

Paula Noronha Jordão
(*Fraternidade Missionária Verbum Dei*)

Tão frágeis e tão amados

Uma pedagogia para a liberdade



EDITORIAL AO

Título original

Tan frágiles y tan amados. Una pedagogía para la libertad

de Paula Jordão

© Editorial Sal Terrae 2023

Grupo de Comunicación Loyola, S. L. U.

Bilbao (Spain)

gcloyola.com

Tradução

Paula Noronha Jordão

Na capa

Freepik

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

Impressão e Acabamentos

Gráfica Alomondina de Progresso e Vida

Depósito Legal

549706/25

ISBN

978-972-39-1018-6

Junho de 2025

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA / Tel.: 253 689 443

www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria | livros@snao.pt

Agradeço a todas as pessoas que me amaram até ao fundo, modesta, intensa e verdadeiramente. Porque hoje sou quem sou porque cada um de vós atravessou o limiar da minha vida. E agradeço também a todas as pessoas que também se deixaram amar por mim. Porque hoje sou quem sou por tudo o que foi partilhado, repartido e albergado. Agradeço a todas, porque da abundância do meu coração a minha boca fala e as minhas mãos escrevem.

A todas, eu estou gratamente *obrigada*.

Prólogo

Acompanhada pela presença de Etty Hillesum, apresento este livro luminoso de Paula Jordão, *Tão frágeis e tão amados*. Não foi essa também a experiência desta jovem judia, sentir-se profundamente abraçada na sua vulnerabilidade? Desde o primeiro encontro com o seu *Diário*, impressionou-me a forma como ela amadurece na experiência de um amor cada vez mais livre, e o seu apaixonante processo de transformação para uma liberdade e aceitação de si própria e da vida tal como ela é. E recordo estas suas palavras, que estão em sintonia com a convicção que percorre as páginas deste livro: «*Não basta pregar-te, meu Deus, para te trazer à luz nos corações. É preciso abrir nos outros o caminho que conduz a ti; e para isso é preciso ser um grande conhecedor da alma humana*» (*Diário*, 17 de setembro de 1942).

Primeiro fui professora da Paula Jordão, apreciei as suas apresentações nas aulas, e agora sou também amiga. Por vezes, comentámos a dor de encontrar pessoas com vidas desajustadas, ou mal-aceites, depois de longos anos de seguimento de Jesus. Vidas pouco integradas, que mal puderam amadurecer: com medos, com baixa estima, com muito sofrimento a nível pessoal e relacional... O que é que perdemos pelo caminho? Porque é que a boa nova de Jesus não teve um impacto positivo nos nossos corpos, na nossa psicologia ferida, nos nossos afetos, na forma como tecemos as nossas relações...?

Este livro responde a estas preocupações e propõe um itinerário, um caminho pedagógico, que visa ajudar-nos a canalizar o anseio de unificação que nos habita. Descobrimos que amadurecer é viver um pouco mais plenamente, numa maior aceitação de nós próprios e dessa fragilidade que cresce com o passar dos anos. Cada vez mais conscientes da nossa vulnerabilidade, mas, ao mesmo tempo, cada vez mais conscientes do esplendor do amor de Deus em nós, cada vez mais capazes de mergulhar na sua Fonte e de beber no seu caudal de alegria pela vida que se ilumina dentro de nós, abundante; partilhada.

A *parábola da afetividade* é a porta que nos leva a entrar no caminho proposto de forma envolvente. Descobrimos quais são as nossas resistências para receber este amor gratuito que nos é oferecido – muitas vezes, as nossas próprias defesas inconscientes – e como superá-las para sentir em nós os efeitos curativos deste amor que se manifesta no corpo, nos pensamentos, nos sentimentos e nos afetos de Jesus... para que, na nossa relação com Ele, experimentemos uma suave transformação na totalidade do nosso ser: *Custodiar a riqueza da nossa corporeidade. Procurar Deus nas nossas sensações. Descobrir as nossas necessidades e fontes de afeto. Reconhecer a própria autorrejeição, aprender a rezar a afetividade...* São propostas que o livro nos faz.

Nestes tempos em que é demasiado fácil deixarmo-nos enredar (e atolar) por tantas ofertas de entretenimento, sobretudo virtuais, que limitam a nossa capacidade de estarmos presentes a nós próprios e aos outros, é urgente seguirmos esta pedagogia para a liberdade que nos permite sermos artífices lúcidos da nossa própria vida. Este roteiro,

desenhado a partir de um rico substrato bíblico, guia-nos a ampliar a nossa capacidade de receber e de dar amor; e traça também, à maneira inaciana, as ameaças e os perigos que encontramos no caminho para uma vida mais livre e plena, mais amorosa e delicada na sua expressão concreta. O seu êxito reside no facto de nos oferecer instrumentos pedagógicos que nos ajudam a colaborar, ou pelo menos a não dificultar, a obra paciente e constante do Espírito em nós e na história.

