

PREFÁCIO DE MARIA BELTRÃO

Susana
Naspolini

terapia
com
Deus

Quando as coisas parecem
difíceis, você pode ter certeza
de que não está sozinho

petra



terapia com Deus

PREFÁCIO DE MARIA BELTRÃO

Susana
Naspolini

**terapia
com
Deus**

petra

Copyright © 2021 by Susana Napolini

Direitos de edição da obra em língua portuguesa no Brasil adquiridos pela Petra Editorial Ltda. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copirraite.

Petra Editora

Rua Candelária, 60 — 7º andar — Centro — 20091-020

Rio de Janeiro — RJ — Brasil

Tel.: (21) 3882-8200

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N263t Napolini , Susana

Terapia com Deus Susana Napolini . 2 .ed Rio de Janeiro : Petra , 2021.

128 p.

Formato: e book com 1.8m b

ISBN 9786588444450

1 . Aperfeiçoamento pessoal . I Título

CDD-158.1

CDU:130.1

André Queiroz – CRB-4/2242

Este livro é para meu paizão, Fulvio, e minha mãezona, Maria, que me ensinam com gestos, exemplos e palavras a seguir o caminho da fé, única estrada que vale a pena trilhar.

Paizão, minha gratidão, admiração e amor por ti serão eternos!

Para minha filha, Julia, parceira de vida e luz que sempre me mostra o lado bom das coisas.

E, acima de tudo, ofereço o livro e minha vida a Deus, que, com Sua bondade infinita, tem me mostrado, no amor e na dor, o que realmente importa nesta vida.



Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Prefácio - Maria Beltrão

Introdução

Terapia com Deus

Devoções

Colofão



Prefácio



“Que alma enfeitada a Susana!” É o que penso toda vez que a vejo pessoalmente ou pela TV. Estranhou o termo que inventei? Explico: assim me refiro a quem transborda beleza espiritual. Os “enfeites” da alma – no caso – são a fé, a esperança e a caridade. Virtudes que minha amiga tem de sobra.

Irresistível também é a pureza com que encara as dores e as delícias da vida. Um dom que a maioria de nós encontra na infância e teima em perder com o tempo. Acredito que só quem tenha uma linha direta com a turma lá de cima consiga manter tal encantamento.

O aparente paradoxo é que essa doce “guria” (para usar um termo tão dela) é também uma fortaleza de mulher. Ela mesma cita São Paulo no que parece ser uma contradição: “Quando sou fraco, é porque sou forte.”

Em tempo: Susana morreu de rir quando, no nosso encontro de oração, comentei: “Sou uma pulga diante do Reino dos Céus, mas – olha o paradoxo aí – Deus me ama. Então, embora consciente de minha pequenez, não temo. Tenho confiança e autoestima porque sou filha Dele e de Nossa Senhora! Meu apelido? Pulga de batom.”

Voltemos à Susana ou à pulga falante (abri um sorriso quando vi que ela se definiu assim no livro). Em janeiro do ano passado, me surpreendi com a mensagem:

“Maricota, bom dia! Me ajuda! Reza muito por mim! Tive que fazer uma biópsia da bacia na sexta por conta de manchas suspeitas que apareceram no PET scan e na ressonância! Pode ser metástase nos ossos! Só de escrever isso, já me apavoro! Deus é maior que tudo e está cuidando de mim! Vamos pedir muito para Ele para que não seja nada! Obrigada, minha amiga! Beijo grande!”

Eu estava em Veneza e entrei na primeira igreja que vi. Depois, na segunda, na terceira, na quarta. Rezei muito pela Susana. Pedi que a mancha não fosse nada, mas era. Câncer. De novo. Pela quinta vez! Quando ela me deu a notícia, avisou que começaria naquele dia mesmo o tratamento e acrescentou: “Se quiseres, podes, Senhor.”

Claro que ela ficou triste, frustrada, abatida... Não duvido de que tenha se queixado no papo com o Pai, o Filho e o Espírito Santo (tamanha a intimidade que tem com Deus), mas acredito que foi com confiança que repetiu: “Seja feita a Vossa vontade!”

Minha amiga é uma guerreira. Quanto maior o tombo, maior a força que ela mostra ao se levantar (e com os mesmos sorriso e brilho no olhar). Não à toa, volta e meia alguém pergunta: “Susana, como você consegue? Qual é o segredo? De onde vem tanta disposição?”

Este livro responde a essa e a outras tantas questões que possam surgir em relação a esse mistério. Susana já entrega no título que, além de seguir à risca os tratamentos prescritos pelos médicos, não abre mão de uma terapia infalível (aquela que enfeita a alma, sabe?).

Nas próximas páginas, você vai encontrar doses generosas de amor, fé e esperança. Minha única dica: consuma sem moderação.

Maria Beltrão



Introdução



O livro estava pronto. O editor já o tinha aprovado, e só faltava imprimir. Mal sabia eu (nunca sabemos de nada!) que ele ganharia novas páginas. A vida é mesmo uma sequência de morde e assopra! E, desta vez, a mordida era daquelas muito, muito doídas!

Minha fé seria mais uma vez testada. De novo teria de conseguir forças para seguir em frente!

E onde conseguir essa força?

Conversar contigo, leitor, sobre essa fonte inesgotável de força é justamente a ideia deste livro. Uso frases e pensamentos de outros autores, passagens do meu livro preferido, a Bíblia, e também artigos escritos por minha mãe, quando ela apresentava uma coluna na rádio local. Os artigos dela sempre me ajudaram muito, e aqui compartilho alguns com vocês.

A verdade é que às vezes nós achamos, ou as pessoas acham, que somos fortes, mas não somos. Aprendi que só Ele tem a força, só Ele é a força. Sem Ele, nada podemos.

Agora, Deus, aqui estou eu, de novo, precisando imensamente da Tua ajuda!

Sempre me agarrei a Ti; me mantiveste de pé nos episódios de câncer que tive de enfrentar (estou tratando o quinto) e, neste momento, preciso mais do que nunca do teu colo. De uma hora para outra, tivemos de dar adeus ao meu paizão, o homem que mais amei e amo nesta vida!

Não sei como será sem o abraço e o beijo do meu pai. Sem o olhar doce dele, que nos fazia carinho de longe. Como vai ser não poder segurar na mão quentinha dele — mão forte, que me fazia acreditar que tudo sempre daria certo? Como vai ser, paizão, sem tua presença neste mundo?

Comprovo, mais uma vez, que a resposta, como sempre, é uma só: a resposta é a mesma, sempre a mesma. Eu, sozinha, não consigo; tu, sozinho, não consegues! Mas, com Ele, fonte infinita de força, de alegria e de paz, todos nós podemos continuar caminhando...

Não desanime nunca! Troque o desânimo pela certeza de que Ele te ama e cuida de ti. Sempre!



Terapia
com Deus



— Então, tchau, foi muito bom falar contigo! Vamos nos telefonar mais vezes!

— Com certeza! Foi ótimo! Um beijo grande!

Depois que desliguei o telefone, me dei conta de que tinham se passado mais de cinquenta minutos — quase uma hora falando com minha amiga Juliana. A conversa rendeu algumas risadas, muitas fofocas (é claro) e aquela sensação boa de matar as saudades. Como é bom ter amigos! Em um simples bate-papo recordamos nossas saídas, falamos de problemas de casa, da vida dos filhos, de projetos para viajarmos juntas... Faz mais de cinco anos que planejamos essa viagem, e nunca deu certo! Mas tudo bem. Às vezes planejar é mais gostoso que executar. E o que importa, no fim das contas, é saber que tenho uma amiga de verdade que sempre se lembra de mim como companheira de viagem, de festa, para dividir as coisas boas e também as coisas não tão boas assim... Isso faz um bem danado!

Assim que desliguei o telefone, fui tomar um banho para relaxar depois daquele dia corrido. Nossa maratona — minha e da Julia, minha filha — começa às seis da manhã e só termina tarde da noite, e chegar em casa não é sinônimo de descansar. Pelo contrário: é só mais uma parte do percurso rumo ao fim do dia.

Preparar o jantar, assistir à aula de algum dos cursos em que vivo me matriculando (como diz sr. Fulvio, meu pai, “mais sarna para se coçar”) — uns que valem a pena, outros nem tanto — e, é claro, me atualizar das últimas notícias do dia, pois amanhã alguém pode comentá-las comigo e não quero

responder com uma simples cara de paisagem. Televisão ligada no *Jornal Nacional* e cabeça a mil!

E tu, leitor? Tens dificuldade de “desligar a cabeça”? Para mim, é um desafio. Não consigo focar em algo específico: penso em muitas coisas ao mesmo tempo e acabo largando várias pela metade. Tem horas em que tudo se embaralha e me vejo no olho do furacão. Em outras, sinto que fiz, fiz, fiz e, no fim, não fiz nada — uma verdadeira sucessão de começar e largar, começar e largar...

