

PADRE EZEQUIEL DAL POZZO

EU MAIS FELIZ

REFLEXÕES PARA O
DESPERTAR DE UMA VIDA MELHOR



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

Pozzo, Ezequiel Dal

Eu mais feliz : reflexões para o despertar de uma vida melhor / Padre Ezequiel Dal Pozzo. -- São Paulo : Paulinas, 2018. -- (Fonte de vida)

ISBN 978-85-356-4429-6

1. Alegria 2. Conduta de vida 3. Felicidade 4. Otimismo 5. Paz de espírito
6. Reflexões I. Título. II. Série.

18-17463

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Felicidade : Mensagens : Psicologia aplicada 158.1

2. Otimismo : Mensagens : Psicologia aplicada 158.1

Iolanda Rodrigues Biode - Bibliotecária - CRB-8/10014

1ª edição – 2018

Direção-geral: *Flávia Reginatto*

Editora responsável: *Andréia Schweitzer*

Copidesque: *Mônica Elaine G. S. da Costa*

Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*

Revisão: *Ana Cecília Mari*

Gerente de produção: *Felício Calegari Neto*

Capa: *Regina Cláudia Mazzochin*

Assessoria Padre Ezequiel

Projeto gráfico: *Tiago Filu*

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.com.br> – editora@paulinas.com.br

Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2018

Sumário

Introdução	7
------------------	---

CAPÍTULO 1 EM BUSCA DA FELICIDADE

O que é ser humano.....	11
Eu não sou acabado, estou em construção!	14
Impactados pelo estresse.....	17
Carências e as redes.....	20
A Internet e a “minha pátria”	23
Sou líder e não tenho amigos	26
O suicídio e a vida não partilhada	29
Convivendo com nossas deficiências.....	31
Encontro Deus a partir da minha realidade	34
Aceitar-me como sou e viver o presente.....	37
A dificuldade para escutar	40
O poder do silêncio	42
A força da palavra	45
Mudar ideias destruidoras por pensamentos de confiança.....	47
Experiências geram mais felicidade do que comprar coisas	50
A felicidade pode ser duradoura?.....	54

A felicidade como um instante	56
A felicidade como caminho interior	58
A saudade e a felicidade andam juntas.....	60

CAPÍTULO 2

RESPOSTAS DO AMOR

Como você vê a vida?.....	65
Quem são os culpados pelo meu fracasso?.....	67
Não adianta ficar lambendo as próprias feridas	71
Qual meu legado?.....	73
Saber lidar com o que nos acontece e ter atitude.....	75
O crescimento das coisas precisa de tempo.....	78
O mal que alguém me deseja pode me afetar?.....	80
O medo é a presença mais diabólica	83
O amor me deixa aberto à novidade do encontro	86
A intolerância revela que você não é grande.....	89
Viva com gratidão!.....	92
O amor tem diferenças?	94
O amor e o jeito de se relacionar	97
O desejo de amar e ser amado	99
O amor muda a vida	102

CAPÍTULO 3

DEUS, EXPERIÊNCIAS E SENTIDO

O que o move todos os dias?.....	107
A força que está dentro de nós.....	110
Quando a doença questiona a fé.....	113

Suicidou-se por esse motivo! Isso é razoável?	116
O que cura um coração machucado?	118
O valor que tenho independentemente da doença ou da culpa	120
O ladrão da vida: a morte.....	123
Não há luz sem cruz	126
A religião proíbe o que é bom	129
Deus se interessa por nós: o que agrada a Deus?.....	131
Deus sabe dos meus sofrimentos, mas espera para me dar a graça?	134
Deus ama e castiga?	138
É sensato ter medo de Deus?.....	141
O medo envenena e afasta de Deus	144
O que é central para a fé cristã?	147
Jesus que salva ou que ensina?	150
Jesus, o amor e a cruz.....	153
O amor nos faz viver.....	156
O que me ajuda a ser família?	159
O que é mais importante na vida?	162
Conclusão	165

Introdução

Um “eu” mais feliz é o anseio do coração. O ser humano tem a tarefa diária de encontrar realização. Seu alvo principal é a felicidade. Ainda que não seja algo refletido, ou mesmo deixando a vida funcionar no piloto automático, tudo o que fazemos se situa na dimensão da felicidade. Ninguém toma nenhuma decisão, executa uma atividade ou deseja fazer experiências que o afastem da felicidade. Quando digo: “Não estou bem”, estou manifestando a inconformidade com a situação em que me encontro em relação à felicidade.

