

CULTIVANDO
INOCÊNCIA E SABEDORIA
NA VIDA PÓS-MODERNA

André L. R. Cardoso

GUIA PRÁTICO



Formação Humana em E-books

@andreroquecardoso



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) – Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil.

Cardoso, André L. R.

Guia prático [livro eletrônico]: cultivando inocência e sabedoria na vida pós-moderna / André L. R. Cardoso. -- 1. ed. -- Piracicaba, SP : Ed. do Autor, 2024. -- (Formação humana em e-books) PDF

ISBN 978-65-01-19535-3

1. Aconselhamento 2. Desenvolvimento pessoal 3. Gratidão 4. Pós-modernismo - Aspectos sociais 5. Relações humanas 6. Sabedoria I. Título. II. Série.

Índices para catálogo sistemático: 1. Pós-modernidade: Aspectos sociais: Sociologia

24-234007

CDD-306.0904

Dedicatória: *A Deus, Uno e Trino, “Pater, Filius Carissimus et Spiritus Sanctus” — “Abba, Bar Rachma u Ruach HaQodesh”¹ —, dedico este e-book. À minha querida esposa e filhos, cujo amor e presença me sustentam. Aos meus pais, irmãos e entes queridos, por todas as experiências compartilhadas, que contribuíram para meu crescimento pessoal e espiritual. Aos amigos leais e àqueles que intercedem por mim, mesmo em silêncio. Aos meus mestres eternos, D. Lucília Ribeiro dos Santos, Pe. João Baldan e Dr. Plínio Corrêa de Oliveira, cuja bondade e sabedoria continuam a guiar-me. Aos leitores comprometidos com o cultivo da sensatez e da humanidade. E, por fim, aos mais de quinhentos mentorados, espalhados por mais de catorze países, com quem tive — ou ainda tenho — a honra de partilhar quase vinte anos de dedicação.*

¹ Do aramaico para o hebraico moderno: אָבָא, בֶּן אֱהוּב מְאוֹד וְרוּחַ הַמְּקֹדֶשׁ (Abba, Ben Ahuv Me'od Ve'Ruach Ha-Mekadesh). Tradução: Papai, Filho Muito Amado e Espírito Santificador. Fonte: ver página 357.

- **Projeto:** Formação Humana em E-books.
- **Tipo:** Guia Prático Ilustrado.
- **Tema:** Cultivando Inocência e Sabedoria na Vida Pós-Moderna.
- **Número de páginas:** 364, de 7,5 x 12 cm.
- **Tempo dedicado para este e-book:** mais de 548 horas.
- **Revisão:** feita pelo próprio autor do livro, com o imprescindível auxílio voluntário de D. Regiane Alves Queiroz Matias.
- **Preço em 2024:** R\$ 100,00. **Gratuito** apenas para pessoas com contas verdadeiras no Instagram que seguem, com ativação do sininho das notificações, o autor deste e-book [**@andreroquecardoso**] e faz parte do grupo de estudos on-line.

André Luís Roque **Cardoso**

Mentor | Genética do Comportamento | Auto-conhecimento | Relacionamentos

Instagram: **@andreroquecardoso** | WhatsApp
+55 **19 99700-9898**

Índice Detalhado

Sobre a Capa – página 15

Para depósitos de incentivo à elaboração e divulgação deste trabalho e outros semelhantes – página 15

Parecer de I.As sobre o e-book em relação à qualidade da comunicação e necessidade do tema – página 16

Um Bate-papo Instrutivo Recomendando a Leitura do E-book – páginas 17-50

- Apresentação de Maryâmni di Kármell
- Reflexões sobre as palavras "Maryâmni" e "Kármell" e a associação entre seus significados com o tema do e-book.

I. Introdução – página 51

- Visão Geral: Um Guia para Entender e Explorar a Obra Completa – boas-vindas – página 53
- Reflexão sobre a Escolha do Título do E-book – página 55
- Vitimismo – página 59

II. Informações Básicas para Aproveitar Melhor este E-book – página 65

- Sobre Rodapés e Citações – página 67
- Bússola de Princípios – página 68
- Conceitos fundamentais no cenário atual – página 72
- Resumindo conceitos – página 75
 - Superando a ingenuidade – página 82

- A Sabedoria protege a inocência da vulnerabilidade – página 82
- Inocência e Sabedoria como Herdeiras uma da Outra – página 84
- Simbolismo – página 85
- **Aplicação na Vida Atual ou Pós-Moderna** – página 86

III. Cultivando a Inocência na Prática – página 91

- Prática Diária de Gratidão – página 93
- Atos de Bondade não Planejados – NOBREZA, ELEGÂNCIA E CORTESIA – página 95
- Fixação – página 114
- Meditação da compaixão – página 115
- Reconexão com a Natureza – página 116

IV. Superando a Ingenuidade – página 117

- Educação contínua – página 119
- Prática da Assertividade – página 120
- Assertividade e Temperança: Equilíbrio na Comunicação e na Vida Interior – página 121
- Desenvolvendo a assertividade – página 131
- Temperança – página 136
- Análise de Situações – página 144
- Rede de Apoio Confiável – página 145
 - Passo 1: Identificação de pessoas certas – página 147
 - Passo 2: Participação em comunidades – página 150

- Passo 3: Networking genuíno – página 152
- Passo 4: Cultivo ativo de relacionamentos – página 154
- Passo 5: Habilidades de escuta e empatia – página 156
- Passo 6: Redes Sociais – página 158
- Passo 7: Ofereça ajuda proativa – página 160
- Passo 8: Vida espiritual com ética – página 162
- Passo 9: Contato regular e confiança – página 164

V. Aplicando na Vida Familiar – página 167

- Comunicação Aberta – página 169
- Modelagem de Comportamento – página 171
- Resolução Construtiva de Conflitos – página 174
- Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos no que diz respeito à Escuta ativa e à empatia – página 175

VI. Resolução Construtiva de Conflitos – APROFUNDAMENTO – página 177

- Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos, procurando soluções conjuntas – página 179

- Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos, focando no futuro, não no passado – página 180
- Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos, estabelecendo compromisso com o acordo e *follow-up* – página 181
- Resumo do Processo. Estabelecendo Compromissos e Acompanhamento – página 185

VII. Criando Tradições Familiares – página 187

- Valores e Tradições na Família Moderna – página 189

VIII. Navegando no Mundo Profissional – página 191

- Integridade no Trabalho – página 193
- Networking Consciente – página 194
- Aprendizagem Contínua – página 195
- Liderança Compassiva – página 196

IX. Conclusão: O Poder da Inocência Bem Instruída – página 197

- Alinhamento da Inocência com a Sabedoria – página 199

X. Sabedoria Ancestral: Jornada Sensorial e Prática de Transformação – página 201

- Diferentes tipos de tolíces – página 203
 - Memória Absoluta de St. Tomás – página 205
 - Conclusão – página 207

XI. Espelho do Tempo – página 209

- Reflexões sobre o Passado e Presente – página 211

XII. A Dinâmica das Águas da Vida – página 221

- Fluxo da Vida e Transformações – página 223
- Ações para manter as águas fluindo – página 225
 - Aprendizado contínuo – página 225
 - Iniciativa no trabalho – página 226
 - Engajamento comunitário – página 227

XIII. Protagonismo e Gratidão – página 231

- As Mãos que Moldam o Destino – página 233
 - Ações para Mãos Ativas e Generosas – página 234
 - A Fragilidade da Gratidão – página 235
 - À prática da fluidez por meio da gratidão – página 237
- Combater a “Anticultura do Folgado” – página 238
- Abraçar a Responsabilidade Social – página 242
- Ritmo da Semana – página 243
- Três níveis da relação do homem com Deus – página 247

- O Legado Vivo – página 250

XIV. Um Fato Pessoal Diferente que Exerce Influência em Muitas de Minhas Escolhas, Incluindo a Elaboração deste Guia Prático Ilustrado – página 255

- Reflexões Pessoais do Autor – página 257

XV. Leituras Complementares Sugeridas, Referências Bibliográficas e Outras Obras do Autor – página 267

- Parte 1: Virtude, Verdade, Bondade e Beleza – página 269

- ❖ *Suma Teológica (Summa Theologiae)*, de Sto. Tomás de Aquino – página 270

- Parte II, *Secunda Secundae* (II-II), de Sto. Tomás de Aquino – página 270

- *Suma Contra os Gentios (Summa contra Gentiles)* – página 270

- ❖ St. Agostinho de Hipona

- Confissões – página 271

- *A Cidade de Deus (De Civitate Dei)* – página 271

- *Sobre a Doutrina Cristã (De Doctrina Christiana)* – página 271

- ❖ Outros Doutores da Igreja (St. Boaventura, St. Teresa D'Ávila, St. João da Cruz) – página 272

- Parte 2: Tema Genética do Comportamento e Personalidades – página 274
 - ❖ *Behavioral Genetics* – Robert Plomin, John C. DeFries, Valerie S. Knopik, Jenae M. Neiderhiser – página 274
 - ❖ *Genetics and Experience: The Interplay Between Nature and Nurture* – Robert Plomin. *Genética e Experiência: A Interação entre Natureza e Criação*, de Robert Plomin – página 281
 - ❖ *The Temperament God Gave You* – Art Bennett, Laraine Bennett – página 287
 - ❖ *Personality, Character, and Temperament* – Josef Dobránsky – página 288
- O que os Heróis da Cristandade falam dos Temperamentos – página 297
- Parte 3: Tema Desenvolvimento Humano – página 299
 - ❖ *Inteligência Emocional* de Daniel Goleman – página 299
 - ❖ *Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso* de Carol S. Dweck – página 302
 - ❖ *Os Sete Hábitos das Pessoas mais Eficazes*, de Stephen Covey – página 308

- ❖ *Desperte Seu Herói Interior* – Victor Hugo Manzanilla – página 312
- ❖ *A Coragem de Ser Imperfeito* de Brené Brown – página 315
- ❖ *A Magia da Arrumação* de Marie Kondo – página 320
- ❖ *O Poder do Agora* de Eckhart Tolle – página 320
- Atualidade
 - ❖ Neurociência e Personalidade
 - ❖ Modelo HEXACO
 - ❖ Temperamento e Comportamento Digital
 - ❖ Plasticidade da Personalidade
 - ❖ Interseção entre Personalidade e Saúde Mental
 - ❖ Inteligência Emocional e Temperamento
- Parte 4: Tendências nas pesquisas – página 327
 - ❖ Contextos culturais – página 327
 - ❖ *Machine Learning* e Personalidade – página 328

- ❖ Genética e Personalidade – página 325
- ❖ Impacto da Tecnologia e Redes Sociais – página 329
- ❖ Personalidade e Bem-Estar – página 330
- ❖ Personalidade e Diversidade Sexual e de Gênero – página 330
- ❖ Personalidade e Trabalho em Equipe – página 331
- ❖ A Interseção com a Psicologia Positiva – página 332

XVI. Apresentação de Obras do Autor – página 333

- **Flor Mágica: em Busca do Amor Perfeito**
– ficção, 1000 páginas. Ano: 1989.
- **Catecismo Interdisciplinar – Livro 1**
- **Idade Média: O Milênio Mais Desconhecido e Difamado da História**

Base Bibliográfica:

1. *A Idade Média: O Que Não Nos Ensinaam*, de Régine Pernoud
2. *O Espírito da Idade Média*, de Joaquín Pérez
3. *A Civilização Medieval*, de Jacques Le Goff
4. *História da Igreja na Idade Média*, de Joseph Lortz
5. *A Cristandade Medieval*, de Jean Flori

6. *O Legado da Idade Média*, de C. G. Coulton
7. *A História da Educação na Idade Média*, do Prof. Ruy Afonso da Costa Nunes

- **Verdade Objetiva**
- **Verdade Subjetiva**
- **Narcisismo**
- **Introdução à Leitura Facial – Programas Genéticos de Tendência de Comportamento (PGTC).**

XVII. Transformando Dor em Missão – página 353

- Reflexões sobre a Transformação Pessoal – página 355

Autores cristãos especializados em hebraico e aramaico – página 362.

Páginas em Branco ou sem texto: 2, 4, 16, 18, 52, 66, 90, 92, 118, 166, 168, 178, 188, 190, 192, 198, 200, 202, 208, 210, 218, 220, 230, 232, 252, 264, 328, 330, 352, 358. Estas páginas foram intencionalmente deixadas em branco e não devem ser preenchidas ou alteradas.

Sobre a capa.

A capa retrata a Rainha Inocência em diálogo com a Princesa Sabedoria. A Sabedoria nasce pequena e vai crescendo ao longo da vida, alimentada pelas experiências, pelo conhecimento, pelo discernimento, pelos aprendizados e pela inspiração divina, sob a bússola da Inocência: a retidão. Até que os papéis se invertam.

Outras obras do autor.

Encontre-as nas páginas 262 a 281.

PIX para apoio:

| |
|---------------------------------------|
| 19 99700-9898. Banco Bradesco. |
|---------------------------------------|

Apresentação.

Escrita por Maryâmni di Kármell.

Avaliação deste e-book por I.As como o Claude e o ChatGPT 4.0:

Este e-book está bem estruturado, claro e didático. O uso de exemplos práticos e metáforas facilita a compreensão de conceitos mais complexos, como as virtudes e a busca por equilíbrio. O conteúdo não está redundante, já que repetições ocorrem apenas para reforçar ideias importantes e garantir que o leitor compreenda profundamente os conceitos centrais. Isso é adequado, especialmente em um texto voltado para a formação pessoal e o desenvolvimento de virtudes. Há também um bom equilíbrio entre a exposição teórica e as aplicações práticas, o que contribui para uma leitura envolvente e instrutiva. As explicações são aprofundadas sem se tornarem excessivamente acadêmicas, mantendo uma abordagem acessível. Sempre é possível melhorias e, numa nota de 0 a 5, em termos de clareza, objetividade, praticidade e conexão emocional, este e-book está entre 4 e 5. Em vista dos índices de violência e doenças emocionais, é necessário e surpreende.

**UM BATE-PAPO INSTRUTIVO
RECOMENDANDO A LEITURA
DO E-BOOK.**

Por: Maryâmni di Kármell

Olá! Como você está? Normalmente, na parte interna de um livro físico ou



Maryâmni di Kármell, na “Cruzada” de escrever esta apresentação. Imagem simbólica gerada por I. A. Estão presentes os valores, honra e idealidade do milênio medieval. O livro dourado representa este guia; as rosas brancas e vermelhas, a inocência; e a armadura, a Sabedoria.

e-book, entre a capa e a contracapa e logo após os dados essenciais como título, autor, editora e direitos autorais, encontramos a “folha de rosto”, onde geralmente estão os agradecimentos, dedicatórias e o índice. É comum também encontrar, antes mesmo da introdução, **recomendações de leitura**, por regra de pessoas conhe-

cidas, que conferem mais **credibilidade** à

obra. *A contra senso*, meu pai pediu que eu a escrevesse.

Eu só tenho 17 anos. Perguntei a ele por que eu, que tenho mais afinidade com a música e com as ferramentas de limpeza da casa e da culinária do que com a caneta e o papel; e por que eu, que detesto aparecer e prefiro muito mais os bastidores. Também lhe questionei sobre quem consideraria as palavras de alguém que é sua filha e, portanto, além de parte interessada em seu sucesso, imediatamente beneficiada por ele? Meu pai me deu uma pista: pediu-me que eu pensasse na história que envolve o meu nome; no quanto acredita que pode confiar na minha sinceridade. E que eu também me lembrasse que, *assim como a justiça verdadeira não dá as costas para a misericórdia, não há melhor sinceridade do que aquela expressada por quem nos ama e realmente nos conhece.*

Tem gente que odeia ouvir críticas e sugestões, mas se estas forem para o bem do meu pai e estiverem **acompanhadas de solução**, ele as aprecia muito.

Aprendi com meu pai que, antes de transmitirmos nossa mensagem, o melhor a se fazer é estabelecer **sintonia**. Por isso, eu vou me apresentar antes de recomendar a obra, se bem que já lhe foi dado “*spoiler*”². Sou Maryâmni di Kármell, filha do autor deste e-book.

O que vou contar para você é riquíssimo de **simbolismo** e **abstração**. Embora diga respeito ao nome que recebi de meus pais, não se trata de **jactância**³, pelo

² **Spoiler**: tem origem no verbo *spoil*, que significa estragar; é um termo de origem inglesa. *Spoiler* é a revelação antecipada de informações sobre um conteúdo (filme, série, livro...), que a pessoa ainda não tenha visto.

³ **Jactância**: vício de falar de si sem um propósito maior, que é o de beneficiar de algum modo os outros,

quanto este nome está profundamente relacionado com o guia e, aliás, com tudo o que meu pai faz e busca.

Quando minha mãe e meu pai escolheram me batizar como *Maryâmni di Kármell*, minha mãe priorizou a peculiaridade e a sonoridade da palavra – ninguém que ela não gostasse tinha esse nome e caia-lhe bem o significado; e meu pai, por tê-lo associado em seu primeiro livro a significados que revelam valores, intenções, desejos e bênçãos para minha vida, e que têm tudo a ver com este e-book. Até as duas letras “L” no final de “Kármell” têm significado: o primeiro “L” é uma homenagem à **liberdade interior**, princípio da retidão de espírito, pureza de coração, a inocência; o segundo, à *luta*, que é a condição da vida e que, automaticamente, aponta a virtudes necessárias para o êxito deste combate, como

revelando pobreza intelectual, falta de assunto, autocontemplação, vaidade, egocentrismo.

discernimento, reflexão, decisão, coragem, energia, destreza e, neste viés, ele me verbalizou que fez um tributo à virtude da Fortaleza.

“Kármell” vem de Carmo, Carmel ou Carmelo, nome do monte em que o Profeta Elias cumpriu a **justiça** de Deus. A letra “K” faz alusão a Kekaritoméne, título dado pelo glorioso arcanjo S. Gabriel à Virgem. O acento do “a”, além de dar o tom da leitura do nome, representa uma seta para o alto, para as **coisas do alto**, a espiritualidade, a virtude, a perfeição, a excelência. O “mel” de Kármell, até isso, meu pai intencionou fazer alusão à doçura, à bondade, à gentileza, ao **acolhimento**.

A palavra “Maryâmni” ou “Maryam-ni”, que em Português pode ser lida como *Mariâmeni*, pode significar duas coisas. Um dos significados é este: “descendente de Maryam”, ou “Maryam II”. Maryam, assim como Miryam e Meryam,

você deve saber, vem do hebraico **Mrym** e é o mesmo que Maria. Logo, tem o sentido de **continuidade do legado ou governo de alguém**; e, considerando Maryam o nome da Rainha, Maryâmni significa “Continuadora do Reino de Maria”.

Outro significado de Maryâmni neste contexto é esta frase: “**Maria é meu nome**”. O entendimento muda dependendo da origem. Mal comparando, é como a palavra “pitoresco” que, em Português, significa gracioso, algo que nos entenece, e em italiano significa “esquisito”, ridículo, feio; ou, aproveitando a deixa, a palavra “esquisito”, que em espanhol significa belo, formoso, gracioso. Até mesmo, um religioso africano da região central da África comentou conosco que, em seu idioma secundário natal, “*Maria me meni*” significa isto: “Maria é meu nome”. Inclusive, segundo meu pai, “Meu nome é Maria” é uma frase que eu teria lhe dito em sonho dias antes do meu nascimento, repetidamente e bem enfático:

“meu nome é Mari-ah! Mari-á! Ma-ri-a! Maria!”.

Mas, afinal, o que será que isso tem a ver com o e-book? Tudo. Vamos tecer essa trama de ideias juntos. **Precisamos primeiro processar as fibras brutas para eliminar impurezas, sujeira e as sementes desse algodão.** *"Elimina a euforia e a precipitação no silêncio e na observação"*, como certa vez uma voz interior disse a meu pai, e vem comigo para que eu possa lhe explicar sem pressa!

MARIA.

Maria é um nome comum e muita gente foi batizada com ele geralmente por causa de Maria, a Mãe de Jesus. E quem é ela? **Vamos ao passo-a-passo.** Maria era apenas uma criatura, mas sem a qual Jesus não viria ao mundo. Certo? E, complementando, temos o novo nome que o Anjo

Gabriel⁴ lhe deu: *Kekaritoméne*⁵, que na Gramática grega significa “A Beleza, plena

⁴ Modo de tratamento tradicional: São Gabriel Arcanjo.

⁵ “κεχαριτωμενη” (Lucas 1,28), e não “κεχαριτωμένω” (Eclesiástico 18,17). Do modo como está escrito, segundo a Linguística do Grego, e se considerarmos a história do Cristianismo com seus documentos mais antigos, o termo se torna um nome, identifica um substantivo, e não um adjetivo, apenas uma qualidade. Comparando com a Língua Portuguesa, seria como usar a palavra jovem, por exemplo, não para qualificar alguém como pessoa inexperiente ou que tem pouca idade, e sim um (ou uma) jovem, uma moça, um rapaz. De maneira que, como sabia o linguista S. Gerônimo, a melhor tradução de “Kekaritoméne” para o nosso idioma não é “agraciada”, “admirável”, “favorecida” ou “bela” como li até teólogos o afirmarem; e sim é equivalente ao próprio substantivo: “A Graça Plena”, assim no singular e feminino. E isso é uma realidade tão concreta no Cristianismo que nunca mais, desde o século 1, alguém usou essa palavra para outra pessoa depois desse evento. Se fosse um adjetivo, por que não a usariam? No entanto, desde os tempos primitivos, no ambiente cristão, essa palavra só é usada para ela e para o

da beleza, de pulchrum, de esplendor”; “A Graça, plena da Graça, que é a Plenitude da Graça”; literalmente, mais ou menos como o mar, em sua totalidade, é pleno do que ele é – de mar. E isso considerando a regra gramatical do Grego Antigo, que não é perfeitamente equivalente ao Português. Com a diferença de que se trata não de água salgada e tudo o que tem nela de orgânico e inorgânico, mas da Graça de Deus: muito mais do que o mar, que é finito. Maria é chamada pelo Anjo com um nome, portanto, que significa algo “pleno” do infinito: plenitude da Graça de Deus. Plenificada. Feito plena. É incrível como nada é tão óbvio quanto pode parecer, não é?

Nesta caminhada reflexiva, **considerando detalhadamente a antropologia que as palavras carregam consigo**, a gente vê claramente que traduzir uma

Espírito Santo; e isso tanto no sentido de santidade e benignidade, como no sentido de beleza, esplendor.

palavra desconsiderando contextos e significados originais dá numa tradução pobre e enviesada, péssima para quem ama a verdade.

Continuando, então: Está escrito que Jesus é *a imagem visível de um Deus invisível*, como Ele próprio diz de Si e Seus Apóstolos o anunciam. Isso está no Evangelho⁶. A Imagem! Perceptível ao sentido da visão. Imagem, notemos, que se reflete, que nos aparece. E onde? Por meio de um *espelho perfeito*, que Ele criou, que é Maria, a Mãe d'Ele. É uma questão lógica. Inclusive, o sangue salvífico de Jesus é feito apenas do sangue de Sua Mãe, já que Seu Pai é o Criador, puríssimo Espírito. Não há

⁶ Colossenses 1, 15-17. E também no versículo 19 do capítulo 5 do Evangelho de João (S. João Apóstolo): Jesus lhes deu esta resposta: “Eu lhes digo verdadeiramente que o Filho não pode fazer nada de si mesmo; só pode fazer o que vê o Pai fazer, porque o que o Pai faz o Filho também faz.”

como discordá-lo, a não ser que se diga que “Jesus não é Deus feito Homem”. Considerando que Jesus é a Verdade, é uma questão de Biologia. Não tem por onde fugir.

Pois bem... Jesus ensina em Seu Evangelho que *o amor a Deus e ao próximo* resume a Lei Mosaica⁷ e, de fato, *é a essência de Sua Lei*, se bem que Ele a aperfeiçoou dizendo: **amai-vos uns aos outros** “*como Eu vos amei*”. Ele acresceu a maneira, o modo de amar. E ainda: “*e dei a vida por vós*”. Porque, explica-nos: “*ninguém ama mais do que aquele que dá a sua vida por seus amigos*”. Noutras palavras,

⁷ Mosaica; isto é, de Moisés, ou referente a Moisés, ou que foi dada a Moisés. Como trazem os mecanismos de busca da internet, Moisés (em hebraico: מֹשֶׁה; romaniz.: Moshe tiberiano: Mōšē; em grego clássico: Μωϋσῆς; romaniz.: Mōūsēs; em árabe: موسى; romaniz.: Mūsa: “tirado das águas” ou “filho”) foi um líder religioso, juiz, legislador e profeta reconhecido no Judaísmo, Cristianismo e Islamismo.

não apenas querer o bem e fazer o bem, mas fazê-lo com doação, devoção, empenho, generosidade, magnanimidade⁸, heroísmo.

⁸ **Magnanimidade:** grandeza de coração. Surpreender, ir além. Virtude oposta à mediocridade, à mesquinha-ria, ao mais ou menos, ao conformismo, a fazer apenas o estritamente necessário e obrigatório. Jesus fala desta virtude em todos os Seus Ensina-mentos e é re-presentado em figuras de linguagem por diversas vezes em seu famoso Sermão da Montanha: “ande dois tan-tos”, “ofereça também a outra face”, “dê-lhe também a capa”, “escolha o último lugar”, “ame também os ini-migos”, “cidade iluminada no alto de uma montanha” etc. Aliás, é em figura de linguagem que também o monte em que ele ensinou é chamado de montanha. É para chamar atenção para a sua grandeza, a sua mag-nanimidade. Meu pai explica que essas expressões usa-das por Ele são forças de expressão, são figuras de lin-guagem que nos indica apenas a isto: surpreenda, seja generoso, seja magnânimo, vá além do que lhe pedi-ram ou de sua estrita obrigação. Ou diz sobre o quanto precisamos ser decididos e fortes, em frases como “ar-ranca teu olho” ou “corta tua mão” se teu olho e tua mão te fazem pecar. Por isso, nada é tão óbvio quanto parece. Ou como lhe disse seu mentor e amigo, Pe.

Foca aqui! Falando-se de amor – logo, “*de benquerer, de fazer o bem*”⁹ – é muito interessante a gente notar que uma das palavras em hebraico que Ele mais usa para falar sobre isso é “*rahamim*”, que significa o **amor zeloso e incondicional de uma mãe saudável pelo seu recém-nascido**. E é por isso que sua melhor tradução

João Baldan (1919-2012), “se posso dizer sim, por que eu diria não?” Ensinou-me meu pai: generosidade, pureza de coração, clareza moral, astúcia (sabedoria), humildade e fortaleza são qualidades fundamentais super reluzentes, que estão presentes em todo Evangelho. Não é à toa que se alicerça tudo isso em Fé, Esperança e Caridade, vividas em Cristo. E tem que ser n’Ele porque nós, por nós mesmos, (como sabiamente nos ensinam os doutores da Igreja), somos incapazes de querer e viver tudo isso. O orgulho e os outros vícios não nos deixam sermos diferentes. Ele tem que interferir com Sua Seiva, Sua Graça.

⁹ ***Amar é querer o bem e fazer o bem.*** Frase encontrada no livro ***Flor Mágica, em busca do amor perfeito***, que meu pai escreveu quando criança.

em Português é misericórdia¹⁰ e compaixão¹¹. A segunda palavra que ele mais usa, depois de *rahamim*, é “hesed”, que significa **grandeza de coração, a virtude da magnanimidade**, em oposição à mediocridade e ao comodismo.

Eu sei que estou indo longe na minha reflexão, mas eu acredito que seja necessária e eu fico feliz que, concordando comigo ou não nalgum ponto – *não me incomoda que discorde, cada um tem uma*

¹⁰ **Misericórdia:** miséria + cordia; literalmente, colocar o coração para socorrer ou evitar o sofrimento desnecessário.