Acontece a mesma coisa com os livros que me proponho a ler. Escolho um e começo. Aí lembro de outro que estava na lista e começo a ler esse também. Mas, de repente, ganho um novo livro de presente e aí sou “obrigada” a ler um pouquinho. Resultado: três livros começados — nenhum além da página trinta — olhando para mim e implorando: “Leia-me!”

Acho a coisa mais bonita do mundo quando as pessoas conseguem falar de um livro em detalhes, lembrando cenas e até diálogos. Eu nunca consigo! E já nem tento mais, para não passar vergonha.

Certa vez, saí com um amigo, amizade meio colorida, sabes?! Pois bem, no meio do jantar, papo vai, papo vem, ele começou a falar do último livro que tinha lido. O alerta vermelho piscou na minha mente: “Danou-se! Rápido, Susana, pensa, lembra, o último livro que leste! Ai, ele já está parando de falar e vai olhar para ti esperando que contes alguma coisa! Agora! Agora! Dito e feito — olha a cara dele me olhando!” Mexo a cabeça concordando com tudo o que ele disse, ensaio um “o último livro que li e amei foi...”. E o garçom aparece! Fiquei tão feliz em ver o garçom que quase levantei e dei um beijo nele por ter me tirado daquela encruzilhada. Fiz algumas perguntas bobas sobre o cardápio, para ver se enterrava o assunto livro. O garçom respondeu rapidamente e partiu para outra mesa. Tive que ser rápida também e comecei a elogiar o restaurante que o meu amigo havia escolhido. Ele ficou todo envaidecido (esses homens!) e esqueceu de continuar o papo sobre leitura. Ufa! Ser distraída cansa demais.

Aliás, estava falando contigo sobre minha maratona diária e acabei contando esse episódio no restaurante! Viu só? Falta de foco! Bom, voltarei a falar da nossa rotina! Chegamos em casa, jantamos, banho, jornal, série (é claro!), trocar mensagens ou ligar para a família, começar a planejar o dia seguinte com a filhota — que, tecnológica e antenada que é, me atualiza de todos os assuntos mais comentados das redes sociais e me ajuda a não ficar tão por fora. É claro que ela também se irrita com a minha dificuldade com nomes e em memorizar acontecimentos... Pergunto mais de mil vezes o nome de determinado ator, filme, *influencer*! Não tem jeito.

Assim as horas passam e o dia chega ao fim. Toda noite a mesma coisa, quando nos damos conta, já passa das onze horas, levamos um susto e corremos para a cama! As cachorrinhas, Nina e Malu, e a gatinha Bela (nossa casa é um zoológico) acompanham a Julia, mãe dedicada das três. Mas antes de deitar vou conferir se a porta está trancada — disso eu não me esqueço: é um TOC —, beijinho de boa-noite, pego meu edredom e... partiu cama!

Ah, sim. Os edredons merecem um parágrafo neste livro. Adoro edredons! Não durmo sem eles, sou apaixonada. Vivo namorando eles em frente às vitrines. Quase uma atração fatal! Aliás, nesse mesmo dia sobre o qual estou contando, eu tinha perdido um tempão em uma loja, de olho num... edredom! Contrariando todas as minhas promessas de economizar e mesmo com a minha conta corrente zerada, comprei o bendito. Estava precisando? Não. Perdi tempo e dinheiro? Sim. Mas estava com meu lindo edredonzinho novo. Estava contente? É óbvio.

Caí na cama como um ovo cai na frigideira. E nessa hora sempre penso em como é bom ter uma cama gostosa para esticar o esqueleto. Como é bom sentir todos os ossos relaxando... um por um... É um momento inenarrável. Ainda mais depois de um dia agitado. Quase fechando os olhos, lembro que ainda falta uma coisa: rezar.

Começo:

Pai nosso que estais no Céu, santificado seja o vosso nome, venha a nós o vosso reino, seja feita a vossa vontade, assim na terra como no Céu. O pão nosso de cada dia...

(OPS! SERÁ QUE TIREI O PÃO DO CONGELADOR PARA O CAFÉ DA MANHÃ? HMMM, PRECISO FAZER MERCADO TAMBÉM...)

...nos dai hoje, perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido...

(FALANDO NISSO, AQUELA MULHER FOI TÃO GROSSA COMIGO HOJE QUE AMANHÃ VOU PASSAR RETO SEM NEM A CUMPRIMENTAR!)

...e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

E ENTÃO O BOCEJO VEM — UM BOCEJO DAQUELES. MAS É PRECISO VOLTAR À ORAÇÃO.

Ave, Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres...

(ESTOU PRECISANDO EMAGRECER, ESSE PIJAMA ERA LARGUINHO, AGORA ESTÁ APERTADO!)

...e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus.

(AI, QUE SONO! VOU AJEITAR O TRAVESSEIRO AQUI... ISSO...)

Santa Maria, mãe de Deus...

E caio nos braços de Morfeu. Simplesmente desmaio. Pego no sono e não termino de rezar.

Poxa! Falei com tanta gente hoje, e não falei com meu melhor amigo!

"O mundo evolui em velocidade cada vez mais rápida." — Mark Helprin

Instantaneidade, hoje em dia, é regra suprema. Café instantâneo, replay, WhatsApp, Facebook, jeans pré-desbotados e pré-rasgados — quem pode esperar pelo tempo para envelhecer? Até Bill Gates se queixava: "Parece que o mundo todo opera em intervalos de cinco minutos."

E já que você acelerou sua vida, para seu bem, você precisa encontrar um meio de desacelerá-la.

Pode ser que haja muitas causas para nossa síndrome de velocidade: tecnologia, informação, urbanização, consumismo. Mas, talvez, a raiz disso tudo esteja na forma como nós, ocidentais, pensamos sobre o tempo; para nós, o tempo é uma mercadoria que "economizamos ou desperdiçamos ou investimos". Dele nunca temos o bastante.

Numa pesquisa feita pelo Centro de Pesquisa de Educação Continuada, perguntou-se aos entrevistados: do que você sente mais falta na vida? O que você mais gostaria de ter? Observe as respostas: em 1975, 44% responderam dinheiro, e 7% responderam tempo. Em 2006, 44% responderam tempo, e 32%, dinheiro. Talvez seja um indicativo de que mais e mais pessoas anseiam por um novo ritmo, um antídoto para a frenética corrida contra o tempo. Será que podemos fazer isso por conta própria?

O professor norueguês Guttorm Floistad considera: "a mensagem atual é que, no meio das mudanças, você tem de acelerar; mas nunca mudam as nossas necessidades básicas de proximidade e amor. Precisamos

resgatar a lentidão, a reflexão e o companheirismo. É nisso que encontraremos a verdadeira evolução”.

O Movimento Slow recomenda:

1. Tome uma xícara de chá, ponha os pés para cima e olhe pela janela.
2. Tente fazer uma coisa de cada vez.
3. Não se sinta forçado a responder perguntas de imediato; dê um tempo.
4. Leve mais tempo para comer com sua família; televisão desligada.

Orientação sábia e antiga foi a do filósofo francês Blaise Pascal, que no seu tempo já alertava: “a maior parte dos males da vida surge devido à incapacidade do ser humano de sentar, quieto, num quarto.”

Então, quer experimentar? Sente-se, quieto, num quarto, olhos fechados, e preste atenção em sua respiração; respire lentamente; observe como você inspira e expira. Dê um mergulho na eternidade, na pulsação da sua vida. E perceba que a vida flui com calma e sem pressa.

Baseado no livro de Susan Andrews: “Existe cura para a síndrome do vapt-vupt?”

Maria Dal Farra Napolini

Para mim, uma das coisas mais difíceis que existem é sentar quieta, sozinha, num quarto — sem televisão, sem livro, sem música, sem cachorro, sem uma companhia para conversar... Tanto que, quando morava sozinha, assim que pisava em casa, precisava ligar a TV para ouvir algum barulho, alguma voz, não importava o canal, o assunto, desde que houvesse som. Eu queria o som!

Certa vez, num desses dias em que cheguei em casa e corri direto para o botão de ligar da TV, comecei a fazer minhas coisas sem nem notar o que estava acontecendo. Depois de meia hora mais ou menos, percebi que um ruído me inquietava, como um chiclete velho incomodando dentro da boca.

Olhei para a televisão e vi que ela estava ligada, mas fora do ar! O barulho era simplesmente um chiado, e a imagem parecia um monte de formiguinhas correndo pela tela. Pois é: quem estava fora do ar era eu, que fiquei ouvindo aquele barulho um tempão sem nem me dar conta...

