



Agenda e Identidade:

A forma como estruuro meu tempo mostra quem eu sou

Ilaene Schuler e Daniel Vargas Pereira

A. O que é o tempo?

Eclesiastes não explica. O tempo é a própria vida, onde ocorrem os eventos. O pensamento hebraico associa o tempo com a vida. No pensamento hebraico o tempo está associado com os eventos.

Há tempo para tudo, 3.1. Para *Eclesiastes*, dentro de nossa existência, na terra, o primeiro dom de Deus que recebemos é o *tempo*, os eventos de nossa vida são presentes de Deus. *Tudo deu hebraico: nathán formoso há seu tempo, 3.11.* *Eclesiastes* menciona que *Ele tem dado hebraico: nathán a eternidade no coração deles. 3.11.* Recebemos aqui em nosso tempo, um sentido de eternidade. Os eventos em nossa vida são tanto positivos como negativos, a vida está em tensão com a morte.

Muito comum se ouvir falar de pessoas que expressam “eu não tenho tempo”, como se o tempo fosse um personagem vivo que determinasse a vida da gente. Na verdade o tempo é um referencial que a gente tem desde que a gente nasce. O que cada pessoa faz com as 24 horas do dia efetivamente está fazendo com sua vida. A pessoa que diz que não tem tempo, está dizendo algo que não é verdadeiro, pois a coisa mais bem dividida na face da terra é o tempo, quer ser presidente da republica ou gari, quer seja dona de casa ou médico, não importa, todo mundo só tem 24 horas por dia.

Em realidade o que ocorre é que umas pessoas não estruturam bem o seu tempo. Então quem é o gerente de sua vida? Não é o Presidente, não é o governador, é você próprio, e tempo é prioridade, se você priorizar, seu tempo aparece.

B. Por que estruturamos nosso tempo:

A maioria das pessoas fica desconfortável quando se encontra diante de um período de tempo não estruturado, porque temos necessidade de estruturar nosso tempo.

Nossa necessidade de estruturar o tempo baseia-se em três impulsos ou fomes:

- A primeira é fome de estímulo ou sensação. Seres humanos buscam situações estimulantes, por isso, os prisioneiros evitam a solitária. Ficando 48 horas privados de estímulos sensoriais os seres humanos começam a ter alucinações.
- A segunda é a fome de reconhecimento; a busca por tipos especiais de sensações que só podem ser fornecidas por outro ser humano como um tipo especial de calor e contato em atos ou palavras, um sinal, verbal ou psicológico de que foi percebido. Temos necessidade de pessoas para quem dizer “Olá”. De todas as fomes, a preferida dos seres

humanos é o contato com outra pele humana. Calor da pele é em média de 36,7° C, ela emite/ recebe calor. Para satisfazer sua fome de contato e carícias físicas algumas pessoas se ajustam inclusive à dor ou chegam a preferi-la.

- A terceira fome é a de estrutura. O que explica porque os grupos tendem a transformar-se em organizações. Temos necessidade de estruturar o tempo no aqui e agora, a médio e também em longo prazo.

C. Como estruturamos nosso tempo:

Quanto a estruturar o tempo, existem seis maneiras do ser humano estruturá-lo:

- 1 - Isolamento;
- 2 - Ritual;
- 3 - Passatempo;
- 4 - Atividade;
- 5 - Jogos Psicológicos; e
- 6 - Intimidade.

Estas seis formas de estruturar o tempo, tem uma relação com a quantidade e a qualidade das carícias envolvidas em cada uma delas:

1- **Isolamento** - O ser humano sente a necessidade de ter determinado tempo reservado para estar consigo mesmo, organizar seus pensamentos, refletir sobre suas experiências, seus pensamentos e seus sentimentos, planejar, tomar decisões, mergulhar em seus sonhos, etc. Isto é considerado uma prática saudável.

É no silêncio e na solidão que nosso eu confuso e inquieto pode descansar em Deus, encontrando paz, recobrando o ânimo para servir naquilo que o plano de Deus designou para cada um. A autenticidade do meu servir estaria em perigo sem o silenciar diante de mim mesma e diante de Deus. É a partir do contato com Deus, que habita em mim, que posso me relacionar com o outro. Quando estou distante ou sou desconhecida de mim mesma, estarei distante e não serei conhecida pelo outro com quem me relaciono. Pois, quando me conecto com meu eu interior e com Deus, me conecto melhor com as pessoas me relacionando de maneira mais saudável e prazerosa.