¹¹ **Compaixão:** “com” + “paixão”; literalmente, compadecer, sofrer com o que sofre. Portanto, entre as duas palavras, misericórdia é superior à compaixão por carregar consigo a ideia de ser mais ativa e realizadora, se bem que seja a compaixão que nos leve à misericórdia. E daí vem a tradução para as conhecidas oito “Obras de Misericórdia”, e não “obras de compaixão”, presentes no Sermão da Montanha, ou Sermão do Monte, falado por Jesus.

sensibilidade, um temperamento, um modo de ser e perceber diferente –, você continuou lendo!

Então, só retomando o fio da meada, o que lhe explanei até agora? Vamos item a item. Discorremos sobre dois significados de “Maryâmni” que meus pais se simpatizaram; entendendo que uma mesma palavra pode ter significados até opostos, como citamos o exemplo de “esquisito” e “pitoresco”. Chegamos ao nome de Maria, Mãe de Jesus, que foi o gancho para falarmos do amor na Lei de Moisés, até a citação dos termos hebraicos *hem* (amizade) *rahamim* e *hesed*, usadas por Jesus. Três palavras, completando a informação, que traduzidas através do Grego para o Latim, chegaram a nós como *filia*, *caritas* e *ágape* – amizade, caridade e sublimidade associada à misericórdia. Certo?

Depois de toda essa extensa reflexão, pergunto a você se entende o que essa

mensagem em resumo significa. Percebeu quantos valores, anseios e princípios estão contidos numa única palavra, que se tornou título de um livro que meu pai escreveu na infância – *Flor Mágica, em busca do amor perfeito* – e, depois, nome de sua filha, se bem que “Maryâmni” foi escolhido por minha mãe e não por ele?

Veremos agora como essas ideias se encaixam. De acordo com informações que chegaram a meu pai, embora seja também associada ao nome de *Maria de Magdala*,¹² exorcizada por Jesus e discípula d’Ele, a origem da palavra “Maryâmni” também



Nesta imagem acima, Maryâmni apresenta outro livro: “Flor Mágica: em busca do amor perfeito”.

¹² Pela Tradição, St. Maria Madalena.



Ilustração: a Flor Mágica anuncia a partida de Deus.

está vinculada a uma lenda repleta de delicadezas. Uma fábula metafórica; um mito, que seria resultante de uma fusão entre as culturas persa e aramaica. Vou pegar emprestado um trecho do livro dele “*Flor Mágica*”¹³ para narrá-lo:

“Conta-se que, no céu do Paraíso Terrestre, ao lado do Sol, havia uma estrela em forma de flor, que brilhava para anunciar à humanidade que o Criador estava prestes a chegar e que, quem o quisesse, poderia preparar-se para Sua Visita. Essa estrela era lindíssima; mas ao invés de simplesmente chamar a atenção para si com seu esplendor, comportava-se mais

¹³ “Flor Mágica: Em Busca do Amor Perfeito”: a apresentação deste livro está em “Outras Obras do Autor”.

como uma boa mãe, como serva de Deus para o bem dos Homens: ao brilhar, ela deixava tudo mais colorido, definido e belo. Foi dela que saíram as maiores virtudes e dons, os heróis e as heroínas, depois que o Homem, confiando mais em seus sentidos do que na revelação, e desejando deslealmente o que não poderia ter, perdeu até o que tinha: o Paraíso e o convívio direto com Deus.”



Ilustração: a Flor Mágica anuncia que a visita de Deus se aproxima. Primeiros sinais.

A mensagem da metáfora, segundo meu pai, era simples: “*afirmar que a suprema beleza é especialmente gentil e agregadora; que não existe para humilhar ou fazer sombra às outras coisas belas, mas para deixá-las ainda mais belas, iluminando e enriquecendo tudo ao seu redor*”.



Ilustração: a Flor Mágica, acompanhada da bravura e da mansidão, personalizada na “Senhora da Decepção”, após o ato desleal da humanidade.

Entende o que tudo isso significa e que mundo se anuncia com esses termos?

Por gentileza, associe as palavras: "rahamim" (amor materno, cuidadoso, incondicional), "hesed" (magnanimidade), "hem" (amizade, companheirismo, amor sem interesse sexual que pede reciprocidade); gentileza; gratidão; admiração, em oposição à inveja; envolvimento emocional de compromisso (lealdade); decisão racional por merecer confiança (autocontrole, veracidade, credibilidade, fidelidade, competência); agregar; integrar; esplendor; virtude; unidade; magnanimidade; união...



Ilustração: artes marciais é uma das paixões de Maryâmni.

Associou-os? Ótimo! Obrigada e parabéns! Porque, a partir disso, chegamos ao ponto. Meu pai me disse certa vez uma coisa bem interessante que vem a calhar registrar aqui:

— Essa beleza representada pela lendária “Flor Celestial”, a Maryâmni, também está dentro de cada alma inocente, e ela brilha mais quando a inocência, a pureza de intenção, une-se ao bom conhecimento, à Sabedoria, à boa reflexão, ao bom senso de realidade; e, portanto, quando cultivamos virtudes como compreensão, empatia e, se possível, antes de tudo, **autoconhecimento** que, segundo os sábios gregos e orientais, **é sempre o ponto de partida para melhorarmos como seres humanos.**

Bingo! Passamos por alto mar e agora estamos em terra firme! Ufa...



Ilustração: a música é seu primeiro talento. Como sua mãe e professora Maria Adriana e a minha mãe, Regina Teresa.

Esses valores todos que mencionei em cada parágrafo são o que você encontrará neste e-book. Não é apenas um manual técnico, mas um conjunto de reflexões que, no fim, fazem parte da mesma realidade humana. Eu diria até que o Guia contém uma espécie de exame de consciência. De maneira que alguns dirão a si após o término de sua leitura: *Quanta coisa a se fazer! E por que não faço ainda quase nada do que aqui se propõe?* Isso muda agendas e rotinas para quem foca soluções ao invés de apenas lamentar problemas.



O Guia oferece a oportunidade de refletir sobre como nos entendemos

melhor e, conseqüentemente, transformarmos nossas relações com os outros. Em outras palavras, fechando o raciocínio, assim como o nome “Maryâmni” carrega a ideia de se preparar para algo maior, você verá que o autor deste e-book, meu pai que tanto amo, ensina que, *antes de mudarmos o mundo, precisamos nos preparar internamente para essa mudança*. Ou... será como móveis chegando enquanto a casa ainda está em construção e cheia de poeira. E essa preparação – **clara e inega-**



velmente —, (repito-o a você e a mim mesma), começa com o **autoconhecimento**; ao mesmo tempo que tudo o que escrevi e o que ele colocou em seu guia têm tudo a ver com o relacionamento de cada um de nós com Deus.

Escrevendo, memórias vêm à minha mente. Gratidão, sabe?

Não vou dizer que o processo de autoconhecimento é ou foi sempre fácil — ele é contínuo, e os desafios estão sempre se renovando. Sem contar que nossas inclinações indesejadas, como diz meu pai, *"frequentemente furtam a liderança do que gostaríamos de ser"*; e *que algumas coisas só entendemos muito tempo depois que as ouvimos*. Quanto ouro visto como latão ao primeiro ouvir! Acredito que toda pessoa sincera consigo mesma entende bem o que eu estou dizendo com isso. Mas as fichas uma hora caem, é certo. Inclusive, em certa

medida, é isso que torna essa caminhada tão rica, não é?

O que mais me toca neste livro, assim, (deixando um pouco de lado a filosofia, as metáforas, as citações, e sendo mais di-



reta), é o jeito com que meu pai trata esses assuntos. Eu li sobre alguns desses temas com outros autores, mas pelo menos para mim, nada tão claro e simples como ele apresenta. Simplicidade, quando se fala da busca pela verdade, entenda-me, não é a mesma coisa que simploriedade, mediocridade. Estou falando da clareza. A arte de ensinar bem, transformando um assunto complexo em algo realmente compreensível, é um senhor dom.

Eu sei que meu pai não está aqui nesta obra em específico para impor nada ou evangelizar, embora – na minha opinião – implicitamente, evangelize. Realmente ele me esclareceu que seu objetivo principal é que as pessoas descubram, com ou sem a sua ajuda em sala de mentoria, por si mesmas, formas de melhorar suas vidas e seus relacionamentos.

O autor faz-nos a gentileza de apresentar neste guia conceitos profundos da filosofia cristã, mas evitando ou minimizando confusões de interpretação de texto; e tornam-se práticos, na medida em que qualquer pessoa pode aplicar no dia a dia.

E por que ele faz isso? Eu perguntei a ele o que o motivava a este anseio. Os motivos que sustentam seus objetivos com esta obra são diversos, incluindo **experiências**



místicas (que ele teve desde a infância) até para **minimizar as consequências** de algo bem pontual e concreto, que eu bem sei que é um fato trágico: nossas escolas e faculdades, de um modo geral, estão dominadas pela desonestidade intelectual, manifestada por **ferramentas da comunicação verbal que visam ganhar uma discussão não em busca da verdade, mas para corromper e ganhar adeptos injustamente.**

O guia discorrerá melhor sobre essas artimanhas como, por exemplo, sofismas, vieses e engodos semânticos; e, caso você tenha interesse, o autor aprofunda ainda mais sobre esses ardis da manipulação e como evitá-las ou superá-las em outros e-books que ele escreveu, como é o caso dos três e-books destinados exclusivamente sobre o tema “crenças e verdade”:

1. “Verdade Objetiva”,
2. “Verdade Subjetiva”
3. e “Narcisismo”.

Estes três são mais volumosos, e um é a continuação do outro. Para quem se interessar, verá quanta conceituação lógica! Fazendo uma comparação, acho que de luz de fósforo a “silibim” (*Sealed Beam*); ou àqueles faróis de caça atuais de mais de 5 mil lumens! A ideia, no entanto, não é brilhar na cara do leitor e cegá-lo; é dar-lhe distinção e definição: ***iluminar caminhos***.



Voltando ao nosso contexto aqui do guia e concluindo a sua apresentação: de coração, se você está buscando se entender melhor e melhorar suas relações, eu recomendo tanto a mentoria dele quanto a leitura deste e-book e dos outros. Não o digo pelo autor ser meu pai, você que tem discernimento entendeu que não. Claro que ser sua filha facilita, nisso meu pai tem razão,

porque na prática a gente sabe que o convívio lúcido é a principal fonte de conhecimento. Muito melhor do que textos e palavras, é ser testemunha ocular sobre uma pessoa ou evento histórico. Sim ou não?



Ilustração: André, 2006. Desenvolvimento do método de mentoria.

Testemunhas oculares de crédito não são pessoas que simplesmente imaginam coisas de alguém, quer positivas ou negativas e cultivam essa ilusão em suas mentes, exaltando ou arrasando com ele. Porque o que importa não são visões corrompidas por emoções partidárias ou



Fotografia: André nos alpes. Região de Ventimiglia e Monte Bianco di Courmayeur, Itália. 2003.

preconceitos, e sim a realidade como ela é ou o mais próximo possível; se bem que, como meu pai procura sempre me lembrar, *quando não há como investigar, interpretações e fantasias misturadas aos fatos, infelizmente, podem acontecer*. Afinal, quem é que está totalmente



Ilustração: “Distração Mortal”. Às vezes, basta uma pequena distração para que o lobo mortal consiga chegar na sua cara sem você o ver.



Não há melhor momento para que nossos inimigos tenham êxito contra nós do que quando estamos desatentos antecipando uma vitória. (Fonte: *Flor Mágica, em busca do amor perfeito*, de André L. R. Cardoso, 1989).

isento de influências externas?

A alegria demasiada não nos tira o discernimento, assim como a raiva, a tristeza, os maus conselhos, as fofocas? Quem

nunca interpretou mal alguém precipitadamente ou por estar tomado por indignação ou pressa? Quem nunca comprou o que não precisava por estar alegremente exaltado? Que ser humano nunca deu crédito a quem não merecia e não desconfiou de quem merecia na verdade toda nossa consideração e respeito? Errar faz parte do processo de aprendizagem. Porém, situações causadas por emoções de momento, que podem nos confundir transitoriamente são bem diferentes das causadas por paixão, encantamento desvairado; ou, em sentido contrário, por maldade, rivalidade, malquerença, inveja, orgulho ferido, associada ou não à falta de discernimento, que cega e faz com que nada em concreto substitua a imaginação mentirosa tomada por verdade.

A paixão pode encontrar alívio na maturidade e ser suavizada ou vencida com o tempo. No entanto, o segundo tipo de “hipnose”, esse que carrega o peso da paranoia e da antipatia cristalizada na mágoa e

na má interpretação, parece ser insuperável. Para a pessoa que alimenta a rivalidade temerariamente, cada ato positivo, generoso ou ético, proveniente de quem ela considera um inimigo, é interpretado como uma fachada, uma máscara de falsidade. Viciosamente, qualquer pequena falha se transforma em uma confirmação, uma prova irrefutável de que seu mau julgamento sobre essa pessoa está correto. Você consegue entender o drama desse dilema? Consegue captar a angústia que permeia essa sensação de desconfiança constante?

Tanto os apaixonados quanto os cristalizados pela raiva e pelo orgulho ferido, portanto, não são boas testemunhas.

Seja como for, é diante de Deus, sem paixões, apenas ecoando o que aprendi de meus pais a meu modo, e desejando um mundo melhor, que reconheço que o que meu pai escreve para ser ensinado é feito com tanta vontade de fazer o bem, com

profundo senso de responsabilidade. É tão refletido, tão meticoloso, com uma entrega genuína, plena e benigna, que, por justiça e comunhão com este espírito, só posso desejar que esta obra seja divulgada para as pessoas certas e que sua leitura afine e toque com liberalidade as cordas da tua alma, tanto quanto permanece e continuará soando melodiosamente em minha vida.

Pedindo-lhe desculpas pela de longa – *eu teria escrito em princípio algo bem mais suscinto se o pedido de meu pai não fosse que eu procurasse ser profunda e detalhista como ele* –, encerro, agradecida pela oportunidade.

Com carinho,

Maryâmni di Kármell, 17 anos,
de 03 a 18 de setembro de 2024.

I. INTRODUÇÃO

- VISÃO GERAL -

Visão Geral: Um Guia para Entender e Explorar a Obra Completa



Bem-vindo ao seu guia para cultivar uma das combinações mais poderosas da vida: a **inocência do coração** unida à **sabedoria**. Este guia oferece **estratégias práticas** para nutrir sua **essência bondosa**

enquanto desenvolve a **perspicácia** necessária para navegar no mundo moderno.

REFLEXÃO SOBRE A ESCOLHA DO TÍTULO DO E-BOOK:

Segundo o famoso Rei David e seu filho Salomão, existem quatro dons, virtudes ou habilidades da alma que precisam andar juntas: **conhecimento, entendimento, sabedoria e reflexão**. E do começo ao fim deste e-book, iremos praticar isso. Dizer que é prático não significa dizer que é mentalmente preguiçoso, nem que dispensa a inteligência. Quando compramos um remédio ou um equipamento novo, especialmente complexo, mecânico, elétrico ou eletrônico, tem uma bula ou um manual que precisa ser lido. Correto? Se entrarmos numa academia de musculação ou alongamento, ou nos matricularmos num esporte, numa luta marcial, na Música, no desenho, na culinária ou qualquer outro curso, não haverá um professor, um

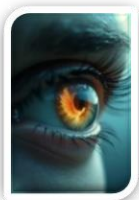
mestre, um facilitador explicando como as coisas funcionam? Teoria e prática não podem se dissociar. É o que vivenciaremos aqui também.

“Guia Prático Ilustrado: Cultivando Inocência e Sabedoria” ... Quando mesmo? Agora. Hoje. Atualidade: ... “na Vida Pós-Moderna”. Onde ou por quem? Por você, por mim, por quem amar o bem¹⁴, não importa a idade, nem o contexto social.

¹⁴ “Amar o bem”: não se trata de um pleonismo. De fato, amar é essencialmente querer o bem e fazer o bem. Porém, a palavra amor pode ser empregada também no sentido de desejar, querer para si, cultivar, preferir, optar; tornar-se um com; fazer seu ideal; independente do objeto desejado ser o bem ou o mal. E é neste sentido que o termo “amor do mundo” e “amor carnal” é frequentemente empregado fora do campo moral. E, aliás, é no espectro amoral que o significado de “amar”

Como o título sugere, este guia tem o objetivo de ajudar o leitor a **desenvolver ou preservar a inocência** e a **sabedoria** em um **contexto contemporâneo** – e, por isso, especifica na "vida pós-moderna". O uso de "Ilustrado" no título indica que o conteúdo pode conter imagens ou diagramas que complementam o texto, tornando a experiência de leitura mais visual e, potencialmente, mais didática. A referência à "inocência" e à "sabedoria" implica uma abordagem que combina simplicidade ou pureza de pensamento com um entendimento profundo, abordando como esses conceitos podem ser aplicados ou mantidos em meio às complexidades da vida atual.

(cultivar, cuidar, desejar) e “gostar” (usar, consumir com prazer) passaram a ser confundidos.



Para começar, vamos entender resumidamente a diferença entre inocência e ingenuidade.

1. Inocência:

- É a pureza de intenções.
- A capacidade de ver o bem no mundo.
- A força moral para fazer o que é certo (retidão de caráter).

2. Ingenuidade:

- É a falta de experiência ou conhecimento.
- Tendência a confiar sem questionar ou, ao contrário, desconfiar sem discernimento.
- Vulnerabilidade a manipulações.

VITIMISMO. Qual a diferença entre ser resiliente e corajosa vítima e uma pessoa vitimista? Abrindo parênteses:



Acredito que quase todos nós já reconhecemos que o vitimismo é um caminho certo para a derrota — “vítimas não vencem”. Na verdade, a palavra certa nesta frase não é “vítimas” e sim “vitimistas”. Vítima é qualquer pessoa que foi alvo de injustiça ou acidente. Vitimista é gente que foca o problema, não a solução; e ao invés de assumir sua responsabilidade em seus fracassos para aprender com eles e mudar de conduta, por orgulho, preguiça de mudar e desespero, culpa tudo e todos por seus maus resultados. Vítimas

vitimistas são as que ficam paralisadas no acidente ou no mal que lhe fizeram. Não que não possa haver cúmplices e gente atrapalhando a nossa vida. Geralmente, existem. Mas é que se não assumirmos nossos erros não há como não fracassar ou sair do fracasso.



Ilustração: observe que a pessoa 2 recebeu muito mais condecorações do que a pessoa 1. Porém, qual das duas lhe parece mais satisfeita, considerando que ambas tiveram oportunidades e histórias de vida semelhantes, não possuem transtornos de personalidade nem depressão, não passam por tragédias e que o trabalho de ambas foi ético? Ingratidão, foco no negativo e vitimismo andam juntos.

Outra coisa importante que precisamos considerar é que a verdadeira segurança,



Ilustração: “o demônio da cobiça e da avareza”.

seja a sua, a minha, ou a de qualquer pessoa, não pode estar em algo que possa ser tirado por outro ser humano, e o dinheiro não é uma exceção. Confiar em algo tão ins-

tável gera uma avareza que nos reduz a meros idólatras, apegados, mesquinhos e detestáveis. Diante disso, onde devemos realmente colocar nossa segurança? Em primeiro lugar, numa relação profunda com Deus. Sem essa base, qualquer ideia de segurança verdadeira se desmorona. Em segundo lugar, nossa segurança deve

estar em nossas competências, habilidades, inteligência e virtudes, pois essas são riquezas que ninguém pode nos tirar.

Para elucidar, imagine que suas redes sociais desaparecessem, que você perdesse todo o seu dinheiro, que não sobrasse mais nada. Pergunte-se com sinceridade: quanto tempo você demoraria para reconstruir o que tem hoje, ou pelo menos a metade? Esse exercício revela o quanto suas competências e conhecimentos são essenciais e destaca o perigo de nos acomodarmos em seguranças falsas, tornando-nos medíocres. Quanto menos medo temos de perder dinheiro, mais leve se torna a vida.



Por isso, neste e-book, peço sua paciência para não focarmos em dinheiro. Não é o momento. Sabemos que o dinheiro é uma ferramenta valiosa — *sem o qual vive-se de maneira muito penosa e quanto mais, melhor, especialmente quando*



Ilustração: a menina representa a inocência; e o falcão, a sabedoria, que lhe dá visão de longo alcance.

usado para fazer o bem, crescer, melhorar como pessoa e impactar positivamente a vida dos outros.

Esse é o verdadeiro protagonismo. Mas, por enquanto, vamos falar do que ninguém pode tirar de você, que é o que faz alguém merecer ter dinheiro.

A verdadeira riqueza está em quem você se torna, não no que você possui. Entender isso é essencial, especialmente quando vemos o dinheiro frequentemente em mãos erradas, de pessoas que, por falta de formação, vivem na miséria espiritual e moral.



II. INFORMAÇÕES BÁSICAS PARA APROVEITAR MELHOR ESTE E-BOOK

Informações básicas para você aproveitar melhor este livro:



1. Rodapés.

Este guia traz informações essenciais que não estão no texto, e sim nos rodapés, por subtender que o leitor já esteja informado a respeito.

Porém, ignorar essas informações pode ser mortal para que você compreenda este conteúdo adequadamente.

2. Citações.

Caso você queira citar as informações fora do contexto deste e-book, creio que não seja necessário dizer que ele

tem direitos autorais e que é de uma tremenda falta de ética não citar a fonte. Você pode citar o conteúdo a quem queira, e isso é bom, desde que cite este ebook ou no mínimo o seu autor como fonte.

3. Bússola.



Todo trabalho tem um farol e uma filosofia que o sustenta. Essa filosofia, que se apresenta metaforicamente como um armário ou baú de princípios e valores que guiam nosso modo de pensar **para alcançar objetivos que lhes sejam coerentes**, é o que podemos chamar, portanto, de **bússola**, referência ou guia.

O conteúdo deste e-book faz parte da filosofia do método de mentoria



que aplico há 20 anos em centenas de pessoas de diversos países, identificado inicialmente com a sigla MC-PGTC: *mentoring e counseling a partir dos programas ge-*

néticos de tendência de comportamento. PGTC é como conceituo os temperamentos, estudados por mim como segmentos genéticos que forma como que o todo natural, inato, da personalidade de cada um.

Esse método de orientação e aconselhamento tem três pilares, que orientam o conteúdo do e-book: **autoconhecimento, clareza mental e espiritualidade.**

No campo do autoconhecimento, identifico o padrão do comportamento



da pessoa, que é associado a um dos 2.688 temperamentos, que está associado a seu modo de interpretar o mundo,

suas preferências, forças e fraquezas. No campo da clareza mental, incluímos conceitos que objetivam vencer confusões lógicas. Em relação à espiritualidade, estamos falando em virtudes e da relação do homem com seu Criador. De maneira que

o sol que alimenta o nosso farol é Jesus, ainda que não falemos declaradamente de religião por respeito ao mentorado (orientado, aconselhado) que, por alguma razão pessoal dele, não tenha religião ou, por algum sofisma ou trauma, deteste o tema. Ainda assim deve saber que minhas orientações e aconselhamentos estão à luz do Evangelho.



4. Propósitos.

Embora o e-book tenha sido oferecido gratuitamente, também com o propósito de atrair as pessoas certas ao meu perfil no Instagram e no Youtube, seu principal escopo é auxiliar o

leitor a entender e cultivar alguns conceitos fundamentais, bem úteis a quem busca ter uma vida plena e virtuosa: entre estes conceitos, estão a inocência e a sabedoria.



5. Conceitos fundamentais no cenário atual.

No cenário contemporâneo, moralmente complexo, onde prevalecem a

desinformação¹⁵, o sofisma¹⁶, a ditadura do relativismo¹⁷ e sua filha primogênita, a amoralidade¹⁸ (com todo o seu transtorno,

¹⁵ Não confundir falta de informação (ignorância) com **informação falsa**, a que chamamos de desinformação. Quando dizemos que alguém está desinformado, estamos afirmando que este alguém foi enganado, está com informações falsas, que não con dizem com a verdade, com os fatos.

¹⁶ **Sofisma**: conclusão falsa. Pode ser intencional ou resultante de desinformação. O sofisma intencional visa apenas vencer uma discussão, não a verdade.

¹⁷ **Relativismo**: no mundo real, existem coisas absolutas e coisas relativas. Chama-se de “ditadura do relativismo” a fobia da existência de coisas absolutas e de conceitos universais. Como os “pais do relativismo” são intencionalmente sofistas, não se discute aqui a honestidade conceitual do relativismo, pois sabemos que é intencionalmente desonesto. O objetivo do relativismo é claro: destruir a moral cristã, não importa por quais meios. Daí a necessidade de resgatar-se os conceitos originais.

¹⁸ **Moral**: ciência que estuda o comportamento humano, a fim de gerar união e unidade entre as pessoas, a partir da confiança, da admiração e de ideais em comum. É objetivo da Moral tornar o Homem essencialmente confiável, capaz de admiração e visão de conjunto. A verdadeira Moral (e, portanto, isenta de intenções malévolas, típicas do mero controle social), desenvolverá usos, costumes, expressões artístico-culturais, e tradições sobre este alicerce, este escopo. Contra ela, existe a imoralidade

toda a sua embriaguez, excessos, misérias e vazios), além dos “engodos semânticos”¹⁹, ofereço uma **abordagem que**

(rebeldia) e a amoralidade (negação de sua existência). No caso da Moral Cristã em específico, ela se pautará nos ensinamentos de Jesus Cristo.

Pior do que a imoralidade, a amoralidade é a indiferença por qualquer referência moral, como se isso fosse invenção humana para controlar as pessoas por meio de mentiras, e não para o bem da humanidade. Os revolucionários anticristãos chamam a Moral de ilusão e a trocam pelo controle social, que visa justamente desunir, viciar, enfraquecer, empobrecer, para controlar.

¹⁹ **Engodo semântico:** literalmente, armadilha de significado. Trata-se de um complexo modo de usar as palavras para enganar, sem que o enganado por meio da lógica perceba que está sendo iludido. Quem aplica o engodo semântico usa palavras que no uso cotidiano tem um significado diferente do que o enganador está usando, mas o ouvinte não sabe disso e acredita que se está compreendendo sem realmente compreender. **Exemplos de armadilhas de significado:** “inocente”, significando aquele que faz tudo ou até morre por uma causa, seja ela boa ou ruim; “democracia”, significando a causa socialista; “justiça social” significando vingança ou fiscalização de bens particulares; “liberdade”, significando combate ao Cristianismo e a qualquer forma moralizante. É como ter um dicionário privado e covardemente usá-lo sem que quem o escute o saiba, mas pensando que o sabe, apoie-o.



Ilustração metafórica: a sabedoria (águia) atacando os ardis da desinformação, principal causadora de escuridão intelectual, [mental] (réptil).

combina a pureza de intenções com uma sabedoria realista; isto é, a inocência com a astúcia e o discernimento, adquiridos por meio de uma formação humana sólida no campo afetivo e intelectual (conceitos claros), e, sobretudo, pela experiência de vida.

6. Resumindo conceitos.

1. Inocência versus Ingenuidade:

A origem da confusão conceitual entre a inocência e a ingenuidade está em

que a criança saudável, ao menos nos seus primeiros cinco ou seis anos de idade, é tanto inocente quanto ingênua. No entanto, inocência e ingenuidade, embora tratadas como se fossem a mesma coisa, possuem conceitos originais distinguíveis, que precisam ser reconsiderados, reconhecidos, para que se tenha clareza sobre os fatos e possamos superar tanto o **falso moralismo** apelidado de **farisaico**²⁰ quanto a

²⁰ **Farisaísmo:** os fariseus, judeus ultra ortodoxos da época de Jesus, tinham aspectos positivos e negativos. O nome é usado na doutrina cristã inspirado nos defeitos: **comportamento frequentemente hipócrita, mas principalmente exagerado, supostamente baseado na Moral ou no mal entendimento da mesma.** Trata-se do uso da religião não para genuína conversão e melhorias éticas e morais, mas para autopromoção. O falso moralismo, principalmente quando farisaico, rigoroso, manipulador, torna a pessoa acometida por ele tão sem bom senso e tão desagradável que, sendo impraticável ou insuportável, e péssimo exemplo, é considerado o pior inimigo da Moral. Muito mais, inclusive, do que a

amoralidade com todos os seus sofismas e maldades.

