

Seja **MUITO** bem-vind@

**Doze semanas
para mudar a nossa vida e...**

conseqüentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

3ª Semana

**LIBERTAR A CRIATIVIDADE:
SUPERAR A ROTINA**

Libertar a Criatividade é:

1. Ser um(a) caminhante nas trajetórias do próprio ser.



Libertar a Criatividade é:

2. Fazer coisas fora da agenda.



Libertar a Criatividade é:

3. Superar a rotina e construir um oásis no deserto do tédio.



Libertar a Criatividade é:

4. Abrir as janelas da inteligência para fazer novas descobertas.



Libertar a Criatividade é:

5. Pensar em outras possibilidades.
Libertar a imaginação.



Libertar a Criatividade é:

6. Arejar a emoção e encantar a si mesm@.



Libertar a Criatividade é:

7. Surpreender positivamente as pessoas que @ rodeiam.
Ter gestos nunca tidos.



Libertar a Criatividade é:

8. Elogiar quem amamos.
Penetrar no mundo
destas pessoas,
conhecer seus sonhos,
suas alegrias, seus temores.



Libertar a Criatividade é:

9. Dançar a valsa da vida
com a mente livre.



Libertar a Criatividade é:

10. Fazer da vida
uma grande aventura.



**Contemplar o belo é extrair
o prazer nas coisas simples.**

**Libertar a criatividade
é fazer coisas fora da agenda
para nutrir nossa história
com sabor e aventura.**

As duas leis se complementam.

**No campo das relações sociais,
libertar a criatividade
é dizer coisas nunca ditas,
ter gestos nunca tidos.
É penetrar além da rotina
dos comportamentos
de quem amamos
e conquistá-l@s por dentro.
Libertar a criatividade
é o frescor de uma vida excelente.**

**A SUFOCANTE
ROTINA**

**Cada vez mais vivemos
numa rotina sufocante.
Levantamos da mesma maneira,
reclamamos
dos mesmos problemas,
cumprimentamos as pessoas
da mesma forma.**

**Corrigimos @s filh@s, alun@s
e colegas de trabalho
com os mesmos jargões,
andamos pela mesma rua,
possuímos os mesmos desejos.**

**Com outras palavras,
dançamos a valsa da vida
com as duas pernas
engessadas.**

**Muit@s querem riscar do mapa
o Domingo à tarde,
pois aumenta o índice
de rotina gerando
uma ansiedade desconfortável.**

Algumas pessoas tiram férias.
Uma semana depois
não se aguentam.
A rotina engessa
e massacra nosso prazer.
Não sabemos nos aquietar,
relaxar, criar,
romper nossa agenda.

A indústria do lazer,
TV, *internet*, moda...
tenta de mil formas
romper a entediante vida social,
mas cada vez mais as pessoas estão
mais ansiosas e mais entristecidas.
Vivemos em sociedades
democráticas, livres,
mas muit@s estão
no cárcere da emoção.

A classe média e alta
sonha em ter uma casa própria
e um bom carro.
E muitas pessoas conseguem
concretizar esse sonho!
Mas falta sentido existencial,
alegria, criatividade,
troca de experiências...
Falta encanto pela vida!

A rotina enfadonha (*chata, monótona*)
tem levado inúmeras pessoas
a ter depressão e ansiedade.
Muitas se isolam
dentro de suas casas e,
o que é pior,
se isolam dentro de si mesmas.

COMO ESTÁ
SEU VIVER DIÁRIO?

Muitas pessoas trabalham
durante anos
no mesmo ambiente
e nunca surpreendem
@s colegas, o patrão ou a patroa,
@s empregad@s.
Não sorriem, não cumprimentam
ou abraçam
de um modo diferente.
São formais!

As pessoas
precisam de emoção,
mas não sabem surpreender.
Esse comportamento rígido
afeta não apenas
as relações sociais,
mas também
o desempenho profissional.