O quanto você está consciente de quem você é, porque está aqui e para onde está se dirigindo? Busque desfrutar da intimidade com Deus, deixando Deus lhe atrair ao deserto da solidão e lhe falar ao coração. Oseias 2.14: “Portanto, eis que eu a atrairei, e a levarei para o deserto, e lhe falarei ao coração.”

Embora no isolamento tenhamos carícias envolvidas, elas normalmente não atendem as necessidades que temos de reconhecimento de outras pessoas. Esta forma de estruturar o tempo passa a ser considerada não saudável quando o indivíduo faz dela uma forma predominante de estruturar o seu tempo. Com isso, irá provocar um déficit de carícias, quebrando o contato com a realidade do "aqui-e-agora", vivendo basicamente recordando o passado ou fantasiando sobre o futuro.

2- **Ritual** – Tem rituais sociais como bom dia, boa tarde, como vai, como tem passado. Quando uma pessoa diz ao outro bom dia, a pessoa não diz bom dia somente, ela está dizendo eu te vejo vivo, você está me vendo vivo, assim, você está validando essa pessoa. Caso alguém perguntar a você “como vai” e você responder “bom até ontem eu estava com dor de cabeça, depois tive uma enxaqueca...”, ela não quer que você diga isso. A pessoa quer que você diga “bem obrigado ou então, mais ou menos e vai passando”, ou seja, bom dia em qualquer língua está dizendo estou te vendo vivo, você está me vendo vivo. Quando você dá resposta, você está validando essa pessoa, isso é um ritual de saudação. Mas, tem rituais formais como de casamento ou o próprio culto, que valida a pessoa, mas, de modo limitado. Os rituais fornecem carícias superficiais.

Os rituais têm um início, um desenvolvimento e um fim previsível, propiciando uma troca de reconhecimento. Através dos rituais os indivíduos estruturam o tempo sem se comprometerem com a autenticidade e a espontaneidade (me relacionar a partir de quem eu sou e não a partir do que quero que outros pensem que eu sou), restringindo-se apenas à obediência às normas sociais vigentes. Quando o indivíduo estrutura o seu tempo preponderantemente através de rituais, como por exemplo, com formaturas, recepções, reuniões formais, casamentos, cultos e programas da igreja local que não proporcionam espaços de relacionamentos significativos, etc., tende a sentir-se só, pois os rituais fornecem carícias de pouca potência por causa da superficialidade do relacionamento.

Muitos indivíduos se relacionam com as pessoas de sua igreja local somente a partir das atividades programadas como cultos, pequenos grupos, EBD. Porém, na maioria das vezes não percebem nestas atividades oportunidades e ambientes de graça onde possam ser espontâneos e buscar se relacionar a partir de quem são, com liberdade para expressar fragilidades experimentando acolhimento e aceitação. Com isso, para muitos, participar das atividades da igreja local é uma forma de estruturar seu tempo a partir de Rituais, pois, tem um início, um desenvolvimento e um fim previsível. São muitas as pessoas que mesmo participando destas atividades se sentem solitárias, por causa da superficialidade dos relacionamentos.

Em Mateus 23 Jesus confrontou os líderes da hipocrisia e complexidade espiritual. Tudo parecia muito bonito por fora, mas por dentro era deplorável. Ele também disse a eles que eles eram como sepulcros caiados. Tudo era muito bem apresentado. Mas, por baixo daquela beleza havia morte. Por trás das aparências havia um vazio. O acúmulo de coisas pode fazer parecer que está tudo bem. O excesso de atividade é um ótimo disfarce para a falta de vida. Geralmente uma grande quantidade de atividades não gera mudança de vida. Apenas dá a impressão que as coisas estão acontecendo e que há vida. Muitas vezes não estamos percebendo a transformação espiritual na vida das pessoas, mas, ficamos satisfeitos em estar ocupados e deixar as pessoas da igreja ocupadas. As atividades da igreja local são importantes, mas, precisamos averiguar se elas têm contribuído para gerar relacionamentos de cuidado e crescimento espiritual.

3- Passatempo - Assuntos em torno de temas como tempo, juventude, moda, inflação, problemas urbanos, esportes, política, empregadas, crianças, etc., caracterizam os Passatempos que são usados apenas para passar o tempo. Estes comentários são aceitos por todos como sendo uma validação ou reconhecimento da pessoa, mas, na verdade não tem intimidade nenhuma. É através do passatempo que as pessoas observam as outras pessoas e selecionam os parceiros para se relacionarem de maneira mais profunda, através de intimidade (a partir de quem realmente são) ou através de jogos psicológicos (querendo ter algum ganho de carícias negativas no relacionamento). A troca de carícias positivas e/ou negativas envolvidas nos passatempos são de baixa intensidade. Os eventos de lazer na igreja local, com amigos ou família são importantíssimos, pois, propiciam oportunidades de celebrar e de fazer contatos com potenciais indivíduos com os quais eu possa me relacionar de forma mais próxima. Porém, não podem ser os únicos espaços de relacionamento.