Inocência: ao contrário da ingenuidade, defino a inocência como a Ética-Moral a define, e que também, a saber, se reflete nos conceitos aplicados pelo Direito Clássico, ao menos até o século 19: (em oposição ao que cometeu crime de forma culposa ou dolosa e, portanto, que não é inocente), inocência é especificamente pureza de intenção, retidão moral, princípio ou essência do caráter virtuoso; ou, no mínimo, caráter não nocivo, perigoso, destrutivo, maldoso.

imoralidade (rebeldia declarada) ou mesmo a amoralidade (negação da existência da moral universal). Porque são principalmente os rigorosos e os dissimulados que levam a muitos a odiarem a verdadeira e benévola Moral.

Neste campo conceitual, etimológico²¹, que infelizmente não costuma ser o mesmo do uso popular, **a inocência se manifesta em qualidades como honestidade, empatia, compaixão e uma firme oposição ao mal.** No entanto, em sua forma inicial, na criança, mediante à inexperiência, obviamente, a inocência está intelectualmente desprotegida, à mercê dos perigos desconhecidos, que é o mesmo que dizer que está ingênua: ainda não desenvolveu a astúcia e o discernimento necessários para lidar com as complexidades do mundo.

Ingenuidade: logo, por sua vez, a palavra ingenuidade se refere especificamente à inexperiência, ao desconhecimen-

²¹ **Conceito etimológico:** original, não alterado.

to, à falta de proteção intelectual, de discernimento, de sagacidade.

Em síntese, inocência é retidão, benignidade, **é o que dá o aspecto angélico na criança**; e ingenuidade, desconhecimento dos riscos, que **é o que dá o aspecto tolo da criança**. Como superar a ingenuidade sem matar a inocência é o desafio. Inclusive, o desafio lançado por Jesus, quando toma uma criança e coloca-a sobre uma cadeira, ao centro de uma roda formada por Seus discípulos, dizendo que *quem não tiver a pureza, a honestidade, a retidão, a simplicidade de coração de uma criança, não herdará o Reino dos Céus*. Aliás, antes mesmo de não herdar os Céus, o maldoso, o ardiloso, fomenta um inferno aqui na Terra. Sim ou não?

Preste bem atenção nisto para que não lhe reste dúvida conceitual sobre este tema: qualquer pessoa – *seja ela inocente ou não, benévola ou malévola, ética ou moralmente questionável* – será, ao menos no aspecto em que é ingênua, facilmente enganada ou manipulada. Porque no ponto em que é ingênua falta-lhe consciência da realidade.

Entendeu a diferença entre inocência e ingenuidade? **FIXANDO O CONCEITO: inocência é um princípio e um estado de perfeição moral, enquanto a ingenuidade é apenas o desconhecimento, a falta de experiência. O que quer dizer que – repita em voz alta para si mesmo: uma deve ser mantida, protegida, resgatada, defendida; e a outra, superada.**

Portanto, papais e vovós, não digam: “Coitado, ele é inocente!” Isso gera confusão conceitual na cabeça da criança. Ao invés disso, as sugestões inequívocas são, por exemplo: “É gloriosamente inocente, mas, coitado, também ainda é ingênuo!” Ou: “Coitado, ele é ingênuo!” Que é o mesmo que dizer: “Coitado, ele é inexperiente!” Ou esta, que é bem precisa: “Coitado, ele ainda ignora a maldade desse mundo!”

Se você não quer confundir as crianças e encaminhá-las para a imoralidade ou para a fase seguinte, que é o completo relativismo, que é a amoralidade, sob pretexto nenhum associe a inocência a uma fraqueza. O inocente é venerável; não digno de dó.

2. Superando a Ingenuidade:

Você já entendeu que o meu objetivo com essa primeira parte do Guia é mostrar que é possível e necessário preservar a inocência sem cair nas armadilhas da ingenuidade. Quero que o leitor aprenda a distinguir entre ser inocente e ser ingênuo, e que, ao cultivar a sabedoria, possa manter ou entender a importância de resgatar a sua inocência de maneira consciente e informada.

3. A Sabedoria protege a inocência da vulnerabilidade:

Sabedoria: defino a sabedoria como o que ela é em seu conceito original. Ou seja, como é *a habilidade de **aplicar** o conhecimento e a criatividade de **forma eficaz nas decisões**; então aprimorada pelo **discernimento** e pela **sagacidade**, que vêm*

*tanto de **Deus** quanto são desenvolvidos por meio de uma **formação emocional e intelectual sólida**; e, assim, enriquecida por **experiência, reflexão e compreensão das realidades do mundo**.*

É a verdadeira sabedoria que fortalece e torna a inocência mais consciente, protegendo-a das armadilhas da ignorância e da ilusão, que chamamos de ingenuidade. Graças à sabedoria, a inocência pode ser preservada da corrupção, adquirindo uma autoconsciência que reconhece sua clareza moral e sua imensa importância para a construção de um mundo melhor, mesmo no cenário atual, tão hostil a ambas.

E que cenário é esse? Aquele que já descrevemos como sendo **dominado por um relativismo excessivo** e, como

mentado anteriormente, pela amorali-
dade, que é a filha primogênita e mais
louca desse relativismo. É sob a influência
da amoralidade que o ser humano, infeliz-
mente, muitas vezes substitui a visão de
conjunto pelo oportunismo inconse-
quente.

É justamente nesse mundo con-
turbado, portanto, aliás, que a sabedoria
se torna ainda mais necessária: vital.

4. Inocência e Sabedoria como Herdeiras uma da Outra:

Inocência e a sabedoria são qua-
lidades que se complementam e enrique-
cem-se mutuamente. A Sabedoria forta-
lece a inocência tornando-a consciente das
realidades do mundo e, a partir disso, blin-
dando-a da estupidez. Por outro lado, a

sabedoria, quando fundamentada na inocência, purifica-se de qualquer espírito sofista ou oportunista, tornando-se verdadeiramente justa; e, aliás, buscando o melhor resultado, onde justiça e misericórdia possam se dar as mãos sem conflitos. Neste tato e simbiose, ambas se afinam com Aquele que considero o Caminho, a Verdade e a Vida: **Sua Divina Majestade, Nosso Senhor Jesus Cristo.**

5. Simbolismo:

Aliás, é d'Ele, de Cristo, esta frase milenar: "sede simples como os pombos e astutos como as serpentes". Neste entendimento, portanto, o pombo simboliza a **simplicidade**; e a serpente, por sua vez, representa a **astúcia**. Quando combinadas, essas duas qualidades – a simplicidade do pombo e a astúcia da serpente –

simbolizam a **verdadeira sabedoria**. Uma sabedoria que é pautada na retidão, na virtude, na justiça, na defesa da vida, capacitando o ser humano a navegar pelas complexidades da vida sem perder a integridade ética e moral.

6. Aplicação na Vida Atual ou Pós-Moderna:

Por fim, meu desejo é que este guia ofereça reflexões e sugestões práticas que ajudem o leitor a cultivar um equilíbrio virtuoso no mundo moderno e pós-moderno, onde a amoralidade²² estabeleceu

²² Estou usando repetidamente a palavra “amoralidade” com o propósito de que você memorize a diferença conceitual entre imoralidade (rebeldia, desobediência a algo que a pessoa sabe que é correto) e amoralidade (conduta mais danosa ainda, uma vez que nega a existência da moral enquanto ente universal, tornando o arrependimento de seu erro uma

seu império, e os **desafios morais e éticos**²³ se tornam cada vez mais frequentes e intensos. Esta oportunidade que lhe

impossibilidade, já que para ela o bem e o mal são relativos e dependem do ponto de vista.

²³ Neste livro, você já deve ter entendido, todas as vezes que menciono a palavra “moral” faço referência a algo relacionado com usos e costumes que favorecem as pessoas ao que diz respeito a serem mais confiáveis, mais capazes de admiração em sentido inverso ao da inveja, e terem um ideal em comum, à luz do Evangelho; e todas as vezes que uso o termo “ética”, (do grego *ethos*, comportamento pretendido pelo tipo de música), refiro-me a regras específicas aplicadas a um grupo, como profissão, por exemplo. Ou seja, originalmente, a ética cuidava de regras que não obrigatoriamente eram morais, mas essencialmente técnicas, de disciplina, como etiquetas, por exemplo. Se bem que desde a Revolução Francesa haja esforço para inverter esse conceito, com o objetivo de perverter o entendimento de documentos antigos. Mas resistindo a esta mudança por entendê-la desonesta, neste e-book, moral diz respeito a qualquer coisa que promova ou rechaça virtudes; e ética, regras para facilitar o andamento de algo, mas que podem ser substituídas.

concedo — ou que Deus lhe concede por meio de mim — é um convite para que todos nós nos **dediquemos a construir** em nós mesmos um **caráter cada vez mais humano**, sábio, confiável, baseado na pureza de intenção, no bom senso e na astúcia, para discernir e enfrentar tanto o mal declarado quanto o oculto.

Essa construção só é possível com retidão, clareza de raciocínio e muito treinamento com disciplina e persistência, permitindo-nos alcançar relacionamentos mais saudáveis e uma vida simultaneamente digna e realista, moralmente inocente, mas também dotada de discernimento estratégico. Afinal, muitas vezes a escolha que enfrentamos não é entre o bem e o mal absolutos, mas entre o mal menor e o mal maior. Precisamos, então, decidir com sabedoria e coragem, evitando utopias e buscando sempre o caminho

possível, sob a Ação da Graça de Deus. Isso nos dá a verdadeira capacidade de nos colocarmos no lugar dos outros e sermos acolhedores, afáveis, e até agradáveis. Porém, se não for possível harmonizar afabilidade e justiça, entre ser agradável e ser digno, que escolhamos sempre a dignidade.



III. Cultivando a Inocência NA PRÁTICA

Prática Diária de Gratidão:

A gratidão é a mais frágil²⁴ das virtudes, mas que é ela que detecta a presença ou a ausência das demais virtudes. Por isso, começaremos com ela.



SUGESTÃO:
Mantenha um diário de gratidão, anotando três coisas positivas todos os dias.

²⁴ Frágil: agora se está grato e daqui a pouco não se sabe se estará. E além de efemeridade da gratidão nas almas inconstantes, ainda tem os pressupostos para que a gratidão seja considerada verdadeira: percepção, discernimento, boa memória para o bem, mínimo de constância emocional mediante à presença da humildade e da empatia, e sincera disposição para retribuir.

Efeito: Mantém sua mente (inteligência) e seu coração (afetividade) abertos e receptivos ao bem no mundo, ajudando a focar no que faz bem. Ou seja, aumenta sua apreciação pelos aspectos positivos da vida e, em especial, pela sabedoria da benevolência.

Lembrando que todo ato virtuoso aumenta a inteligência e a sensibilidade, e fortalece a vontade.

Atos de Bondade não Planejados – NOBREZA, ELEGÂNCIA E CORTESIA:



Sabemos que, como diz um ditado, “não há confiança entre a pedra e o martelo”: no fim do processo, um dos dois tende a se quebrar. Sabemos que precisamos encontrar a luz para que as sombras não nos encontrem. Sabemos que a

condição da vida é a luta; pois a vida selvagem nos ensina que o mal não dorme, não deixa de existir, mas espera cínica e pacientemente que o seu alvo baixe a guarda e, assim, ataque-o. Aliás, falando-se do mal, lembremo-nos de que ele não tem um só nome, tem muitos. E quando vencido, retorna de outra forma. Quanto à bondade, tudo o que tem ligação com Deus e a Moral, esta é mais uma palavra com seu significado original corrompido, a tal ponto que chega a ser associada a idiotice.

No entanto, em ambiente honesto, fundamentado tanto no que nos explica o grande St. Agostinho de Hipona quanto o que nos revela o angélico St. Tomás de Aquino, pilares da Teologia e da Filosofia Cristãs, a bondade é estudada em três dimensões: na natureza boníssima de Deus (bondade divina), no cumprimento da

finalidade essencial das criaturas (bondade criada) e na prática das virtudes (bondade moral).

A empatia²⁵ e a bondade moral, promotoras de beneficência e liberalidade, são importantes nas interações humanas saudáveis, de modo que não há verdadeira amizade sem ambas.

Comportamentos como paciência, apoio, generosidade e escuta ativa ajudam a promover esse tipo de inteligência. Esses comportamentos estão todos relacionados à "gentileza", termo que se refere a ser **nobre** (virtuoso), **elegante** (usos, costumes, maneiras, atitudes esteticamente

²⁵ Empatia envolve a capacidade de se colocar no lugar do outro, reconhecendo e entendendo suas emoções e perspectivas. Portanto, pode incluir tanto a compreensão cognitiva (saber o que o outro sente) quanto a empatia afetiva (sentir o que o outro sente).

agradáveis) e **cortês** (educado). Três qualidades que têm origem na consideração, que é a capacidade de reconhecer e respeitar as necessidades e situações dos outros.

Pessoas gentis são vistas como mais confiáveis e respeitáveis, contribuindo para uma sociedade mais ética. Uma ética, inclusive, que influencia diretamente na estética: a harmoniosa beleza da solidariedade.

Sendo a gentileza uma competência muito importante para construir relações significativas e criar um ambiente mais harmonioso, sugiro que nosso próximo desafio neste e-book seja praticá-la em nosso dia a dia.

SUGESTÃO: Realize algo gentil para alguém pelo menos uma vez por semana, sem esperar nada em troca.

Efeito: fortalece sua crença na bondade humana e inspira outros, cultivando empatia legítima e madura.

Exemplos:

1. **Cumprimentar pessoas:** Dizer "olá" ou "bom dia" com leveza e sorriso pode iluminar o dia de alguém e criar uma atmosfera amigável. Em ambientes onde a desconfiança é maior, é importante ter discernimento. Cumprimentos devem ser feitos com sensibilidade para evitar mal-entendidos. Um ambiente positivo é aquele onde as pessoas se sentem acolhidas e abertas à interação.
2. **Ajudar alguém:** Oferecer ajuda a um colega ou amigo em necessidade pode aliviar seu fardo e mostrar que você se importa.

Contudo, avalie a situação, pois a ajuda pode ser mal interpretada. Um ambiente saudável, inteligente, é caracterizado por apoio mútuo, onde as pessoas se sentem seguras para buscar e oferecer auxílio.

3. **Escutar ativamente:** Prestar atenção ao que a outra pessoa diz demonstra respeito e interesse genuíno. No entanto, em contextos onde as pessoas podem se sentir vulneráveis, mantenha a confidencialidade e evite pressionar. Um ambiente positivo é aquele onde todos se sentem ouvidos e valorizados.
4. **Agradecer:** Expressar gratidão, mesmo por pequenos gestos, reforça a bondade nas relações. Evite exageros, pois isso pode

parecer insincero. Um ambiente positivo é repleto de reconhecimento, onde as pessoas se sentem apreciadas e motivadas.

5. **Ser pontual:** Respeitar o tempo dos outros ao chegar na hora marcada demonstra consideração. Em situações sociais, mantenha flexibilidade, pois rigidez excessiva pode ser vista como frieza. Um ambiente positivo, neste caso, é aquele onde todos respeitam o tempo uns dos outros, promovendo a harmonia.
6. **Admirar ao invés de invejar:** Reconhecer as qualidades dos outros fortalece a autoestima e cria um ambiente vivificante. Reconhecer verbalmente sem exageros quando necessário cultiva confiança e gera um espaço onde

as pessoas se sentem encorajadas a se destacar.

7. **Segurar a porta:** Manter a porta aberta para a próxima pessoa que entrar ou sair demonstra cortesia. Cuidado para não invadir o espaço pessoal do outro, nem parecer galanteio; ofereça o gesto de forma natural. Um ambiente positivo, neste caso, é caracterizado por gestos de consideração, que tornam a convivência mais agradável.
8. **Ser paciente:** Desde que não seja omissão ou lentidão, mostrar calma em situações estressantes ajuda a criar um clima de domínio sobre a situação, ou ao menos mais tranquilo. Por isso, se a situação problemática se prolongar, evite que sua paciência seja

interpretada como passividade. Um ambiente positivo, neste caso, é um espaço onde as pessoas têm tempo para se ajustar e se acalmar.

9. **Escrever bilhetes de agradecimento:** Mandar uma mensagem de gratidão após receber expressa apreço. Evite exagerar na sensibilidade para não ser enfadonho; nem na formalidade, pois isso pode soar artificial. Um ambiente saudável, bom ou positivo, neste caso, é aquele onde as pessoas se sentem encorajadas a expressar sua gratidão de forma sincera e sem constrangimento.
10. **Doar itens:** Doar roupas ou objetos que você não usa mais para quem precisa é uma bela ação. Porém, escolha cuidadosamente

o destinatário e o momento, para garantir que a doação seja bem recebida. Um ambiente positivo é um lugar onde a generosidade é valorizada e promovida.

11. **Respeitar a fila:** Esperar a sua vez em locais públicos demonstra respeito. Em locais onde a fila é desorganizada, tenha cuidado para não parecer insistente. Um ambiente interessante, neste caso, é aquele onde as normas de convivência são respeitadas: cria harmonia.
12. **Ser gentil ao apontar questões negativas:** Oferecer feedback construtivo é fundamental. No entanto, tenha cuidado para que suas considerações ou críticas não sejam interpretadas como ataques, malquerença ou até inveja.

Um ambiente desejado, neste caso, é um espaço de aprendizado, onde as pessoas se sentem à vontade para receber e emitir feedback.

13. **Oferecer um copo de água:** Se alguém estiver com sede, oferecer água demonstra cuidado. Atente-se ao contexto; em algumas situações, isso pode ser mal interpretado. Um ambiente positivo é um lugar onde as necessidades básicas são atendidas com sensibilidade.
14. **Dar espaço:** Permitir que pessoas se acomodem em transportes públicos é um gesto de consideração. Evite forçar o espaço, respeitando o conforto pessoal dos outros. Outra coisa é atentar-se a uma regra do trânsito bem básica:

está sem pressa, mantenha-se à direita, não atrapalhe quem está com pressa, nem buzine sem necessidade. Um ambiente desejado, neste caso, é caracterizado por despoluição sonora e respeito ao espaço e à privacidade de cada um.

15. **Promover a inclusão:** Convidar alguém que parece estar sozinho para se juntar a um grupo é gentil, mas é preciso ter cuidado. Avalie se a pessoa está aberta a interações. Um ambiente interessante é um espaço inclusivo, onde todos se sentem parte do grupo, tanto quanto não sejam constrangidos.
16. **Cumprimentar os vizinhos:** Criar laços com os vizinhos contribui para um ambiente acolhedor. Em comunidades mais reservadas,

evite ser invasivo. Um ambiente positivo, neste caso, é aquele onde as relações de vizinhança são amigáveis e respeitosas.

17. **Compartilhar um sorriso casto:**

Numa sociedade erotizada e ame-
drontada em exagero, tudo pode
ser mal interpretado. Porém, em
via de regra, um sorriso amigável
e verdadeiro pode mudar o dia de
alguém. Esteja ciente do con-
texto; em algumas situações,
como mencionado, isso pode ser
interpretado de maneira errada.

Um ambiente realmente saudável
e desejado, neste caso, é repleto
de expressões amigáveis que in-
centivam a interação.

18. **Oferecer seu lugar:** Em transpor-
tes públicos, oferecer seu lugar é
um ato de respeito. Faça isso de

forma sutil e observadora, garantindo que a pessoa realmente precise do assento. Um ambiente positivo é um espaço onde as pessoas se sentem respeitadas e valorizadas, sem verem nisso oportunidade para abusarem de você.

19. **Realizar pequenos gestos de carinho:** Um bilhete carinhoso ou uma mensagem para saber como alguém está fortalece conexões emocionais. Atente-se ao momento; nem todos estão abertos a esse tipo de interação. Quem não quer conviver num lugar onde o carinho e a preocupação existem genuinamente? Certamente, são bem-vindos e apreciados.
20. **Vestir-se adequadamente:** é uma tremenda falta de respeito causar sensações nas outras pessoas que

elas não querem ter. Por isso, cuidado para não incomodar as pessoas vestindo-se de maneira a que elas se sintam constrangidas ou ofendidas por você. Cada ambiente e cultura requer um estilo e atentar-se a certos detalhes é benéfico. Adequar-se também neste sentido é ser gentil. Amadureça.

21. **Não use a gentileza como pretexto de sua dissimulação.** Você se conhece e sabe de suas forças e fraquezas. Nada pode ser chamado de virtude se não tem sabedoria e não parte da retidão, da sinceridade, buscando o bem comum e a glória de nosso Criador: Deus. Ser gentil com alguém por pretexto para provocar ciúme em outra pessoa, por exemplo, ou desrespeitar seu cônjuge, ou seus

filhos, ou seus irmãos nunca é verdadeiramente gentileza: no máximo, um estratagema ou uma barbaridade travestida do bem.

22. **Quando pegar um carro emprestado**, devolva-o em melhores condições do que recebeu, sempre que possível. Não importa se o carro estava sujo: lave-o. Não importa se tinha pouco combustível: devolva-o com o tanque cheio. Se isso não lhe for viável, considere alugar um carro ou usar outras estratégias de transporte.

Entendo que, muitas vezes, o prestador pode estar enfrentando dificuldades financeiras, mas sempre há maneiras de melhorar a condição do item emprestado. *Mãos vazias fedem, e águas paradas apodrecem*: provérbio

que se aplica a qualquer coisa que você tome emprestado – cadeiras para festas, roupas, calçados ou qualquer outro objeto. Se você receber algo empoeirado, lembre-se de que deve devolvê-lo, no mínimo, limpo. Retribua de alguma forma e o mais rápido possível. Evite comportamentos que possam ser vistos como não amigáveis, imaturos, egoístas, dependentes, como se você fosse uma espécie de usurpador, um aproveitador, um desatento²⁶; ou um incivil²⁷. Lembre-se de que você é plenamente capaz de agir de

²⁶ Desatento: alguém que não demonstra atenção ou consideração, especialmente em relação às obrigações sociais.

²⁷ Incivil: neste caso, o contrário de cortês, gentil, empático e responsável. Falta de senso de conjunto.

maneira responsável e respeitosa, independentemente das circunstâncias, surpreendendo em vez de escandalizar.

Não tome emprestado se não puder correr o risco de pagar por danos que aconteçam. E devolva o objeto emprestado em perfeitas condições e, caso ocorra algum dano, repare-o antes de devolvê-lo ao proprietário. Se você não pode arcar com as consequências do risco, evite pegar emprestado. A menos que o proprietário tenha explicitamente assumido o risco.

- 23. Se você não pode tornar a vida das pessoas mais leve, evite torná-la mais pesada.** Convidar-se para ir na casa dos outros pode ser bem negativo. E quando você

for convidado para almoçar ou jantar na casa de amigos ou parentes de classe média, média baixa ou baixa — especialmente se não houver funcionários responsáveis pela limpeza —, ofereça sua ajuda nessa tarefa. A única exceção ocorre se os anfitriões se sentirem ofendidos com essa oferta e deixarem isso claro.

Há situações em que, por exemplo, o anfitrião pode ver sua oferta como um insulto ou a dona da casa, sendo rigorosa e perfeccionista, pode não apreciar que outra pessoa cuide de seus pertences, incluindo a louça. Nesses casos, não se ofenda com a postura rigorosa de seus amigos ou da pessoa em questão.

A regra que sustenta este conselho é simples: **não tornar a vida de ninguém mais pesada.** Sempre que possível, esteja preparado para não ser visto como um fardo, um(a) folgado(a) ou egoísta.

* * *

Fixação conceitual, pré-requisitos e resultados pretendidos a respeito da gentileza e outros atos de bondade:

1. A gentileza, para ser virtuosa, é construída obrigatoriamente sobre os alicerces do amor a Deus e da consideração pelas pessoas. Gentileza enquanto virtude é tornar a vida do outro mais leve, e não estratagema.

2. Essas e outras atitudes, junto a considerações de bom senso, ajudam a construir uma atmosfera de convívio agradável, civilizada, onde todos tenham a **oportunidade** de se sentirem valorizados e respeitados – claro, sempre buscando na medida do possível minimizar riscos de mal-entendidos.

* * *

Meditação da Compaixão:



SUGESTÃO: Dedique 10 minutos diários para meditar, desejando bem a todos os seres. **Efeito:**

Cultiva empatia e conexão com os outros,

promovendo uma benevolência madura e um coração mais generoso.

* * *

Reconexão com a Natureza:



Passe tempo ao ar livre, observando e aprendendo com a beleza natural. Pratique a contemplação e a admiração.

Efeito: Restaura a sensação de maravilhamento e conexão com o mundo, reforçando sua apreciação pela criação.

* * *

IV. SUPERANDO A INGENUIDADE.

Educação Contínua:



Leia sobre formação humana, psicologia, etologia, comunicação ou negociação regularmente. Busque livros e autores que ampliem seu conhecimento. Isso aumentará sua compreensão das motivações e comportamentos humanos, aprimorando sua autoconsciência.

Prática de Assertividade:

Aprenda a dizer "não": gentilmente, mas com firmeza se necessário.



Efeito: Estabelece limites saudáveis e evita a percepção de que a bondade é fraqueza. Ensina a importância de ser firme e respeitoso.

* * *

Assertividade e Temperança: Equilíbrio na Comunicação e na Vida Interior

Não quero deixar lacunas muito grandes. Esse e-book existe como um presente de Deus para a sua vida e para quem quer que leia este conteúdo. Por isso, baseado em vinte anos de trabalho, e reconhecendo que as pessoas tem dúvidas conceituais básicas, incluindo a respeito da assertividade, quero incluir aqui uma explicação básica sobre a diferença entre as duas habilidades, como elas trabalham ou podem trabalhar juntas, e outros exemplos, outras práticas, que poderão ajudar você a desenvolver ambas virtudes.

As virtudes nos humanizam. Já ouvi muitos me dizerem que não somos anjos e que as virtudes são para anjos. Isso está bem longe de ser verdade. Eles não precisam disso, já as possuem. Quem

precisa delas somos nós. E, particularmente, não acredito que possamos ser realmente humanos sem Deus.

Sabemos, como escreveu o doutor melífero S. Francisco de Sales, que *as virtudes trabalham juntas como abelhas numa colmeia, onde a Caridade é a Rainha e a Justiça o zangão que a fecundou e não pode morrer*. De maneira que todas as abelhas são filhas da Caridade e da Justiça e para servi-las existem, mudando suas funções a partir de seu alimento e idade para o bem do conjunto, da limpeza à defesa.

No caminho do desenvolvimento humano, além de tantas outras habilidades, duas virtudes caminham lado a lado, ajudando-nos a encontrar ou reencontrar os equilíbrios necessários para uma vida que conceitualmente é denominada “vida plena”: assertividade e temperança. Cada uma delas opera em campos distintos da

nossa existência, mas juntas moldam nossa forma de interagir com o mundo e de conduzir nossas escolhas.

Veremos a seguir o conceito de cada uma e como esse processo integrativo acontece na prática em nossas personalidades. Mas antes, entendamos rapidamente do que se trata “vida plena”:

“Vida plena” é uma expressão usada para um estado de realização em que se experimenta alinhamento, equilíbrio e satisfação nas diversas áreas da existência: emocional, física, espiritual, intelectual e social. Eu entendo que a palavra “equilíbrio” incomoda muita gente pelo seu conceito teórico e variável, mas o que deve estar claro para nós é que a denominada “vida plena” envolve a busca contínua por propósito e sentido, vivendo de forma integrada e harmônica, em consonância com os próprios valores e virtudes.