Vivemos na era da informática e,
infelizmente, estamos
nos robotizando. Nunca tivemos
acesso a tantas informações,
mas não sabemos
o que fazer com elas.
A maioria delas é inútil,
não se transforma
em conhecimento e experiência.

Para dar solução aos desafios
do mundo globalizado
é necessário ser flexível,
abrir o leque da inteligência.
Os desafios geram medo
quando deveriam gerar
um sentimento de aventura.
O novo causa pânico.
Estamos nos tornando escrav@s
de estímulos programados.

Raramente as pessoas saem da rotina.
Você já pensou em dar uma caixa de bombons para o guarda que faz a segurança em sua rua, condomínio, empresa?
Ou para @ zelador/a do seu prédio, à empregada doméstica que trabalha em sua casa?

E ao entregar a caixa de bombons dizer a esta pessoa que ela é muito importante para você? Esta pessoa nunca mais esquecerá você, pois você a surpreendeu. Você se tornará eternamente cara para ela.
Não há como romper o individualismo sem libertar a criatividade afetiva.

Muitas pessoas, ao entrarem num elevador, em vez de olhar para o rosto das pessoas, cumprimentá-las e estabelecer um pequeno diálogo, fixam seu olhar nos botões dos números dos andares. Não sabem onde por a cara. É duro passar aqueles segundos.

Que espécie é esta que detesta a solidão, mas faz tudo para cultivá-la?

Muit@s filh@s vivem com seus pais e mães por décadas, @s admiram, mas jamais penetraram no seu mundo! Não conhecem seus sonhos, suas angústias, as páginas íntimas de sua história.
Apenas valorizarão pai e mãe quando @ perderem.
Desejarão conhecê-l@ quando el@ se silenciar.

CONSEQUÊNCIAS

O fenômeno RAM* é o fenômeno que imprime na memória todas as imagens, pensamentos e emoções que passam no palco da nossa mente. O registro em nossa memória é automático.

* Estudaremos este fenômeno mais a fundo num próximo encontro.

Certa vez, um pai estava profundamente decepcionado com o comportamento do filho. O filho dormia de madrugada, não respeitava seu pai e muito menos se importava com o sofrimento do pai. O pai brigava, dava broncas, criticava, mas o filho não reagia. Eram dois inimigos vivendo na mesma casa.

A família era um inferno. Chorando, sem voz para falar e achando que seu filho era um caso sem esperança, resolveu mudar completamente de atitude. Libertou sua criatividade.

Começou a surpreender seu filho, a dizer que o amava e a pedir desculpas quando se exaltava. Ao longo dos meses, o fenômeno RAM foi registrando a imagem desse pai de maneira espetacular. O pai construiu vínculos que anos de agressividade o tinham impedido de criar.

O comportamento do pai começou a fazer eco no interior de seu filho. O filho deu uma guinada na vida. Tornou-se responsável, afetivo e sociável.

Se pai e mãe não surpreenderem seus filh@s, não @s valorizarem, não conhecerem seus sonhos, não @s encorajarem nas suas falhas, não disserem que acreditam nel@s apesar dos seus erros, certamente não desenharão uma imagem excelente nos solos da memória de suas filhas e de seus filhos.

Igualmente, um/a executiv@ que não surpreende funcionári@s, que não @s enaltece, que não @s motiva, que não @s envolve nem explora o potencial del@s, não será um/a grande líder. Poderá saber lidar com números, mas não com pessoas. Poderá cobrar resultados, mas não colherá criatividade.

Quem, desde a sua infância, não liberta sua criatividade e não faz coisas fora da agenda, cria mecanismos viciados. Pode desenvolver ideias fixas e, às vezes, comportamentos repetitivos. Em outras palavras, adquire o TOC (Transtorno Obsessivo-Compulsivo).

O TOC é chamado popularmente de mania. Algumas pessoas têm mania de arrumação, nada pode estar fora do lugar. Outras têm mania de horário, de limpeza, de lavar as mãos, de tomar vários banhos diários. Há outras obsessões: verificar se há um ladrão debaixo da cama; apertar a pasta de dente só do final para o começo.