Um outro eixo que está no centro das interpelações da autora é o seu desejo de anunciar o Evangelho de uma forma plausível aos homens e mulheres do nosso tempo, de uma forma que toque as suas feridas mais íntimas e os seus anseios escondidos: «*Deus espera e precisa da nossa reciprocidade. Ele pode amar-nos sem a nossa colaboração, mas não pode completar uma amizade connosco sem as nossas peças do puzzle*» (p. 176). Sentimos que Deus liberta a nossa liberdade quando recebemos e deixamos passar o amor cada vez mais amplamente, quando há espaço para mais rostos e quando os nossos laços se tornam mais gratuitos e curativos na nossa vida quotidiana.

Por detrás destas páginas, a autora desvenda a sua própria experiência do Deus de Jesus que a seduziu e do caminho de liberdade que se abriu e continua a abrir-se à sua frente, pois estará sempre diante dela como a terra prometida dentro de si. Tenho a certeza de que uma leitura atenta do livro, *e refletida* sobre a nossa própria vida, nos será muito útil e nos levará a dizer, como Etty Hillesum expressou no seu *Diário*, a 12 de dezembro de 1941, num momento terrível e, ao mesmo tempo, gratificante para ela: «*Meu Deus, agradeço-te*

Tão frágeis e tão amados

por me teres criado tal como sou. Agradeço-te por sentir em mim uma tal vastidão, pois esta vastidão não é outra coisa senão estar cheia de ti. Na minha vida há lugar para muitas coisas...».

Mariola López Villanueva

Introdução

Na nossa vida cristã, é-nos quase sempre dito aquilo a que devemos aspirar para viver como Jesus, mas raramente, ou nunca, nos é dito *como* o fazer. É-nos também recordado o que está errado, mas raramente nos são dadas sugestões concretas sobre a forma de o mudarmos e de deixarmos que Deus seja o nosso artesão, na realidade que vivemos e somos. Embora seja fundamental, não basta compreender o que seria bom viver, nem sequer é suficiente querê-lo. O pensamento e a vontade não são os únicos motores da nossa existência; temos de explorar e evangelizar os outros recantos do nosso ser.

Apesar da abundância de livros, artigos e obras de espiritualidade de grande qualidade no mundo atual, continuamos a precisar de propostas pedagógicas que ofereçam «*como fazer*» para uma vida espiritual enraizada no autoconhecimento e no conhecimento do Deus revelado em Jesus. Precisamos de «*como fazer*» que ajudem na oração pessoal, especialmente na oração com a Palavra, que ofereçam perspectivas perspicazes de acompanhamento espiritual e que nos permitam percorrer caminhos de conversão radical e autêntica. É urgente propor caminhos acessíveis à maioria dos cristãos que procuram ser fiéis. É necessário propor uma didática da liberdade encarnada na nossa humanidade, frágil mas criada com a capacidade de ser fortalecida e libertada pela graça de Deus para viver em tudo a sua vontade. O desafio não pode ser adiado.

Tão frágeis e tão amados: uma pedagogia para a liberdade é uma busca entrelaçada de caminhos antropológicos, psicológicos, bíblicos e espirituais, para aprender e poder viver no concreto da vida quotidiana a liberdade no amor que Deus nos oferece. Este livro pretende dar a conhecer alguns dos espaços mais importantes que nos constituem, oferecer ferramentas e propostas para uma visita guiada ao nosso mundo interior. E, aí, deixarmo-nos abraçar e transformar por Deus até atingirmos a meta que Ele nos propõe.

O primeiro passo da viagem é entrar na paisagem, muitas vezes desconhecida, do nosso eu interior, para nos *re-conhecermos* melhor, sem máscaras.

Em segundo lugar, desceremos à olaria da experiência de Deus para descobrir que somos amados pelo imenso amor com que Ele nos fez e continua a fazer. Deus vem constantemente ao nosso encontro, abraça-nos – na nossa fragilidade – onde estamos, tal como somos, desafiando as nossas resistências e o nosso pecado. Só nos podemos conhecer a partir daquele que nos pensou, nos criou e melhor nos conhece. É Deus quem diz objetivamente quem somos. Só o seu amor nos identifica, encontra, ratifica e recria.

Por fim, proporei um terceiro passo para continuar a caminhar para a liberdade, oferecendo mais «*como fazer*» concretos para aprender a deixarmo-nos amar, libertar e transformar até que vivamos de acordo com o que somos: filhas e filhos tão frágeis e tão amados. Pessoas que abandonam a escravidão de tudo o que não nos permite deixarmo-nos amar ou amar como somos amados, de tudo o que nos impede de fazer, a cada passo, o que Deus nos diz.