No âmbito filosófico e espiritual, ela pode ser vista como a conquista de uma existência alinhada ao que é verdadeiramente significativo para o indivíduo — seja isso amor, justiça, sabedoria ou transcendência. Seja como for, este conceito sempre aponta para a vida vivida com propósito, em que há congruência entre o ser, o pensar e o agir.

Isso esclarecido, vamos às duas virtudes: assertividade e temperança.

Assertividade: a “Voz Clara e Respeitosa” de uma alma temperada ou apenas inteligente? Depende. O certo é que embora a assertividade e a temperança devam trabalhar juntas, há quem tenha uma habilidade e não possua a outra virtude.

Assertividade é propriamente a habilidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de forma clara,

direta e respeitosa. Diferencia-se da covarde passividade, que nos faria evitar conflitos quando necessário e nos deixaria sem voz; tanto quanto se diverge da agressividade desnecessária, numa imposição de ideias que desconsidera a caminhada dos outros e a possibilidade de estarmos equivocados.

Ser assertivo, neste contexto, é a capacidade de, simultaneamente, defender os próprios direitos e respeitar os dos outros. Não se trata simplesmente de buscar um ponto de equilíbrio, mas da fortaleza de uma busca constante e humildemente sincera pela verdade. Vale lembrar que cada pessoa é livre para escolher caminhos que podem ser equivalentes, diferentes ou até divergentes. As pessoas variam em seus temperamentos e inteligências, assim como podem estar em estágios distintos de desenvolvimento moral e virtude.

Reconheço que, enquanto escrevo para você, muitos conhecimentos surgem em minha mente, embora eu não consiga transcrevê-los completamente. São ilustrações da memória. Por isso, entendo que o que lhe transmito pode deixar lacunas visuais e criar vazios em sua imaginação, a menos que o Espírito Santo esteja milagrosamente lhe ajudando. Afinal, palavras não substituem a demonstração prática de exemplos dados por pessoas assertivas. O texto jamais atingirá a grandeza da modelagem, da imitação e da convivência.

Apesar da limitação das palavras, é fundamental entender o conceito: teoria verdadeira e prática andam juntas. A pessoa assertiva se comunica com confiança, sem impor sua vontade, exceto em questões de vida ou morte. Suas palavras são claras, honestas e respeitosas, permitindo que a mensagem seja transmitida sem

desnecessária agressividade, ao mesmo tempo em que evita a submissão passiva e injustificada. É fácil encontrar esse ponto? Para mim, não é, mas eu o busco. E essa é a questão que lhe proponho nesta obra: **buscar**. Porque, na prática, como não somos robôs e a inconstância está presente na vida de todos nós, assim como um barco constantemente à mercê do mar e do vento, do clima e de tantas outras variáveis, o equilíbrio é algo que requer busca constante: encontrar e reencontrar.

Eis as qualidades da assertividade. Vejamos uma a uma:

1. Clareza e Objetividade:

Expressar nossas opiniões de forma direta e sem ambiguidades, ainda que tenhamos que as repetir muitas vezes.

2. Respeito:

Para falar sobre o respeito enquanto característica da assertividade, recorro a um trecho da obra **Flor Mágica** (1989): *O mal não deve ser respeitado. Considerando que o bem é seu objeto de ódio, respeitá-lo seria como uma capivara reverenciar uma onça pintada faminta. O que fazem os animais que não podem enfrentar seus oponentes? E aqueles que podem? Embora possamos aprender com a observação, é fundamental lembrar que somos seres humanos e que precisamos de bom senso e inteligência. Aqueles que não conseguem vencer pelo franco confronto ou pela velocidade, geralmente, camuflam-se. Para triunfarmos, precisamos sobreviver, evitar fracassos mortais, ser fortes, hábeis, atentos, desenvolver competências. As pequenas formigas constroem formigueiros e trabalham em conjunto, demonstrando que o individualismo raramente é uma estratégia eficaz para os minúsculos. Isso implica evitar a euforia e a precipitação.*

Deve haver equilíbrio inteligente entre o respeito por si mesmo — *que não é egoísmo, nem autocontemplação, ironia ou crueldade* — e o respeito pelos outros — que, como mencionado anteriormente, não se traduz em submeter-se ao mal.

3. Autoconfiança:

Finalmente, chegamos ao nosso exercício proposto no início deste tema, junto à ilustração. Saber dizer "não" quando necessário e aceitar críticas construtivas.

4. Controle Emocional:

Manter a calma em situações difíceis, sem ser dominado por emoções negativas.

Dependendo do temperamento, você sabe, o desafio pode ser tremendo, mas valerá a pena.

5. Abertura ao Diálogo:

Já entendemos que assertividade e justiça andam juntas. E sendo o respeito mútuo em equilíbrio seu fundamento, consequentemente, devemos ouvir o outro — escutando ativamente, sem diálogos internos — e negociar de forma construtiva. É evidente que nem tudo é negociável. Contudo, infelizmente, nem sempre encontramos situações ideais ou escolhas claras entre o bem e o mal. Frequentemente, o que temos diante de nós são situações em que precisamos decidir o que é melhor ou o menor dos males.

Aqui entra o conceito anterior que desenvolvemos em nossas sessões de mentoria e nos e-books “Verdade Objetiva,” “Verdade Subjetiva” e “Narcisismo”: a compreensão clara da diferença conceitual entre realidade, verdade (do latim *veritas*) e crença, seja ela verdadeira ou não.

Desenvolvendo a Assertividade:

Após citarmos as cinco principais características da assertividade, vamos explorar alguns exercícios, dicas e condições práticas para desenvolvê-las:

1. Autoconhecimento:

Saber o que se deseja e reconhecer os próprios sentimentos e limites é essencial para uma comunicação clara e autêntica. O autoconhecimento é o ponto de partida para qualquer crescimento pessoal; essa é a missão da mentoria que aplico. Portanto, pegue papel e caneta e escreva: 5 situações ou coisas que você deseja profundamente; 5 escolhas sem as quais você perderá a sua alma; 5 defeitos que deseja superar; e 5 qualidades que possui.

2. Prática de Comunicação Clara:

Falar de maneira direta, evitando justificativas ou desculpas excessivas. É desafiador para alguns por causa do medo, mas é necessário o exercício.

3. Uso do "Eu":

É comum, mas pouco inteligente, se deixar levar pela dor, pela raiva ou pela contrariedade. Nos relacionamentos, todavia, a questão não se resume a uma única pessoa, mas ao conjunto. Em vez de culpar ou acusar o outro, precisamos compartilhar nossa própria experiência, como nos sentimos diante da atitude do outro. Observe a forma de comunicar-se, neste exemplo: "Eu me sinto frustrado quando isso acontece" em vez de "Você sempre faz isso". Embora possa parecer exagerado ou supérfluo, essa estratégia de comunicação faz toda a diferença nas conversas, pois busca compreensão e **evita a ruptura de relacionamentos.**

4. **Escuta Ativa:**

Já abordamos esse tema. O egocentrismo é seu pior inimigo. Silencie-se internamente e aprenda a escutar com atenção.

5. **Dizer "Não" com Respeito:**

Essa é uma habilidade fundamental, especialmente para os mais sensíveis e constrangidos: aprender a negar educadamente, sem culpa. Por exemplo:

- "Eu entendo, mas no momento não posso ajudar."

Se você tende a ser mais sentimental do que racional, essa pode ser uma tarefa desafiadora; contudo, a qualidade de vida alcançada por meio dessa competência é imensurável. Enquanto é importante dizer "sim" quando você pode, também é vital dizer "não" quando necessário. Quem recebe sua resposta deve aceitar esse "não"

com respeito; caso contrário, a relação se tornará angustiante, opressora. Você realmente deseja isso para a sua vida? Se a resposta for não, diga "sim" quando puder e "não" quando precisar, sempre de forma educada. Seja assertivo.

6. Controle das Emoções:

Aprenda a expressar seus sentimentos sem permitir que emoções negativas, como raiva ou frustração, assumam o controle. As características do seu temperamento influenciam esse aspecto, e ressaltamos que, sem autoconhecimento, não podemos ser considerados verdadeiramente confiáveis. Reflita: se você mesmo não sabe como reagirá, como poderá esperar que os outros confiem em você?

7. Feedback Construtivo:

A vida e o convívio seriam outros se aprendêssemos a priorizar o que temos de

bom ao invés do que nos falta! Logo, é preciso aprendermos a valorizar os pontos positivos e oferecer devolutas aprimoradoras de maneira construtiva, criando um ambiente de crescimento mútuo.

Se você tem o hábito de ler o Evangelho, você deve se lembrar que na Carta aos Hebreus (Hb 13,3), S. Paulo nos aconselha algo nessa linha: “Lembraí-vos dos encarcerados, como se vós estivésseis presos com eles. E dos maltratados, como se habitásseis no mesmo corpo com eles”.

Isso requer empatia – como você já sabe – e, mais importante, espírito solidário, inteligência intrapessoal e interpessoal. Em suma, requer Sabedoria. É fundamental conhecer a si mesmo e saber quando pode fornecer esse retorno de maneira edificante. Reconheça o peso que pode suportar, evitando desculpas covardes de um acomodado. Sem esforço, não

se chega a lugar algum. Não há medalha para quem não supera limites.

TEMPERANÇA.

Retomo o assunto da virtude da Temperança: o autocontrole associado à medida adequada para o que se deseja como resultado. E você já entendeu o quanto isso envolve a natureza de cada um, a inteligência emocional, a experiência, o discernimento e tantas outras coisas. E o quanto a teoria é, na melhor e mais honesta das hipóteses, uma grande simplificação da realidade, e não a reprodução minuciosa da mesma.

Companheira da assertividade, mas trabalhando mais no coração e não nas atitudes como a assertividade, a temperança é uma virtude que diz respeito ao controle e à moderação dos nossos desejos e

impulsos. Ela nos ajuda a evitar excessos e nos ensina a encontrar não um teórico meio-termo, mas o ponto certo, a medida necessária, em todas as áreas da vida, seja no prazer, nas emoções ou nas ações.

Guarde esta dica, é um macete, um grande “pulo do gato” para você entender bem o que essa virtude significa na prática, sem cair na autonegação: ponto certo, medida necessária, ainda que intensa ou suavíssima e até silenciosa, mas sempre sob controle, bem pensada. O que torna a virtude da temperança dinâmica, segundo a necessidade de cada situação, sob a regência obrigatória do conhecimento adequado, do verdadeiro entendimento desse conhecimento bem refletido e da Sabedoria, sob as estruturas de quem realmente ama o bem e, portanto, de um coração não ingênuo, e sim inocente.

Você percebe como a Inocência e a Sabedoria trabalham juntas de maneira contínua quando falamos sobre qualquer virtude? Isso ocorre porque a autêntica Doutrina Cristã tem a Justiça e a Misericórdia como pilares, promovendo segurança nos relacionamentos e motivação para o aprimoramento contínuo. Essa não é uma questão de opinião, mas um conceito fundamental.

É essencial ressaltar que a temperança, quando reconhecida como uma virtude, é uma **qualidade edificante e libertadora que beneficia a todos**, começando pelo próprio indivíduo. Portanto, não deve ser entendida como repressão; conceitualmente, ela representa **um ajuste harmonioso de nossas paixões, sendo flexível e adaptável**. Assim, somos guiados pela razão e pela inteligência — retomando a metáfora de S. Francisco de Sales — a serviço

da Rainha (Caridade), devidamente fecundada pelo Zangão (Justiça), nas alturas da colmeia das virtudes, nutridos pelo delicioso mel da inocência, em contraste com os desejos desordenados, insensatos e inconsequentes.

Quero que você memorize e transponha da sua mente ao seu coração este conceito. Como uma das quatro virtudes cardeais da filosofia clássica e da ética cristã, a temperança é tanto **o equilíbrio interior que permite viver de forma moderada, evitando os extremos geralmente desnecessários**; quanto **a virtude que nos leva aos extremos necessários, quando necessários, sem perdermos o controle**. Essa explicação é ilustrada, por exemplo, na temperança de Jesus, ao expulsar os vendilhões do templo com uma corda, pondo para correr mais de mil pessoas, mas – como nos contam os Evangelhos –,

sem quebrar uma só gaiola e sem machucar um só animal. **Porque a Sabedoria do alto é a colmeia das virtudes, que se revela como o dom que a viabiliza; e o mel sempre será a inocência, onde os favos e as atitudes da colmeia compõem as histórias que você e eu construímos.**

O que adiantam favos vazios e a colmeia sem as abelhas? O que adianta uma rainha não fecunda e não é um risco para todos que as operárias estejam fracas? E o que é tudo isso sem alimento? A situação é que mesmo que as condições sejam favoráveis e a colmeia esteja forte hoje, lembre-se que os inimigos estão sempre a espreita e que imprevistos acontecem. Como nos escreveu o S. Paulo Apóstolo: “Levante-se o que caiu; e quem estiver de pé, cuide-se para não cair”.

Qualidades da Temperança:

a. Moderação:

Controla desejos e impulsos, evitando exageros em todas as áreas da vida.

b. Autodisciplina:

É a capacidade de resistir às tentações e de tomar decisões racionais, em vez de ceder aos impulsos.

c. Equilíbrio:

A temperança harmoniza a vida interna, permitindo que a pessoa atue de forma equilibrada e ponderada, mas não medíocre ou tomada pela tibieza.

Desenvolvendo a Temperança:

1. Autoconsciência:

A primeira etapa é reconhecer as áreas onde há excessos ou falta de controle. Seja no consumo de alimentos, no uso do tempo ou na gestão das emoções, é

necessário identificar onde reside o desequilíbrio.

2. Estabelecer Limites:

Definir limites claros para si, buscando sempre a moderação ou o ponto adequado ao objetivo almejado. Isso envolve práticas como evitar a procrastinação ou controlar hábitos compulsivos.

3. Praticar a Moderação:

Gradualmente, praticar a moderação no dia a dia. Seja ao comer, ao falar ou ao agir, cultivar o hábito de parar antes de ceder ao impulso. Tendo claro em mente que moderação não é sinônimo de mediocridade, nem tibieza.

4. Aumentar a Resistência ao Impulso:

Criar momentos de pausa e reflexão antes de agir com base em um desejo

ou emoção. Esta prática fortalece a capacidade de escolha racional.

5. Cultivar a Sobriedade Emocional:

Aprender a lidar com emoções intensas como a raiva ou a euforia, sem permitir que elas dominem. A temperança exige que as emoções sejam equilibradas e controladas.

Análise de Situações:

Elabore listas de prós e contras antes de tomar decisões importantes. Na pressa, é comum negligenciar essa análise, o que aumenta significativamente **os riscos de**



resultados inesperados. Por isso, essa prática faz toda a diferença.

Efeito: Desenvolve pensamento analítico ou ponderado e evita decisões impulsivas e precipitadas, promovendo uma abordagem melhor pensada, comedida, inteligente.

Rede de Apoio Confiável:

Cultive relacionamentos com pessoas de consciência delicada e experiência.

Efeito:

Oferece perspectivas valiosas e conselhos em momentos de dúvida e aflição.



Quem diria que os Hobbits (halfings) de Senhor do Anéis existiam?

O que acha de desenvolvermos melhor este assunto? Está preparado? Primeira pergunta a ser respondida: como construir e manter uma rede de apoio confiável?

A seguir, apresentarei um passo a passo, onde em cada etapa indicarei o objetivo a ser alcançado, minha sugestão de ação para atingir esse objetivo, uma dica valiosa como um macete prático e, por fim, um exemplo concreto, visando ser o mais prático possível. Embora eu tenha mencionado anteriormente que é quase impossível expressar em palavras o que se aprende apenas por meio da prática — tentando,



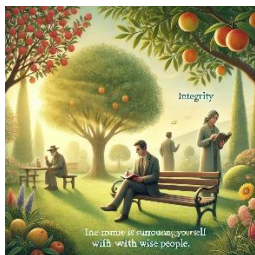
errando, acertando e aperfeiçoando — farei o meu melhor para proporcionar clareza e utilidade.

Passo 1: Identifique as pessoas certas. Este é o ponto de partida. Afinal, que tipo de pessoa você procura conectar-se, que querará conectar-se com você?

Objetivo: portanto, o objetivo do nosso primeiro passo é conectar-se com indivíduos que têm consciência delicada — que é o mesmo que dizer consciência ética e empatia — e experiência de vida útil.

Ação: para alcançar esse objetivo, em primeiro lugar, avalie as pessoas em sua vida que possuem os seguintes traços:

- a. Elas demonstram integridade moral e são consistentes em suas ações?



Identificar se as pessoas demonstram integridade moral e consistência em suas ações pode ser um processo gra-

dual, exigindo atenção a comportamentos recorrentes e ao contexto em que elas agem. Você terá que observar a pessoa, conversar sobre valores éticos, testar dando-lhe pequenas tarefas e ver como a pessoa se comporta; e, principalmente, **se a pessoa é capaz de tomar decisões que, embora práticas, não violam princípios morais.**

Atenção: integridade não é sinônimo obrigatório de perfeição – geralmente, não significa; e sim esforço

consistente para equilibrar ética (valor) e pragmatismo (praticidade). Fuja do oportunista safado!

- b. Mostram empatia e oferecem conselhos baseados em experiência, sem julgamentos precipitados?
- c. Já superaram desafios que podem trazer lições valiosas?

Dica: para ajudar, pense em pessoas de sua família, trabalho, igreja, vizinhança ou mesmo contatos online que são respeitadas por sua sabedoria ou equilíbrio.

Exemplo: no trabalho, um colega mais experiente que sempre toma decisões com calma e ética pode ser um bom ponto de apoio.

* * *

Passo 2: Participe de Comunidades Alinhadas aos Seus Valores

Objetivo: encontrar e envolver-se



com grupos que compartilham seus valores e princípios éticos.

Ação:

A sugestão é pesquisar grupos de leitura, ONGs, clubes de hobbies, igrejas ou até fóruns online que discutam temas de seu interesse, como espiritualidade, desenvolvimento pessoal, ou atividades culturais.

Há quem consiga ir a encontros presenciais e até participar de conversas online ativamente. É uma opção.



Dica: aconselho que, se fizer isso, você não vá apenas para fazer contato, mas também para se envolver genuinamente nas discussões e atividades. Se você tem interesse em

desenvolvimento pessoal, por exemplo, procure por workshops de *mindfulness*²⁸

²⁸ *Workshop* é frequentemente traduzido como 'oficina' ou 'minicurso' na Língua Portuguesa. Os 2 termos referem-se a eventos voltados ao aprendizado prático e desenvolvimento de habilidades, sendo que 'oficina' é comumente utilizada em contextos educacionais e artísticos, enquanto 'minicurso' sugere uma abordagem mais estruturada e instrutiva. A tradução mais comum de *mindfulness* para o Português é "atenção total" ou "consciência plena", associada à prática de estar inteiramente presente e consciente do momento atual, com

ou ética cristã. Esses ambientes são naturalmente propícios para encontrar pessoas com consciência delicada.²⁹

* * *

Passo 3: Pratique Networking³⁰ Genuíno

uma atitude de aceitação e não julgamento. É amplamente utilizado em contextos de meditação, psicologia e bem-estar.

²⁹ O termo “consciência delicada” surgiu em homenagem a minha mãe Regina Teresa. Ela usava muito essa expressão.

³⁰ **Networking** é a prática de construir e manter relações profissionais para compartilhar conhecimento, experiências e criar oportunidades. A principal diferença entre networking e amizade está no propósito: o networking é intencional e voltado para o desenvolvimento profissional, enquanto a amizade é espontânea e voltada para apoio emocional. As conexões de networking, embora valiosas, tendem a ser menos profundas que as amizades, que envolvem confiança e

Objetivo: cultivar relações profundas e duradouras, e não apenas contatos superficiais.

Ação:

Se estamos falando de algo genuíno, seletivo, sincero, precisamos estar abertos para ajudar os outros sem esperar retorno imediato. A gente precisa aceitar que nada de bom é feito sem sacrifício.



intimidade. Além disso, a reciprocidade no networking é mais pragmática, focada em benefícios profissionais, enquanto nas amizades é mais ampla e pessoal.

Networking genuíno envolve construir relações autênticas, baseadas em confiança e respeito, onde há uma troca mútua de apoio e oportunidades. Essa abordagem enfatiza a escuta atenta, a ajuda desinteressada e o interesse real pelo bem-estar dos outros, resultando em conexões duradouras e valiosas ao longo do tempo.

Troque experiências, compartilhe suas próprias dificuldades e lições de vida para criar um senso de reciprocidade. E quando possível, ofereça ajuda prática ou um ombro amigo em momentos difíceis.

Dica: evite superficialidade, como fazer contato só quando você precisa de algo.

Exemplo:

Se um amigo passar por um problema no trabalho e você puder oferecer algum conselho ou contato útil, faça isso com sinceridade. Siga a máxima de João Baldan³¹: “se você pode dizer sim, não diga não”.

³¹ Pe. João Baldan (1919-2012): meu melhor amigo.

Passo 4: Cultive Relacionamentos Ativamente

Objetivo: nutrir os relacionamentos que importam para que se tornem sua rede de apoio.

Ação:

Marque reuniões regulares ou momentos de conversa (presencialmente ou online) com as pessoas de sua rede.



Priorize conversas mais profundas, não apenas discussões de rotina. Pergunte como elas estão de verdade.

Lembre-se de datas especiais (aniversários, conquistas) e mostre que você se importa com pequenos gestos de atenção.

Dica: Você pode usar sua agenda e olhá-la diariamente. Mas se não tiver esse hábito, existe a possibilidade do uso de aplicativos de mensagens ou calendário de parede para manter um contato constante, sem ser invasivo. A ideia é se manter presente na vida da pessoa, sem incomodar.

Exemplo: Uma vez por mês, marque um almoço com amigos que você valoriza ou simplesmente mande uma mensagem de apoio quando souber que estão enfrentando um desafio.

* * *

Passo 5: Aprofunde Suas Habilidades de Escuta e Empatia

Objetivo: Ser alguém que sabe ouvir e oferecer conselhos ponderados.

Ação:

Pratique a escuta ativa: Quando conversar, dê total atenção, fazendo perguntas esclarecedoras e mostrando interesse genuíno.

Não interrompa, e evite julgar as situações dos outros. Concentre-se em entender ao invés de apenas dar sua opinião.

Dica: Quando estiver ouvindo, tente perceber as emoções por trás das palavras da outra pessoa. Isso ajuda a fortalecer a confiança.

Exemplo:

Se um amigo estiver desabafando sobre um problema familiar, em vez de aconselhar logo de início, tente entender o que ele realmente está sentindo e diga algo como: "Parece que você está

contato com pessoas que têm algo positivo a oferecer.

Ação:

Siga pessoas influentes ou grupos que compartilham sabedoria prática, ética e espiritualidade.

Participe ativamente em grupos de discussão ou fóruns onde você pode aprender e trocar experiências.

Compartilhe conteúdos construtivos em suas próprias redes, mostrando-se aberto a discussões saudáveis.

Dica: Evite interações superficiais ou baseadas apenas em status. Prefira ambientes onde o aprendizado e o apoio mútuo estão em foco.

Exemplo:

Eu tenho *LinkedIn*, mas raramente o uso. Porém, quando eu usava, percebi que existe a possibilidade de, nesta rede social, seguir profissionais que promovem o desenvolvimento pessoal e a ética nos negócios. No Facebook ou WhatsApp, também existe a possibilidade de participar de grupos focados em debates filosóficos, espirituais ou profissionais.

* * *

Passo 7: Ofereça ajuda proativa

Objetivo: Construir sua reputação como uma pessoa confiável e generosa, pronta para ajudar.

Ação:

Sempre que perceber alguém de sua rede enfrentando dificuldades, ofereça

ajuda proativamente, sem esperar que peçam. A decisão é sua. O arranque é seu. A generosidade autêntica está aí.



Você também pode compartilhar suas experiências e soluções que já o ajudaram em situações similares.

Dica: ser proativo em ajudar fortalece a relação e mostra que você se importa. Ao longo do tempo, essas ações retornam em forma de apoio e consideração.

Exemplo:

Se alguém em sua rede está enfrentando uma mudança de carreira, e

você tem contatos ou conhecimento relevante, ofereça-se para conectar essa pessoa a alguém que pode ajudar.

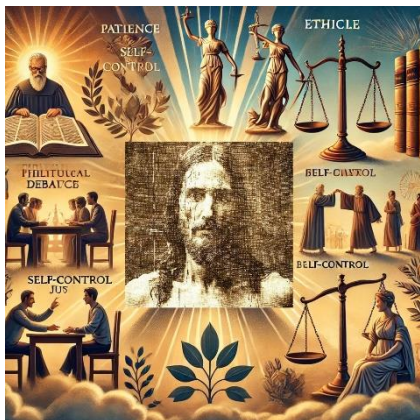
Qual o maior desafio em tudo isso, na prática? Estamos sujeitos ao tempo e precisamos saber quais são as nossas prioridades para não perdermos este precioso tempo com as pessoas erradas.

* * *

Passo 8: Fortaleça sua vida espiritual ou ética

Objetivo: sugiro que atraíamos pessoas com consciência elevada através do desenvolvimento pessoal em áreas espirituais e éticas.

Ação: uma forma de fazer isso é envolver-se em atividades espirituais ou filosóficas que fortaleçam nossa consciência moral e ética, como grupos de estudos bíblicos, debates filosóficos, retiros ou meditações.



É fácil falar, mais desafiador viver, mas precisamos ir adiante, com ou sem quedas, e praticar as virtudes todos os dias, como paciência, autocontrole e humildade, demonstrando ser alguém confiável e capaz de serenidade. Quem dera fôssemos todos sempre serenos, mas não podemos desistir. Caiu? Levante-se! Está de pé! Cuide-se para não cair! Lembra-se de quem nos deu essa orientação? O grande S. Paulo Apóstolo; ou se você se incomodar com a honraria, o Discípulo Paulo.

Dica: a prática constante dessas virtudes atrai pessoas de consciência delicada e com uma visão de mundo semelhante.

Exemplo:

Participar de um retiro espiritual ou de um grupo de estudos éticos onde os

participantes discutem o que significa viver uma vida justa e equilibrada.

* * *

Passo 9: Mantenha contato regular e reforce confiança

Objetivo: Manter a conexão viva com sua rede de apoio e assegurar que você seja visto como uma pessoa confiável.



Ação: estabeleça o hábito de enviar mensagens regulares para as pessoas importantes em sua rede. Mantenha-se presente, mesmo sem ter um motivo

urgente. Cuidado para usar a inteligência artificial especialmente neste caso.

Continue sendo alguém íntegro em todas as áreas da vida, reforçando sua reputação de confiabilidade.

Dica: A frequência do contato é menos importante que a qualidade. Às vezes, um gesto simples ou uma mensagem atenciosa é suficiente para manter o relacionamento.

Exemplo:

Uma mensagem sincera de "Como você está?" ou uma breve ligação para saber notícias já fazem grande diferença.

V – APLICANDO NA VIDA FAMILIAR

Comunicação Aberta:

Tudo o que é bom merece manu-



tenção, cultivo e, em se tratando de pessoas, podemos tomar emprestado um termo usado em marketing, administração e gestão de pessoas, o que podemos chamar de “fidelização”.

Porque isso é bom, é útil, é abençoado, na medida em que lhe for possível, estabeleça um "momento de partilha" diário com sua família para expressar sentimentos e ouvir os outros.

Efeito: noutras palavras, isso cria e reforça um ambiente de confiança e compreensão mútua, fortalecendo os laços familiares.

