezando continuam agindo mal. Acontece que quem reza costuma tropeçar não por malícia, mas por fraqueza ou ignorância. No momento que vier o pensamento “estou sendo hipócrita”, basta refletir que, ainda que você tenha cometido muitos erros, ao menos uma coisa você está fazendo bem: você está rezando. Se Deus não está renegando as suas orações, porque você quer renegá-las? Se você tem um coração sincero e desejo de mudar de vida, não importa o tamanho da sua fraqueza e o número dos seus pecados: Deus ouvirá suas preces.

A mesma coisa acontece com as virtudes.

Não se considere hipócrita por estar “tentando ser quem você não é”. Você realmente está tentando ser quem você não é! E quem disse que isso é errado? “Mudar de vida” significa precisamente isso! Se quem você fosse tão boa assim, não estaria prejudicando a si mesma e as pessoas ao seu redor, não é mesmo?

Não deixe com que pessoas que nunca quiseram saber sobre virtudes digam para você o que é hipocrisia e o que não é. Elas só usam a palavra “hipocrisia” para atacar os outros, e não para descrever a realidade. São pessoas que usam da Bíblia em nome de ideologias. O estrago que elas causam no mundo é

grande, porque suas idéias prejudicam a percepção correta da realidade.

Mas isso não acontece somente com esses grupos ideológicos. É muito comum que aconteça dentro da família. É muito comum que a mulher católica seja chamada de hipócrita por seus familiares pelo simples fato de que não atendeu este ou aquele capricho do parente. Não dê bola para isso. É a Cristo que aquela pessoa está perseguindo, e não a você.

A FORÇA DO
AMOR



O amor é a virtude da qual emana a paciência. É por isso que São Paulo, no famoso Hino da Caridade, diz o seguinte:

“O amor é paciente. Tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta” (I Co 13, 4-7)

O amor é a origem de todo o bem. É porque Deus nos ama que nos concedeu a vida e todas as graças que precisamos para sermos felizes. É por isso que está escrito:

“Nisto consiste o amor: não fomos nós que amamos a Deus, mas ele nos amo e enviou seu Filho para expiar nossos pecados” (Jo 4, 10).

E como você pode entender isso na prática?

Se você é mãe, quero que se lembre de uma fase difícil em que algum filho esteve doente. Lembre-se dos esforços que você fez, do tempo que velou ao seu lado dando todos os cuidados necessários. Lembre-se de como era incapaz de ficar brava com ele quando chorava, não comia e não tomava os remédios.

Hoje, estando o seu filho bem e saudável, você acaba perdendo a paciência por ninharias, ao passo que naqueles momentos era capaz de suportar tudo para vê-lo bem. Eu tenho certeza que se você pudesse escolher, optaria por ficar doente no lugar dele.

Você já parou para pensar naquilo que você representa para o seu filho naqueles momentos de sofrimento? A sua paciência, a sua ternura e o seu desvelo mostram para o seu filho a face do amor. Certa vez li uma frase que ficou grava em meu coração. Você pode repeti-la com frequência ao longo do dia, como se fosse uma oração jaculatória:

“A paciência é o rosto cotidiano do amor.”
Papa Bento XVI

A verdade é esta: se muito amássemos, saberíamos suportar todos os sofrimentos. É duro admitir, mas o nosso amor é débil e imperfeito, e isso vale inclusive para o amor que temos pelos nossos filhos. O amor também é uma virtude. Isso quer dizer que, para crescer em amor, deve-se exercitar nele, e isto se faz praticando os atos próprios do amor.

Ame de verdade, e nunca mais sofrerá com a falta de paciência.

OS TRÊS AMORES



Se você quer fazer grandes progressos na vida da virtude, é necessário que entenda o poder do amor. Para isso, é bom que você faça uma reflexão profunda sobre os três amores que você deve guardar no seu coração.

1) Deus

O amor de Deus deve estar acima de todas as coisas. Os santos tanto amavam a Deus que diziam aceitarem até mesmo as penas do inferno, desde que com isso não deixassem de amar a Deus. O contentamento deles era pura e simplesmente amar.