Ponhamo-nos, então, a caminho. É o próprio Jesus que vem e se põe ao nosso lado, perguntando-nos do que estamos

Introdução

a falar, explicando-nos as Escrituras, até que os nossos olhos se abram, o nosso coração arda dentro de nós e possamos segui-lo até onde quer que Ele nos conduza (cf. *Lc 24, 13-33*).

Índice Geral

Prólogo	7
Introdução	11
1. Conhecimento do mundo interior	15
1.1. A parábola da afetividade.....	19
1.1.1. <i>Sensações</i>	22
1.1.2. <i>Pensamentos</i>	25
1.1.3. <i>Sentimentos</i>	28
1.1.4. <i>Necessidades</i>	34
1.1.5. <i>Afetividade</i>	39
1.1.6. <i>Desejos</i>	45
1.1.7. <i>Vontade</i>	49
1.1.8. <i>Decisões</i>	54
1.1.9. <i>Ações</i>	57
1.2. Dois pontos essenciais	59
1.2.1. <i>A influência do inconsciente</i>	59
1.2.2. <i>Dificuldades psicológicas</i>	60
1.3. Final da visita	61
2. Somos tão amados, mas resistimos	63
2.1. Somos amados incondicionalmente.....	63
2.2. Somos relutantes em deixarmo-nos amar.....	71
2.3. A fé e as tentações de Jesus.....	79
2.4. Amar como somos amados	83
3. Uma pedagogia para a liberdade	87
3.1. Iniciar a viagem	88
3.1.1. <i>Deixar que Deus seja Deus em nós</i>	88
3.1.2. <i>Somos vulneráveis</i>	90

Tão frágeis e tão amados

3.1.3. <i>A oração e a graça são indispensáveis</i>	91
3.1.4. <i>Discernimento e acompanhamento espiritual</i>	93
3.1.5. <i>Aproximar-nos-emos da pessoa de Jesus</i>	94
3.2. Caminhar na companhia de Deus	95
3.2.1. <i>Sensing Deus</i>	96
i. Desfrutar da nossa corporeidade.....	96
ii. Procurar Deus nas sensações.....	99
iii. Como é que Jesus viveu a sua relação com o corpo?... ..	101
3.2.2. <i>Pensar Deus que nos pensa</i>	102
i. Saber o que pensamos	103
ii. Deixarmo-nos transformar nos nossos pensamentos ..	104
iii. Aprender a pensar com Jesus	105
3.2.3. <i>Sentir em Deus</i>	107
i. Acolher os sentimentos	109
ii. Sentir os sentimentos	111
iii. Reconhecer e dar nome aos sentimentos.....	113
iv. Interpretar de onde vêm e para onde vão os sentimentos	115
v. Senhor, o que é que fazemos?.....	116
vi. Aproximar-se dos sentimentos de Jesus	116
3.2.4. <i>Reconhecer as nossas necessidades diante de Deus</i>	118
i. Viver as nossas necessidades	119
ii. Acolher as necessidades dos outros	121
iii. Aprofundar as necessidades de Jesus	122
3.2.5. <i>Deixarmo-nos amar para podermos amar</i>	123
i. Considerar positivamente o afeto humano	124
ii. Descobrir as nossas necessidades e fontes de afeto	127
iii. Reconhecer a própria autorrejeição.....	128
iv. Enfrentar as nossas obsessões afetivas	131
v. Aprender a rezar a afetividade	133
vi. Deixar-se esvaziar por Deus	136
vii. À descoberta da afetividade de Jesus	137

Índice Geral

3.2.6. <i>Aprender a desejar</i>	141
i. Aprender o desejo de Jesus	141
ii. Discernir os desejos.....	144
iii. Desejar bem.....	146
3.2.7. <i>Querer o que Deus quer</i>	149
i. Dizer: «Seja feita a tua vontade»	149
ii. Querer como Jesus.....	153
3.2.8. <i>Decidir em liberdade</i>	154
i. Decidir com liberdade e responsabilidade.....	154
ii. Considerar os «quês» e os «como»	156
iii. Decidir-se por Jesus.....	158
3.2.9. <i>Segui-lo no caminho</i>	161
i. Passar à ação	161
ii. Segui-lo, permanecer e fazer discípulos.....	162
3.3. A meta da liberdade.....	164
3.3.1. « <i>Se permanecerdes na minha palavra</i> ».....	165
3.3.2. « <i>Verdadeiramente sereis meus discípulos</i> »	165
3.3.3. « <i>Conhecereis a verdade</i> »	166
3.3.4. « <i>E a verdade vos libertará</i> ».....	168
3.3.5. « <i>Se o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres</i> » ..	169
Conclusão – <i>Tão frágeis e tão amados</i>	171
1. Olhando para o caminho percorrido.....	171
2. A amizade como caminho e meta	176
Epílogo	181
Bibliografia	185
<i>Índice de ilustrações</i>	187
<i>Índice de tabelas</i>	187
<i>Índice Geral</i>	189