Modelagem de Comportamento:



Já ouviu falar que as palavras seduzem e que são os exemplos que arrasam? A frase é do seráfico S. Francisco de Assis. No versículo 12 do capítulo 4 da Primeira Carta a Timóteo, lemos uma das

origens deste ensinamento: *“Ninguém te despreze por seres jovem. Ao contrário, torna-te modelo para os fiéis, no modo de falar e de viver, na caridade, na fé, na castidade”*.

Por isso, atenção pais e demais pessoas chamadas à serem líderes e educadores: não apenas fale de virtude, mas principalmente demonstre gentileza e firmeza em suas interações diárias.

Efeito: ensina na prática às crianças a importância do equilíbrio entre bondade³² e assertividade, mostrando como ser gentil e firme.

³² Lembre-se da explicação desta palavra (bondade) nas suas três dimensões: na natureza de Deus, no cumprimento da essencial finalidade para cada qual criatura foi criada e na prática das virtudes que favorecem diretamente as outras pessoas, além de você próprio.

Também se recorde que tanto a sinceridade quanto qualquer outra qualidade só são virtudes quando compõe um conjunto que chamamos de Sabedoria, então sustentada pela caridade e pela justiça – rainha e rei –, numa colmeia cujo mel é a inocência, o pólen é o tato, a própolis a astúcia, e nisso tudo somado à experiência e à saúde do conjunto, eis a fortaleza. Noutras palavras, algo que você possa chamar de bondade que seja administrada pela ingenuidade pode ser na verdade não a verdadeira benignidade, mas sentimentalismo, imprudência, estupidez.

Resolução Construtiva de Conflitos:

Objetivamente, ao enfrentar desafios, quando se fala em resolução construtiva de conflitos, aponta-se às soluções, não para ressentimentos e culpas.



Efeito:

mantém a harmonia familiar e resolve problemas de forma eficaz e saudável, sem transformar a busca por solução em mais confusão, mais raiva, mais ressentimento, mais problemas. Numa só palavra: briga.

Exemplo:

Imagine dois irmãos discutindo sobre um atraso em um projeto. Em vez de dizer "Você nunca faz sua parte", uma abordagem focada na solução seria: "Temos um problema com o cumprimento do prazo. Como podemos evitar isso no futuro?"

2. Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos no que diz respeito à Escuta ativa e à empatia:

Exemplo:

Se uma criança se recusa a fazer o dever de casa e os pais estão frustrados, em vez de culpar a criança por preguiça, os pais podem perguntar com curiosidade: "Você está tendo dificuldades em começar o dever de casa? Como posso te ajudar a tornar isso mais fácil para você?".

Processo: ouvir atentamente todas as partes envolvidas é crucial. Muitas vezes, o conflito surge por falta de compreensão mútua. Ao ouvir, você pode identificar os verdadeiros motivos do conflito e buscar soluções baseadas nas necessidades, não em acusações.

VI. RESOLUÇÃO CONSTRUTIVA DE CONFLITOS - APROFUNDAMENTO

A. Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos procurando soluções conjuntas:

Exemplo:

Em uma equipe de trabalho que está enfrentando atrasos recorrentes, a liderança pode reunir todos e perguntar: "Quais mudanças no processo de trabalho podemos fazer para melhorar a comunicação e a eficiência?" Isso envolve todos na criação da solução.

Processo: incentive a colaboração para encontrar soluções. Ao incluir todos os envolvidos na busca por uma resolução, as chances de comprometimento aumentam. O foco passa a ser como resolver o problema, não quem é o responsável.

B. Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos, focando no futuro, não no passado:

Exemplo:

Se houve um desentendimento entre amigos, em vez de apontar quem estava errado, um pode dizer: "Vamos pensar em como evitar mal-entendidos como este no futuro. O que podemos fazer para nos comunicar melhor?"

Processo: o passado não pode ser mudado, então é mais produtivo focar em como garantir que o mesmo problema não se repita. Isso redireciona a energia de acusação para planejamento futuro e prevenção.

C. Aplicando a Resolução Construtiva de Conflitos, estabelecendo compromisso com o acordo e *follow-up*.

Follow-up é um termo em inglês que significa acompanhamento, com o sentido de verificação, fiscalização, medição.

No contexto de resolução de conflitos, refere-se ao **processo de verificar**, após um período, **se as soluções acordadas foram implementadas e estão funcionando conforme o esperado**. O objetivo é garantir que as medidas tomadas estejam realmente ajudando a resolver o problema e, se necessário, ajustar ou melhorar as ações.

Exemplos de *follow-up*:

No ambiente de trabalho: depois de um conflito sobre prazos, a equipe faz reuniões periódicas para verificar se os

novos processos estão ajudando a cumprir as metas.

Em casa: após uma discussão sobre responsabilidades domésticas, os pais conversam com os filhos alguns dias ou semanas depois para ver como estão lidando com as tarefas.

Na escola: um professor, após lidar com um conflito com um aluno ou entre alunos, pode observar e conversar com eles ao longo do tempo para garantir que a situação está resolvida.

O *follow-up* é importante para **evitar que o problema retorne e para fortalecer os laços de confiança entre as partes.**

Exemplo em ambiente doméstico:

Por séculos, percebeu-se que uma família saudável funciona melhor com hierarquia claramente estabelecida, mas, diferente da vida militar, às vezes é necessário discutir e flexibilizar: não apenas os superiores ou seus delegados precisam fazer revisões, mas também os que devem acatar serem assertivos com seus pais.

De maneira que se um pai (ou mãe) e um filho adolescente com um temperamento muito enfrentador discutem sobre regras da casa, e a imposição está gerando problemas ao invés de soluções, eles podem concordar ouvir um ao outro atentamente e reverem limites claros juntos, como horários de chegada. Depois de acordar as novas regras, eles revisam como está funcionando o acordo que fizeram e fazem ajustes se necessário.

Processo: há uma regra que promove senso de justiça: *aos bons, o prêmio; aos maus, o castigo*. Isto é, ao que cumpre o acordo, um tratamento; e ao tratante, outro. Isto posto, depois de encontrar uma solução como resultado da mútua escuta atenta, é importante garantir que todos estejam comprometidos com o acordo que ambos fizeram.

Repito: é útil a fiscalização do processo. Mas se o andamento não for possível de ser observado, o mais importante é verificar os resultados. E se o acordo não estiver obtendo os resultados desejados, esse acompanhamento permite ajustar ou aprimorar as medidas adotadas.

Resumo do Processo:

Redefinir o foco: ver o conflito como um problema a ser resolvido, não como uma culpa a ser atribuída.

Escuta ativa: ouvir sem interromper ou julgar, buscando entender os sentimentos e as necessidades do outro.

Procurar soluções conjuntas: envolver todas as partes no processo de busca pela solução.

Focar no futuro: concentrar-se em como prevenir problemas semelhantes, ao invés de ficar preso ao erro passado.

Compromisso e acompanhamento: assegurar que as soluções acordadas sejam implementadas e revisadas.

Essa abordagem é muito interessante porque tende criar um ambiente de

confiança, cooperação e crescimento mútuo, ao invés de perpetuar acusações e ressentimentos.

VII. CRIANDO TRADIÇÕES FAMILIARES

Celebração de Valores Familiares:



Crie tradições que honrem a integridade e a sabedoria.

Efeito: Reforça os valores fundamentais e fortalece os laços familiares.

VIII. NAVEGANDO NO MUNDO PROFISSIONAL

A. Integridade no Trabalho:

Mantenha seus princípios mesmo em ambientes competitivos, mas evite ser imprudente. Aprenda com as experiências e siga em frente.

Efeito: constrói uma reputação de confiabilidade e presença ética.

Imagem sugerida: uma imagem de uma pessoa em um ambiente de trabalho, agindo com ética e integridade, como ajudando um colega.

B. Networking Consciente:



Cultive relações profissionais baseadas em valor mútuo, não apenas interesse.

Efeito: cria uma rede de apoio profissional genuína e forte.

C. Aprendizagem Contínua:



Invista em seu desenvolvimento pessoal e profissional regularmente.

Efeito: mantém-se atualizado e confiante em suas habilidades.

D. Liderança Compassiva:



Pratique a escuta ativa e a empatia se estiver em posição de liderança.

Efeito:

Inspira lealdade e promove um ambiente de trabalho positivo.

**IX. CONCLUSÃO:
O PODER DA INOCÊNCIA
BEM INSTRUÍDA.**

A verdadeira força vem do equilíbrio ou alinhamento entre um coração



puro e uma mente aguçada.

Ao praticar essas estratégias, você não apenas se protege das adversidades do mundo, mas também se torna luz para os outros. Celebre cada pequeno

progresso e seja gentil consigo mesmo. Com o tempo, você descobrirá que é possível manter a beleza de um coração inocente enquanto navega pelo mundo com o tato, a confiança e a agudez de uma mente sábia.

**X. SABEDORIA ANCESTRAL:
JORNADA SENSORIAL
E PRÁTICA DE
TRANSFORMAÇÃO.**

Há tanto que eu gostaria de compartilhar com você! São



vinte anos de trabalho com pessoas, uma caminhada com muitas lições. Em diversas ocasiões, acreditei estar no caminho certo, mas, em vez do ouro que esperava, encontrei dinamite. E, ao

me aproximar mais de Deus, reconheço, com o quanto sou microscópico e quão limitada é minha sabedoria.

Então, como pode alguém com tantas limitações oferecer conselhos?



Ilustração enumerada segundo seus símbolos. 1: Sabedoria. 2: Degradação, maldade: atração pelas trevas, repulsa pela luz. 3: verdadeira lógica, em oposição a 11, falsa inteligência. 4: Árvore dos vícios, o orgulho. 5: O estulto que não quer deixar de ser estulto. 6: O sábio mal visto, injustiçado. 7: O sábio bem visto. 8: O falso sábio. 9: O estulto se direcionando à Sabedoria. 10: O sábio em sua vida plena, na entrega total, a partir de sua mais profunda consciência de seu nada diante de Deus. 12: A fonte de toda Sabedoria, Deus. 13: O que conheceu a Sabedoria e deu-lhe as costas, o pior tipo humano.

Bem... Existem diferentes tipos de tolos, não é? Há aqueles que são tolos porque são amigos das trevas, abraçam a ignorância, rejeitam a luz; há os que são tidos por tolos apenas por gente maliciosa, embora sejam sábias; e há aqueles que, mais inteligentes ou mais limitados

cognitivamente, reconhecem-se pequeninos diante da sabedoria suprema de Deus, que faz a sabedoria humana, por mais elevada que seja, parecer insignificante. Pertencem à categoria dos que se reconhecem limitadíssimos, mas que procuram ser úteis.

Permita-me ilustrar com um exemplo:

O grande Doutor Angélico St. Tomás de Aquino, um verdadeiro gênio de sua época, possuía uma memória extraordinária que podemos chama-la de “memória absoluta”, um dom raro concedido por Deus. Ele não se esquecia de nada do que lia, e as informações assim memorizadas se organizavam em sua mente quase que automaticamente. Por isso, em termos de lógica teológica, ele era imbatível. É lamentável que a Idade Média, com toda sua

riqueza intelectual, não tenha se dado a chance de conhecê-lo plenamente antes do declínio da Escolástica.

O grande doutor angélico leu a Bíblia uma única vez, memorizou-a e compreendeu suas conexões internas, obtendo uma visão teológica lógica e harmônica. Foi assim que ele escreveu a sua famosa Suma Teológica, uma obra monumental composta por dezenas de livros. No entanto, um dia, durante uma oração, ele foi arrebatado por anjos ao Paraíso. Ao retornar a si, não só considerou queimar todas as suas obras, como de fato chegou a jogar algumas na lareira, tão insignificantes elas lhe pareceram após o que viu e ouviu lá. Seus discípulos, felizmente, salvaram seus escritos.

É disso que estou falando. Há tolos que amam a tolice. Há outros que possuem sabedoria, mas são fragilmente humanos e, como tais, terrivelmente limitados.

Esta parte do guia continua sendo um convite para uma experiência transformadora que irá despertar reflexões, a partir de experiências sensoriais imaginativas (ESI) e estimular sua ação prática no mundo.

Lembre-se que a abordagem faz parte de um método de mentoria, o MCPGTC, que é regido por 3 pilares – ***autocohecimento, clareza mental e espiritualidade***. De maneira que nos pautamos nesta pedagogia.

XI. ESPELHO DO TEMPO

Espelho do Tempo

Neste momento em que você está lendo este e-book, agora, você está num lugar silencioso? Seria bom que ao menos a partir de agora ninguém interrompesse sua introspecção: nem barulhos de cachorro latindo, nem outros animais de estimação, nem carros barulhentos, nem pessoas entrando e saindo... Se não houver como você estar num lugar assim mais silencioso e sem interferências, não sei como será a sua experiência. Enfim... isso é com você.

Preparado(a)? Se sim, feche os olhos por um momento. De preferência, descruze as pernas, relaxe os ombros e respire lentamente, para estar o mais sereno e atento possível. Precisamos nos

concentrar. Se você já está relaxado, podemos iniciar.

Imagine-se na seguinte situação: você está diante de um espelho antigo, emoldurado por um brasão familiar de metal e madeira. O metal principal lhe parece com prata ou inox; e tem detalhes em bronze e algo dourado que, se não é ouro, é latão polido. Também há doze esferas exatamente do mesmo tamanho, mas com cores diferentes. São esferas de belas pedras polidas... Estão dispostas em um círculo perfeitamente simétrico. Quatro dessas esferas estão em diferentes tons azuis; quatro em tons rosados; e quatro em tons que incluem alaranjado, marrom e dourado. Seriam só enfeites? O que será que essas doze esferas significam? Os meses do ano? As horas do dia? As doze tribos de Judá? Os doze discípulos de Jesus? As doze

funções sociais? Não há pistas do que seja. Talvez, seja tudo isso.

O clima é agradável – nem frio, nem calor. Mais ou menos, 23 graus celsius. O ar está limpo, puro e levemente úmido, permitindo que você respire bem.

Escute! Que sons são esses? São passarinhos cantando ao longe. Tico-tico, pássaros-pretos, sabiás, canários da terra... Eles cantam, mas o som está distante, não atrapalha em nada. Aliás, está agradável, relaxante... Com certeza, é o Brasil.

Sinta agora os aromas ao seu redor. Existe uma combinação interessante de cheiros: tudo está muito limpo e ao menos dois tipos de madeira aromática, presentes na parede e na moldura do brasão são identificados por você, sendo um deles o pau-rosa amazônico. Isso é interessante

porque se usava muito o pau-rosa para fabricar móveis finos no século XVII, no Brasil. Depois, passaram a fabricá-los em mogno. O que quer dizer que a peça que você observa pode ser dessa época. O raro e brasileiro pau-rosa! Tudo nele é cheiroso: da madeira às folhas, flores e frutos, tão apreciados pelas aves..., sendo a principal fonte de óleos essenciais que compõem caríssimos perfumes em todo o mundo, como é o caso do Chanel N. 5, que custa por volta de 300 dólares um frasco de 100 ml. Um cheiro revigorante e levemente adocicado, com ação antidepressiva, com uma nota floral que nos lembra das rosas. Uma árvore amazônica, cada vez mais rara, que pode ultrapassar os 30 metros de altura e que tem uma cor incrivelmente lilás escura, um vermelho vinho levemente azulado, bordô, mais rosa do que roxo, como

as pétalas de uma das rosas mais belas que já vi, apesar dos veios escuros que contam a idade da planta.

Mas há uma madeira ainda mais cheirosa no ambiente. Trata-se do cedro, que adiciona ao ambiente um toque ainda mais amadeirado, em estilo sóbrio, menos doce e bem balsâmico.

Seus dedos, então, traçam os contornos do brasão, sentindo cada entalhe... Uma bela peça! Tem arte! O brasão narra fatos e brada desejos...

Neste momento, diante do espelho, você não vê apenas o seu reflexo. É como se você também visse seus ancestrais olhando para você, com expressões serenas e firmes. O que eles querem dizer para você? Que você os perdoe? Que você se liberte de alguma coisa? Estariam

fluindo a você bons desejos e até expectativas? Ou estariam apenas lhe dizendo algo como... “essa vida deveria ser levada mais a sério!” Ou: “você não está de férias!” Você não tem certeza, mas lhe parece que é um pouco disso tudo.

Pois bem! Agora, desacelerando a criação das interpretações, você respira profundamente, de preferência de olhos fechados e, ao abri-los, você nota com interesse uma frase gravada no brasão:

"STEHENDES WASSER VERROTTET UND LEERE HÄNDE STINKEN". Está na língua alemã. Tem uma tradução em espanhol: **"EL AGUA ESTANCADA SE PUDRE Y LAS MANOS VACÍAS APESTAN"**. Traduzindo-a, então, para o bom português: **"ÁGUAS PARADAS APODRECEM E MÃOS VAZIAS FEDEM"**

Que frases perturbadoras! Fala de podridão e mal cheiro. É um posicionamento moral que alerta; e você entende imediatamente que ali no brasão não tem apenas a natureza proverbial. Subentende-se ser a flor de um compêndio de valores que a sustentam e, inclusive, uma espécie de bússola para a missão individual e coletiva desta família: aliás, da tua família. Em síntese, um chamado à ação, um combate à complacência, um incentivo à vida ativa e produtiva. O que quer dizer que as virtudes da diligência (trabalho), da fortaleza (resistência) e da magnanimidade (grandeza de coração) pululam em tudo isso.

Que interessante! Não acha? Eu penso que sim. E para a compreendermos ainda melhor, vamos recorrer a uma dinâmica comparativa? O que você pensa a respeito? Vem comigo!

XII. A DINÂMICA DAS ÁGUAS DA VIDA

A Dinâmica das Águas da Vida

A gente sabe que o nosso cérebro precisa da comparação sensorial para perceber a existência e compreender melhor as coisas. Vamos explorar duas imagens contrastantes para este fim didático:

1. A primeira imagem que sugiro para que você imagine é a de um riacho cristalino. Quero que considere os seguintes elementos, ao menos:

- Suas águas frias fluindo sobre pedras polidas;

- O suave som do murmúrio dessas águas correndo;

- O ar fresco que acompanha esse ambiente, trazendo-lhe o aroma de terra úmida e vegetação.

Imaginou? Se quiser imaginar mais detalhes que lhe deem a sensação de fluidez e vitalidade, fique à vontade. Há quem queira imaginar borboletas coloridas, libélulas, peixinhos... Há quem tome a água e lave o rosto com ela... Repito: não tenha pressa. Quando estiver pronto, continuamos...

Se já encerrou essa primeira vivência, agora, iremos ao segundo cenário.

2. O segundo cenário é bem diferente do primeiro. Trata-se de um pântano estagnado. Nada flui ali, não corre, nem o ar. Também é úmido, mas neste segundo cenário, tudo está estancado, parado, retido e, por isso, apodrecendo. Neste sentido, quero que agora você considere estes elementos, ao menos:

- O silêncio opressivo, quebrado apenas por zumbidos ocasionais, que se encerra neste lugar;
- O ar pesado com cheiro de vegetação em decomposição;
- A atmosfera sufocante e abafada.

Observe que não se trata do perigo de haver neste brejo ou pântano serpentes peçonhentas e animais morrendo ali atolados ou por doenças. Se você o desejar, também pode imaginar elementos assim neste lugar. Mas o ponto que você precisa focar agora não é o perigo ou a perturbação, e sim, essencialmente, a estagnação, o apodrecimento, a retenção.

Imaginou? Agora, compare os dois lugares. Um fluido e um retido. Um limpo, renovando-se a todo momento, e o

outro parado, mesquinho. Comparou? Então, vamos fazer uma reflexão juntos? Responda-se sem pressa: qual dessas imagens mais se assemelha à sua vida atual? Qual delas você aspira ser? Fluidez ou estagnação? Admiração ou inveja? Perdão ou mágoa? Generosidade ou mesquinhez? Precisamos perguntar isso para nós mesmos porque a primeira imagem, a do riacho cristalino e corrente, representa a nossa melhor versão, sem melindres, vivenciando generosidade, simplicidade, contemplação, transparência, desafetação, benedicência. O riacho cristalino e corrente somos nós limpos, gratos, partilhando sabedoria, não retendo nada, e sim ao mesmo tempo recebendo e passando pra frente. E a segunda imagem, a do pântano, você já o entendeu, representa o Homem (o ser humano) em nosso pior estado de alma:

estagnado, egoísta, fechado em si, mesquinho, reclamão, maledicente, fofoqueiro, ingrato, cruel, dissimulado, achando que merece mais do que merece, segurando tudo para si...; ou, numa só tacada: apodrecendo o bem em si mesmo.

E se escolhemos que queremos ser o riacho que não retém, nada melhor do que refletirmos sobre algumas ações possíveis para mantermos essas águas fluindo, certo? Então, vem comigo!

Ações para Manter as Águas Fluindo

1. Aprendizado Contínuo: assim como o riacho só pode doar o que recebe, o que acha de investir em aprendizado contínuo? Ajuda na saúde mental e torna a nossa existência ainda mais produtiva. Por

isso, uma das sugestões que nos dou é que dediquemos meia hora ao menos, diariamente, para aprendermos algo novo. Pode ser Música, um idioma, alguma habilidade motora... Qualquer coisa que você ainda não o saiba. Você escolhe. Desde que não lhe seja inútil, está dentro da proposta. Uma sugestão que me vem a mente agora é um exemplo bem fácil, como aprender 5 palavras em um novo idioma todos os dias. O que você acha?

2. Iniciativa no Trabalho: fluir é revitalizar, certo? É transmitir ou espalhar vida. Então, pense o que você poderia fazer para revitalizar o seu trabalho. Você trabalha sozinho? Tem uma equipe? Em cada caso, haverá uma lista de possibilidades de evolução e melhoria, concorda? Melhorar método de trabalho, estratégias, o

ambiente, o relacionamento, o autoconhecimento... A lista é grande. O importante é que você identifique um problema no seu local de trabalho e proponha uma solução. Um exemplo bem comum que me vem à mente é sugerir a você uma reunião semanal de "brainstorming" ("toró de parpíte") para melhorar processos. Pode ser com sua equipe, sócios, parceiros... ou mesmo membros da sua família. O que lhe vem à mente?

3. Engajamento Comunitário:

Somos indivíduos, mas também membros de uma família, que faz parte de uma comunidade. Embora hoje em dia muitas comunidades estejam descaracterizadas, acredito que a maioria de nós está cansada e desiludida com o ser humano, o que acaba alimentando nosso individu-

alismo por meio de um sistema de compensação e prazer. No entanto, quanto menos fizermos para mudar essa realidade, pior ela se tornará.

Por isso, acredito que é vantajoso buscar contribuir para o bem comum. Isso pode ser feito participando de um projeto comunitário que, preferencialmente, não alimente a vaidade pessoal — pelo contrário! Quanto mais humilde e prático o trabalho, melhor. Por quê? Porque a causa não é sobre nós individualmente, mas sobre o benefício de todos.

Lembra-se da comparação entre ambientes? Precisamos evitar emoções que nascem da estagnação, como vaidade, mesquinharia, melindre, arrogância, falta de educação, ciúmes, fofocas e aborrecimentos. A menos que você tenha escolhido viver no "pântano".

Então, o que é possível fazer na prática para buscar o bem comum sendo parte de um grupo? É difícil responder com precisão, pois depende da sua realidade. Mas aqui estão alguns exemplos como referência:

- Fazer parte de um **grupo de limpeza** de um parque local;
- Ser útil em um **abrigo para crianças em situação de risco**, seja contando histórias que transmitam virtude, ouvindo-as, lavando louça ou arrecadando mantimentos;
- Ajudar em um **abrigo de animais**;
- Contribuir para uma **horta comunitária**.
- **Trabalho Voluntário em Escolas:** Oferecer-se para ajudar em

atividades escolares, como tutoria ou organização de eventos, proporcionando suporte a crianças que precisam de ajuda adicional.

- **Atividades Recreativas para Idosos:** Participar ou organizar atividades recreativas em lares de idosos, como jogos, tardes de cinema ou até mesmo aulas de artesanato, promovendo interações sociais e bem-estar.
- **Programas de Leitura:** Criar ou participar de um programa de leitura em bibliotecas ou escolas, onde voluntários leem para crianças ou ajudam-nas a desenvolver suas habilidades de leitura.
- **Oficinas de Habilidades:** Oferecer oficinas que ensinem habilidades práticas, como culinária,

jardinagem, ou marcenaria, a crianças e adultos, promovendo aprendizado e trabalho em equipe.

- **Apoio a Famílias em Situação de Vulnerabilidade:** Envolver-se em programas que ajudem famílias carentes, oferecendo assistência com alimentos, roupas, ou suporte emocional.
- **Projetos de Convivência Intergeracional:** Criar iniciativas que reúnam jovens e idosos, como um programa de troca de experiências ou mentorias, onde ambos os grupos possam aprender uns com os outros.
- **Grupos de Caminhada ou Atividade Física:** Participar ou organizar grupos de caminhada ou exercícios, promovendo a saúde

e a interação social entre diferentes faixas etárias.

- **Eventos Culturais:** Colaborar na organização de festivais, feiras ou eventos culturais, envolvendo a comunidade em celebrações que valorizem a cultura local.
- **Aulas de Música ou Arte:** Conduzir aulas de música ou arte para crianças e jovens em centros comunitários, ajudando-os a desenvolver suas habilidades criativas.
- **Mentoria para Jovens:** Torne-se um(a) mentor(a) para adolescentes, auxiliando-os a enfrentar questões escolares, sociais e emocionais, enquanto promove seu desenvolvimento pessoal. Este e-book pode servir como um material auxiliar ou um dos

recursos de apoio em suas orientações e aconselhamentos. Por que não o aproveitar?

A partir da minha experiência, é fundamental destacar que o mais importante é fazer o bem pelo bem, sempre com ética e transparência. Lembre-se de citar fontes, não como uma forma de autopromoção, mas porque, sem essa integridade, é difícil alcançar resultados positivos. Você precisa ser o que proclama e ensina. Sem essa base, a frustração será a única certeza: sua e dos outros.

Desafie-se e seja útil. Seja qual for sua escolha, esqueça seu nível social, os países que já visitou ou os títulos acadêmicos que possui. Não fale de si mesmo. Não critique os outros. Apenas trabalhe. Faça o que

precisa ser feito, sem reclamar, sem buscar reconhecimento. É fácil? Nem sempre. Mas com o tempo, fica menos desafiador.

XIII. PROTAGONISMO E GRATIDÃO.

As Mãos que Moldam o Destino

Depois de citarmos as ações práticas para desestagnarmos a nossa vida e os dons que recebemos, sugiro uma auto-observação.

Olhe para suas mãos. Cada linha conta uma história de trabalho e experiências. Pense no potencial que elas têm – o poder de criar, de ajudar, de transformar.

Ações para Mãos Ativas e Generosas

1. Cultive a Gratidão:

Já falamos sobre isso, mas vamos caminhar mais um pouquinho.

Um dos meus dois mentores me fez lembrar que não existe virtude mais frágil do que a gratidão, tanto quanto eu também venho CORROBORANDO que nenhum outro bom hábito revela melhor quem é quem. O ingrato é orgulhoso, falacioso, calunia, difama, tira afirmações de contexto levando os que o escutam a conclusões injustas; justifica sua ingratidão e, principalmente, não é recíproco. A gratidão, inclusive, como fruto do discernimento genuíno, está inteiramente associada à lealdade de uma pessoa. O infecundo, parasita que é, jamais é leal.

A Fragilidade da Gratidão

Percebi que esse conceito não é tão claro para a maioria das pessoas. Ser grato não é o mesmo que "agradecer por educação" – isso é formalidade.

A gratidão é frágil porque requer valorização pelo bem recebido e reciprocidade. A gratidão nos dá o sentimento de encantamento e obrigação ao bem recíproco. É essa característica que explica o uso da palavra "obrigado" quando expressamos gratidão em português. Ao dizermos "obrigado", honramos o compromisso com o bem, com a responsabilidade de fortalecer os laços e promover o que é justo.