4- Atividade - Corresponde ao fazer alguma coisa ou trabalho propriamente dito, como por exemplo: tomar banho, projetar uma casa, escrever um livro, fazer uma prova, cortar a grama, etc. Como profissional você se ocupa dentro de alguma coisa que você tem uma expertise ou conhecimento e você é reconhecido pelo que faz, não pelo que você é. Na maioria das vezes recebe somente carícias condicionais, ou seja, eu só sou bom se produzo bem. Para os pastores poderia ser seu ministério pastoral. Para muitos uma agenda ministerial sobrecarregada pode significar que sua fonte principal de reconhecimento e de carícias é seu ministério. Por isso quando enfrentam uma crise ministerial sofrem muito, pois, se sentem desqualificados e desprovidos de sua fonte principal de carícias. Gosto muito de uma ilustração que nos ensina que colocar nossos ovos num único cesto é arriscado.

5- Jogos Psicológicos- Um jogo pode ser descrito como um jeito repetido de se relacionar, porém, com uma motivação oculta. Os Jogos Psicológicos, normalmente estão situados entre os passatempos e a intimidade. Fugindo da monotonia dos passatempos, mas, sem se expor aos riscos propiciados pela intimidade (na intimidade eu me exponho, mostro quem eu sou), grande número de pessoas aderem aos jogos como sendo a maneira mais segura de estruturar o tempo. Os Jogos Psicológicos propiciam carícias potentes e em

abundância, porém todas de baixa qualidade por serem negativas. Quando você arma um tipo de pegadinha para alguém e depois fica fazendo gozação, isso é um jogo psicológico aceito socialmente, mas, acontece que os jogos podem agravar e se tornarem jogos perigosos. A conduta humana é repetitiva e em todas as situações da sua vida que se repetem tem um jogo psicológico. Nas igrejas locais um dos Jogos Psicológicos preferidos nos relacionamentos é o Triângulo Dramático de Karpmann: Vítima, Salvador e Perseguidor:

- **Papel de Vítima no Triângulo Dramático:** Vítimas agem como se eles não tivessem recursos para resolver seus problemas, como se esses recursos devessem vir de fora, como se eles somente se sentiriam OK se alguém mais mudar ou fizer algo. Em casos de catástrofe genuína (ex.: estar embaixo de destroços num terremoto) isto é verdadeiro, mas, numa situação de Jogo Psicológico não existe evidência de que falta recursos para a Vítima resolver o problema.

Características do comportamento da Vítima. Vítimas tem dificuldade em usar o raciocínio por meio de um pensamento claro e dificuldade na habilidade de tomar decisões para a resolução de seus problemas.

Exemplos de comportamento de Vítima: Perda de prazos combinados (chegar atrasado, entrega de trabalhos ou tarefas dentro do prazo), viver em relacionamentos violentos, ser "muito assustado" para confrontar alguém que é autoritário, que não pode ser feliz até que o cônjuge pare com algum comportamento como beber, mastigando muito alto, etc.

- **Papel de Salvador no Triângulo Dramático:**

Salvadores salvam no sentido de satisfazer sua própria necessidade de sentir-se superior ou para convencer a si próprios que são OK,; entretanto, muitos Salvadores estão genuinamente preocupados com as dificuldades da Vítima. Salvadores expressam sua preocupação pela Vítima tomando para si o pensar e resolver o problema, assim desqualificam a habilidade da Vítima para avaliar a situação, tomar a ação apropriada e pedir por ajuda se necessário.

Características do Comportamento de Salvador. Salvadores fazem algo que não querem fazer ou fazem mais do que recebem. Muitas vezes não perguntam a Vítima o que ela precisa ou quer e tem dificuldades em distribuir tarefas centralizando em si mesmo as ações de ajuda.

Exemplos de Comportamento de Salvador: dando mais prazos para pessoas que perdem de forma recorrente os seus prazos, comprando coisas para as pessoas sem checar se é o que elas necessitam, comprando roupas para crianças sem checar o que elas querem, aceitando que uma pessoa é muito frágil para dizer a outra pessoa o que a está incomodado no relacionamento, conversando, então, com a mesma em no nome da pessoa que se sente prejudicada por ela.

