

CURA DOS
Sentimentos
EM MIM E NO MUNDO

ADRIANA POTEXKI

CURA DOS
Sentimentos
EM MIM E NO MUNDO

ADRIANA POTEXKI



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

Potexki, Adriana Katia

Cura dos sentimentos em mim e no mundo / Adriana Katia Potexki. – São Paulo : Paulinas, 2016. – (Coleção psicologia e espiritualidade)

ISBN 978-85-356-4215-5

1. Autoconsciência 2. Cura - Aspectos psicológicos 3. Doenças - Causas 4. Mente e corpo 5. Pensamentos 6. Sentimentos 7. Vida espiritual I. Título. II. Série.

16-06809

CDD-158

Índice para catálogo sistemático:

1. Cura interior : Psicologia aplicada 158

1ª edição – 2016

Direção-geral: *Bernadete Boff*
Editora responsável: *Andréia Schweitzer*
Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*
Revisão: *Ana Cecília Mari*
Gerente de produção: *Felício Calegari Neto*
Diagramação: *Jéssica Diniz Souza*
Capa: *Diego Simari*
Fotos: *Ziza Fernandes e Helen Souza*

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

Paulinas

Rua Dona Inácia Uchoa, 62
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)
Tel.: (11) 2125-3500
<http://www.paulinas.org.br>
editora@paulinas.com.br
Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2016

*A meu filho Lucas,
que me ensina o sentido e a grandiosidade de viver
plenamente o momento presente.*

O
utro dia, em uma penitenciária onde realizava trabalho voluntário, uma detenta me abraçou no final, muito feliz, pois sairia de lá naquela semana. Perguntei à senhora de cabelos brancos que estava ao lado quando sairia, e ela, ao me abraçar e com um olhar que não consigo descrever, respondeu: “Em 2030”.

Eu não vejo pessoas em celas só na penitenciária; vejo muitas pessoas em celas invisíveis. E me pergunto quando elas decidirão sair dessas celas. Quando descobrirão que basta empurrar a porta. São livres, mas não sabem disso.

A AUTORA

Agradecimientos

A meu esposo *Bueno*, que me deu todo o apoio para que este livro nascesse. Foi meu colo, meu aconchego, meu cúmplice e não deixou que eu desistisse.

A meus pais *Léo* e *Joana*, que me ensinaram sobre a vida e estiveram a meu lado nos momentos de dor e de vitórias.

À minha irmã *Elaine* e seu esposo *Alexandre*, que me deram a alegria de ser tia da Isabela no momento em que nascia o livro.

Ao *Padre Fábio de Melo*, pela divulgação desta obra em seu programa *Direção Espiritual* na TV *Canção Nova*.

Ao *Rodrigo Ferreira*, fundador da Comunidade Louvor e Glória, por ter aberto as portas a esta obra em várias cidades dos EUA, por meio das palestras proferidas por mim.

A *Keilla Rodrigues Brito*, que me ajudou a concretizar este sonho. Sua competência, seu dom com as palavras e sua sensibilidade estabeleceram o “primeiro formato” deste livro. Ela “preparou a casa” para que ele nascesse.

À fonoaudióloga *Tania Ribas Coelho*, que foi a primeira pessoa a me dizer: “Você precisa escrever um livro”, e a fonoaudióloga e consultora em comunicação *Cida Stier*, por toda a assessoria na área de comunicação que foi me lapidando como palestrante e apresentadora.

À *Irmã Zélia Garcia Ribeiro*, da Copiosa Redenção, que foi a intercessora direta deste livro e que orou por ele em cada canto por onde passou em sua última peregrinação. Aqui estendo meu agradecimento à *Irmã Claudete Ferreira Mendes*, ao *Padre Wilton Moraes Lopes* e a todos dessa congregação.

Ao focolarino *Sandro Rogério de Andrade Melo*, que fez uma legítima “unidade” comigo, acompanhando cada linha de um dos capítulos mais lidos deste livro. Sua vida e seu trabalho com a adoção internacional inspiram.

Ao *Dr. Alexandre Karam J. Mousfi*, que disponibilizou seu tempo para me orientar na revisão de pesquisas recentes da área médica. Admiro muito seu profissionalismo.

A *Esly Regina de Carvalho*, que, mesmo em meio à organização do Congresso Brasileiro de EMDR em Brasília, acompanhou meus escritos a respeito dessa técnica. Admiro seu brilhantismo internacional.

Ao querido *Dom Rafael Biernaski*, que me deu a honra de ter uma frase sua na contracapa deste livro. Quando disse seu sim a meu pedido, confirmou no meu coração que essa obra tem a bênção do céu. Aqui estendo meu agradecimento a todos os sacerdotes que fizeram ou fazem parte de minha vida. E, em especial, ao *Padre José Ruam* e *Pedro Ednilson de Jesus Dantas da Silva*, por terem sido em muitos momentos meu refúgio espiritual.

E, de forma muito especial, aos pacientes que cederam seus casos, histórias, suas dores mais profundas para que fossem relatados e pudessem ajudar outras pessoas.

Agradeço ainda à equipe técnica a seguir.

A *Ziza Fernandes*, que, com sua sensibilidade e sua arte, capturou as imagens para a capa. Foi um presente ter uma artista, cantora e compositora tão talentosa se dispondo a fazê-lo.

A *Tatiane Chérin Albano*, que, com sua agilidade, responsabilidade e postura profissional, deu início ao processo de digitação.

A *Pâmela Andressa Alves Barbosa*. Obrigada por sua dedicação, profissionalismo e visão. Foi realmente a primeira pessoa a ler esta obra.