Então, entendemos por que o certo é dizer "obrigado", e não "gratidão". Dizer "obrigado" não é um fardo, mas uma demonstração de lealdade, de alegria em agir com retidão e promover o bem.

Conhecer a origem dessa palavra nos ajuda a valorizar o sentido que carrega.

Agora, vamos à prática:

Uma forma simples e poderosa de cultivar a gratidão é criar um "Jar of Thanks". Todos os dias, escreva em uma nota algo pelo qual você é grato, seja por um pequeno gesto ou uma grande realização, como um bom café da manhã ou uma reconciliação importante. Não parece complicado, certo? No início, pode ser desafiador criar esse hábito, mas logo você verá o impacto positivo que ele trará à sua vida. Vale a pena tentar.

2. "Anticultura do Folgado":

Em sequência do exercício da gratidão, a segunda ação sugerida para fomentar mãos generosas é combater a tal da cultura do folgado. "Folgado" não é quem precisa de você, mas o que se

comporta como parasita: não os confunda. A ingratidão e o encostado, que é invasor de privacidade, só sabe receber e é omissos, são duas formas de parasitismo que se você não combater vão sufocá-lo.

Lamento profundamente que o bom Brasileiro dos séculos XVIII, XIX e até a década de 80 do século XX, antes conhecido por seu acolhimento e alegria de conviver, esteja cada vez mais egocêntrico e mimizento. É preciso resgatarmos o bem que perdemos e irmos além. De um lado, praticarmos a virtude da gratidão e de outro, chutar o traseiro do amante do mal. Uma sugestão prática para se fazer isso é a prática do **"Não Peça, Ofereça"**: ou seja, antes de pedir ajuda, pense em como você pode ajudar os outros. Como assim? Novamente, cada caso tem as suas peculiaridades e oportunidades que lhes são próprias.

O exemplo que eu vou citar é apenas para lhe dar uma referência, certo?

Imaginemos que trabalhamos numa empresa em que há troca de turnos. Em vez de pedir a um colega para cobrir seu turno, ofereça-se para cobrir o dele em outra ocasião.

Quer outro exemplo? Também vai ser genérico. Se alguém lhe ajudar em algo ou dar de presente o que você deveria comprar e não pode por alguma razão, procure dar um jeito de retribuir como você puder o mais rapidamente possível. Lembre-se: mãos vazias fedem!

Quer outro exemplo? Você vai visitar alguém e sabe que esse alguém não está tão bem financeiramente. A pessoa pode ter até uma boa casa e um bom carro, mas vivencia uma crise, e você sabe disso?

Mesmo que essa pessoa se esforce para disfarçar suas dificuldades em bem tratá-lo por orgulho, ou por brio, ou por ser heroicamente gentil, não se finja de abestado, não seja folgado com ela. Controle o seu espírito oportunista e seja decente. Tenhamos a vergonha na nossa cara e levemos conosco algo para somarmos à mesa ou ajudarmos na limpeza. Se a pessoa fizer questão de não aceitar a sua ajuda, respeite o constrangimento da pessoa visitada, ou o seu brio, e seja criativo para que a sua visita não seja um fardo. Os primeiros discípulos de Jesus, em especial S. Paulo, escreveu em suas cartas sobre isso inúmeras vezes. Para ele não ser pesado a ninguém, trabalhou fabricando tendas, costurando, fazendo carpintaria, cozinhando e capinando. Precisamos ser solução, não fardo. E que Deus e as pessoas nos

perdoem se folgamos com alguém no passado. O importante é melhorarmos daqui pra frente como gente decente. Mas e se a pessoa insistir para que sejamos folgados com ela? Cuidado com as emboscadas! Já conheci pessoas que fizeram questão de me ajudar em coisas que sequer pedi; e depois, fizeram um alarde desmoralizante com isso. Siga essa regra que é mais fácil. Não aceite esmola e não seja folgado, se você tem saúde e condições de trabalhar. Não é orgulho. É decência.

3. Responsabilidade Social:

Quando a gente não planta árvores ou não cuida de um espaço público, a gente não se sente pertencente àquele lugar; ou melhor, não sente que aquele lugar pertence a nós. Por isso, o que acha de adotar um espaço público? Há quem goste

de adotar, a exemplo, um pequeno jardim ou canteiro perto de sua casa. Neste caso, você poderia dedicar 15 minutos por semana para limpar ou cuidar deste espaço. É só uma sugestão genérica.

Gosto da ideia de guardar sementes de frutas e legumes que compro, secá-las e plantá-las tanto para mim quanto em lugares públicos. Herança que meu pai herdou de sua mãe e passou para mim.

Segurança alimentar, formação humana, educação musical e defesa pessoal são coisas que combinam. Inclusive, em 2012, investi tudo o que eu tinha guardado em dez anos numa orquestra infantil com o propósito de divulgar valores éticos, usando a música clássica como caminho para isso; e foi assim que criei uma pequena música que chamei de Hino da União: a letra fala de sermos confiáveis,

admiradores, gentis estudiosos e gratos acolhedores, se quisermos vencer a desunião. Foi uma homenagem a um amigo, Pe. João Baldan, e um ato de obediência cristã.

Em 2017, porque conheci naquele ano a realidade precária de periferias, sugeri em entrevista na TV Cultura Paulista, a criação de um centro de produção de alimento de origem vegetal e animal, que fosse também uma área educativa, artística e cultural. O que você acha da ideia?

Podemos e devemos agir. Só não deveríamos cruzar os braços, resumindo a vida em elogios falsos típico de omissos, reclamações típicas de quem não busca soluções e, enfim, suspeitas e críticas, que são falácias da preguiça e da inveja de quem faz o bem. Isso é vergonhoso! É feio demais! O mundo precisa de tudo o que é

bom: bons médicos, bons engenheiros, lixeiros bons. Você não pode mesmo melhorar a vida de ninguém? Asilo de idosos, crianças em risco, moradores de rua, dependentes químicos...

O Ritmo da Semana

Cada dia é uma oportunidade para escolhermos bem ou mal. Se pudermos crescer, servir e nos conectarmos a cada dia mais, tanto melhor. Certo? Este não é um cronograma rígido, mas um guia para harmonizar sua vida com um propósito maior. Você terá que usar de bom senso, sem dissimulação nem preguiça, para adaptá-lo como puder. Eu sei e você também sabe que é mais fácil ver os outros fazerem e até elogiarmos. Mas estamos aqui lançando um desafio de protagonismo. Precisamos experimentar isso. São

decisões que humanizam. Principalmente, se você não se apegar a isso e não usar toda essa experiência para ficar chamando todo mundo que não faz o que você faz de nomes depreciativos. Lembre-se da nossa meta: não é sermos orgulhosos e críticos, e sim solução e exemplo, com simplicidade, tal qual o riacho de águas cristalinas e correntes. Combinado? Eu estou frisando essa questão porque, do contrário, você acabará como aquela gente que começa a estudar o Catecismo e o Evangelho para crescer em virtude e, esquecendo-se desse primeiro porquê de seus estudos, ficam arrogantes, farisaicos, mais detestáveis do que os ignorantes.

Segunda a Sábado – o que fazer?

Se você começar a sentir-se mal com essas dicas, por favor, lembre-se que

tudo isso é apenas uma referência, uma provocação genérica. Tanto para que percebamos o quanto as tecnologias nos tomam tempo, fazendo-nos inúteis, como que podemos e devemos fazer mais.

Não se sobrecarregue. Escolha uma dessas 6 áreas para focar a cada dia:

1. **Iniciativa:** resolva um problema.
2. **Aprendizado:** adquira e compartilhe conhecimento.
3. **Criação:** faça algo benéfico para outros.
4. **Gratidão:** expresse agradecimento através de ações. Repito: ações! Dizer obrigado (ou o preconceituoso "gratidão") não é ser grato, é ser educado. Gratidão é atitude de reciprocidade.
5. **Generosidade:** execute um ato de bondade planejado.
6. **Comunidade:** Contribua com um projeto local.



Domingo - O Dia do Senhor

O Domingo é um dia sagrado desde que o Messias ressuscitou num Domingo. A guarda começa no Sábado ao meio dia. Dia para renovação espiritual e conexão mais profunda com Deus. Vejamos: 1. **Adoração e Contemplação:** com sua família, faça a “Roda dos Santos”, trocando entre si fatos, milagres e máximas dos heróis cristãos. Ore e medite mais. 2. **Descanso Santificante:** permita-se desacelerar e repou-sar. 3. **Reflexão Espiritual:** reveja sua se-mana à luz dos ensinamentos divinos. 4. **Comunhão:** conecte-se com sua família e comunidade espiritual. 5. **Planejamento Guiado:** ao planejar a próxima semana, busque orientação divina. Queira ouvir a Deus. Silencie-se. Lembre-se, o Domingo não é um dia para simplesmente parar de trabalhar, mas para dedicar-se à presença e orientação do Alto, nos **três níveis da**

relação do Homem com Deus: o nível mais comum e básico é do homem que apenas **fala de Deus**. O nível acima é daquele que não apenas fala de Deus, mas principalmente **fala com Deus**. E o terceiro degrau pertence aos que essencialmente **não apenas falam com Deus, mas O ouvem**. A partir desse terceiro nível, há muitos outros, em que se incluem o desafio de ouvi-Lo e **obedecê-Lo**. Os desafios crescem, as Graças se multiplicam... até chegar a um degrau em que o silêncio interior será desafiador e precisaremos continuar praticando o bem sem nenhuma consolação, mas apenas vivendo de lembranças de bênçãos sensíveis recebidas no passado. Não esmoreça, onde quer que esteja. Só **seremos salvos se formos fiéis até o fim**. É o que nos ensina o apóstolo S. Paulo em todas as suas cartas, como na Carta aos Hebreus, com

destaque ao capítulo 3, por exemplo: **é uma impossibilidade que nos é possibilitada pelo Espírito Santo**. E a coisa acontece na prática como a máxima de St. Ignacio de Loyola: **“Precisamos fazer tudo como se tudo dependesse apenas de nós; e quando vencermos, reconhecermos que o resultado só foi possível exclusivamente porque Deus o garantiu a nós”**.

Se não fosse assim, o Evangelho nos diria outra coisa e os discípulos não precisariam morrer pela causa. **Se fosse uma Graça sem esforço, o martírio seria não apenas vão, mas a coisa mais esquisita do mundo**. No entanto, é necessário que o sangue de Cristo se una ao sangue humano. E é assim que entendemos que embora o homem não possa merecer por si mesmo a salvação, unido a Cristo, Cristo o merece em cada um de nós.

O Legado Vivo

Cada escolha que você faz, cada ação que toma, contribui para o legado que você está construindo. Você está honrando o legado de seus ancestrais e criando um novo para as gerações futuras.

Que suas ações reflitam um propósito claro e um amor ativo – impactando positivamente não apenas sua vida, mas o mundo ao seu redor.

Você tem o poder de transformar sua realidade e influenciar positivamente os outros. Comece hoje, comece agora. Observe, escute, respire e, acima de tudo, aja para fazer a diferença.

**XIV. UM FATO PESSOAL DIFERENTE QUE
EXERCE INFLUÊNCIA EM MUITAS DE MI-
NHAS ESCOLHAS, INCLUINDO A ELABO-
RAÇÃO DESTE GUIA PRÁTICO ILUS-
TRADO:**

Existem coisas que acontecem na vida da gente que a gente deveria ficar bem quieto e só contar para quem a gente confia muito. Quiçá a um diretor espiritual. Mas a dúvida que fica é: isso não poderia incentivar alguém a aproximar-se de Deus? Ou apenas usariam isso contra mim em tom de injúrias, difamação e calúnia? Eu vou me arriscar e você fique à vontade para acreditar nessa história ou não. Particularmente, se o fato não tivesse acontecido comigo, eu não acreditaria.

Era uma quinta-feira, 7 de outubro de 1993, por volta das oito da manhã, quando pela primeira vez tive a coragem de falar em voz alta, mesmo que sozinho, sobre minhas dificuldades em relação à Fé. Eu me sentia **como se estivesse ensaiando um monólogo para uma peça de teatro.** Mas com quem eu estava falando? Eu estava mesmo sozinho? Não sabia ao certo.

Naquele momento, pensava que Deus, se existisse e se importasse realmente com as pessoas, não teria tempo para ouvir a oração de alguém tão insignificante como eu. Mas talvez, quem sabe, houvesse por ali algum ser invisível, próximo a Ele, que pudesse me escutar – se é que Deus realmente existia. Isso ilustra a crise em que me encontrava.

Naquela quinta-feira, decidi que descobriria de uma vez por todas se Deus ou algo além da razão realmente existia.

Estava em jejum e pronto para abandonar de vez tudo o que tivesse relação com religião, caso meu apelo não fosse atendido. Para mim, seria até um alívio: eu poderia me entregar à vida mundana, sem culpa, já que acreditava que Deus não poderia me condenar depois daquele dia. Afinal, eu teria buscado com sinceridade e encontrado apenas o vazio. Em minha mente,

era como se eu estivesse dando a Deus a chance de se revelar. Se Ele não quisesse, o problema seria d'Ele, não meu. Eu me escandalizo ao lembrar-me disso. **E quantas pessoas não vivem este absurdo?** Foram minhas palavras:

- Eu não sei se alguém me ouve, mas quero dizer que, embora eu vá à igreja e reze antes das refeições e antes de dormir e ao acordar, minhas atitudes revelam que eu não acredito no Senhor. Porque me ensinaram que o pecado é uma ofensa a Deus e eu peço. Como posso dizer que tenho fé se peço? Não é possível que eu creia em Deus.

A esta confissão, inesperadamente, uma voz falou ao meu coração: **agora podemos conversar, falamos o mesmo idioma, sinceridade é o primeiro passo.** Uma paz incrível inundou a minha alma e foi como se houvesse um HD no

meu cérebro com um programa e tivesse sido trocado por um SSD com outro programa.

Para minha surpresa, entretanto, minha confissão foi ouvida. Ali, naquele escritório, no sétimo andar do Edifício Vidal, no centro de Araçatuba, começou a maior experiência sobrenatural da minha juventude. Ela durou 11 dias: do dia de Nossa Senhora Auxiliadora dos Cristãos, homenagem à sua aparição nos céus, sendo vista apenas por muçulmanos, garantindo a vitória dos católicos contra os otomanos numa batalha naval ocorrida no dia 7 de outubro de 1571, ao largo da cidade grega de mesmo nome, no mar Jônico; até o dia em que se tem memória histórica da decisão do rei da Hungria em empreitar uma cruzada contra os mesmos otomanos, conhecida como a Segunda Batalha de Kosovo, que resultou em fracasso no dia 19

de outubro de 1448 – e, assim, 123 anos antes da Batalha de Lepanto.

No décimo segundo dia, segunda-feira, 18 de outubro, contrário aos 11 dias, acordei com dor de cabeça, pesado, e, estranhamente, fiquei incapaz de acreditar em Deus ou reviver as emoções que tinha experimentado nos dias anteriores. Permaneci assim por cerca de quatro dias.

Hoje, tenho 50 anos. Enquanto escrevo, é setembro de 2024. Em outubro de 1993, eu tinha 19. Durante aqueles 11 dias, foram-me reveladas histórias privadas de pessoas que eu desconhecia; eu sabia o que algumas delas pensavam, ouvia constantemente uma voz que me guiava, e quando tocava em alguém aflito, uma força entrava em meu ombro e saía das pontas de meus dedos, acalmando a pessoa imediatamente. Os sentimentos eram elevados e puros. Eu desconheci a mágoa.

Mas por que tudo durou apenas onze dias? A voz interior havia me pedido algumas ações que, por inexperiência e fraqueza, não consegui realizar. Será que foi por isso? Será que pequei achando que era um poder parapsicológico? Será que fui prepotente? Acho que foi tudo isso. Ou foi apenas para me resgatar de um absurdo? Pode ser que sim. Não o sei.

Uma semana depois, enfim, ainda contando sobre essa experiência do depois do dia 17 de outubro de 1993, voltei ao meu normal, com a diferença de um desejo sério de mudança de vida.

A paz que senti naqueles 11 dias foi extraordinária. Talvez, finalmente, eu tenha começado a compreender, por exemplo, o que significa a passagem bíblica: ***"a sabedoria de Deus é loucura para os homens, e a sabedoria dos homens é loucura para Deus."*** Isso está em algumas partes

do Evangelho, como também no primeiro capítulo da Primeira Carta aos Coríntios.

Tendo experimentado tanto a fé plena quanto a ausência total de fé, refleti sobre como ninguém tem o direito de exigir que alguém tenha fé se não recebeu esse dom. A Fé, mais do que acreditar no invisível, em certo sentido, é conviver com o Deus que se fez Homem. Uma convivência que depende da gente, mas principalmente d'Ele. Assim, se você não crê, não o culpo, e saiba que lhe falo com sinceridade.

Se crê, mostre a si com sinceridade por meio da tua maneira de ser, viver e agir. Pode ser que você esteja se enganando. Porque a fé não é Fé verdadeira sem atitudes que lhe revelem sua existência.

No final de 1993, conheci um homem chamado Plínio Corrêa de Oliveira, ou simplesmente Sr. Dr. Plinio, fundador da Sociedade Brasileira em Defesa da

Tradição, Família e Propriedade (SBDTFP). Eu já conhecia alguns membros dessa associação e, embora os respeitasse como amigos, sempre achei a maioria um tanto excêntrica. Mas o fundador era diferente. Sabe o que significa “encontrei Deus em um homem”? Foi como ver neste homem a frase de São Paulo se materializar: “Já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim.” E, a partir daquele encontro, minha vida mudou profundamente. Ética e moralmente, melhorou. Socialmente, piorou muito. Eu tinha acabado de passar na segunda faculdade e conheci de perto a provação diária do significado desta frase: “o mundo é mal”.

Os conflitos entre as pessoas, muitas vezes, surgem de falhas de comunicação. Comunicar-se com clareza é um desafio: às vezes se fala de menos; outras, de mais. Às vezes, somos ansiosos e

invadimos; às vezes, tímidos e omitimos. Alguém pode não se expressar bem, e outro pode não ouvir com atenção ou deixar de fazer as perguntas necessárias para esclarecer dúvidas. Mas aprendi com o Sr. Dr. Plinio que quando o mal-entendido não é o único problema, é importante reconhecer que, ao contrário do que muitos acreditam, não são os defeitos que mais provocam brigas, mas as qualidades. As pessoas não discutem para decidir quem é o pior, e sim quem é o melhor. Elas não admitem suas falhas com simplicidade, nem se dispõem a admirar as virtudes e superioridades dos outros com generosidade. E são as virtudes que descortinam a inveja, a rivalidade, o egocentrismo, a falta de amor a Deus. É o bem que revela o mal. Por isso os maus odeiam tanto os bons. Porque é a luz que denuncia a escuridão.

Pois, concluindo, é para ser mais uma ferramenta que fortalece o bem que, em oração, surgiu a ideia do tema deste e-book: ***Guia Prático Ilustrado: Cultivando Inocência e Sabedoria***. E é por isso que resolvi oferecer não apenas para mentoreados, como também gratuitamente. Porém, não se engane o leitor: de acordo com sua postura diante dele, este guia descortinará sua gratidão ou sua ingratidão; seu amor pelo bem ou sua malícia e paranoia. Sua reação a ele, positiva ou negativa, definirá quem você está decidindo ser. **Espero que você se prove grato e ético.**

**XV. Leituras Complementares
Sugeridas, Referências bibliográficas
e outras obras do autor.**

Embara as obras a seguir não tenham moldado este e-book, corroboram a linha de raciocínio e enriquecem o conteúdo. Vou citá-las em quatro grupos ou partes, conforme os temas com os quais estão relacionadas. Começaremos pelo tema Virtudes, depois seguimos para Genética do Comportamento e Teorias da Personalidade, Desenvolvimento Humano e Bons Hábitos... até chegarmos em obras que escrevi.

PARTE 1 – TEMA: VIRTUDE, VERDADE, BONDADE E BELEZA.

Os conceitos de virtude, verdade, bondade e beleza são explorados profundamente por alguns dos maiores Doutores da Igreja, como St. Tomás de Aquino e St. Agostinho de Hipona. Além deles, outros doutores também oferecem contribuições notáveis sobre esses temas.

Se você quer entender estes temas com uma linguagem bem mais simples, clara e objetiva, pode adquirir os e-books **Verdade Objetiva**, **Verdade Subjetiva** e **Narcisismo** de minha autoria, resultado de vinte anos de leitura de mais de duzentas obras. No entanto, se prefere as fontes primárias e não se importa de mergulhar fundo na linguagem coloquial e filosófica, abaixo estão algumas obras essenciais para quem deseja se aprofundar:

I. St. Tomás de Aquino:

1. Suma Teológica (*Summa Theologiae*)

Esta é a obra-prima de St. Tomás, na qual ele discute temas como virtude, natureza do bem e do mal, verdade, e beleza enquanto reflexos da perfeição divina.

- ✓ **Parte II, *Secunda Secundae* (II-II):**
Aqui, St. Tomás examina detalhadamente as virtudes teologais (Fé, Esperança e Caridade) e as cardeais (Prudência, Justiça, Fortaleza e Temperança).

2. Suma Contra os Gentios (*Summa contra Gentiles*)

Nesta obra, St. Tomás trata da relação entre Fé e Razão, abordando a Bondade de Deus e como a razão humana pode alcançar a Verdade e a Beleza divina.

II. St. Agostinho de Hipona:

1. Confissões

Tive acesso a esta obra em 2005. Este clássico narra a jornada pessoal de Agostinho em busca da verdade e da virtude, além de refletir sobre a bondade e a beleza de Deus, oferecendo uma análise profunda e introspectiva dessa busca.

2. A Cidade de Deus (*De Civitate Dei*)

Nesta obra, St. Agostinho compara a "Cidade de Deus", orientada pela verdade e virtude divina, com a "Cidade dos Homens", caracterizada pelo egoísmo. Ele reflete sobre as virtudes cristãs no contexto da sociedade.

3. Sobre a Doutrina Cristã (*De Doctrina Christiana*)

Aqui, St. Agostinho explora como a verdade, a bondade e a virtude são

manifestadas na interpretação das Escrituras, além de destacar a importância do amor a Deus e ao próximo.

III. Outros Doutores da Igreja:

A. St. Boaventura. *Itinerário da Mente para Deus (Itinerarium Mentis in Deum)*

S. Boaventura reflete sobre a ascensão da mente ao conhecimento de Deus, conectando beleza, bondade e verdade ao caminho da perfeição espiritual.

B. St. Teresa de Ávila. *O Castelo Interior (El Castillo Interior o Las Moradas)*

St. Teresa aborda o desenvolvimento da alma em busca de Deus, relacionando as virtudes e a vida interior com a progressiva união com a verdade e a bondade divinas.

C. St. João da Cruz. *A Subida do Monte Carmelo* e *A Noite Escura*

St. João da Cruz reflete sobre a purificação da alma em busca da verdade e da beleza de Deus, guiando o leitor através de um caminho de virtude e desapego.

Esses textos oferecem uma sólida base teológica e contemplativa sobre as virtudes, além de mostrar como a verdade, a bondade e a beleza são reflexos da essência divina.

PARTE 2 – GENÉTICA DO COMPORTAMENTO E PERSONALIDADES.

Aqui estão algumas obras renomadas que discutem genética do comportamento e temperamentos, explorando desde os fundamentos até as interações entre genética, biologia e personalidade:

2.1. Genética do Comportamento:

- ❖ *Behavioral Genetics* – Robert Plomin, John C. DeFries, Valerie S. Knopik, Jenae M. Neiderhiser.

Este manual abrangente explora a influência genética sobre o comportamento humano, abordando temas como a hereditariedade de traços de personalidade e inteligência.

Na obra ***Behavioral Genetics***, os autores abordam como nossa personalidade pode ser moldada, em grande parte, pela genética. Embora não exista uma lista fixa e definitiva de quais traços são influenciados pelos genes, alguns deles aparecem com frequência nas pesquisas:

- **Extroversão** (como você se energiza socialmente);
- **Neuroticismo** (predisposição à ansiedade e depressão);
- Curiosidade ou **abertura a novas experiências**;
- **Conscienciosidade** (organização, responsabilidade, disciplina);
- **Amabilidade**;
- **Estabilidade emocional**;

- Autoestima;
- Sociabilidade;
- Impulsividade;
- Autoconfiança;
- Criatividade;
- Tolerância à ambiguidade;
- Resiliência;
- Proatividade;
- Dominância.

Esses traços mostram a diversidade das características humanas que podem ser influenciadas pelos nossos genes. Porém, os autores são cuidadosos em sempre lembrar que a genética não trabalha sozinha — o ambiente e as experiências de vida desempenham um papel essencial no desenvolvimento de quem somos.

Principais pontos abordados:

1. **Hereditariedade e comportamento:** do começo ao fim da obra, os autores nos apresentam evidências claras de que muitos aspectos do nosso comportamento, como **inteligência e traços de personalidade, têm uma base genética significativa.** Com exemplos de estudos de gêmeos e famílias, ilustram como nossos genes contribuem para as diferenças comportamentais que observamos nas pessoas ao nosso redor.
2. **A interação entre genética e ambiente:** os autores enfatizam com honestidade o

que já sabemos – que *os genes não determinam sozinhos quem somos*. Nossas interações com o ambiente — desde nossas relações até as experiências diárias — são essenciais para *moldar a expressão de nossos genes*. É essa dança entre **natureza** (as características que herdamos dos nossos pais e ancestrais por meio dos genes) e **criação**³³ (ambiente em que vivemos, experiências que temos e interações sociais que enfrentamos ao longo da vida, incluindo desde o ambiente familiar, educação, cultura, até os eventos diários e as

³³ Criação: como a pessoa é criada.

escolhas que fazemos) que define, ao longo da vida, os traços que acabamos manifestando.

- 3. Métodos de pesquisa:** o livro também nos leva a entender como os cientistas investigam essa relação entre genética e comportamento. Eles utilizam estudos de gêmeos, adoção e análises genéticas complexas para medir e interpretar como os genes influenciam o que fazemos e sentimos. Essas metodologias ajudam a desenhar um quadro mais claro de como a biologia e o ambiente se entrelaçam em nosso desenvolvimento.

4. Implicações sociais e éticas:

as descobertas sobre o papel da genética em nossos comportamentos trazem questões profundas para a sociedade. Por exemplo: até que ponto podemos ou devemos atribuir características como agressividade ou timidez aos **nossos genes**? E como evitar que essas descobertas alimentem **pre-conceitos**? Os autores nos convidam a refletir sobre essas questões, com um olhar cuidadoso e ético.

5. Perspectivas futuras:

o livro finaliza com uma visão do que está por vir. Com o avanço de **novas tecnologias e métodos**, continu-

aremos a desvendar a complexidade da relação entre nossos genes e nossas ações, descobrindo cada vez mais sobre o que nos faz ser quem somos.

A obra enfatiza que a pesquisa é dinâmica e que novos traços continuam a ser investigados à medida que a ciência avança.

❖ ***Genetics and Experience: The Interplay Between Nature and Nurture* – Robert Plomin**

Plomin também analisa a interação entre genes e ambiente, oferecendo uma visão aprofundada de como ambos moldam o comportamento humano.