- **Papel de Perseguidor no Triângulo Dramático:** Perseguidores estão focados em satisfazer suas próprias necessidades e atuar em seus próprios interesses. Perseguidores se comportam de uma forma que outros se sentem incomodados ou sofrem, assim desqualificam os sentimentos e importância das pessoas que são afetadas por causa de suas ações.

Características do Comportamento de Perseguidor: Usam sua energia a serviço de ter suas próprias necessidades atingidas, o que é saudável, mas eles usam isto a partir de formas que desqualificam outro. Este comportamento tem em parte o objetivo de punir e experimentar triunfo. Entretanto, subjetivamente eles estão propensos a acreditar que eles simplesmente agem para atender suas necessidades.

Exemplos de Comportamento de Perseguidor: Lidar com o barulho do som de um vizinho telefonando para a polícia, sem informar o vizinho que o barulho esta perturbando ou pedir para que ele baixe o volume. Punição não é necessariamente parte de sua intenção, mas eles estão propensos a desqualificar os outros num nível que resulta em sofrimento para os mesmos.

Jesus disse que não se deve lançar pérolas aos porcos. Apesar da boa intenção suas pérolas serão pisoteadas pelos porcos. Algo semelhante disse Salomão: “Quem se mete na discussão dos outros é como quem agarra pelas orelhas um cachorro que vai passando.” (Provérbios 26.17).

Nas nossas relações de cuidado precisamos nos atentar para o que a Palavra nos diz sobre pessoas que não

querem ser ajudadas e encaram nossas iniciativas de auxílio como intromissão ou se “deitam nas cordas” e esperam que nós façamos tudo por elas como suas “salvadoras”. A mentoria é uma das ferramentas que podem nos ajudar a não entrar num processo de “salvação” quando estamos diante de uma pessoa que está no papel de “Vitima” e nos convida para jogar.

Conforme nos informa o evangelista Mateus, em Nazaré, “Jesus não pôde fazer muitos milagre ali porque eles não tinham fé”. Precisamos de sensatez bíblica e discernimento do Espírito Santo para entender a melhor maneira e a hora certa de ajudar os outros. Ver o sofrimento dos outros não nos é agradável e nunca deverá ser. Para nos mantermos saudáveis nos relacionamentos precisamos aprender a oferecer nossa ajuda e, uma vez ela sendo aceita, não devemos fazer mais pelos outros do que eles fazem por si mesmo no seu processo de crescimento. Ninguém muda ninguém, é preciso querer mudar. É importante aceitar a soberania de Deus, quanto à “plenitude dos tempos”. Quando entendemos de Deus que devemos ajudar, não ajudar é pecado. Entretanto, devemos discernir o momento e o modo certo, nossa insistência pode mais piorar do que ajudar.

Ao homem que estava deitado por 38 anos no tanque de Betesda esperando por um milagre de cura para sua doença, Jesus pergunta o que ele quer. Parece desnecessária esta pergunta, uma vez que era visível sua deficiência física. Porém, a atitude de Jesus leva o homem a refletir sobre o que realmente quer e a sua responsabilidade no seu processo de cura. Diante da possibilidade de cura, o paralisado falou de obstáculos intransponíveis e culpava os outros por sua infelicidade. Numa conversa posterior, Jesus o encontra no templo e, ao dizer para ele não pecar mais para que algo pior não lhe sucedesse, o responsabiliza por sua doença e sofrimento. Jesus o leva a enxergar em si mesmo a causa dos seus problemas.

Uma escuta eficaz e boas perguntas: duas habilidades que nos ajudam a permanecermos saudáveis nas relações de ajuda. Os grupos ou relacionamentos de pastoreio mutuo e mentoria de pastores, pastoras e cônjuges ou pequenos grupos na igreja local podem promover este ambiente de escuta eficaz e de boas perguntas resultando em crescimento em todas as áreas de nossa vida.

6. Intimidade- Intimidade aqui se entende como a capacidade do indivíduo em estruturar o tempo em relacionamentos sinceros e sem Jogos Psicológicos. Aqui intimidade não é o mesmo que sexo, embora ocorra frequentemente no sexo. Que maravilha você ser íntimo de alguém, você abrir seu coração, dizer o que pensa e sente, mas, você fica muito vulnerável e pode sofrer uma decepção, porque os melhores amigos podem ser os piores inimigos, então sendo assim, é preciso você escolher quem vai ser a pessoa ou quem vão ser as pessoas que você elege para ser íntimo delas. Neste processo é importante que você tenha reuniões sociais e encontros informais para conversar.