O desejo de que a vida seja boa, de nos sentirmos satisfeitos, de termos pessoas para amar e de sermos amados e compreendidos, de termos um bom trabalho e liberdade para fazer experiências positivas e edificantes, tudo isso depende, de alguma forma, do jeito como encaramos a vida. Depende da pessoa que somos, de como enfrentamos as situações, as perdas e os ganhos, de como lidamos com nossas ansiedades e emoções, com nossos relacionamentos; depende da nossa fé e da forma de compreendermos tudo o que acontece.

Este livro quer ajudá-lo a compreender de forma simples vários temas. Todos os textos refletem sobre aspectos da vida e da situação de nosso tempo.

Embora estejam reunidos por afinidade de assuntos, podem ser lidos separadamente e de forma aleatória. Existem pessoas que gostam de abrir um livro e ler o texto que se apresenta. Não será problema se fizerem isso. Também poderá ser lido um pouco por dia, deixando-o na cabeceira da cama ou carregá-lo na bolsa ou na pasta para aproveitá-lo em algum momento de folga que aparecer, entre as várias situações do dia. A intenção de cada reflexão é suscitar perguntas. As respostas não estão prontas. Elas estão dentro de cada um. Eu acredito que, a partir do texto, encontrará aí, dentro de você, muitas ideias e respostas que vão confortar sua vida, acalmar ansiedades, fazê-lo rever posicionamentos rígidos e ensiná-lo, acima de tudo, a amar a vida, a amar a si mesmo, a amar as pessoas. A felicidade está no amor, e não longe dele.

Se o amor faz a diferença na vida, ele também é uma decisão pessoal. Contudo, não conseguimos decidir por ele se mantivermos certas atitudes. O conhecimento da vida e da realidade, de nós mesmos e dos outros, da fé e de Deus precisa ser continuamente refeito. Não há avanço sem mudança. Não há aperfeiçoamento sem crises e dificuldades. O coração não se alarga para acolher mais amor, se a mente continuar sempre pensando as mesmas coisas. Por isso, quero ajudá-lo a decidir-se pelo melhor, a avançar e aperfeiçoar-se num caminho permanente de busca e de encontro com o melhor da vida, de encontro com a felicidade.

CAPÍTULO 1
EM BUSCA DA FELICIDADE



O que é ser humano

O que sabemos sobre a vida? A vida é uma arte que precisamos aprender. É uma tarefa sempre inacabada. Podemos desempenhar bem ou mal a tarefa de viver. Tenho dúvidas a respeito do quanto as pessoas sabem sobre a arte de viver e de gerenciar suas emoções. O que parece é que alguns apenas vivem, e em relativa mediocridade. Estão no básico, no superficial. Não se fazem as perguntas essenciais. Não buscam responder por que afinal estão neste mundo, nem compreender a complexidade das coisas e tampouco mergulhar na profundidade do mistério da vida, do ser humano e de Deus.

A vida, para que seja boa e verdadeira, deve ser assumida como tarefa permanente. Isso não é um peso. Ela deve se tornar leve mesmo quando pesada e difícil, tem de fluir, não sobrecarregar nem travar. Isso depende do nosso jeito de encará-la. Por que, para alguns, um pequeno problema é suficiente para sobrecarregar e deprimir, e, para outros, grandes problemas são desafios logo superados? Depende do modo como encaramos a realidade, de como lidamos com nossas emoções, de nossa personalidade e da forma de suportar a vida.

Eu preciso assumir a tarefa de construção de mim mesmo. Não posso delegar a outros essa tarefa. Eu mesmo sou artífice da minha vida, autor da minha história. Sou um ser inacabado. Estou sempre em construção até o instante final. Posso aprender tudo, fazer-me e refazer-me a cada momento. Nenhuma pessoa que assume a tarefa de ser sempre mais humana dirá “já fiz tudo”, “sei tudo”, “não preciso mais aprender”. O fazer-se a cada instante envolve a humildade de ver sempre uma nova oportunidade de ser, de fazer melhor, de aprender com tudo, com o objetivo de sermos o melhor que podemos. E o melhor que podemos é ser humanos.

Humano é exatamente aquele que percebe a possibilidade de crescimento e humildemente reconhece que todos estão no mesmo caminho.

O humano, embora digamos com frequência o refrão: “Somos humanos, por isso erramos”, não possui sentido negativo. Isso porque, mesmo quando dizemos que o humano erra, estamos falando a verdade. O que seria se não errássemos? O que seríamos se não tivéssemos a possibilidade real de crescimento? Humano é exatamente aquele que percebe essa possibilidade de crescimento e humildemente reconhece que todos estão no mesmo caminho. Ninguém chegou ainda. Ninguém é perfeito. Estamos todos na trilha

do fazer-se, construir-se, tornar-se mais humano. Quanto mais humano, mais compreensivo, tolerante, acolhedor e inclusivo serei.