Vivemos com pressa, e sempre queremos — oh, que pretensão! — dar conta de tudo ao mesmo tempo. Corremos até dentro da nossa casa, que deveria ser um lugar de tranquilidade e aconchego, como o ninho de um pássaro que se aquieta ao pousar. Eu vivia inventando e procurando o que fazer, estava sempre querendo me ocupar ou, talvez, me preocupar. Na verdade, não fazia diferença. Eu só não queria ficar sozinha comigo mesma.

Só não queria me deparar com a Susana...

Não queria enfrentar meus pensamentos...

Não queria ser oficialmente apresentada aos meus medos e inseguranças!

Qualquer coisa era válida para evitar o “sente-se quieto num quarto, feche os olhos e preste atenção em sua respiração”. O único momento que parecia um pouco com isso era a hora de dormir, quando, com as pálpebras pesadas, os olhos mais fechados que abertos, parava para rezar daquele jeito que descrevi alguns parágrafos atrás.

Hoje em dia, temos também as redes sociais, que facilitam ainda mais essa fuga de nós mesmos — afinal, ficamos prestando atenção na vida dos outros. Podemos até estar no quarto escuro, mas sempre haverá a tela do celular acesa e os nossos olhos enxeridos querendo espiar a fulana que emagreceu, o sicrano que foi promovido, aquele casal lindo que acompanhamos, aquela viagem bacana entre amigos, os lançamentos em maquiagens e cosméticos, a festa para a qual não fomos convidados... E por aí vai. Quem nunca ficou espiando nas redes sociais que atire a primeira pedra.

É claro que elas também têm um lado bom: reencontrar velhos amigos, saber das notícias em tempo real... Meu ponto aqui é que, de uma forma ou

de outra, gastamos (ou perdemos?) muito tempo do relógio — sem falar no tempo mental — olhando para a tela do celular. Conhecemos tantas pessoas virtualmente que às vezes acabamos nos afastando das pessoas de carne e osso que estão ao nosso redor, e, pior ainda, nos afastamos de nós mesmos.

Então, aqui me apresento: muito prazer, sou a Susana, uma mulher que passou muito tempo buscando não sei o quê, querendo chegar sabe-se lá aonde...

Vivemos na era da comunicação, dizem todos! Na contramão, o Dr. Viktor Frankl, neuropsiquiatra austríaco, falecido há alguns anos, afirma: "O homem moderno é um ser abandonado que vive na solidão... O maior drama do homem moderno é a angústia da existência."

Por que esta contradição? Por que tanta comunicação e, paradoxalmente, tanto isolamento?

De forma simplificada podemos dizer que o racionalismo, a supervalorização da cultura lógica, o individualismo e a competitividade levantam barreiras de isolamento entre as pessoas; formam-se gigantes na ciência que permanecem infantis na maturidade psíquica e emocional, impacientes e irritadiços, incapazes de lidar com emoções, despreparados para sofrer contrariedades e perdas, enfim, gente que não honra sua capacidade de pensar, sentir e amar. E a nossa espécie vem adoecendo por falta de amor, de fraternidade, de verdadeira sabedoria.

É mais do que hora de nos reumanizarmos, isto é, de resgatarmos os valores humanos nas relações interpessoais. E isso significa:

Compreender as limitações do outro, porque ninguém pode dar o que não tem.

Acreditar que as pessoas podem mudar, apesar das discrepâncias que apresentam.

Sonhar e planejar a longo prazo, mesmo que outros colham os frutos.
Apostar, mais que tudo, no valor de nossa vida, porque Deus, que é o seu autor, apostou nela sua própria Vida.
Isto posto, acredito que seria saudável, de vez em quando, fazermos breves paradas no corre-corre do dia a dia para avaliarmos se estamos afetivamente e efetivamente integrados com as pessoas de nossa convivência. Porque, no final das contas, é isso que verdadeiramente importa.

Maria Dal Farra Napolini

Estamos sempre superocupados e, ao que parece, cada vez mais solitários. Cheios de seguidores, ou seguindo muita gente, mas, muitas, muitas vezes sentindo aquela pontinha de solidão! Estou, claro, falando de mim, e vocês já vão entender aonde quero chegar!

Eu vivia sempre cercada de gente, falando com um, falando com outro, resolvendo uma coisa aqui, outra ali, mas o saldo era sempre um vazio — sim, acho que “vazio” é a palavra que descreve com mais exatidão o que eu sentia: achava que mandava na vida, que podia controlar tudo. Tão ingênua, tão boba... Estava mais para uma pulguinha falante!

**O correr da vida embrulha tudo.
A vida é assim: esquenta e esfria,**

aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta.

**O que ela quer da gente é
coragem.**

Guimarães Rosa

Coloquei esse trecho aqui pois ele sempre me acompanha e me traz, toda vez que leio, a mesma questão: “Quando é que vai sossegar? Quando? Cadê o *sossega*, Guimarães Rosa?”

A vida da gente é uma constante inquietação. Estamos sempre caminhando. Mesmo parados, nossa vida está em movimento. É um tique-taque constante! Cada segundo que chega é um segundo que se vai.

Cobramos de nós mesmos dar conta do agora, mas vivemos com a cabeça lá na frente, no dia de amanhã, na semana que vem, no próximo mês. Preocupações, medos, angústias, dúvidas, muitas perguntas sem respostas, muitas expectativas... O coração fica apertado, agitado, como se guardasse um mar revolto, com ondas fortes, previsões de tsunamis... Às vezes, sinto que vivemos nossas vidas como se estar vivo fosse algo aflitivo, quase um castigo...

Fui assim por muitos anos.

À procura de um sossego que nunca encontrava.

Corria, corria, e mais parecia o Coelho Branco de *Alice no País das Maravilhas*. Nunca me identifiquei com a menina Alice, bonitinha, de vestido azul. Eu era mesmo o Coelho, constantemente carregando um relógio e parecendo muito atrasado para o que quer que fosse. Mas o quê? Atrás do que

nós corremos, e por que temos essa sensação de correr, correr, e não chegar a lugar algum?

Na verdade, a pergunta é outra: por que nos rendemos a essa sensação, a esse jeito de levar a vida? Por que nos deixamos ser dominados por essa ansiedade?

CHEEEEEEGAAAA!

NÃO QUERIA MAIS SER O COELHO BRANCO. ESTAVA CANSADA DESSA ENGRENAGEM, MAS NÃO SAÍA DELA. ERA AUTOMÁTICO: ACORDAVA DE MANHÃ, ENGATAVA A PRIMEIRA E TOCAVA O BARCO! IA FAZENDO, CORRENDO, ATROPELANDO, CUMPRINDO UM ROTEIRO QUE NÃO SABIA NEM DE QUEM ERA. IA, SIMPLEMENTE. E, NO MEIO DISSO TUDO, DESSA AGITAÇÃO, LÁ ESTAVA ELE, FIRME, FORTE, PRESENTE, SOBERANO:

O VAZIO.

E veio a vida.

Com a vida, não há negociação. Quando ficamos dando murro em ponta de faca, na hora certa, do jeito exato (que muitas vezes não entendemos), ela vem e nos chacoalha. Pode ser bem irônico o que a vida faz com a gente, mas é certo que, de um jeito ou de outro — e muitas vezes na marra —, ela nos ensina. A vida é a melhor professora que podemos ter, e todos nós temos algumas lições para aprender.

No meu caso, tenho aprendido muito com a doença, e conto tudo em detalhes no livro que publiquei em 2020, *Eu escolho ser feliz*. Cinco vezes, em cinco fases da minha vida, ouvi: “Você está com câncer”, “É câncer”, “O câncer voltou”, “É câncer de novo”, “Câncer”...

Mas não é disso que trata este livro.

Este livro é sobre a força que encontrei diante da doença e que podemos encontrar diante de qualquer adversidade. Essa força que temos, eu e tu, à nossa disposição, e, mesmo assim, insistimos em ignorar. Preferimos correr

meio desorientados a buscar orientação e ajuda de quem está cem por cento do tempo torcendo, cuidando e esperando por nós.

O começo de 2020 foi decisivo e me obrigou a sentar e escrever estas páginas. Afinal, a vida estava preparando mais uma aula, mais uma lição que eu deveria encarar. Era janeiro e o celular tocou:

— Susana, tudo bem?

— Oi! Sim, tudo ótimo!

E estava tudo ótimo mesmo, pois naquela hora eu estava com a minha filha e uma amiga a caminho do cinema.

— Susana, seu PET scan ficou pronto. Apareceu um pontinho no osso da bacia. Precisamos investigar.

— O queeeê? Que *é#!@* de pontinho é esse? Como assim?

— Bem, talvez sejam calcificações causadas por sua artrite reumatoide. — Trato uma artrite severa desde 2013. — Mas pode ser câncer. Precisamos investigar melhor.