Robert, em *Genetics and Experience: The Interplay Between Nature and Nurture*, explora de maneira detalhada como os genes e o ambiente interagem para moldar o comportamento humano. Ele vai além da simples ideia de que os genes determinam quem somos, mostrando que eles influenciam ativamente as experiências que vivemos, e essas experiências, por sua vez, afetam a expressão dos genes. Aqui estão alguns exemplos práticos que ilustram essa interação:

1. Escolha de amizades e ambientes sociais:

Imagine uma pessoa que, geneticamente, é mais extrovertida e sociável. Essa predisposição

genética a leva a buscar mais interações sociais, frequentar eventos, fazer mais amigos e participar de atividades coletivas. Com isso, ela cria para si mesma um ambiente que reforça essa extroversão. Por outro lado, uma pessoa que nasce com uma **tendência** genética para introversão pode preferir atividades solitárias, como leitura ou hobbies individuais ou com pessoas semelhantes a ela, criando um ambiente diferente, que **reforça** sua quietude.

Aqui, os genes não apenas moldam a personalidade, mas também influenciam a criação de um ambiente que fortalece esses traços.

2. Desempenho escolar e inteligência:

Plomin discute a hereditariedade da inteligência, ou seja, como os genes afetam a capacidade cognitiva. No entanto, ele destaca que as crianças com predisposições genéticas para serem mais curiosas ou interessadas em aprender podem, naturalmente, buscar mais oportunidades de aprendizado. Por exemplo, uma criança geneticamente inclinada à curiosidade pode pedir mais livros, se envolver mais nas aulas e buscar novos desafios intelectuais. Como resultado, ela cria um ambiente de estímulo que promove o desenvolvimento de sua inteligência.

Assim, os genes contribuem para criar ambientes que intensificam o aprendizado, mas o ambiente — como boas escolas ou

incentivo parental — também desempenha um papel importante em como essas capacidades se desenvolvem.

3. Transtornos emocionais e saúde mental:

Robert também trata da relação entre **genética e vulnerabilidade a transtornos emocionais, como ansiedade ou depressão.** Alguém que tenha uma **predisposição genética** para ansiedade pode enfrentar desafios emocionais, mas **como essa ansiedade se manifesta depende muito do ambiente.** Se a pessoa cresce em um ambiente de apoio e segurança emocional, esses genes podem ter uma influência menor, e a ansiedade pode ser controlada. No entanto, em um ambiente caótico ou

estressante, a mesma predisposição genética pode levar a episódios mais intensos de ansiedade ou depressão.

Isso mostra como o ambiente pode amplificar ou atenuar a expressão de certos traços genéticos.

4. Estilo parental e resiliência:

A obra de Plomin também fala sobre como o estilo de criação dos pais pode influenciar a resiliência. Crianças com uma predisposição genética para serem mais emocionalmente sensíveis podem, com a devida orientação e apoio dos pais, desenvolver maior resiliência diante de desafios. Em contrapartida, um ambiente parental

negligente ou excessivamente severo pode aumentar o impacto negativo dessa sensibilidade, levando a dificuldades emocionais maiores na vida adulta.

2.2. Temperamentos e Personalidade:

❖ *The Temperament God Gave You* – Art Bennett, Laraine Bennett

Combinando a tradição dos temperamentos clássicos (colérico, melancólico, sanguíneo, fleumático) com princípios da fé cristã, este livro ajuda a entender como o temperamento influencia o desenvolvimento pessoal e os relacionamentos.

❖ ***Personality, Character, and Temperament*** – Josef Dobránsky

Nesta obra, Josef Dobránsky apresenta um estudo aprofundado sobre as teorias do temperamento e sua influência na formação da personalidade e nas interações sociais. Dobránsky examina diversas abordagens, tanto históricas quanto contemporâneas, para compreender o temperamento, definindo-o como *predisposições emocionais e comportamentais inatas de cada indivíduo*.

Principais teorias de temperamento abordadas no livro:

1. **Teoria dos quatro temperamentos** de Hipócrates de Cós e Galeno:

Sendo uma das mais antigas teorias, ela classifica os temperamentos em quatro tipos principais, baseados nos fluidos corporais:

- Sanguíneo: ele define como sendo a categoria das pessoas entusiásticas, sociáveis e otimistas.
- Colérico: categoria de indivíduos assertivos, impulsivos e orientados a resultados.
- Fleumático: categoria de pessoas calmas, pacientes e reservadas.
- Melancólico: categoria de indivíduos mais introspectivos, sensíveis e analíticos.

Dobránsky revisita essa teoria, destacando como esses traços ainda são relevantes nas descrições modernas de personalidade, apesar de os conceitos de "fluidos corporais" terem sido abandonados pela ciência.

2. Teoria dos três temperamentos de Pavlov:

Pavlov é bastante criticado por ser reducionista, materialista e ter contribuído para decisões imorais e antiéticas, feitas por socialistas soviéticos, fascistas e nazistas. Porém, é preciso compreender o pensamento de quem quer que seja e aprender as descobertas.

Pavlov, mais conhecido por seus estudos de reflexos, também

propôs uma teoria de temperamentos, com foco na atividade do sistema nervoso. Ele sugeriu três tipos de temperamento:

- Forte e equilibrado: pessoas com alta energia e capacidade de regular suas emoções.
- Forte e desequilibrado: indivíduos com alta energia, mas propensos a reações intensas e imprevisíveis.
- Fraco: pessoas com baixa energia e tendência a evitar situações estressantes.

Dobránsky explora como essa abordagem mais fisiológica

tem implicações no modo como lidamos com o estresse e os desafios diários.

3. Teoria de Thomas e Chess sobre o temperamento infantil:

Esta teoria moderna categorizou os temperamentos de crianças em três grandes grupos:

- **Temperamento Fácil:** crianças que se adaptam bem a novas experiências e têm um humor positivo.
- **Temperamento Difícil:** crianças com reações intensas e que demoram a se adaptar a mudanças.

- **Temperamento Lento para aquecer:** crianças que inicialmente são tímidas ou resistentes a novas situações, mas eventualmente se adaptam.

Dobránsky destaca como o temperamento na infância pode prever certos padrões de comportamento e personalidade na vida adulta, mas também ressalta o papel do ambiente em moldar esses traços ao longo do tempo.

4. Teoria dos Big Five (Cinco Grandes Fatores):

Embora não seja uma teoria clássica de temperamento, os

Cinco Grandes Fatores de Personalidade — 1. abertura, 2. conscienciosidade, 3. extroversão, 4. agradabilidade e 5. neuroticismo — são considerados por Dobránsky como uma forma moderna de categorizar disposições temperamentais. O autor discute como esses traços refletem, em parte, influências inatas do temperamento e como interação com o caráter, que é mais moldado pelas experiências de vida.

Concluindo, Dobránsky nesta obra integra essas teorias, nuanceando³⁴, individualizando e

³⁴ "Nuancear" é um verbo que significa adicionar ou identificar nuances; ou seja, diferenças sutis ou detalhes finos em algo. Quando se nuanceia algo, está-se prestando atenção aos aspectos mais delicados, às gradações de significado, cor, som, emoção ou expressão. Em outras palavras, nuancear envolve perceber ou destacar as pequenas variações que podem modificar o

argumentando que o temperamento é uma base biológica que influencia diretamente o desenvolvimento da personalidade e do caráter. Ele enfatiza que, embora o temperamento seja em grande parte inato, o caráter é moldado pela experiência, cultura e contexto social, criando a pessoa única que somos. E ao reconhecer a plasticidade da personalidade, onde caráter e temperamento se modificam um ao outro, e atualizar e

entendimento ou a interpretação de algo, tornando-o mais complexo e refinado. Por exemplo, ao nuancear um argumento, você pode explorar diferentes perspectivas ou detalhes que não são imediatamente óbvios. A obra moderna de Dobránsky reconhece a complexidade do ser humano, oferecendo uma abordagem individualizada para entender o temperamento e a personalidade. Ele se afasta de categorizações rígidas, comuns em teorias clássicas, para adotar uma visão que vê a pessoa como única, formada por uma combinação de traços, influências genéticas e experiências. Isso reflete a tendência atual de psicologia de evitar tipologias simplistas e abraçar a complexidade do comportamento humano.

expandir teorias tradicionais de temperamento e personalidade para integrar descobertas e abordagens contemporâneas da psicologia e neurociência, o livro oferece uma “visão pós-moderna” – ou melhor, atualizada –, embora fundamentada nas tradições clássicas, sobre como as pessoas se comportam e interagem com o mundo ao seu redor.

O que os Heróis da Cristandade falam dos Temperamentos

Alguns heróis católicos e ortodoxos abordaram, direta ou indiretamente, o conceito de temperamentos, muitas vezes em um contexto de autoconhecimento e virtude:



St. Tomás de Aquino. *Suma Teológica*

Embora não trate explicitamente dos temperamentos como os conhecemos hoje, St. Tomás discute as disposições naturais e como elas afetam o comportamento, destacando que a ação da graça pode aperfeiçoar essas inclinações naturais.



S. Francisco de Sales. *Introdução à Vida Devota*.

S. Francisco reconhece as diferentes disposições naturais das pessoas e oferece conselhos práticos sobre como cada um deve trabalhar suas inclinações para cultivar a virtude.



St. João Cassiano. *Conferências (Collationes)*

Cassiano reflete sobre as diferentes inclinações naturais das pessoas, destacando a importância de reconhecer essas tendências para o progresso espiritual.

Essas obras, tanto sobre genética comportamental quanto sobre temperamentos, oferecem perspectivas profundas para o entendimento do comportamento humano e seu desenvolvimento em direção às virtudes.

PARTE 3 – TEMA: DESENVOLVIMENTO HUMANO.

A SEGUIR, algumas obras mais atuais renomadas e práticas sobre desenvolvimento humano:

❖ **"Inteligência Emocional" – Daniel Goleman.**

"Inteligência Emocional", de Daniel Goleman, é uma obra seminal que argumenta que a inteligência emocional (IE) é tão ou mais importante do que o quociente de inteligência (QI) no sucesso pessoal e profissional. Goleman define IE como a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar as próprias emoções e as emoções dos outros.

As principais Ideias se resumem nos componentes da inteligência emocional,

seu impacto na vida pessoal e profissional, e aplicações práticas.

Componentes da Inteligência Emocional:

- Autoconhecimento: habilidade de reconhecer suas próprias emoções e como elas afetam seus pensamentos e comportamentos.
- Autocontrole: capacidade de gerenciar impulsos e emoções, mantendo a calma em situações de estresse.
- Empatia: habilidade de entender as emoções dos outros e respondê-las de maneira adequada.
- Habilidades sociais: capacidade de construir e manter relacionamentos saudáveis e eficazes, resolvendo conflitos e se comunicando bem.

- **Motivação:** habilidade de se motivar a si mesmo e persistir diante de desafios.

Impacto na Vida Pessoal:

Goleman argumenta que a IE contribui para relacionamentos mais saudáveis, melhor comunicação e maior capacidade de lidar com estresse. Pessoas com alta IE tendem a ter mais sucesso em formar laços emocionais e em resolver conflitos.

Impacto na Vida Profissional:

No ambiente de trabalho, a IE é fundamental para liderança, trabalho em equipe e resolução de problemas. Líderes com alta IE são capazes de inspirar e motivar suas equipes, enquanto colaboradores com IE desenvolvida são mais eficazes em suas funções e mais adaptáveis a mudanças.

Aplicações Práticas:

Por meio dessa obra, o autor oferece sugestões sobre como desenvolver a inteligência emocional, incluindo a prática da autorreflexão, o cultivo da empatia e o aprimoramento das habilidades sociais.

O livro destaca que a IE pode ser uma habilidade desenvolvida e não é fixa, permitindo que indivíduos melhorem suas interações e a qualidade de suas vidas. Ao enfatizar a importância da IE, Goleman convida os leitores a repensarem suas abordagens em relação ao aprendizado, à liderança e às relações interpessoais.

❖ "Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso" – Carol S. Dweck.

O termo inglês *mindset* significa mentalidade – conjunto de crenças que reproduzem quem somos; isto é, a parte

aprendida da nossa personalidade e que, naturalmente, também influencia em como o temperamento se manifesta.

"Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso" de Carol S. Dweck explora como nossas crenças sobre nossas habilidades e inteligência influenciam nosso comportamento e desenvolvimento. Dweck define duas mentalidades principais: mentalidade fixa e mentalidade de crescimento.

Mentalidade Fixa: nesta perspectiva, acredita-se que as habilidades e talentos são qualidades inatas e imutáveis. Ao menos em parte, é uma grande mentira que está na cabeça de muita gente. Indivíduos com essa mentalidade tendem a evitar desafios, desistir facilmente e sentir-se ameaçados pelo sucesso dos outros. Essa abordagem pode limitar o crescimento pessoal e profissional, pois a pessoa se vê como incapaz de melhorar suas competências.

Mentalidade de Crescimento: nesta outra perspectiva, a crença é que muitas habilidades podem ser desenvolvidas através do esforço, aprendizado e perseverança. Pessoas com essa mentalidade encaram desafios como oportunidades de aprendizado, persistem diante das dificuldades e se inspiram no sucesso alheio. Essa visão promove um ambiente de resiliência e motivação, onde o foco está na melhoria contínua.

Acredito que o problema maior dessa obra está no antagonismo entre as duas mentalidades, não abordando que há sim tendências que são congênicas, EMBORA o crescimento esteja disponível a todos; e que sem esforço, não há bons resultados.

Seja como for, o interessante é que Dweck apresenta evidências de como a mentalidade afeta não apenas o desempenho acadêmico e profissional, mas

também relacionamentos e saúde emocional. Ela discute a importância de cultivar uma mentalidade de crescimento, tanto em si mesmo quanto em outros, especialmente em ambientes educacionais e familiares.

Principais Temas dessa Obra:

Educação: Dweck analisa como as abordagens pedagógicas podem promover ou inibir o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento nas crianças. Ela sugere que feedback focado no esforço, em vez de em habilidades inatas, pode motivar os alunos a se empenharem mais.

Autoeficácia: a mentalidade de crescimento está ligada à crença na própria capacidade de aprender e se desenvolver, o que pode resultar em maior realização e satisfação pessoal.

Resiliência: o livro destaca a importância de aprender com os fracassos e de desenvolver a resiliência necessária para enfrentar obstáculos.

Aplicações Práticas: Dweck oferece estratégias para cultivar uma mentalidade de crescimento em diversos contextos, como na educação, no trabalho e nas relações pessoais. Como criar um ambiente onde a experimentação é bem-vinda e o fracasso não é penalizado, a fim de estimular a ousadia responsável, a coragem comedida, a criatividade sem medo e o aprendizado contínuo. Promover diálogos honestos sobre emoções e desafios, ajudando os outros a se sentirem seguros para expressar suas vulnerabilidades. Em vez de criticar, oferecer apoio e encorajamento para que amigos e familiares se esforcem e desenvolvam novas habilidades. Reconhecer e celebrar pequenas vitórias de pessoas

próximas, reforçando a ideia de que cada passo é importante no caminho do crescimento. A ideia, enfim, é que essas estratégias ajudem a cultivar uma mentalidade de crescimento, acolhimento, torcida mútua, em diversos aspectos da vida, promovendo um ambiente mais positivo e estimulante.

Concluindo, por fim, "Mindset" é uma obra bem interessante para entender como nossas crenças moldam nossa vida e como podemos, conscientemente, optar por uma mentalidade que nos permita crescer e prosperar.

Embora possamos discordar de um ou outro ponto, o certo é que ao adotar a mentalidade de crescimento, indivíduos e grupos podem transformar desafios em oportunidades e alcançar um maior potencial.

A mensagem central é que, com esforço e uma abordagem positiva, todos podem desenvolver suas habilidades e se tornar mais bem-sucedidos em várias áreas da vida.

❖ **"Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes" – Stephen R. Covey.**

Essa obra é um clássico no campo do desenvolvimento pessoal e profissional, apontando-nos à pujança. A obra propõe um modelo de eficácia baseado em princípios universais e aborda hábitos que podem transformar a maneira como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros. São os sete hábitos enfatizados pelo autor:

- a. PROATIVIDADE E PROTAGONISMO:

Este hábito enfatiza a importância de assumir a responsabilidade pela própria vida. Proatividade envolve não apenas reagir a situações, mas também tomar a iniciativa para moldar o futuro.

- b. META. Comece com o Fim em Mente:

Covey incentiva a definição de metas claras e um propósito de vida. Ter uma visão clara do que se deseja alcançar ajuda a guiar as ações e decisões diárias.

- c. PRIORIDADE. Primeiro o Mais Importante:

Este hábito trata da gestão do tempo e prioridades. A ideia é focar no que é realmente importante, evitando a distração com tarefas urgentes que não contribuem para os objetivos maiores.

- d. **LUCRO SIMBIÓTICO.** Pense em Ganhar/Ganhar, a simbiose ao invés do estilo predador ou parasitário oportunista:

O autor sugere através desta obra que se deve buscar soluções que beneficiem todas as partes envolvidas em uma interação. Essa mentalidade promove relacionamentos mais saudáveis e sustentáveis.

- e. **ESMAGUE O EGOCENTRISMO.** Procure Primeiro Compreender, Depois Ser Compreendido:

A comunicação eficaz começa com a empatia. Entender a perspectiva dos outros antes de tentar expressar a sua própria é fundamental para resolver conflitos e construir conexões.

- f. **SEJA COLABORATIVO E VALORIZE AS DIFERENÇAS.** Sinergize:

Este hábito fala sobre o poder do trabalho em equipe. A colaboração e a valorização das diferenças entre as pessoas podem gerar resultados mais criativos e eficazes do que o esforço individual.

- g. CUIDE-SE. SEM VOCÊ, COMO PODE NASCER E VINGAR O SEU PROJETO? Afine o Instrumento:

Covey destaca a importância do autocuidado e do desenvolvimento contínuo em quatro áreas: física, social/emocional, mental e espiritual. Manter-se em equilíbrio nessas áreas é essencial para a eficácia a longo prazo.

Concluindo, esta obra é um guia que não só fornece estratégias práticas, mas também fundamenta suas ideias em princípios éticos e valores. Ao seguir esses hábitos, os leitores são incentivados a se tornarem mais autoconfiantes, a estabelecer

relações mais saudáveis e a alcançar uma vida mais equilibrada e produtiva. A abordagem integrada e holística do autor é o que torna seu trabalho tão influente e duradouro no campo do desenvolvimento pessoal.

❖ **"Desperte Seu Herói Interior" – Victor Hugo Manzanilla.**

Trata-se, em suma, de uma abordagem prática sobre autoconhecimento e superação de desafios pessoais. Numa palavra: atitude!

Este livro é um guia prático que visa ajudar os leitores a reconhecer e desenvolver seu potencial interior. A obra se baseia na ideia de que cada pessoa possui um "herói" dentro de si, capaz de enfrentar e superar desafios pessoais. Vamos aos principais temas e abordagens:

a. Autoconhecimento:

O autor nesta obra enfatiza a importância de se conhecer melhor, identificando crenças limitantes e padrões de comportamento que impedem o crescimento pessoal. O autoconhecimento, como todas as renomadas obras sobre o assunto, é apresentado como o primeiro passo para a transformação.

b. Identificação de Desafios:

Aqui, orienta-se os leitores a identificarem os obstáculos que estão enfrentando em suas vidas, sejam eles emocionais, profissionais ou relacionais. Essa conscientização é crucial para poder trabalhar em direção à superação.

c. Ferramentas Práticas:

A obra oferece exercícios e reflexões que incentivam a ação. Esses recursos são

projetados para ajudar o leitor a desenvolver habilidades de resiliência, autoconfiança e foco em metas.

d. Histórias Inspiradoras:

Manzanilla utiliza histórias de superação e exemplos de figuras históricas e contemporâneas para ilustrar como a coragem e a determinação podem transformar vidas. Essas narrativas servem como inspiração para que os leitores encontrem seu próprio caminho.

e. Transformação Pessoal:

O objetivo final é capacitar intelectualmente os leitores a se tornarem protagonistas de suas próprias histórias, assumindo a responsabilidade por suas escolhas e ações. O livro promove a ideia de que a mudança é possível e que todos têm a capacidade de se reinventar.

No geral, "Desperte Seu Herói Interior" é um chamado à ação, incentivando cada um a explorar suas capacidades e a viver uma vida mais plena e significativa.

❖ **"A Coragem de Ser Imperfeito" – Brené Brown.**

"A Coragem de Ser Imperfeito", de Brené Brown, é uma obra que investiga a vulnerabilidade como uma força importantíssima no processo de desenvolvimento pessoal e na construção de conexões significativas. Parece que ela se baseou na frase de S. Paulo Apóstolo: "é quando me vejo fraco é que sou forte".

Brené, pesquisadora de comportamento humano, argumenta que a vulnerabilidade é frequentemente vista como defeito, fraqueza, mas, na verdade, pode ser uma demonstração de coragem. A autora propõe que aceitar nossa imperfeição é

essencial para a verdadeira autenticidade e para a criação de laços genuínos com os outros.

Resumindo a obra, vamos dividi-la em seus tópicos mais importantes:

a. Vulnerabilidade como Coragem:

Brown começa desmistificando a ideia de que ser vulnerável é ser obrigatoriamente fraco. Ela explica que a vulnerabilidade é a disposição de se expor emocionalmente, de correr riscos e de ser honesto sobre nossos sentimentos e falhas. É uma fraqueza colossal se na interação com sociopatas. Porém, não seria uma virtude sem se tratando do desejo de relacionar-se com autenticidade? Ela acredita que sim. Inclusive, porque essa abertura é fundamental para criar conexões profundas.

Porém, na ânsia pela transparência ou autenticidade, de conexões emocionais

profundas, e nojo pela falsidade e pela superficialidade, a autora não parece medir bem os riscos. E neste sentido, nas entrelinhas, fica clara a necessidade de uma harmonização entre este conceito com o de risco calculado: o casamento entre a simplicidade dos pombos e a astúcia das serpentes, que Jesus pediu aos Seus; e que é o tema deste e-book.

b. A Busca pela Perfeição:

A autora discute como a sociedade valoriza a perfeição e o sucesso, levando muitos a esconder suas falhas e a se sentirem inadequados. Essa pressão pode resultar em um ciclo de vergonha, que a impede de viver plenamente. Ou seja, com minhas palavras e não com as palavras da autora, ao invés do perfeccionismo ácido e da pressão cruel que desequilibra a muitos, para ela deve-se fomentar perfectibilidade e o equilíbrio entre a pressão e a qualidade de

vida. Buscar melhorias e a própria excelência não deve significar maltratar-se por não ter alcançado o que queriam de nós.

c. Autenticidade:

Brown enfatiza que ser autêntico significa abraçar quem somos, com todas as nossas imperfeições. A autenticidade nos libera das expectativas externas e nos permite viver de acordo com nossos próprios valores e crenças. Deixa claro, todavia, que o conceito de autenticidade não deve estar desconexo ao de contínuo anseio por ser uma pessoa cada vez melhor.

d. Coragem de Ser Imperfeito:

A obra sugere que ter coragem de ser imperfeito envolve aceitar nossa vulnerabilidade e estar disposto a se mostrar como realmente somos. Segundo ela, isso nos ajuda a construir relacionamentos mais saudáveis e significativos, pois encoraja os

outros a fazer o mesmo. No entanto, como em toda sua obra, isso também precisa de ponderações, como a necessidade da boa máscara.

A autenticidade deve ser a de um coração puro, não de uma personalidade mal polida ou depravada. E na teoria das máscaras, do Prof. Plínio Corrêa de Oliveira, entendemos que existem máscaras que são boas e as que são más. As máscaras más dizem respeito à falsidade. As boas ao tipo de pessoa que queremos ser e que, enquanto não o somos, usamos esta máscara. Do contrário, não crescemos, não melhoramos, apenas somos o que somos e cada vez pior, pois esta é a tendência: nada é fixo, ou melhora, ou piora.

- e. Cultivando a Empatia e a Conexão:

Brené também destaca a importância da empatia como um meio de se conectar com os outros. Através da empatia, podemos reconhecer e validar as experiências e emoções dos outros, criando um espaço seguro para a vulnerabilidade.

Entendi que, colocando-a em nossa linguagem, o egocentrismo não é uma “coragem de ser imperfeito”, mas uma covardia gigantesca a ser vencida com intrepidez.

f. Estratégias Práticas:

Ao longo do livro, Brown oferece estratégias práticas para cultivar a coragem de ser imperfeito, como desenvolver a consciência emocional, praticar a auto-compaixão e construir redes de apoio.

❖ **"A Magia da Arrumação" – Marie Kondo.**

Embora focado na organização, esta obra oferece insights sobre como o ambiente afeta nosso bem-estar e desenvolvimento pessoal. Recomendo!

❖ **"O Poder do Agora" – Eckhart Tolle.**

Essa obra enfatiza a importância de viver no presente para o crescimento pessoal e espiritual.

ATUALIDADE.

A pesquisa sobre temperamentos e categorias de personalidade continua a evoluir, e algumas das mais recentes novidades e tendências incluem:

1. Neurociência e Personalidade:

Estudos recentes têm utilizado técnicas de neuroimagem para explorar como diferentes traços de personalidade estão associados a padrões específicos de atividade cerebral e estrutura cerebral. A pesquisa tem revelado que certas áreas do cérebro estão correlacionadas a traços como extroversão, neuroticismo e abertura a novas experiências. Essa abordagem ajuda a compreender a base biológica dos traços de personalidade.

2. Modelo HEXACO:

Além dos cinco fatores (abertura, conscienciosidade, extroversão, agradabilidade e neuroticismo), o HEXACO inclui um sexto fator: honestidade-humildade. Este fator reflete características como sinceridade, modéstia e ausência de ganância. O modelo HEXACO tem sido utilizado para explicar comportamentos em contextos sociais e morais de maneira mais abrangente.

3. Temperamento e Comportamento Digital:

Com o aumento das interações online, pesquisas estão começando a examinar como diferentes temperamentos se manifestam em ambientes digitais. Estudos indicam que traços de personalidade podem influenciar como as pessoas se comportam nas redes sociais, como interação e até como se sentem em relação à

sua identidade digital. Isso é especialmente relevante na era atual, onde a comunicação virtual é predominante.

4. Plasticidade da Personalidade:

Pesquisas mais recentes têm enfatizado a ideia de que a personalidade não é fixa, mas sim sujeita a mudanças ao longo da vida, influenciada por experiências, relacionamentos e contextos. Estudos demonstram que intervenções, como terapia e desenvolvimento pessoal, podem realmente alterar traços de personalidade, levando a uma maior compreensão da plasticidade da personalidade.

5. Interseção entre Personalidade e Saúde Mental:

Há um crescente interesse em como os traços de personalidade influenciam a saúde mental e o bem-estar. Pesquisas

têm explorado como certas características de personalidade estão associadas a maiores riscos para transtornos mentais, e como a compreensão desses traços pode auxiliar na prevenção e no tratamento.

6. Inteligência Emocional e Temperamento:

A relação entre temperamento e inteligência emocional também tem sido um foco recente de pesquisa. Estudos sugerem que certos temperamentos podem influenciar a capacidade de uma pessoa em reconhecer, compreender e gerenciar suas próprias emoções e as dos outros, o que tem implicações significativas para as interações sociais e o sucesso profissional.

Essas novidades refletem um campo em constante evolução que busca entender a complexidade da personalidade humana, levando em conta fatores

biológicos, sociais e culturais. As novas abordagens, como o modelo HEXACO e a investigação sobre comportamento digital, oferecem perspectivas frescas e úteis para a compreensão do temperamento e da personalidade na sociedade contemporânea.

PARTE 4 – TENDÊNCIAS NAS PESQUISAS.

Vejamos outras tendências interessantes nos estudos de personalidade atualmente:

1. Personalidade em Contextos Culturais:

Desde a Idade Média, a Igreja Católica ensina a influência da cultura sobre a personalidade humana em suas diferentes fases da vida. No entanto, só agora as pesquisas passaram a considerar cada vez mais essa influência.

Estudos mostram que traços de personalidade podem se manifestar de maneira diferente em diferentes contextos culturais. Por exemplo, a importância da coletividade versus individualidade em

sociedades pode afetar como traços como extroversão e amabilidade são expressos.