Se olharmos para Jesus, veremos que ele, primeiramente, defende o humano. Ele olha e quer exaltar a característica comum a todos. Não se detém em rótulos, posição social, tipo de religião ou raça. Exatamente porque toca naquilo que é humano, toca e salva a todos. Se olharmos para a humanidade da pessoa e não para outras características, estamos olhando o mínimo indispensável, o que é comum a todos. Esse é o elemento básico que aproxima toda a humanidade e faz com que nos demos as mãos. O mínimo de humanidade é ver na pessoa sua grandeza e seu valor, independentemente de qualquer situação. Por isso, antes de tudo assumamos a tarefa de sermos humanos, e não outras coisas. O resto virá de acréscimo. O nosso valor inviolável está em nossa humanidade, que é imagem e semelhança do Criador.

Eu não sou acabado, estou em construção!

O ser humano se constrói um pouco por dia, todos os dias. Ninguém nasce pronto e nunca estaremos prontos. Vamos nos fazendo. Estamos abertos à construção. Os refrões “eu já fiz tudo”, “eu já sei tudo” vão contra a própria dinâmica da vida. A vida está sempre aberta. Nunca estamos concluídos. Enquanto estamos vivos podemos crescer, ser melhores e mais humanos. Humanidade é crescimento e aperfeiçoamento.

Nascemos animais racionais. Isso basta para que sejamos humanos? Em princípio poderíamos dizer que sim. Um ser humano é diferente dos animais. Porém, sabemos que nossa humanização é tarefa. O animal será o que deve ser pelos instintos, ele não evolui. Só poderá ser adestrado.

O ser humano pode tornar-se o que deve ser somente no processo de crescimento, que é tarefa sua. No seu ambiente de vida, nos relacionamentos, na abertura infinita ao novo e na aprendizagem, pode tornar-se grande. Se não fizer isso, a pessoa poderá ser pouco humana. Poderá ser selvagem e perigosa. Se não assumir sua tarefa de humanizar-se, poderá

agir mais pelos impulsos das emoções e instintos do que pela razão e reflexão.

Isso mostra que não somos acabados. O que somos por natureza, isto é, animais racionais, não é suficiente para garantir nossa socialização. A socialização acontece pela aprendizagem, pela convivência, pelos relacionamentos. Os relacionamentos definem a nossa qualidade de vida. Pessoas que não aprendem a se relacionar não vivem bem e não deixam viver. São as pessoas difíceis, que não crescem. Estão pouco dispostas a aprender e, por isso, não se humanizam.

Ter em mente que somos seres inacabados é condição para a humanização. Se eu sair da minha casa de manhã cedo e disser para mim mesmo “hoje eu posso aprender e ensinar”, isso me ajudará a crescer. Todos podem aprender e ensinar. Não sei tudo sobre a vida, mas também não sou um inútil. Minha vida está aberta. Recebo dos outros e também posso dar. Assumir essa ideia em mim me fará bem. Há pessoas que pensam que só podem ensinar e outras que pensam que não conseguem ensinar nada. Têm baixa autoestima e uma ideia negativa de si mesmas. Ter uma ideia muito ideal de si mesmo, pensando que só se tem a ensinar, não faz bem. E o contrário também não é verdadeiro, isto é, pensar que só se tem a aprender e nada para ensinar.

A vida é uma permanente troca. Isso é o que faz a vida ser bonita. Essa compreensão me tornará melhor para acolher a realidade da própria vida e

da diversidade. O mundo dinâmico e plural exige mente aberta. Quem sabe tudo sobre determinado assunto? Mesmo que saiba muito, nunca saberá tudo. Sendo assim, será sempre possível aprender mais. Saber mais. Numa perspectiva aberta isso me tornará melhor. Como a vida é muito ampla, a compreensão daquilo que nos envolve é abrangente e complexa. Se em tudo eu não me fechar em apenas uma ideia que possuo, poderei sempre aprender. Se eu for *expert* em um assunto, poderei estar aberto para outro. Isso me torna sábio e vai me construindo como ser humano.

Eu mesmo sou artífice da minha vida, autor da minha história. Sou um ser inacabado. Estou sempre em construção até o instante final.

Muitas pessoas têm dificuldade de perceber a amplitude da realidade. Fecham-se em poucas ideias. Parece que sabem tudo. É no mínimo difícil conviver com pessoas assim. O contrário parece não existir para elas. Isso mostra que são completas, acabadas, por isso, fechadas. O fechamento paralisa. Não há espaço para o avanço, para o novo. Ali não há crescimento. Que triste quando isso acontece. É a morte do humano e de sua humanização.

Somos inacabados. Somos incompletos. Não sabemos tudo. Podemos crescer. Isso é assumir a tarefa de humanizar-se. E essa tarefa é minha. É de cada um. Não posso passá-la a outros.