Há pessoas inteligentes, mas sofrem de obsessão por doenças. Estão ótimas de saúde, mas vivem perturbando-se com doenças que elas criam na sua imaginação. O TOC é uma doença que precisa ser tratada, pois provoca intensa ansiedade.

Cuidado! O sistema social pode nos entorpecer tanto quanto as drogas químicas. Pode controlar nossa maneira de ser, reagir, de ver e viver a vida. Não seja uma pessoa excessivamente previsível. Surpreenda a si e às outras pessoas. Supere a sua rotina. Treine diariamente libertar sua criatividade. -

O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

QUEBRANDO A ROTINA, QUEBRANDO O PROTOCOLO E SURPREENDENDO A TODAS AS PESSOAS

Lc 22.54-62
Lc 12.1-10

Mc 1.40-42
Lc 8.40-56

Lc 7.32-36
Mt 5.1-12

Jesus era um especialista em libertar a sua criatividade e encantar as pessoas. Em situações em que era quase impossível ter uma reação inteligente, Ele surpreendia. Uma das passagens bíblicas mais tocantes é o olhar penetrante de Jesus quando Pedro o negou pela terceira vez.

Jesus estava ferido, cheio de hematomas e sangrando. Do ponto de vista psiquiátrico, era de se esperar que não existisse mais nada no mundo, nesse momento, apenas a sua dor. É assim que reagimos quando estamos ferid@s. Os instintos abortam o raciocínio.

Os soldados golpeavam o rosto de Jesus e Pedro golpeava-lhe o coração emocional. Quando Pedro negou pela terceira vez, Jesus esqueceu-se de si mesmo e procurou, com seus olhos, os olhos do seu discípulo.

Jesus sabia que Pedro estava algemado no cárcere do medo. Sabia que, após sua negação, seu sentimento de culpa poderia ser tão grande que ele poderia atentar contra a sua própria vida.

Os olhos de Jesus penetraram nos olhos de Pedro. Seu olhar falou muito sem dizer nada. Disse que o amava, ainda que ele O negasse. Disse com lágrimas que o compreendia.

Pedro, numa situação em que não conseguia raciocinar, ficou perplexo com esse olhar. Em frações de segundos, penetrou dentro de si, reconheceu sua fragilidade. Fragilidade que tod@s teríamos. E Pedro saiu de cena e foi chorar.

Cada gota de lágrima foi uma lição de vida. Nunca aprendeu tanto sem ouvir nada. Aprendeu porque Jesus o surpreendeu! Jesus marcava as pessoas com seus gestos incomuns. Amava conhecer novas pessoas e penetrar no mundo delas.

Qualquer pessoa, mesmo a mais simples, tinha acesso à sua agenda. Nós gostamos do trono social, Jesus queria o trono no coração das pessoas, almejava o seu amor. Nós gostamos de controlar as pessoas, Ele queria que elas fossem livres.

Jesus nunca pressionou ninguém a segui-Lo. Naqueles ares, Ele dizia que, se alguém tivesse sede, viesse e bebesse. Não pressionava, não manipulava, apenas convidava.

Todas pessoas tinham
aversão por pessoas leprosas.
Jesus as tocava e
tratava um leproso
como um príncipe.
Suas reações delicadas e gentis
deixam pasmada a ciência.
Ele quebrava
todos os protocolos,
rompia diariamente sua rotina.

O MESTRE DA SOCIABILIDADE

Jesus Cristo
transbordava de alegria.
Ele gostava de participar
de festas e jantares
com seus amigos e amigas.
Jantava até na casa
dos seus opositores.

Por gostar tanto de festejar com
as pessoas, recebeu dois apelidos:
era chamado de glutão
e bebedor de vinho.
Embora injustos, esses apelidos
têm grande significado.
Revelam que o homem Jesus
gostava de cheiro de gente.
Era o Mestre da sociabilidade.
Ele contagiava as pessoas.

