

Morrendo um pouco a cada dia

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

*...esquecendo-me das coisas que atrás ficam, e avançando
para as coisas que estão diante de mim... Filipenses 3.21*

A história de cada um de nós, com certeza, poderia ser um livro! Ao longo dos anos, fomos adquirindo experiências com as mais variadas situações. Algumas delas, nos traz alegria e felicidade cada vez que vem à memória. Outras, no entanto, foram momentos difíceis, que apesar de a termos escondido em 'compartimentos secretos' da memória, surgem num rompante, trazendo tristezas e, às vezes, com mais intensidade, dores. Algumas pessoas sentem a mesma dor do momento passado! Se isso acontece com você, não é bom e será interessante procurar um profissional especializado.

Outra história, essa sim que está registrada num livro muito famoso, vendido mundialmente, é a história de José do Egito, relatada nos capítulos finais do livro de Gênesis, precisamente entre o capítulo de número 37 ao 50, que nos dá ensinamentos interessantes que podem ser agregados à nossa própria história.

José era um jovem de 17 anos, o filho mais novo de Israel. Seu pai abertamente manifestava seu amor e afeto a ele, causando inveja aos seus irmãos. A situação ficou ainda mais delicada, quando José compartilhou um sonho em que reinaria sobre os membros da sua família. Todos ficaram furiosos e tramaram um plano para lhe tirar a vida, que mais tarde, optaram por vendê-lo como escravo ao Egito. Depois de muitas adversidades, provações, prisões injustas e anos de espera, foi elevado a vice-governador da terra do Egito. Algum tempo mais tarde, o sonho se realiza, onde seus irmãos se inclinam diante dele, pois dependiam da compra de cereais para sobreviver. Essa história é muito inspiradora e vale a pena ser lida com atenção.

Quero destacar algumas lições da história de José, explorando os campos da superação, paciência, sabedoria e, da resiliência.

Recentemente traduzi e publiquei um artigo muito interessante intitulado: [**Pêndulo emocional, do silêncio aos gritos.**](#) Este texto começa por afirmar que Reprimir a raiva nunca é uma boa ideia. Quando mantemos sentimentos negativos, eles se acumulam e criam um pêndulo emocional que primeiro, balança em silêncio e depois desencadeia uma agressão incontrolável. Também argumenta que somos todos um pouco analfabetos quando se trata de emoções, sendo treinados para outras áreas de vida, de modo que as emoções vão a reboque.

Veja algumas afirmações sobre o **Pêndulo emocional**:

“se desenvolve quando uma pessoa decide ‘engolir’ seu desconforto, deixando a injustiça correr”

“oscila entre dois extremos: silêncio e gritos”

“pertence àqueles que têm medo de seus sentimentos, especialmente de raiva”

“pessoas que reprimem suas emoções vivem mais frequentemente esta realidade”

“se calam e se retêm porque algo ou alguém os fez acreditar que não precisam dizer o que sentem”

Logo, reprimir as emoções não é a melhor alternativa para o autocontrole. Muito menos viver neste **pêndulo**, a ideia é encontrar um **equilíbrio**. Imagine você se José

Morrendo um pouco a cada dia

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

não tivesse uma 'válvula de escape', que era a oração? Creio que poderia ter tido muito mais dificuldades e sua história poderia ter sido completamente outra.

Mas, mesmo assim, algumas pessoas conseguem superar os desafios e seguem sua jornada pela vida. A esta reação frente às adversidades, chamamos de **resiliência**. Note que **resiliência** não é rejeitar ou ignorar as emoções negativas, mas apenas não permitir que elas controlem você!

O mito da Fênix do Egito e o poder da transformação

Ovídio nos fala da seguinte maneira sobre a *Fênix*: 'A maior parte dos seres nasce de outros indivíduos, mas há uma certa espécie que se reproduz sozinha. Os assírios chamam-na de *Fênix*. Não vive de frutos e flores, mas de incenso e raízes odoríferas. Depois de ter vivido quinhentos anos, faz um ninho nos ramos de um carvalho ou no alto de uma palmeira. Nele junta cinamomo, nardo e mirra, e com essas essências constrói uma pira sobre a qual se coloca, e morre, exalando o último suspiro entre os aromas. Do corpo da ave surge uma jovem *Fênix*, destinada a viver tanto quanto a sua antecessora. Depois de crescer e adquirir forças suficientes, ela tira da árvore o ninho (seu próprio berço e sepulcro de seu pai) e leva-o para a cidade de Heliópolis, no Egito, depositando-o no templo do Sol.' (Cf. BULFINCH, 2015, 295)

Os egípcios a identificam como uma garça majestosa, o *Bennu*, uma ave associada às inundações do Nilo, ao sol e à morte. Segundo o relato do mito, a *fênix* nasceu debaixo da árvore do bem e do mal, sabia que era necessário renascer periodicamente para adquirir maior sabedoria e, com esse objetivo, seguir um processo muito meticuloso.

Nossa história e a Fênix

Estes exemplos maravilhosos nos ajudam a compreender como podemos superar as dificuldades e, aprender a ser cada vez mais **resilientes**. Podemos entender que José demonstrou ser uma pessoa resiliente, pois, conforme conta a história, superou cada obstáculo, mesmo os mais dolorosos vindo da parte da sua própria família.

A morte e o ressurgimento do mito da *Fênix* serve apenas como questões simbólicas para despertar em nós um poderoso gatilho de possibilidades de superação. Sabe-se que este mito está presente em muitos países, com outras narrações incríveis promovendo as pessoas para níveis mais altos de superação.

Se permitindo morrer um pouco a cada dia, vamos deixando no passado as dores e sofrimentos e, num breve suspiro, enfrentamos o presente, agregando forças para o futuro. Dessa forma, respiramos os bons ares do presente, da vida, da alegria que desponta em cada manhã, na esperança de dias melhores.

Morrendo um pouco a cada dia, vivemos cada momento dos dias que ainda nos restam, pois a caminhada de todos os dias é tão importante quanto o final da jornada.

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos King James – BKJ 1611* – Niterói, RJ : BV Films Editora, 2018.

BULFINCH, Thomas. *O livro de ouro da Mitologia – História de Deuses e Heróis*. Tradução David Jardim – Rio de Janeiro : Agir, 2015.