Intimidade é a forma de troca de carícias positivas mais potente que existe porque é onde lhe é permitido se relacionar com consciência e espontaneidade, ou seja a partir de quem é. Este é o nível mais profundo de relacionamento entre os indivíduos, mas, muitos se sentem ameaçados devido a experiências dolorosas anteriores.

D. A necessidade de desenvolver relacionamentos de intimidade que nos ajudam a viver a partir de quem nós somos em Cristo e os propósitos de Deus para nossa vida.

Vivemos em uma cultura onde parece que nunca conseguimos ser bons o bastante como pessoas. Isto gera em nós vergonha e constrangimentos. Um das dificuldades é que todos esperam que nós sejamos perfeitos, e não nos é permitido nem sequer parecer que estamos trabalhando para isso. Espera-se que sejamos beldades naturais, mães ou pais e líderes natos e ainda precisamos pertencer a famílias naturalmente encantadoras. Estudos indicam que uma das áreas que tem sido um gatilho poderoso que deixa as mulheres vulneráveis e as faz sentir vergonha é a aparência e a maternidade. Sentimos vergonha de não nos sentirmos magras, jovens ou bonitas o bastante. Ninguém precisa ser mãe para experimentar a vergonha da maternidade. A sociedade enxerga a feminilidade e a maternidade como laços insolúveis. As mulheres são constantemente questionadas sobre por que não se casaram e, caso

sejam casadas, por que não tiveram filhos, ou se tiveram somente um por que não tiveram mais.

A vergonha é o medo da desconexão, ou seja, há algo sobre mim que se alguém vir ou souber que faz com que eu não mereça a conexão ou a amizade dela. Para que um relacionamento de intimidade aconteça temos de nos permitir ser vistos. O que pode nos manter fora de conexões mais profundas com as pessoas é nosso medo de que não sejamos merecedores de conexão, deste relacionamento mais próximo.

Como é libertador entender que podemos ser nós mesmos como homens e mulheres. Entender que quem devemos ser; o que devemos ser e como devemos ser é uma descoberta que podemos fazer como filhos amados de Deus. Um grupo de pastoreio mutuo é um lugar fantástico onde se recebe ajuda para estas descobertas e neste ambiente de graça e aceitação expressar nossas vulnerabilidades que nos causam vergonha.

É ali que aprendemos a ganhar habilidade de falar de nós mesmos, de abrir nosso coração na medida em que desenvolvemos relacionamentos de confiança com as nossos companheiros de grupo. Neste ambiente de graça e aceitação vamos também ganhando habilidade de ouvir o feedback das companheiras quanto aos nossos pontos cegos e áreas desconhecidas, sem nos sentirmos ameaçadas ou desqualificadas, pois, desenvolvemos vínculos de cuidado que permitem o confronto em amor nos encorajando ao crescimento.

Nesta caminhada mobilizando Mulheres em Liderança, Pastoras e Esposas de Pastores, percebo que o cuidar de quem está no papel de liderança cuidando de outros passa a se configurar um fenômeno amplo e possível de ser interpretado a partir de diversos lugares e olhares.

O cuidado acontece por meio de relacionamentos de intimidade e precisa acontecer em todos os âmbitos da vida e das relações para consigo, para com os outros, para com o mundo. Lembrando de que é sendo cuidado - e cuidando - que somos, pois, amar a Deus, ao próximo e a si mesmo é nossa tarefa existencial como cristãos.

Uma possibilidade de expressão de cuidado poderia ser uma iniciativa institucional, onde as denominações ou organizações as quais os cuidadores estejam vinculados, proponham estratégias de grupos ou redes de cuidado ou pastoreio para seus Pastores, Pastoras e Cônjuges. Ao mesmo tempo entendo que se não houver uma atitude consciente de cuidado de si por parte de cada Pastor, Pastora e Cônjuges, as iniciativas institucionais serão somente mais uma regra institucional a ser seguida. Faz-se necessário que cada líder pastoral passe a assumir a responsabilidade do cuidado de si, do seu próximo e de seu mundo como tarefa compartilhada.

Precisamos estruturar nosso tempo nos permitindo estar em espaços de cuidado por meio de relacionamentos de intimidade! Amar a si mesma e ao outro é cuidar de si mesma para poder cuidar bem do outro! Isto é relacionamento!

Obrigada

Ilaene Schüler