E lá fui eu, perplexa, assustada e meio tonta, fazer mais exames. Realizei uma ressonância magnética e uma biópsia do osso da bacia. Saíram os resultados e, sem mais blá-blá-blá, veio o diagnóstico! Era a peste de novo (como já nos conhecemos bem, apelidei o câncer de “peste”; tenho mania de colocar apelido em tudo). O monstro se manifestou pela quinta vez! Chorei, chorei, chorei, chorei e chorei mais um pouco. Não esperava por mais essa. Parece um carrapato que grudou em mim e não vai embora nunca mais! Na época gravei até um vídeo no Instagram contando aos meus amigos virtuais que meu livro ganharia mais um capítulo, e, veja só, acabou rendendo um outro livro!

Pois bem, tinha que encarar, não havia outra opção! Vamos em frente.... Voltei a me tratar com o doutor Sérgio Simon, que foi quem cuidou do linfoma que tive aos dezoito anos. Ele é um excelente médico, que me traz

segurança, escuta, conversa, explica e se coloca no lugar dos pacientes. Só posso agradecer muito a ele por encarar essa luta comigo.

Enquanto escrevo este livro, ainda faço quimioterapia oral e tomo algumas injeções por mês. Confesso que saio do hospital com os glúteos (é mais educado falar assim) bastante doloridos. Tomo duas injeções neles e uma na barriga. Por que foram inventar agulhas daquele tamanho?! Será que quem inventou essas agulhonas nunca precisou tomar uma injeção?

Mas, na verdade, que bom que existem essas injeções. A quimioterapia. Os tratamentos. Os comprimidos. Tento olhar para eles como aliados; afinal, fazem parte do meu dia a dia, estão sempre comigo!

Tem uma história que li certa vez e que sempre faço questão de lembrar quando me pego olhando para os acontecimentos de um jeito meio torto ou pessimista: um senhor se hospedou em um hotel e, às dez e meia da noite, começou a ouvir algumas pessoas tocando piano. Ficou irritadíssimo! Que falta de respeito um desocupado achar que, a uma hora daquelas, pode tocar piano naquele volume. Ele desceu até a recepção, exigindo que fizessem o hóspede parar com o barulho. A recepcionista então respondeu solícita: “Está bem. Se atrapalha, pedirei agora mesmo que o senhor Villa-Lobos pare de tocar.” Impressionado, quase sem conseguir reagir, o hóspede falou: “Mas é o Villa-Lobos que está tocando? Nesse caso, não diga nada, por favor! Eu amo ouvir o Villa-Lobos!”

Moral da história: tudo depende da nossa disposição diante dos acontecimentos, da nossa forma de olhar as coisas. O que a princípio parece muito ruim pode se tornar algo muito bom (ou, pelo menos, um pouco melhor).

Quando começamos a quimioterapia ou outro tratamento de saúde qualquer, entramos num caminho que não sabemos onde vai dar. Meu Pai, será

que o tratamento vai funcionar? Será, meu Deus, que vou conseguir me curar? Será que me livrarei disso, Senhor? Será que verei minha filha crescer, Jesus?

A vida é assim: os problemas aparecem, as doenças surgem, o desemprego nos derruba, a morte nos aterroriza e o medo desaba como uma avalanche sobre nós.

Mas querem saber de uma coisa?

Quando sou fraco, é zorque sou forte.

São Paulo

Hoje vou abordar o medo, este sentimento que se manifesta em grau crescente nos tempos atuais, atinge todas as faixas etárias e se faz visível nos sistemas de segurança com grades instaladas em casas, nos guarda-costas, nos carros blindados, no uso de psicotrópicos, no isolamento...

O dicionário define: "Medo é sentimento de viva inquietação ante noção de perigo real ou imaginário de ameaça." Todos nós já vivenciamos situações de medo e sabemos o quanto ele é destrutivo e paralisante: nos isola, nos aprisiona, reduz nosso mundo, diminui nossa autoconfiança. Às vezes está tão enraizado no subconsciente que não sabemos direito o que é ou de onde vem, mas gera em nós o sentimento de que estamos sempre correndo algum tipo de perigo. E a sensação de desamparo cresce à medida que não conseguimos perceber sua origem e sua causa.

Em nível intenso, pode até ferir nosso equilíbrio e nossa essência psíquica. Como derrotar o que sequer conseguimos identificar e que está fora do nosso alcance?

Conhecendo e enfrentando! Quanto maior for o medo de alguma coisa, mais precisamos aprender sobre ela. Quanto mais aprendermos, mais confiantes ficaremos para enfrentá-la e derrotá-la.

Segundo estudiosos do assunto, existem alguns medos básicos, dos quais derivam todos os demais; são eles: medo da rejeição, do abandono, do fracasso, do sucesso, da traição, da solidão, da doença, do envelhecimento, da morte.

Qual é o seu medo? Ou melhor, do que você tem medo?

Com conhecimento, coragem, ação e muita fé, podemos superar qualquer coisa que tememos. Por isso, não deixe o medo ser seu mestre e seu guia; ele sempre distorce e aumenta a realidade. Subjugadas pelo medo, muitas pessoas vivem desanimadas e ansiosas, paralisadas, impotentes para superar seus pensamentos negativos e vencer as batalhas do dia a dia.

Lembre-se! Na superação do medo está a diferença entre uma vida desperdiçada e uma vida vivida com mais ousadia, liberdade e plenitude.

Maria Dal Farra Napolini

Meu Deus!

É incrível como essas duas palavras vêm a nossa mente quase de forma instantânea quando nos encontramos diante de uma dificuldade. É praticamente ação e reação: o problema surge e logo exclamamos “Meu Deus!”.

Isso me lembra um caso engraçado. Eu tinha um amigo que costumava dizer que era ateu. Não acreditava em nada, desdenhava, fazia pouco caso de qualquer religião. Um dia, a vida dele começou a virar de cabeça para baixo: foi

mandado embora do emprego, que ele adorava e no qual depositava toda sua energia. Ao me contar a situação e desabafar sobre sua preocupação com o futuro, soltou um suspiro seguido de: “Meu Deus... E agora?”

Um ateu chamando por Deus.

Tem uma frase bem famosa de um ex-presidente americano que diz assim: você pode enganar uma pessoa por muito tempo, algumas por algum tempo, mas não consegue enganar todas por todo o tempo! Com Deus é assim!! A gente pode até tentar ignorá-Lo por algum tempo, tem gente que consegue por um longo tempo, mas não tem como ignorá-Lo para sempre! Ele nos ama tanto que nos quer pertinho Dele! Ele que é maior que tudo, onipotente, onipresente. É Ele quem nos concede a graça de termos forças para encarar o que quer que aconteça em nossas vidas. Sem Ele nada podemos! Quem tem a força é Deus (não é o He-Man!).

Finalmente (viva!!!) cheguei ao motivo que me fez escrever este livro! Levei anos pra enxergar o óbvio e agora só quero falar disso!

No lançamento do meu outro livro, muitas pessoas vieram me cumprimentar e dizer que ficaram surpresas com a força que tive para encarar a doença. Essas pessoas também falavam que, se tivesse sido com elas, não teriam aguentado.

NÃAAOOO!

NADA DISSOOO!

NADA DISSO, MEU AMIGO!

Sou forte coisa nenhuma!

Forte é Deus. É Ele quem nos dá a força. Ele é a força. A minha força. A tua força!

Acredito cada vez mais que Deus, todos os dias, despeja sobre nós a graça de que precisamos para sobreviver, para acordar todas as manhãs e tentar ser

peessoas melhores. A força para encarar as perdas, a doença, o sofrimento, as dificuldades só tem uma fonte: nosso Paizão lá de cima!

Precisamos apenas nos abrir para essa graça, esse presente que vem Dele! Para esse amor que só Ele pode nos dar. Um amor verdadeiramente paternal.

Precisamos escancarar o coração, conversar, perguntar, pedir ajuda a Ele. Creio firmemente que Deus representa tudo de bom que existe. Dele só vêm coisas boas, sentimentos saudáveis que nos encorajam, nos colocam para cima e no caminho certo. Não somos nós. É Ele. Ele é perfeito e nos ama.

Diante Dele percebemos quanto somos fracos e quanto Ele — só Ele — nos faz fortes. Aprendi que, para conseguir essa força, devemos colocar em prática uma palavrinha mágica: oração. É uma palavra mágica, sim, pois é capaz de fazer milagres em nossas vidas.

Fui percebendo isso na marra, em meio a quimioterapias, agulhas, inúmeras salas de cirurgia, hospitais, médicos... Costumava aproveitar as horas de quimioterapia para rezar: ficava conversando com Deus, algumas vezes reclamando, outras agradecendo, outras simplesmente cantando. Éramos eu, o remédio e Deus.