A *Marcia Martins da Silva*, minha atual secretária, pela competência, pelo apreço e cuidado para com esta obra.

Sumário

À *Júnior Barbosa*, que me ensinou a arte da TV. Também a todos os diretores, produtores, assistentes, câmeras e funcionários da Rede Evangelizar de Televisão.

A *Marcus Vinicius Santos Kucharski*, amigo de longa data, que reapareceu na minha vida no momento em que eu mais precisava de sua “perspicácia”. Fez com que momentos tensos virassem risos.

A *Juliane Bubniak Ortiz da Boa Ventura*, que surgiu na reta final, quando minhas forças e meu fôlego haviam quase acabado. Pegou-me pelo braço e me levou à linha de chegada.

A *Diego Simari*, que, em meio às alegrias e adversidades de ser pai de um recém-nascido, deu o toque final da arte.

A *Rosangela Maria Montozo Botelho*, *Janice do Rocio Colodel Costa* e *Dioclécio Domingues*, por todo o apoio.

E, é claro, a *DEUS*. Ele foi aproximando da minha vida todas essas pessoas. Nada é por acaso... em tudo há sentido...

Introdução	17
Prólogo	23
Além dos muros.....	25
Capítulo 1. Linguagem dos sentimentos	29
Um filho é capaz de morrer para unir pai e mãe.....	34
Sinto culpa por ser feliz	38
A mágoa, o ódio e o ressentimento são capazes de bloquear, no cérebro, as lembranças positivas	40
Sobre bifés e eu.....	42
Sentir raiva e culpa faz parte do processo da cura, do perdão	44
Não é o trauma que nos vitimiza, mas sim o posicionamento que tomamos diante do trauma.....	46
Capítulo 2. O trauma e os segredos do nosso cérebro	53
Como “provocar” a cura?	59
Como nossos pequenos traumas, vividos na infância, podem afetar nossa vida adulta.....	64
Traumas da infância podem afetar um casamento	66
Capítulo 3. “Os olhos são as janelas da alma”	71
“Luce”	77
Capítulo 4. Matrimônio: nossa alma faz amor	83
“Inconsciente espiritual dos filhos”	92

Capítulo 5. Os mistérios do momento presente.....	101
Um retrato pouco animador do mundo de hoje.....	106
Qual é seu ponto forte?.....	111
Viver para trabalhar ou trabalhar para viver?	112
Seu Chiquinho	116
“É isso que Deus me deu para eu ser feliz”	118
Viver plenamente a vontade de Deus no momento presente	119
Capítulo 6. O mundo precisa de mim, precisa que eu me cure	123
Utopia?.....	132
A força da não violência	136
Não só com lágrimas se pode transformar o mundo.....	139
Tá, e eu?	142
Capítulo 7. Vamos pensar um pouco em você, agora?	147
Considerações finais	157
Sugestões de links	163
Referências bibliográficas.....	165

Introdução

Este livro foi escrito a partir de vidas que passaram por mim e tocaram a minha vida.

Sou...

Sou um pouquinho de cada paciente que chorou, derrubou máscaras, mostrou sua dor mais profunda, se deparou com seu lado mais sombrio, frágil, vulnerável, vergonhoso.

Sou um pouquinho de cada livro que li, de cada profissional que me ensinou algo, de cada amigo que me pegou no colo, ou me corrigiu. Sou um pouco de cada funcionário que passou por meu consultório ou casa.

Sou um pouquinho da mendiga que vocês irão conhecer. E do Seu Chiquinho, morador de rua.

No fundo, somos todos partes de um mosaico maior, que só faz sentindo se tiver unidade, encontro, amor.

Num consultório de psicologia, a arte é tocar os pontos mais sensíveis do ser humano até encontrar um que seja encantado. Jung falava da “criança divina” que há em nós. Se ele estiver certo, meu trabalho é acordar essa “criança divina” que adormeceu por alguma razão: dor, medo, cansaço, tristeza, solidão... É nesse eu mais profundo que estão o sentido... a alegria... o brilho dos olhos... a paz... a vontade de brincar...

Certa vez tive um sonho: passava em frente a um presépio de gesso, e percebi que o Menino Jesus estava se mexendo. Fiquei assustada e, ao mesmo tempo, maravilhada olhando aquilo! Vi que ele estendia os bracinhos e queria brincar!

Eu não sabia como pegá-lo direito, o que fazer, mas aquela criança era irresistível. Peguei-o nos braços sentindo uma alegria infinita! Lembro-me de que eu o mostrava às pessoas: “o Menino Jesus quer brincar! Pegue-o!”. Algumas o pegavam, maravilhadas com aquilo, outras cruzavam os braços e ficavam apenas olhando.

Você o pegaria nos braços? Brincaria? Rolaria no chão? Se sim, sua criança divina está acordada! Se não, tente acordá-la ao longo deste livro. Entenderemos o que faz com que essa criança se esconda, adormeça.

Falaremos de dores profundas, traumas e posicionamentos que tomamos ao longo da vida para “nos proteger”. O problema acontece quando nos protegemos

tanto a ponto de nos fecharmos, cruzando os braços para a vida, para o cônjuge, para os filhos, para o mundo.

Aprenderemos um pouco sobre como nossos sofrimentos afetam nosso corpo, nosso cérebro, mas veremos que milagres podem acontecer quando nossa criança divina é acordada.

Vamos seguir? Vamos acordá-la? Mas vamos devagarinho, para que ela não se assuste e se esconda de novo.