Ser santo significa amar a Deus mais do que a tudo. Mas não existe santidade sem paciência. O processo de santificação envolve unir-se a Cristo em seus sofrimentos, como disse São Paulo:

“Alegro-me em sofrer por vocês. Alegro-me em completar o que falta aos sofrimentos de Cristo em favor do seu corpo que é a Igreja” (Cl 1, 24)

É por isso que Santa Teresa d'Ávila disse:

“Nada te perturbe, nada te assuste, tudo passa. Deus nunca muda. A paciência tudo alcança. Quem a Deus tem, nada lhe falta. Só Deus basta”.

E como crescer no amor de Deus?

Num primeiro momento, amamos a Deus entendendo a coisas que o desagradam profundamente, e afastando-nos dela a todo e a qualquer custo. Falamos sobre os pecados mortais. É necessário que nosso coração seja purificado do afeto por tais pecados, e isso se dá por meio da oração e da meditação.

A melhor meditação para desterrar do coração o afeto pelos pecados mortais é a meditação do destino eterno das almas. Vou mostrar um jeito simples e eficaz de fazer isso. Mas não deixe para depois. Faça agora como parte do seu treinamento.

É por isso que Santa Teresa d'Ávila disse:

Abra a sua Bíblia no Evangelho de São Mateus, capítulo 25, versículos 31 a 46 (ou acesse o site <https://www.bibliacatolica.com.br/biblia-ave-maria/sao-mateus/25/>).

Leia a passagem e imagine-se como um dos eleitos que ouvem “Vinde, benditos de meu Pai”. Imagine-se em meio aos santos, com vestes branquíssimas, restabelecida em juventude, saúde e beleza, serena e plenamente feliz, sabendo que entrará no Reino da Glória de Deus, onde não haverá mais sombra de dúvida e sofrimento.

Leia a passagem novamente, e imagine-se como um dos réprobos que ouvem “Apartai-vos de mim, malditos”. No

inferno, as pessoas ficam totalmente privadas da graça. Elas não são capazes de bem nenhum. Odeiam a tudo e a todos, inclusive as pessoas que mais amaram na vida. Odeiam todas as criaturas de Deus, porque elas são um reflexo da glória do Criador. As mulheres condenadas ao inferno não são capazes nem sequer de amar os próprios filhos.

Imagine-se como uma dessas almas, desesperada e cheia de pavor. Imagine-se sendo arrastada para um sofrimento que durará para sempre, enquanto Deus for Deus. Olhe para si mesma: você vê uma criatura deformada e horrenda. Inspire e sinta o cheiro terrível saindo do próprio corpo. Veja os trapos imundos com que está vestida. Sinta as dores terríveis por todo o corpo. Ouça da sua boca os gemidos e as blasfêmias, enquanto os demônios escarnecem do seu destino. Imagine-se odiando profundamente a Deus pelo simples fato de ter sido criada.

Creia profundamente nesta verdade do Evangelho. Jesus Cristo veio ao mundo para nos salvar deste destino. Não é justo que tratemos a Deus com tanto desprezo na vida, e que ainda queiramos gozar da eternidade no Céu. Creia profundamente. E, se por algum motivo você não crê, peça a Deus a Fé. Ele iluminará o seu entendimento de tal modo que esta verdade nunca mais sairá do seu coração.

Deus criou você para ser feliz e desfrutar de uma bem-aventurança por toda a eternidade. Nesta vida, você deve trabalhar para alcançar isso.

2) Você

Parece clichê, mas é verdade: você precisa se amar.

Amar-se não é ceder às próprias paixões, satisfazendo todos os desejos (os quais, na grande maioria das vezes, são irracionais e desordenados). Amar-se é querer o próprio bem, a própria felicidade.

A felicidade verdadeira não se apóia em coisas passageiras: os prazeres da gula e da luxúria, as riquezas, a estima dos outros, a fama, a saúde. Tudo isso necessariamente passará. A felicidade verdadeira se apóia em uma vida realizada dentro do objetivo mais nobre que um ser humano pode almejar, que é a perfeição de si mesmo. A pessoa que se ama deseja profundamente ir para o Céu, pois é somente lá que o ser humano poderá desfrutar com plenitude da perfeição para a qual foi criado.