Agora tenho tentado, pelo menos tentado, chegar mais perto Dele no meu cotidiano mesmo — no meu trabalho, em casa, nas minhas atitudes. É claro que ainda falta muito. Escorrego demais, erro demais, vacilo demais. Com certeza, preciso me empenhar muito nessa caminhada de fé! Sei que preciso abrir mais espaço para Ele em minha vida, e sei que isso só depende de mim — afinal, Ele esteve, está e sempre estará de braços abertos, esperando cada um de nós! É só chamar e ouvir: “Aqui estou.”

Há uma canção que, quando eu era criança, escutava na Missa e que ainda hoje canto baixinho, nos momentos em que me vejo em apuros:

Jesus está aqui, Ele está aqui!
Tão certo quanto o ar que eu
respiro

Tão certo quanto a manhã que se
levanta
Tão certo como eu te falo
E podes me ouvir...

Ele SEMPRE está com cada um de
nós. Sempre!
Não é hoje, amanhã, de vez em
quando — é sempre.

Eu tenho certeza: Deus nunca nos abandona, e neste mundo com tantos sobressaltos, com infinitos altos e baixos, é só isso que importa. Ele não se cansa de nós, quer a gente coladinho Nele, muito próximo mesmo Dele.

O problema é que nós não damos muita abertura para Ele.

Como assim? Simples: lembrás daquelas orações feitas já na cama, deitada, tarde da noite? Oração que fica pela metade ou são facilmente interrompidas por lembranças e preocupações do dia a dia?

Pois é. Muitas vezes, e não raro, deixamos Deus para depois. Deixamos Deus por último. Falamos com Ele rapidinho, nas horas vagas ou quando não temos nada para fazer.

Pensa na tua rotina, na vida do dia a dia. Quanto tempo nós dedicamos a Ele?

Eu me envergonho da minha resposta.

Mas o mais curioso é que nos preocupamos em cultivar nossas amizades, nossas relações profissionais, nossos casamentos, namoros... Já nossa relação com Deus, que é essencial, fica quase sempre de lado, quase sempre em segundo plano.

Parece que esquecemos que, se há amizade, casamento, namoro, trabalho etc. em nossa vida, é graças a Ele; Ele permite que estejamos aqui. Só existimos porque Ele nos sustenta, nos dá a vida.

Além disso, muitas vezes, quando achamos que estamos conversando com Ele, estamos apenas pronunciando orações decoradas como palavras ao vento, sem qualquer concentração.

Eu era capaz de passar quase uma hora ao telefone com minha amiga, mas não conseguia ficar cinco minutos conversando com o maior amigo de todos. Também podia passar uma tarde inteira namorando um edredom na vitrine (lembras do tempo que gastei para escolher um edredom novo?), enquanto, para Ele, restavam aqueles minutos sonolentos... Como isso é possível? Até um edredom recebia mais minha atenção!

Sou católica. Meus pais — Fulvio e Maria —, católicos muito atuantes, durante toda a vida participaram de atividades na Igreja. Pastorais, retiros, cursos, leituras. Meu pai era ministro da Eucaristia. Eu me lembro de vê-los

saindo várias noites para oferecer cursos de noivos ou de batismo. Sentia muito orgulho. De minha parte, fazia leituras na Missa que passava na televisão local de Criciúma, em Santa Catarina, cidade em que nasci (mas devo confessar: a parte de que eu gostava mesmo era aparecer na televisão; a leitura era o de menos).

Eu e meus irmãos estudamos no Colégio São Bento e tínhamos aulas de religião todas as semanas. Além disso, a diretora da escola fazia diariamente, ao microfone, uma oração que chegava a todas as salas do colégio.

Cumpri tudo o que manda o roteiro: Primeira Comunhão, Perseverança, Crisma. Ia à Missa todos os domingos. Assim que me casei e vim morar no Rio de Janeiro, tratei de procurar uma igreja perto de casa. Encontrei, fiquei e estou nela até hoje. Fui adotada pela Paróquia Santa Margarida Maria e segui cumprindo todas as obrigações de um católico.

Tudo como manda o figurino, mas no fundo, lá no fundo... não me sentia próxima de Deus. Era como se Ele fosse algo muito distante e grandioso (e Ele é!), de quem eu jamais poderia me aproximar. Sabia as orações de cor e salteado, conhecia todas as falas do padre Monsenhor Manuel Manangão na Missa, mas não sentia Deus perto de mim. Era como se eu estivesse sempre patinando, escorregando no mesmo lugar. Minha cabeça viajava, ia para tudo que é lugar durante a Missa — me levava da sessão de congelados do supermercado ao corredor de xampus da drogaria...

Quando eu tinha um problema difícil de resolver, lembro que rezava, pedia, cantava a Nossa Senhora, chorava. Depois que o problema era resolvido, que a situação difícil passava, eu deixava tudo para trás — inclusive Ele.

Eu era uma *tansa*, sim, uma *tansa*!

Esse é um adjetivo muito usado na minha terra, Criciúma, que significa “pateta”, “tola”.

Como custei a entender que Ele merece todo o nosso tempo!

Que Ele é o dono do nosso tempo!

Que, sem Ele, não temos tempo!

Aos poucos, a dor, o medo e a doença me fizeram enxergar o óbvio e, assim, nossa relação — minha com Deus — começou realmente a mudar...

**Jesus transforma a colherada
mais amarga em doce.**

Santa Teresinha

**Se estivermos unidos à vontade
divina em todas as tribulações, é
certo, vamos nos tornar santos e**

seremos os mais felizes do mundo.

Santo Afonso Maria de Ligório

Deus não descansa, não tira folga ou férias de nós. Está conosco o tempo todo, nas coisas ruins e nas coisas maravilhosas que nos acontecem.

Certa vez, li que o nascimento de um filho é um “sinal vivo de que Deus ainda acredita na humanidade”.

Quando minha filha nasceu, em 21 de abril de 2006, Deus estava acreditando em mim e no Maurício (meu marido, que faleceu em 2014), confiando a nós a missão de educar, cuidar, orientar e, acima de tudo, amar a Julia. Sempre que eu olhava para ela mamando, dormindo, brincando, era impossível não pensar e dizer: “Obrigada, meu Deus, por essa menina em minha vida!” Eu tinha total consciência de que a existência de Julia, tão linda, ali com a gente, só podia ser obra Dele.

Eu sabia que Deus estava ali.

Outra vez, quando ela estava um pouco maior, eu simplesmente a observava dormir e meu coração deu um nó. Cresceu, ficou apertado, e eu só conseguia me perguntar: “Como posso ser capaz de amar tanto, com tal intensidade, tal força e verdade? Como é que eu, com tantos defeitos, posso ser capaz de sentir um amor tão puro e incondicional?”

Quem tem filhos sabe: é um amor que não tem como medir, como explicar, como contar ou expressar. Naquele momento comecei a chorar. Fiquei emocionada com todo o amor personificado naquela pessoinha. Era noite,

estava tarde, e eu não conseguia parar de chorar. Por ela, eu faria tudo — viveria por ela.

No meio desse amor tão intenso e nocauteador, tive a percepção mais preciosa de toda a minha vida, quando me lembrei de uma homilia em que o padre disse que, mesmo se juntássemos o amor de todas as mães do mundo por seus filhos, ainda assim todo esse amor não chegaria nem perto do amor que Deus sente por cada um de nós.

Isso me fez chorar ainda mais. Mas era um choro feliz, um choro de gratidão (e com uma certa vergonha, por ter demorado tanto para entender isso).

Se meu amor por minha filha é um sentimento tão forte, que não consigo dimensionar, e se o amor de Deus por nós é muito maior que esse amor de mãe, por que, então, não nos entregamos totalmente ao amor Dele?

É um amor absurdamente imenso! É infinito!

Se uma mãe faz tudo por seu filho, se ama sem pedir nada em troca e só pensa na felicidade dele, imagine Deus em relação a cada um de nós! Na verdade, quando começamos a pensar nisso, de fato ficamos até meio zonzos, inebriados.

Ser mãe, ter a Julia em minha vida, foi um grande incentivo para começar a enxergar Deus ali, pertinho, no meu dia a dia. Eu tinha mais de 30 anos, e esse olhar estava enfim começando a mudar...

**A pessoa humana tem uma
necessidade que é ainda mais
profunda, uma fome que é maior**

**que aquela que o pão pode
saciar: é a fome que possui o
coração humano da imensidade
de Deus.**

São João Paulo II

Janeiro de 2011 foi um mês devastador. Foi quando se iniciou minha “segunda temporada de câncer”. Desta vez, na mama. Tive de passar por uma mastectomia — retirada da mama direita — e também por algumas sessões de radioterapia. Lá estávamos nós, eu e minha mãe, em São Paulo para mais um tratamento.