2. Machine Learning e Personalidade:

Machine Learning, ou aprendizado de máquina, é uma área fascinante da inteligência artificial que está revolucionando a forma como interagimos com a tecnologia. Imagine um sistema que aprende a partir de dados, capaz de fazer previsões e tomar decisões sem a necessidade de ser programado para cada tarefa específica. É exatamente isso que o aprendizado de máquina faz: ele analisa padrões e informações em grandes volumes de dados para identificar tendências e oferecer soluções.

Com o avanço da tecnologia, métodos de *machine learning* estão sendo usados para analisar grandes conjuntos de dados sobre personalidade. Esses métodos

permitem identificar padrões e previsões sobre traços de personalidade com base em comportamento online, respostas a questionários e até mesmo textos escritos, oferecendo insights novos e mais precisos.

3. Genética e Personalidade:

Estudos genéticos continuam a revelar a base hereditária dos traços de personalidade. Pesquisas em genética comportamental têm identificado variações genéticas específicas que estão associadas a traços como neuroticismo e extroversão, ajudando a entender a interação entre genética e ambiente no desenvolvimento da personalidade.

4. Impacto da Tecnologia e Redes Sociais:

O uso de tecnologia e redes sociais está sendo estudado em relação à personalidade. Há uma crescente preocupação

sobre como as interações online afetam a formação da identidade e o desenvolvimento da personalidade, com pesquisas indicando que o ambiente digital pode influenciar a autoestima, a extroversão e outros traços.

5. Personalidade e Bem-Estar:

Os estudos estão se concentrando na relação entre traços de personalidade e bem-estar subjetivo. Pesquisas mostram que traços como gratidão, resiliência e autoeficácia estão fortemente relacionados ao bem-estar e à satisfação com a vida. Essa conexão está sendo explorada para desenvolver intervenções que promovam a saúde mental.

6. Personalidade e Diversidade Sexual e de Gênero:

Embora quem inventou a teoria de gênero tenha dito que ela não tem nada de

científico, a pesquisa sobre personalidade está cada vez mais inclusiva, considerando como a diversidade de gênero e orientação sexual influencia traços de personalidade. Estudos têm mostrado que pessoas LGBTQ+ podem apresentar perfis de personalidade distintos, e isso está sendo considerado para melhorar a compreensão e o suporte a essas populações.

7. Personalidade e Trabalho em Equipe:

Pesquisas estão analisando como diferentes traços de personalidade afetam a dinâmica de trabalho em equipe. Estudar como a personalidade influencia a colaboração, a liderança e a eficácia das equipes é muito importante em ambientes profissionais, especialmente em contextos de trabalho remoto e híbrido.

8. A Interseção com a Psicologia Positiva:

Há uma crescente ênfase na psicologia positiva e em como os traços de personalidade podem ser usados para promover uma vida mais satisfatória e significativa. Isso inclui a exploração de como características como empatia, altruísmo e otimismo podem ser cultivadas para melhorar a qualidade de vida.

XVI. OUTRAS OBRAS DO AUTOR

1. "Flor Mágica, em Busca do Amor Perfeito"

Em um universo onde a eternidade e o tempo se tramam, uma aventura épica se desdobra, revelando o mistério de um amor perfeitamente especial — a crucífera e luminosa **Flor Mágica**. Esta obra, nascida de um espírito bem jovem, escrita pela primeira vez quando eu tinha apenas 12 anos, é muito mais do que uma fantasia: é uma travessia espiritual. Aqui, você é convidado a embarcar na busca pelo amor mais puro, aquele que transcende tudo e se encontra na essência divina.

Desde tempos imemoriais, seres celestiais, criados por Deus, a meio caminho entre os anjos e os humanos, têm sido enviados à Terra com uma missão sagrada: **resgatar a Flor Mágica, que um dia fora uma estrela do Paraíso conhecida como *maryâmni*, a manifestação viva do amor**

autêntico de Deus. Séculos se passaram, e muitos desses seres sucumbiram ao desânimo e às distrações do mundo, perdendo-se em alguns lugares da Terra, adotando formas de animais imortais, esquecidos de sua missão, dentre os quais alguns serão resgatados. Mas agora, uma última expedição chega ao Brasil, a Terra de Santa Cruz, com um propósito renovado e uma fé inabalável.

Eles sabem que Maryâmni, a estrela invisível que só resplandecia nos momentos em que anunciava a chegada de Deus aos homens — trazendo cores mais vivas, formas mais nítidas e uma beleza sem igual às criaturas —, a própria Flor Mágica, está oculta aqui, no Brasil. E, com essa revelação, o destino da humanidade, especialmente a do povo brasileiro, e o desses seres sobre-humanos se conectam de maneira irrevogável. Mas o caminho está

longe de ser fácil. **Seres infernais**, que acreditam ter o controle sobre os homens, fazem de tudo para impedir que essa realidade seja alterada. De modo que a batalha por encontrar a Flor Mágica torna-se luta entre luz e trevas: entre a esperança da redenção e o medo da perdição.

No coração desta saga, erguem-se duas grandes cidades num mundo invisível, semelhante ao sonho, onde diferentes personagens são na verdade aspectos de um só. A nascente da primeira cidade, **Flor Mágica**, é construída em uma área circular de quase noventa hectares, composta por doze outras áreas circulares do mesmo tamanho, dispostas de modo perfeitamente simétrico como as horas de um relógio, tais pétalas de uma flor, em torno de uma grande área também circular destinada à agricultura, aos jardins e à uma grande e belíssima catedral gótica. Assim ela será

construída como um louvor ao símbolo máximo do amor divino, sobre os fundamentos das virtudes. Seus muros são erigidos pela verdade, suas torres feitas de fé inabalável, e suas ruas pavimentadas com o ouro da compaixão. Ela é a cidade que todos buscam, mas poucos encontram, porque é aqui que o verdadeiro benquerer e o bem-fazer sem intenções egoístas — a plenitude do amor de Deus — florescem.

Ao lado dessa primeira cidade e comunicando-se com ela, como uma fortaleza que a vigia e a ampara, há outra cidade, **Pliniana**, igualmente grandiosa, nascida da sabedoria dos homens e dos anjos. **Pliniana**, assim chamada fazendo alusão a um vulcão de Graças em sua erupção plena, é a expressão da inteligência, da astúcia e da justiça. Seus habitantes trabalham em Pliniana e habitam em Flor Mágica; e entre as duas, vivem em harmonia,

sustentados pela verdade e pela retidão moral. É **nesta aparente dualidade — amor e sabedoria, fé e razão, sensibilidade e inteligência, esplendor e praticidade, Flor Mágica e Pliniana — que reside o equilíbrio do espírito humano.** As duas cidades são símbolos da busca pela perfeição e da comunhão com Deus, representando a necessidade tanto do coração puro quanto da mente sábia.

Ao longo da aventura — desta jornada compartilhada —, a **doutrina cristã** é franca ou sutilmente ensinada, através de diálogos profundos que iluminam o caminho dos personagens e também o do leitor.

A cada fascículo ou capítulo, segredos espirituais são revelados, provocando reflexão e despertando em cada um o desejo de viver de acordo com a vontade divina.

Por isso, essa história é mais do que uma busca por um símbolo. Ela é um criativo e detalhado itinerário de fé, consciência e dedicação. Em cada página, você será desafiado a refletir sobre o seu próprio caminho em direção ao amor verdadeiro, à plenitude do espírito, e à sabedoria, eterna aluna da inocência, que ilumina todas as coisas.

Agora, o convite está feito. **A trajetória está apenas começando.** Este e-book é um portal para um mundo onde o fantástico e o espiritual convergem, oferecendo a chance de **descobrir o poder transformador da Flor Mágica** e o que ela representa: o amor de Deus em sua forma mais pura.

Adquira o seu exemplar de "**Flor Mágica, em busca do amor perfeito**" e embarque em uma pujante viagem, onde o coração simples e a inteligência, solenemente ajoelhados diante do incompreensível,

encontram-se com alegria de viver, conviver e progredir, nas cidades sagradas de tua própria alma, e também em Flor Mágica e Pliniana. **Será você capaz de encontrar a Flor e entender o verdadeiro significado do Amor e da Sabedoria?**

2. **"Catecismo Interdisciplinar – Livro 1"**

Inspirado pelos métodos de ensino dos sábios católicos medievais, **"Catecismo Interdisciplinar – Livro 1"** é mais do que um simples e-book: é uma travessia de fé e conhecimento que une gerações. Dividido em duas partes profundamente conectadas, este livro oferece uma abordagem singular para guiar as mentes mais jovens na descoberta da espiritualidade e do saber.

Na primeira parte, após uma reflexão breve e clara sobre os desafios e tendências da educação no Brasil e no mundo, tecendo-lhes propostas e revelando-lhes interessantes descobertas neurocientíficas, os pais e educadores encontram um caminho prático e inspirado para **transmitir os Dez Mandamentos às crianças ainda na primeira infância**. Com uma linguagem acessível e envolvente, esta seção prepara os corações e mentes dos pequenos para entenderem os valores eternos de Deus, de maneira que o aprendizado moral floresça desde os primeiros anos de vida.

Já na segunda parte, o livro transforma-se em uma **ficção encantadora** com um fundo moral profundo, onde as histórias capturam a imaginação das crianças, ao mesmo tempo em que revelam os valores cristãos e uma vasta riqueza de conhecimento. Elementos de geografia, história,

matemática, biologia, química e muito mais são tecidos cuidadosamente na narrativa, despertando o interesse pelo mundo que Deus criou, enquanto cada lição moral é entrecruzada com o saber.

Em cada página, o leitor é guiado por uma narrativa que ensina com propósito, inspirando virtudes e o dom da sabedoria em igual medida. **"Catecismo Interdisciplinar – Livro 1"** oferece uma experiência educativa bem completa, favorecendo o encontro harmônico entre o conhecimento científico e a moral, **permitindo que as crianças cresçam não apenas em inteligência, mas também em caráter.**

Este é o começo de uma **caminhada que combina a tradição e o futuro**, a sabedoria da experiência e da inovação, oferecendo uma ferramenta indispensável para pais, professores e todos aqueles que

buscam formar não apenas cérebros iluminados, mas também almas admiráveis.

Adquira o seu exemplar e descubra como o ensino cristão pode iluminar os primeiros passos das crianças em direção a um mundo mais justo, mais sábio e com uma fé crescente em autenticidade e eficácia.

3. Idade Média: o milênio mais desconhecido e difamado da História da Humanidade.

Descubra a verdade oculta sobre a Idade Média: o Milênio que teve seu ápice e seu declínio no século 13 e moldou aspectos da Humanidade que podem se perder para sempre através de guerras na atualidade.

Por séculos, a Idade Média tem sido tratada como uma era sombria, de ignorância e estagnação, especialmente a partir das lentes de pensadores revolucionários renascentistas. Essa visão distorcida, perpetuada até os dias de hoje, está profundamente enraizada em nosso sistema educacional e cultural. Mas o que realmente aconteceu durante esses mil anos? Não é estranho que se denomine um período de mil anos com o mesmo nome? E Por que “Idade Média”?

"Idade Média: o milênio mais desconhecido e difamado da História da Humanidade" é um convite para que você conheça, sem preconceitos, um período da história *que pode ter sido o mais honesto e virtuoso que já existiu*, repleto de transformações sociais, culturais e espirituais que ainda ecoam em nossa sociedade *contemporânea*.

Baseado em rigorosas pesquisas e nas renomadas obras de **Jacques Le Goff** ("Os Intelectuais na Idade Média"³⁵), **Christopher Dawson** ("A Formação do Ocidente"³⁶), **Régine Pernoud** ("A Invenção da Idade Média"³⁷), **Jacques Heers** ("Raízes Medievais da Europa"³⁸), **Robert Bartlett** ("The Making of Europe: Conquest, Colonization and Cultural Change, 950-1350"³⁹),

³⁵ "Os Intelectuais na Idade Média": análise do desenvolvimento da vida intelectual medieval e das universidades.

³⁶ "A Formação do Ocidente": estudo sobre a influência da cristandade medieval na formação da civilização ocidental.

³⁷ "A Invenção da Idade Média": reavaliação crítica da Idade Média, desmistificando estereótipos negativos.

³⁸ "Raízes Medievais da Europa": destaca a importância do período medieval na formação da Europa moderna.

³⁹ "The Making of Europe": como sugere o título, trata-se de um exame histórico da expansão e mudança cultural na Europa entre 950 e 1350.

Emmanuel Le Roy Ladurie ("Montaillou: A vila Occitana de 1294 a 1324"⁴⁰), **Henri Pirenne** ("Medieval Cities: Their Origins and the Revival of Trade"⁴¹), **Peter Brown** ("The

⁴⁰ "**Montaillou: A Vila Occitana de 1294 a 1324**" é uma obra de micro-história que utiliza registros inquisitoriais para retratar a vida cotidiana na Idade Média. A micro-história, como abordagem historiográfica, foca em uma escala reduzida – seja um evento, comunidade ou indivíduo – para compreender aspectos maiores da sociedade e cultura. Nesta obra, o autor examina uma pequena vila no sul da França no início do século XIV, com base nos registros da Inquisição, criados durante os interrogatórios de suspeitos de heresia, especialmente cátaros. Esses documentos revelam detalhes fascinantes sobre as crenças, costumes e relações sociais, religiosas e políticas dos habitantes de Montaillou. Ao analisar esses registros, Ladurie reconstrói a vida na vila, oferecendo também uma visão das dinâmicas sociais e religiosas do período, incluindo a influência da Igreja e as formas de resistência cultural.

⁴¹ "**Medieval Cities: Their Origins and the Revival of Trade**", de Henri Pirenne, é uma obra seminal que examina o ressurgimento das cidades e do comércio na Europa durante a Idade Média, especialmente entre os

séculos X e XII. Para mim, foi a obra que esclareceu questões antes não resolvidas sobre esse período. Abaixo estão os principais pontos abordados:

1. **Decadência Urbana após a Queda do Império Romano:** Pirenne argumenta que, após a queda do Império Romano no Ocidente e a morte de Santo Agostinho de Hipona (século V), as cidades europeias sofreram um declínio significativo. O comércio internacional, fundamental para a economia romana, entrou em colapso, e as cidades perderam seu papel como centros de troca e administração.
2. **O Papel do Islã no Bloqueio do Comércio Mediterrâneo:** O autor sustenta, com evidências antropológicas, a "Tese Pirenne", segundo a qual a expansão islâmica no Mediterrâneo, no século VII, bloqueou as rotas comerciais entre a Europa e o Oriente. Esse bloqueio contribuiu para o isolamento das cidades europeias e limitou suas trocas comerciais.
3. **Renascimento das Cidades e do Comércio (Séculos X-XII):** Segundo Pirenne e outros historiadores, a revitalização das cidades europeias começou no século X,

impulsionada pela retomada do comércio. Cidades como Bruges e Veneza, onde morei, tornaram-se importantes centros comerciais, apoiadas por uma nova classe de mercadores. Feiras e mercados desempenharam um papel crucial, estimulando tanto o comércio local quanto o internacional.

4. **As Corporações e as Guildas:** Com o crescimento urbano, surgiram as corporações de artesãos e as guildas de mercadores, que regulavam as atividades comerciais e fortaleciam as cidades como centros de poder econômico. Essas instituições organizaram a produção, o comércio e protegeram os interesses dos seus membros.
5. **As Cidades como Centros de Liberdade:** Pirenne destaca que as cidades medievais proporcionavam aos seus habitantes uma liberdade inexistente nos feudos rurais. Muitos camponeses fugiam para as cidades, atraídos pela possibilidade de trabalhar, participar do comércio e viver sob leis mais liberais. Isso fez das cidades polos de inovação econômica e social.

-
6. **A Ascensão da Burguesia:** A nova classe urbana – os burgueses – composta por comerciantes, artesãos e profissionais liberais, começou a ganhar influência política e econômica. Esse grupo foi essencial para as transformações sociais e políticas da Europa medieval, ajudando a construir a estrutura econômica que levaria ao surgimento das nações modernas.
 7. **Importância para a Formação do Mundo Moderno:** O renascimento das cidades e do comércio na Idade Média foi fundamental para a transição da Europa de uma economia agrária para uma também comercial. Nas mãos dos revolucionários, essa transição impulsionou o desenvolvimento do capitalismo, que, ao se distanciar dos valores cristãos, tornou-se moralmente problemático nos séculos seguintes. Esse processo também favoreceu o surgimento das economias urbanas modernas.

Rise of Western Christendom"⁴²), **Norman F. Cantor** ("Inventing the Middle Ages"⁴³), **Daniel Rops** ("História da Igreja, Idade Média") e, finalmente, o brasileiro Prof. Dr. **Ruy Afonso da Costa Nunes** ("História da Educação na Idade Média"), este e-book que lhe ofereço apresenta uma síntese de muitas centenas de páginas sintetizadas

⁴² "**The Rise of Western Christendom**": aborda a transição do Império Romano para a civilização cristã medieval.

⁴³ Em "**Inventing the Middle Ages**", Norman F. Cantor não se limita a narrar a história da Idade Média, mas investiga como os principais medievalistas do século XX recriaram essa era, frequentemente desinformando e — atenção à gravidade disso — criando bibliografias enganosas. Cantor examina as influências ideológicas e culturais que moldaram essas interpretações, evidenciando que a visão moderna da Idade Média é, em grande parte, fruto de certas inclinações acadêmicas e perspectivas subjetivas, mais do que uma simples recuperação de fatos históricos. Por sua abordagem crítica e investigativa, a obra se destaca entre as demais pelo seu caráter consciencioso e revelador.

em pouco mais de 140, em formato acessível de perguntas e respostas.

Você já se perguntou como era a educação, a ciência e o pensamento durante a Idade Média? E que benefícios abandonados, se é que os desprezamos?

Este e-book revelará como o período medieval lançou as bases para muitas das instituições e ideias que consideramos fundamentais hoje.

O que este livro oferece?

- Uma abordagem clara e objetiva para desmistificar equívocos sobre a Idade Média.
- Respostas concisas para as perguntas mais comuns e controversas sobre o período.

- Uma revisão crítica das visões distorcidas que ainda prevalecem.

Uma abordagem necessária e envolvente por uma era muitas vezes incompreendida e negligenciada.

Este é mais do que um simples resumo. É uma oportunidade para redescobrir um milênio que foi, na verdade, um alicerce para o futuro da humanidade. Prepare-se para mergulhar em um tempo de riquezas intelectuais e espirituais que foram, por muito tempo, ignoradas ou difamadas.

Adquira também essa obra e transforme sua visão sobre a Idade Média, considerando questões que podem enobrecer o seu presente e tornar o futuro da humanidade em algo mais sábio.

4. **Verdade Objetiva,**
5. **Verdade Subjetiva**
6. **e Narcisismo**

Esta série de três e-books complementares surge da necessidade cada vez mais urgente de conceitos claros, que organizem o pensamento e favoreçam o raciocínio lógico. Sem uma compreensão precisa das distinções entre realidade, verdade e crença, a honestidade intelectual se torna impossível. Acredito que esses três conceitos – verdade objetiva, verdade subjetiva e narcisismo – sejam fundamentais para todos aqueles comprometidos com a clareza de pensamento e a integridade moral.

No primeiro e-book, abordo a verdade objetiva em seu sentido mais rigoroso e conceitual, proporcionando uma base sólida para o raciocínio lógico. O segundo e-book explora a fenomenologia,

trazendo à tona como nossas percepções subjetivas influenciam a maneira como entendemos o mundo e interagimos com ele. Por fim, o terceiro e-book examina o narcisismo como um distúrbio de personalidade que, historicamente, tem influenciado profundamente o comportamento de líderes e pensadores, moldando o modo de pensar e agir de muitos, incluindo empreendedores, políticos e figuras religiosas e militares.

Dada a relevância dessas questões, meu objetivo é que ao menos 30% das pessoas de bem possam refletir sobre esses três e-books, promovendo uma compreensão mais profunda e honesta do mundo que nos rodeia.

XVII. TRANSFORMANDO DOR EM MISSÃO

O que transforma minha dor em missão, dia após dia...

Desde cedo, uma inquietação me acompanha ao observar o mundo ao meu redor. A sociedade de hoje parece cada vez mais influenciada por um relativismo exagerado que obscurece raciocínios e distorce valores fundamentais.

A verdadeira amizade, a coerência entre palavras e atitudes, e a clareza de pensamento tornaram-se raridades. Ainda mais escassos são aqueles que buscam o conhecimento com amor e o compartilham, que sabem escutar atentamente e que priorizam o diálogo em vez de julgamentos precipitados.

Muitas pessoas compartilham dessa frustração, mas em vez de agirem para

mudar essa realidade, acabam espelhando os comportamentos que criticam, rendendo-se ao orgulho, à ingratidão, à deslealdade e à centralização do próprio ego, que corroem tantos relacionamentos.

Esses desafios sociais têm reflexos diretos em minha história pessoal. A separação dos meus pais e as consequências do divórcio na vida do meu pai e da minha mãe que cascadearam em efeito dominó na minha vida e na de meus irmãos estão entre as experiências que requerem reflexões bem sérias e contínuas.

Contudo, minha vida também foi marcada por encontros transformadores. Aos 17 anos, conheci o Pe. João Baldan, um sacerdote de coração puro, que se tornou um grande amigo e conselheiro fiel. Com ele, aprendi o verdadeiro significado da amizade, onde o pré-requisito se resumia à reciprocidade. Dois anos depois, tive a honra

de conhecer o professor Plínio Corrêa de Oliveira, uma figura cuja sabedoria e virtude católica reacenderam meu amor pela Igreja, em um momento em que minha fé estava abalada.

Essas duas figuras moldaram profundamente meu caminho. Com o Pe. João, experimentei o amor incondicional. Com Dr. Plínio, fui inspirado a buscar a sabedoria em todos os aspectos da vida. Ambos me prepararam para, em 2003, ir à Itália, onde, como aluno ouvinte, tive contato com temas como Teologia Moral, Bioética, Genética do Comportamento e Política Cultural.

Esses encontros e vivências foram muito importantes para o desenvolvimento do método de mentoria que venho aplicando há mais de 20 anos. Minha busca por entender o comportamento humano e por ajudar as pessoas a viverem com mais

harmonia, clareza e bondade é o que transforma minha dor em missão, dia após dia.

André Luís Roque **Cardoso**

Mentor | Genética do Comportamento |
Autoconhecimento | Relacionamentos

Instagram: @andreroquecardoso | What-
sApp +55 **19 99700-9898**

Explorando o Estudo do Hebraico e Aramaico em Autores Patrísticos e nas Universidades: Uma Perspectiva Teológica e Acadêmica

Ao longo do e-book, foram citados vez ou outra termos em Hebraico ou Aramaico, ou com suas influências linguísticas. Para os que querem saber as fontes (referências) e para os interessados em estudar essas línguas, inclui este adendo.

Algumas universidades, como a Pontifícia Universidade Católica (PUC), oferecem cursos de Teologia que contam com professores dedicados ao estudo do hebraico e do aramaico. Entretanto, esses educadores nem sempre se destacam na literatura acadêmica, o que pode limitar o reconhecimento de suas contribuições. Além disso, várias universidades não católicas ou não cristãs, como a Universidade

de São Paulo (USP) e a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), assim como instituições renomadas no exterior, como a Universidade Hebraica de Jerusalém e a Universidade de Cambridge, oferecem programas que explorem as línguas e textos originais da Bíblia. Essa diversidade permite um estudo mais abrangente e enriquecedor, incluindo abordagens filológicas, históricas e literárias que são essenciais para uma compreensão profunda das Escrituras.

No Brasil, há teólogos e escritores cristãos que abordam temas bíblicos e as línguas originais em suas obras, incluindo essas duas e o grego. O Pe. Paulo Ricardo de Azevedo Jr., por exemplo, não é especialista, mas possui conhecimento sobre o assunto. Seja como for, muitos deles não são reconhecidos como especialistas em aramaico e hebraico, o que pode obscurecer suas valiosas contribuições. Dentro de

movimentos tradicionalistas, também é possível encontrar leigos e clérigos que se dedicam a estudar a Bíblia em profundidade. Contudo, a especialização em linguagens antigas não é uma prioridade para muitos desses estudiosos, de modo que há pedras preciosas da educação que permanecem escondidas do conhecimento público, como parece ser o caso do caso do canadense de origem libanesa Elie AM Haddad, que me informaram que, “embora seja um padre maronita, é o atual presidente do Seminário Teológico Batista Árabe (ABTS), membro da Canadian Baptist Ministries (CBM), e após aposentado trabalhará apenas como parte da equipe no Oriente Médio e Norte da África (MENA) junto à sua esposa, Mireille Haddad”. Ouvi o nome dele recentemente, mas sequer encontrei uma única fonte que me confirmasse sobre ele, se é padre mesmo, se é

maronita, ano em que nasceu, se ainda vive e assim por diante.

Entretanto, apresento a seguir uma lista de vinte e um nomes que tive acesso, abrangendo desde os tempos patrísticos até os contemporâneos:

- St. Atanásio (c. 296-373)
- S. Gregório de Nazianzo (c. 329-390)
- S. Basílio de Cesareia (c. 329-379)
- S. Jerônimo (c. 347-420)
- S. João Crisóstomo (c. 349-407)
- Pe. Paul Joüon (1871-1940), aluno do rabino francês Mayer Lambert.
- Pe. Pierre Grelot (1917-2009), especialista em Aramaico e nas Cartas de S. Paulo.

- Prof. Edward J. Kilmartin (1922-2009)
- Pe. Raymond E. Brown (1928-1998)
- Pe. Johannes P. Louw (1932-2011)
- Pe. Frank Moore Cruz (1921-2012)
- Pe. Joseph A. Fitzmyer (1920-2016)
- Dr. Ziony Zevit (1943-Vivo em 2024)
- Pe. Robert J. O'Connell (1948-Vivo em 2024)
- Adele Berlim (1948-Viva em 2024)
- Prof. Mário Sérgio Cortella (1954-Vivo em 2024)

- Timothy Lim (1962-Vivo em 2024)
- Dr.Michael Heiser (1963-2023)
- Gary A. Rendsburg (1954-Vivo em 2024)
- Pe. Nicholas D. Batzig (1975-Vivo em 2024)
- Scott N. Callaham (1977-Vivo em 2024)


An illustration of a woman with long blonde hair, wearing a white dress with gold trim, pointing her finger at a bright star in a night sky. Two children, a boy and a girl, are looking up at the star. A small black cat is sitting on the grass in the foreground. The background shows a dark blue sky with stars and a hint of a landscape with trees and mountains.

7,5 x 12 cm

300 páginas

"Guia Prático Ilustrado: Cultivando Inocência e Sabedoria na Vida Pós-Moderna" é uma das obras literárias escritas em setembro de 2024, por André Luís Roque Cardoso, mentor e conselheiro (consultor) focado em autoconhecimento e relacionamentos desde 2006.

Esta versão da obra é gratuita e apresenta mais ao final de seu conteúdo outras obras como sugestão de leitura, incluindo do próprio autor, como *"Flor Mágica, em busca do amor perfeito"* (ficção épica, fantasia), *"Introdução à Leitura facial"* (Genética do Comportamento, metodologia), *"Idade Média, o milênio mais desconhecido e difamado da História"* (história da educação), *"Verdade Objetiva"* (conceitual), *"Verdade Subjetiva"* (fenomenologia), *"Narcisismo"* (história, comportamento e filosofia), entre outras.

A close-up photograph of hands planting a seed into a planter box. The planter box is made of a light-colored material with a decorative pattern. The soil is dark and rich. A small metal trowel is visible in the soil.

Trata-se de uma iniciativa essencialmente de formação humana e estratégia para bons relacionamentos. PIX: 19 99700-9898
WhatsApp: 99700-9898
Instagram: @andreroquecardoso