3) O próximo

Um dia perguntaram a Jesus qual era o maior mandamento. O Senhor, respondendo ao questionamento, falou uma coisa surpreendente e pouco compreendida:

“Amarás o senhor teu Deus de todo o coração, com toda a alma, com toda a mente. Este é o preceito mais importante; porém, o segundo é equivalente: Amarás o próximo como a ti mesmo” (Mt 22, 37-39)

Para alguns pode parecer idolatria, mas é Jesus quem disse que amar o próximo é equivalente a amar Deus.

Existem vários motivos teológicos que explicam a afirmação do Divino Mestre, mas não pretendo me deter nisto agora, e sim em como praticar o mandamento.

Quando se fala no próximo, faz-se menção a todos os seres humanos criados à imagem e semelhança de Deus. No entanto, cada pessoa possui, segundo a determinação da ordem natural e sobrenatural, prioridades. Deus organizou as coisas deste modo esperando a colaboração de cada ser humano. Se cada um fizesse a sua parte, viveríamos em um mundo cheio de justiça e bondade.

Você tem o dever de amar a todos, mas não estaria agindo bem se, a pretexto de ajudar os pobres, sonegasse a atenção que deve aos seus filhos. Pela ordem que Deus estabeleceu, os primeiros esforços de uma mulher casada devem ser dirigidos para o marido e para os filhos, nesta ordem de importância.

As demais pessoas, sejam elas familiares ou não, incluindo os próprios pais, devem ficar em segundo plano.

Veja que não falo de casos de perigo de um mal grave. Se você está amamentando seu filho e de repente alguém bate o carro na frente da sua casa, você deve escolher entre negar

para o seu filho o alimento por um breve período de tempo e socorrer uma vida que se pode perder. Neste caso, não há dúvidas de que o mal maior (a morte de uma pessoa) deve ser evitado a todo o custo.

Mas casos assim são excepcionais. O que quero dizer é que você não tem a obrigação de sair de casa procurando pessoas doentes e pobres para socorrer, enquanto dentro de casa existe um marido e filhos que foram confiados aos seus cuidados.

Ame-os profundamente e você perceberá como a luta pela paciência se tornará mais plena de sentido.

NÃO ABRA A
CAIXA DE PANDORA



Este guia finaliza com uma dica de ouro. Compreendê-la e colocá-la em prática significa evitar muitas dores de cabeça.

Você sabe o que é a Caixa de Pandora?

Na mitologia grega existe o mito de Pandora, uma mulher criada por ordem de Zeus para punir a humanidade. Esta mulher carregava uma caixa com a recomendação de que nunca fosse aberta. Pandora, levada pela curiosidade, abriu a caixa, e dela saíram todos os males que assolam a humanidade, causando o caos em que vivem os homens.

Na sua vida existem as pequenas Caixas de Pandora. São atividades que você começa a fazer em uma ocasião inapropriada. Estas atividades acabam se chocando com outros compromissos, causando confusão no dia-a-dia. O resultado é que você, por não ter dado conta de satisfazer o desejo irracional de concluir a atividade, acaba ficando irada ou triste.

Veja o que aconteceu com a pobre Eugênia quando ela abriu a Caixa de Pandora:

Eugênia estava dando uma ajeitada no banheiro das crianças. Eram ainda dez e meia da manhã. Ela tinha apenas trinta minutos para começar a fazer o almoço, a fim de que a mesa estivesse posta ao meio-dia. Quando Eugênia abriu o box, viu aquele encardido que já estava fazendo aniversário. Já fazia algum tempo que ela está pensando em dar uma geral em

tudo: jogar água sanitária, amolece a sujeira, passar escovinha nos rejuntes, deixar o

Eugênia então decidiu esperar “um tempinho” para a água sanitária fazer efeito. Foi então para a cozinha adiantar alguma coisa do almoço. Tirou da geladeira a cebola, o alho, o tomate, a manteiga e a carne; depois, colocou o arroz com azeite na panela e ligou o fogão. Começou então a picar os temperos e preparar o refogado da carne. Nisso a primeira água do arroz já estava quase seca. De repente, sobreveio a desgraça sobre a vida de Eugênia.