Fazia 40 graus, sol a pino, e me lembro de estar muito mal-humorada, reclamando com minha mãe (um anjo na minha vida) do calor, da agonia de estar com os drenos que saíam do local da cirurgia, da minha situação em geral...

Conversa vai, conversa vem, ela me diz:

— Filha, precisas ter mais fé.

— Mas, mãe, eu tenho fé! Vou à Missa sempre, rezo, peço... O que mais posso fazer? É claro que eu tenho fé!

E então ela disse com aquela voz doce e firme que ela tem:

— Ter fé, minha filha, é entregar tudo ao Pai. É fazer nossa parte e entregar tudo o que não estiver ao nosso alcance nas mãos Dele. É pedir, mas também acreditar! Acreditar que Ele te ama e fará o melhor para ti. É largar tudo nas mãos Dele!

A conversa acabou por aí, pois chegaram pessoas na sala.

No entanto, as palavras da minha mãe ficaram reverberando na minha cabeça e no meu coração, como sementes plantadas. Um diálogo tão despretenso que até hoje me ajuda na minha relação com Deus. Um pensamento que me acolhe nos dias difíceis e me alegra nas horas tranquilas, pois, de uma forma ou de outra, me lembra da presença inquestionável de Deus. Ele me ama!

Depois daquele dia, volta e meia, me lembro das palavras ditas por minha mãe. É a sementinha crescendo... “Precisas ter mais fé.”

Hoje percebo, sem sombra de dúvida, que a doença, não estou exagerando nem fazendo drama, me ajudou a encontrar a paz. Sim, a paz, o sossego!

Os sustos que levei e o medo de morrer têm me ajudado a enxergar o que sempre estive na minha cara: Deus está em tudo!

Eu me lembrei de outra canção de que gosto muito e que também passou a me acompanhar como um hino. Foi composta por José Carlos Papae, e ouço-a muito na voz do padre Marcelo Rossi:

**Deus está aqui neste momento
Sua presença é real em meu viver
Entregue sua vida e seus
problemas
Fale com Deus, Ele vai ajudar
você**

**Deus te trouxe aqui Para aliviar o
teu sofrimento**

É Ele o autor da Fé

Do princípio ao fim

Em todos os teus tormentos

**E ainda se vierem noites
traíçoeiras**

**Se a cruz pesada for, Cristo
estará contigo**

**O mundo pode até fazer você
chorar**

Mas Deus te quer sorrindo.

E a noite mais traiçoeira da minha vida havia chegado. No dia 8 de maio de 2021, meu paizão foi para pertinho de Deus. Fulvio Napolini, o ser humano mais bondoso que já conheci. A doçura habitava naqueles lindos olhos verdes, e principalmente nos gestos e nas palavras dele. Tudo o que vinha do meu pai era para o bem, era bom! Tudo! Tinha o poder de analisar a situação mais

controversa, entender o que estava acontecendo e, ao mesmo tempo, nos tranquilizar a respeito de qualquer assunto. Ah, os conselhos do meu pai! Homem sábio! Era certo nas análises e na direção que nos dava. Só não seguia quem quisesse quebrar a cara, porque no fim ele tinha sempre razão — e tinha mesmo.

Homem quieto, de muita observação e poucas palavras. Poucas e preciosas. O silêncio de meu paizão dizia muito, preenchia a casa. Saber que ele estava ali nos passava a paz de que precisávamos para cumprir nossas obrigações. Afinal, para qualquer problema ele teria a solução: “Filha, fica tranquila que vai dar tudo certo!” Ele dizia e eu acreditava, independentemente do que estivesse acontecendo. Se o paizão disse, estava dito!

Volta e meia eu ligava para ele de tarde. Ficávamos conversando, comentando as notícias que ele havia lido na internet. Sim, tinha mais de 80 anos, mas era todo conectado. Lia sites de notícias, digitava textos e imprimia tudo o que quisesse. Eu dizia que ele era o nosso Google! Lembrava-se de todas as datas, de todos os nomes, de todas as histórias... E com todos os detalhes. Era uma enciclopédia ambulante. Estava sempre atento a tudo e a todos. Ficávamos um tempão ao telefone conversando sobre tudo, sobre a vida... Qualquer dúvida que eu tivesse, a respeito de qualquer assunto, eu corria para ele, e, como sempre, seu Fulvio me aconselhava e me mostrava uma saída. Que papo gostoso! Que saudade da tua voz, meu pai!

Meu pai só queria nos ver bem, ver a família feliz. Abria mão das vontades dele para atender às nossas. Quando íamos visitar o pai e a mãe em Criciúma, lá estava seu Fulvio preparando o galeto de que a Julinha gostava. Amava muito a Julia, os netos. Ele nos apelidou, a mim e a Julinha, de “corda e caçamba”. Dizia que onde uma estava, a outra estava sempre junto. Falava e ria, e a gente ria com ele! Ai, pai, quanta saudade...

Meu paizão foi um guerreiro! Em 1985, sofreu um acidente de carro na BR-101, indo de Criciúma para Floripa a trabalho. Estava no banco do carona.

Teve mais de quinze fraturas pelo corpo. Como sofreu e como sofremos junto! A partir daquela data, veio uma rotina de consultas médicas, muitas, muitas dores, inúmeras cirurgias. Foram pelo menos doze: safenas no coração, prótese no joelho e na bacia, seis pinos na coluna, parafusos no tornozelo, platina pelo corpo todo. A gente dizia que era o homem biônico (alguém se lembra desse seriado dos anos 1970?). Que vontade de viver meu pai tinha! Que luta, paizão, foi a tua vida!

Contando assim, podes pensar: com tudo isso ele devia ser amargurado, viver reclamando do destino que a vida preparara para ele. Não! O paizão foi o homem de mais fé e mais resiliente que conheci na vida. Nunca reclamava das dores, das dificuldades, das limitações. NUNCA! Sabíamos — era visível — que a dor, a dificuldade e a limitação estavam presentes diariamente, e ao mesmo tempo víamos ali um homem que amava a Deus acima de tudo e só sentia gratidão. Meu pai só parou de rezar de joelhos ao lado da cama quando colocou a prótese no joelho direito. A partir daí rezava sentado, todas as noites, com o santinho de Nossa Senhora das Graças nas mãos. Amava Nossa Senhora! Ficava ali por um longo tempo conversando com Ela e com nosso Pai. Quando descobri o último câncer, em 2020, ele segurou nas minhas mãos (como esse gesto me dava segurança!) e me disse, com aquele jeito que era só dele: “Filha, vai dar tudo certo, tenho certeza!” Que paz me transmitiste naquele momento com tão poucas palavras, pai!

Paizão, não sei como vai ser sem teu abraço, sem teu beijo, sem teu olhar doce, sem teus sábios conselhos, sem teu silêncio que dizia tanto! Como vou enfrentar meus problemas de saúde sem tua ajuda? A saudade transborda do meu coração. Choro todos os dias por saber que não estás mais aqui. A falta da tua presença física é gigantesca, e sei que esse buraco que sinto agora no peito vai me acompanhar pelo resto de meus dias.

No entanto, paizão, também sei que, se estou aqui agora escrevendo estas páginas, levantando da cama e tocando a vida, é graças a tudo o que me

ensinaste e ao exemplo de resiliência que nos deixaste. Deixaste para mim e minha filha a maior e mais importante herança de todas: a fé em Deus, a certeza de que um dia vamos nos reencontrar, a convicção de que estás aí junto do Pai, cuidando e intercedendo por nós. Tu nos deixaste trilhando o caminho que leva até a Eucaristia, onde buscamos forças para encarar a montanha-russa da vida.

Uma queda boba dentro de casa te levou ao hospital, onde contraíste uma infecção e nunca mais voltaste para casa! Como pode isso? Não dá para entender. Só nos resta crer que estás agora num lugar infinitamente melhor que este mundo tão injusto, nos resta crer que um dia vamos nos abraçar novamente...

Tiveste muitas noites traiçoeiras, muitas mesmo, mas agora elas não vão mais te fazer sofrer. Graças a tudo o que nos ensinaste, sabemos que estás num lugar de plena felicidade, que o homem não é capaz nem de imaginar como seja! Conquistaste teu lugar aí em cima, paizão. Agora cabe a nós batalhar por uma vaguinha junto de vocês. Honrarei aqui cada ensinamento teu! Serei grata para sempre pelo pai, marido e avô que foste e pelo amor sem limite que nos deste. Eu te amarei eternamente! Até um dia, paizão...

**Coisas que os olhos não viram,
nem os ouvidos ouviram, nem o
coração humano imaginou, tais
são os bens que Deus tem**

preparado para aqueles que O amam.