Jesus era tão sociável que tinha
gestos que, nos dias atuais,
nos deixariam com o rosto
vermelho de vergonha. Certa vez
Ele se convidou para jantar na casa
de uma pessoa que não conhecia:
Zaqueu. Imagine você na rua
falando para um/a desconhecid@
que gostaria de almoçar na casa del@.
Quem já teve esta coragem?

Jesus foi mais longe, pois Zaqueu
não era uma pessoa recomendável,
mas um corrupto coletor de impostos.
Surpreendido com Sua atitude,
Zaqueu não apenas
O recebeu com alegria,
mas revisou sua história.
Jesus não precisou
apontar seus erros;
a sua presença estimulava
a interiorização e a reflexão de vida.

Em outra oportunidade Jesus
estava em meio a uma grande
multidão, quando Jairo,
o chefe de uma sinagoga,
Lhe suplicou para salvar,
com urgência, sua filha
que estava prestes a morrer.
Jesus não fica preso ao seu
"compromisso de agenda"
com a multidão.

Por causa de um pedido,
Ele começa a se dirigir
à casa de Jairo.
A multidão continuou a seguir
o Mestre. Jairo, com certeza,
preferiria que a multidão ficasse
para trás, para que Jesus
pudesse se dirigir
mais rapidamente até sua casa,
onde sua filhinha
estava à beira da morte.

Mas, no meio do caminho,
Jesus sente que alguém o tocou.
Pára! Olha! Pergunta:
"Quem me tocou?".
Jairo e os discípulos
quase ficam loucos. Eles têm
pressa. Eles querem que Jesus
chegue o mais rápido possível
até a casa onde está a menina.
E Jesus pára e olha!

Jesus sabe que alguém
Lhe tocou. E uma mulher,
que há doze anos vinha sofrendo
por causa de uma hemorragia,
tem a coragem de tocar Jesus.
Ela já havia gasto
todos seus bens com médicos,
mas não havia experimentado
a cura de sua enfermidade.

O toque corajoso
desta mulher pára tudo.
Jesus tem tempo
para também acolher esta mulher.
E à ela dirige
uma das mais bonitas palavras:
"Filha, a sua fé lhe salvou;
vai em paz
e fica livre do seu mal!".

Neste mesmo momento,
para desespero de Jairo,
alguns de seus empregados
vêm lhe dar a notícia
do falecimento de sua filha.
Mas Jesus também dirige
uma palavra de esperança
ao Jairo e diz:
"Não tenha medo!
Cria somente!".

Chegando na casa onde
estava a menina, o desespero
e o alvoroço era grande.
Mas Jesus, entrando no quarto
apenas com Jairo, sua esposa
e três de seus discípulos,
devolve a vida à menina dizendo:
"Talita cumi!", que quer dizer:
"Menina, eu lhe mando, levante-se!"

Estar com Jesus era um convite
ao suspiro, à espontaneidade,
à libertação da criatividade.
Ele era bem-humorado,
agradável, cativante.
Era um excelente
contador de histórias
e um exímio
motivador de pessoas.

Jesus não economizava elogios.
Discursou até sobre
as pessoas bem-aventuradas.
Ninguém reclamava de rotina
ao se aproximar dEle.
Até seus opositores
não conseguiam
se distanciar dEle.

VOCÊ é uma pessoa
sociável ou tímida?
Não se isole.
Faça das pessoas que @ rodeia
grandes amig@s.
Saia do seu casulo.
Surpreenda-se!
Surpreenda-as!

Faça essa brincadeira:
repita pausadamente
estas palavras em voz audível:

*Eu prometo que,
de hoje em diante,
não mais dançarei
a valsa da minha vida
com as duas pernas engessadas.
Surpreenderei a mim
e às outras pessoas...*

Este material foi elaborado
a partir do livro
12 Semanas
para Mudar uma Vida,
de autoria de **Augusto Cury**
e compilado por Klaus Dieter Wirth
(NoemeKlaus@luteranos.com.br),
pastor na **Igreja Luterana**
www.luteranos.com.br/lestesp



Próximo encontro:
Ter um Sono Restaurador