Ouviu-se o choro do filho pequeno. Era choro alto, de criança que acabou de se machucar. Eugênia deixou tudo como estava na cozinha e correu para dentro. No meio do caminho, ela viu João parado no banheiro. Ele estava peladinho, com os olhos fechados e chorando muito. Ela avaliou a situação e num segundo entendeu o que tinha acontecido: a criança teve a idéia de entrar no chuveiro para tomar banho fora do horário, e acabou tendo contato com a água sanitária, levando as mãozinhas aos olhos.

Eugênia sentiu o coração apertar. Tomou a criança rapidamente, levou-a para pia e começou a lavar-lhe os olhos com água em abundância enquanto pedia para que se acalmasse. Como a criança continuava chorando, Eugênia resolveu ligar para o marido para pedir ajuda. Ela tremia de ansiedade. Em um segundo se passou na sua imaginação todas

as conseqüências que podiam advir daquilo: seu filho iria para o hospital, poderia perder a visão, ela jamais se perdoaria, eles não estavam sem dinheiro para pagar a internação etc.

De repente, Eugênia sentiu um cheiro de queimado. Ela tinha esquecido o fogo do arroz ligado. Ela corre para a cozinha para apagar o fogo. Almoço estragado, criança no colo chorando e marido no telefone preocupado, perguntando o que estava acontecendo. Eugênia abaixou a cabeça. Ela estava prestes a desmoronar. Era um verdadeiro caos. Eugênia abriu a Caixa de Pandora.

Qual lição você pode tirar disso?

Planeje bem as suas atividades. Não inicie um serviço que você não tenha certeza que haverá tempo hábil para finalizar. E, novamente, afaste-se dos desejos irracionais. Se você tem crianças pequenas em casa, e principalmente se não conta com a ajuda de uma empregada doméstica, conforme-se com o fato de que a casa nunca estará do jeito que você deseja. Portanto, é irracional desejá-lo. Lute por cumprir diariamente todas as tarefas indispensáveis (comida, limpeza de rotina, roupas etc.), e planeje as demais conforme a conveniência, nunca se culpando por não ter dado conta do resto.

Venderam-nos a ideia de que podemos tudo. Esta é uma concepção ideológica e revolucionária que nega a estrutura da realidade. Entenda: eu não posso tudo, e você também não.

Você é limitada. Quem realmente trabalha e é útil para alguma coisa não pode se dar ao luxo de tudo poder. Quando se escolhe servir, limita-se a capacidade de ação, e é nesta limitação que se realizam coisas de valor. Você é uma só. O seu dia tem apenas 24 horas. Você precisa dormir, alimentar-se e tudo o mais que um ser humano necessita diariamente. Não compre ideologias “baratas”. Não compre a imagem dos super-humanos eficientes que são vendidas nas redes sociais. Elas custam muito caro no fim das contas.

Aprenda com o exemplo da Eugênia e os (muito prováveis) exemplos de você mesma:

Não abra a Caixa de Pandora!

NÃO DESISTA

Se você colocar em prática as coisas que aprendeu nesta leitura, começará a experimentar uma grande transformação na sua vida.

Ainda há muito por ser dito sobre a paciência e a mansidão. Com o tempo, eu assimilei muitas técnicas práticas que me ajudaram muito. São exercícios diários para fortalecer a virtude.

Fique atenta no *e-mail* que você usou para fazer o cadastro para download deste livro. Muitas coisas sobre o assunto serão compartilhadas por ali. Além disso, eu irei compartilhar muitos materiais exclusivos sobre o tema em meu Instagram e no canal exclusivo do *Telegram*. Fique por dentro e você conseguirá prosseguir com o seu treinamento.

Você ainda não me segue no *Instagram*? Clique no botão abaixo para acessar meu perfil:

[INSTAGRAM](#)

Se você quer participar do canal exclusivo do *Telegram*, clique no botão abaixo para fazer parte:

[TELEGRAM](#)