1 Coríntios 2, 9

Deus está em tudo, é tudo, e sem Ele nada somos. Sempre haverá noites traiçoeiras à espreita — não tenho dúvidas de que também passas por elas. Todos nós temos dores, problemas, sofrimentos. É uma ilusão pensar que fulana tem uma vida perfeita, que para sicrano é tudo mais fácil... Não estamos nesse mundo para fazer um *ranking* dos problemas de cada um, ou um concurso para premiar quem enfrentou mais dificuldades. Estamos aqui para aprender e melhorar! Quando os problemas batem a nossa porta, ajuda muito recordar a frase de São Paulo: “Tudo posso naquele que me fortalece.”

Essa percepção deixa tudo mais leve. Deus, meu Pai, meu melhor amigo, me ama, está comigo o tempo todo e é incansável. Com Ele somos capazes de enfrentar o que vier pela frente, pois Ele é nossa força! Homens, mulheres, jovens, crianças, adultos, idosos, seja quem fores, Ele está pronto para te pegar pelas mãos! Caramba, como vou me sentir sozinha sabendo disso?!

Conforme fui me dando conta dessa verdade em que acredito plenamente, devo confessar que virei uma chata!

Chata, chatonilda, chatinha, chata de galochas, cansativa mesmo.

Por quê?

Porque vivo pendurada no ouvido de Deus, falo com Ele o tempo todo. Só Deus mesmo para me aguentar. Se antes só falava com Ele na hora de dormir — e, ainda por cima, pegava no sono —, agora falo com Ele no banho,

enquanto durmo, quando acordo, no trabalho, no trânsito, nas minhas caminhadas, e por aí vai... Será que Deus me acha muito abusada?

O padre Manuel Manangão, que tem o dom da palavra, costuma dizer que Deus quer nos ouvir sempre, e lembra a afirmação de Jesus: “Pedi e recebereis.”

Estava aqui escrevendo e apareceram duas imagens na minha cabeça: imagina alguém que está precisando muito de dinheiro e de repente se depara com uma mina cheia de ouro e pedras preciosas. Milhões, trilhões de reais — tudo para essa pessoa! Ou alguém que está morrendo de fome e é convidado a entrar em uma churrascaria de espeto corrido, como se diz em minha terra. O que essas pessoas fariam? Não pensariam nem um minuto: iriam, claro, se jogar, aproveitar toda aquela oferta ali de bandeja para elas! Pegariam o dinheiro e matariam a fome... Afinal, está tudo ali, à disposição, para atender às necessidades dessas pessoas.

No meu caso, não encontrei dinheiro, joias ou alimento. Lembras do Coelho Branco, que corria de um lado para o outro tentando loucamente preencher o vazio? Pois é, o Coelho deu de cara com nosso Paizão!

Ele estava ali, oferecendo-me tudo de que eu realmente precisava, sem pedir nada em troca. Disposto a me ouvir, disposto a me ajudar, a me atender e, principalmente, a me perdoar! Estava ali, oferecendo-me o que há de mais precioso nessa vida, a companhia Dele.

“Pois é, dona Susana, estava mais que na hora de começares tua terapia com Deus!”

**Coragem! Na vida espiritual
quem não vai para a frente**

**retorna. É como um bote que
deve sempre seguir adiante.
Se ele parar, o vento o soprará
para trás.**

São Pio de Pietrelcina

Fiz terapia algumas vezes, com profissionais maravilhosos e outros nem tanto. Certa vez, fui a uma psicóloga — tentando preencher esse vazio — cujo nome nem me lembro (e também não diria, é claro), mas que fora indicada e recomendadíssima por uma amiga minha.

Cheguei ao consultório e fui colocada numa poltrona, onde me sentei e, literalmente, afundei! (Certo, devia ser parte da estratégia uma poltrona que te abraça e te acolhe, mas não precisava acolher tanto assim...) A primeira pergunta dela foi por que eu tinha resolvido fazer terapia. Respondi contando um pouco da minha vida, do trabalho, do porquê de estar ali. Ela me ouviu com calma, que bom! Minha amiga tinha razão, ela é muito boa. Próxima pergunta?

E nenhuma pergunta veio. Eu, doida para falar, desabafar, compartilhar... e ela muda, só me olhando.

Sem saber o que fazer, comecei a elogiar o consultório, os quadros na parede e até aquela poltrona horrorosa que havia me engolido. Ela, nada. Não dizia nada, só me olhava. Comecei a olhar para ela também. E aí aconteceu: sabem quando ficamos olhando fixamente para uma imagem e ela começa a se distorcer toda, a mudar de forma? Então. A psicóloga começou a ficar meio

torta, e eu comecei a me assustar e a querer sair dali de qualquer jeito. Porém, precisava de um guincho só para me fazer sair daquela poltrona!

“O que estou fazendo aqui? Quero ir embora!”

De repente — e até que enfim —, os lábios dela começaram a se mexer. Pensei: “Pronto! Vai falar alguma coisa!” E o que ela falou?

“Nossa sessão acabou. Pode ir.”

Na hora fiquei indignada, mas depois o alívio veio por poder ir embora. Levantei-me daquela poltrona como a fênix se eleva das cinzas e nunca mais voltei ao consultório.

Sei que isso é algo muito pessoal. Conheço pessoas que fizeram terapia seguindo essa linha e adoraram, resolveram mesmo suas questões. Minha experiência não foi das melhores (talvez, se eu tivesse pesquisado um pouco antes, teria me dado conta de que não era para mim. Bem feito!), mas nem todas as experiências são assim.

Fui embora do consultório, e o vazio, é claro, me seguiu porta afora, como aquelas bolas de ferro nos tornozelos dos condenados. E que peso tinha esse vazio que eu arrastava comigo para todos os lugares!

Lembro-me de outra terapeuta que me indicaram. É claro que o Coelho Branco vai sem nem pensar! E essa era o oposto: falava pelos cotovelos, até demais: contava dos filhos, do marido, do dia a dia dela... Fiquei intrigada. Não era eu que tinha de falar? No fim, ficávamos ali, tomando um cafezinho e discutindo a vida dela.

Certo dia, quando finalmente comecei a falar das minhas questões, ela sugeriu: “Susana, vamos fazer uma regressão? Acho que seu problema pode vir de outra vida.”

Mas o queêê?! Que doideira! Nunca acreditei em vidas passadas, mas fui pega tão de surpresa que, quando me dei conta, já estava de olhos fechados ouvindo a voz mansa da terapeuta.

“Pense em quando estava no útero da sua mãe... Isso...”

E comecei mesmo a pensar na minha mãe, querendo que ela aparecesse ali para me salvar!

Nem preciso dizer que eu e meu vazio nunca mais voltamos lá, não é? Não me identifiquei mesmo! Cada um é de um jeito e reage de uma forma aos tratamentos. Para mim não deu certo!

Mas sou brasileira e não desisto nunca. Continuei tentando e me deparei com profissionais que realmente me ajudaram muito em momentos pontuais (e a todos eles eu agradeço imensamente!). Precisava de ajuda para refletir, questionar e entender certas coisas e realmente encontrei o apoio de que precisava. Saía do consultório sorrindo e mais leve.

Só que a sensação boa era meio momentânea, e depois de um tempo lá estava o vazio de novo. A agitação dentro de mim continuava, ora mais forte, ora menos, mas continuava!

O que eu sentia era uma necessidade de segurança que não encontrava em lugar algum.

“Filha, precisas ter mais fé.”

Mais uma vez, as palavras de minha mãe.

Mãe sabe tudo, não é mesmo?

E a solução estava ali!

O ato de fé é, por sua atureza, voluntário. Não contraria nem a liberdade, nem a inteligência do

homem confiar em Deus e aderir às verdades por ele reveladas.

Catecismo da Igreja Católica

TER FÉ, TER FÉ! FÉ!

É algo tão simples, mas que complicamos tanto... Ficamos batendo cabeça, buscando consolo em bens materiais, dinheiro, fama, poder...

É muito comum pensarmos ou ouvirmos coisas como: “quando eu comprar aquele carro, estarei realizado”; “quando eu for promovido, realizarei meu sonho”; “quando eu encontrar o companheiro ideal, saberei o que é felicidade”. E a felicidade e a realização, pra valer, nunca chegam. Fica sempre um “mas” rondando, um “senão”, um “porém”... Simplesmente porque procuramos nos lugares errados.

Por mais que tenhamos o carro do ano, o trabalho dos sonhos, o companheiro ideal, sempre existirão os problemas, as doenças, os sustos, os choros, as dores, as perdas. A estrada da vida é mais tortuosa para uns do que para outros, mas nunca será uma reta perfeita para ninguém. Curvas, obstáculos, buracos — eles sempre existirão.

A diferença está em usarmos um GPS capaz de nos manter na direção correta, apesar de tantas adversidades.

Esse GPS se chama... *fé*.

Aos poucos, fui percebendo que rezar não significa, necessariamente, ter fé. Pode ser apenas uma ação movida pelo desespero, sem qualquer entrega ou confiança.

Aos poucos, também, comecei a entender o ditado que ouço desde criança: “Deus escreve certo por linhas tortas.” E como são tortas às vezes!

Não vos inquieteis por nada! Em todas as circunstâncias, apresentai a Deus as vossas preocupações, mediante a oração, as súplicas e a ação de graças.

Filipenses 4, 6

É esta a chave da questão: apresentar-se a Deus, entregar a Ele os medos, angústias, preocupações. Mas, atenção, desafio lançado: entregar pra valer, DE VERDADE.

Quando você recebe uma pizza de um entregador, ela é sua, e não dele. Quando você entrega seu filho à escola, confia que ele será bem cuidado e estará em segurança.

Com Deus também é assim! Entregar e entregar-se a Ele é deixar tudo nas mãos Dele! É confiar que Ele está cuidando 100% de tudo e que, por isso, não

podemos seguir angustiados e desamparados. As duas coisas não combinam — ou nós confiamos, ou não confiamos, não existe meio-termo!

Confiar em Deus é trazer alegria para nossas vidas. Se confiamos verdadeiramente que Ele é por nós, o desânimo nunca tomará conta de nossos dias, apesar de tantas adversidades.

Tenho aprendido que uma fé morna, preguiçosa, de quem confia mais ou menos, é o mesmo que ter uma Ferrari na garagem à sua disposição e usá-la somente para ir à padaria comprar pão.

Temos de usar e abusar de nossa fé! Com ela vamos longe. Com ela seguimos pela estrada certa!

Penso que vale muito a pena alimentar nossa fé e também nos alimentarmos de fé!

**Não entregues tua alma à
tristeza, não atormentes a ti
mesmo em teus pensamentos.
A alegria do coração é a vida do
homem, e um inesgotável
tesouro de santidade. A alegria
do homem torna mais longa sua
vida.**

Eclesiástico 30, 22

Houve um tempo em que eu pensava: “Para que pedir, para que dizer a Deus tudo de que preciso? Ele é Deus, portanto sabe mais que eu, Ele sabe tudo!” Estava totalmente certa e totalmente errada em meus pensamentos.

Totalmente certa porque, sim, Deus de fato sabe tudo.

E totalmente errada porque, pensando assim, eu me colocava num pedestal e deixava Deus para me servir e atender às minhas necessidades. Ora, ora, nós, meros mortais, temos de entender que Deus não precisa de nós, somos nós que precisamos desesperadamente Dele. Entendi, a duras penas, que temos que pedir sim, pedir sempre! Temos de aprender a ser humildes e PEDIR.

Quando pedimos ajuda a quem quer que seja, estamos admitindo que aquela pessoa sabe mais que nós, ou que, sozinhos, simplesmente não damos conta!

Temos de pedir que Deus faça por nós o que não está ao nosso alcance. Pedir que Deus nos dê forças para seguir, que nos ilumine e mostre a melhor escolha, a melhor atitude... Pedir, pedir e pedir... Por outro lado, também aprendi que temos sempre de fazer o que estiver ao nosso alcance, a nossa parte.

Certo dia, no meio da pandemia da Covid-19, vi uma adolescente sem máscara na rua. Conversei com a mãe dela sobre o perigo daquela atitude, e a resposta foi: “Calma, Susana. Deus está no controle. Ele cuida de tudo!”

Claro que Deus está no controle, ele é Deus, e inclusive nos deu inteligência para sabermos nos comportar da forma correta. No meio de uma pandemia, o mínimo que uma pessoa pode fazer é usar a máscara. Aí, sim, protegendo a nós mesmos na medida do possível, pedimos a proteção do nosso Pai. Caso

contrário, é como se estivéssemos testando Deus! Em vez de confiar Nele, estaremos... tentando a Deus!

Outro exemplo: eu tenho câncer. Vou ficar deitada, olhando para o teto, pedindo que Deus me cure? É claro que não! Vou correr atrás do tratamento, procurar bons médicos, tomar remédios, fazer tudo o que estiver ao meu alcance humano e, aí sim, entregar para Deus, suplicando muito pela minha cura. Ele nos fez seres que pensam!

Às vezes, sem nos darmos conta, estamos cobrando de Deus um resultado — não podemos exigir nem cobrar, pois Deus não é nosso funcionário. Devemos fazer nossa parte em tudo e esperar que, de acordo com a vontade Dele, aconteça o que for preciso.

Deus não nos deve obediência, tampouco deve fazer tudo da maneira como queremos. É tudo segundo a vontade Dele.

É Ele que sabe do ontem, do hoje e do amanhã. E nos atenderá de acordo com o que sabe ser melhor para nós. E, podes ter certeza, Ele sabe!

Pedi e vos será dado, procurai e encontrareis, batei e a porta vos será aberta. Todo aquele que pede, recebe; quem procura, encontra; e para quem bate, a porta será aberta. Alguém de

**vós, quando seu filho lhe pedir
um pão, lhe dará uma pedra?**

**Ou quando lhe pedir um peixe,
lhe dará uma cobra?**

**Ora, se vós, que sois maus,
sabeis dar coisas boas aos
vossos filhos, quanto mais vosso
Pai que está nos céus dará coisas
boas aos que lhe pedirem!**

Mateus 7, 7-11

Quando rezamos, quando conversamos com Deus, somos crianças pedindo ajuda ao nosso Pai. A criança pede, não mede as palavras: abre a boca e simplesmente pede. Afinal, sabe que está falando com sua mãe e seu pai — pessoas nas quais confia tanto. A criança pede e os pais decidem se aquilo é bom para ela ou não.

Um padre uma vez explicou que Deus quer que façamos nossos pedidos porque esse é um exercício de humildade: reconhecer que não somos capazes

de resolver tudo e admitir nossa fragilidade nos faz um bem danado, pois nos ajuda a reconhecer o quanto precisamos Dele. Por isso, peça. Peça tudo!

Demorei para entender que para Deus não existe pedido bobo: existe apenas um filho precisando da ajuda do pai. Lembro que me ajoelhava na Missa e pedia com força o que eu julgava ser o mais importante, mas, na hora de pedir o que eu achava que era bobagem, eu falava bem baixinho, arrastando as palavras, olhando para o lado, toda sem jeito, envergonhada! Não conseguia olhar para o altar! Que bobagem, Susana! Cabe a Ele, e somente a Ele, que é soberano, que é a bondade infinita, que nos ama tanto, decidir se o que estamos pedindo é ou não é o melhor para nós.

Há mais uma frase de São Paulo (deu para ver que sou muito fã dele, né?!), que nos ajuda nessa reflexão e convida a descobrirmos de uma vez por todas esse amor de Deus:

[...] tudo coopera para o bem daqueles que amam a Deus.

São Paulo

É difícil acreditar nisso, não? É realmente muito difícil concordar com essa frase quando as coisas parecem ir tão mal em nossas vidas.

Como assim... para o meu bem? Como acreditar que as tragédias, que as doenças, o desemprego acontecem para o nosso bem? Eis um grande dilema.

Certa vez, numa homilia, ouvi dizer que é no miudinho da vida que temos de mostrar nossa fé.

Dias bons e ruins, fases prósperas e outras nem tanto se apresentam em nosso dia a dia. O que muda de uma pessoa para a outra é que algumas passam pelas fases difíceis agarradas a Deus e outras, não. Carregar uma cruz sozinho é muito mais difícil, sempre mais doloroso e, muitas vezes, impossível. A fé nos faz ter a certeza de que, em muitos momentos, Deus está nos levando no colo. A fé é uma escolha de cada um de nós! Não é privilégio de ninguém, é um caminho de vida disponível a todos. Quando estamos agarrados a Deus, conseguimos vê-Lo nas pequenas coisas do nosso dia, nas quais muitas vezes não prestamos atenção se ficamos presos aos nossos próprios sofrimentos, pensamentos e sensações.

Deitar-se na cama e ficar murmurando, reclamando da vida, alimentando pensamentos negativos, sentindo raiva porque outros têm o que nós não temos, ou então sentindo pena de nós mesmos por qualquer motivo que seja, são escolhas que vão minando nossa fé. Vão nos distanciando de Deus! Vejo a fé como uma plantinha que temos de regar sempre. Dessa forma, aos poucos ela vai crescendo, crescendo, crescendo... E como podemos fazer isso? Assim como a água está para a planta, penso que a oração está para a fé. Mais oração e menos reclamação, por favor!

Façamos nossa escolha! Abramos espaço para Ele — aí, sim, acredito que só assim saberemos o que é de fato a alegria do coração!

Deus dá alegria. Rezem sorrindo.

São Padre Pio de Pietrelcina

“Filha, precisas ter mais fé!”

Acorda, Susana! Acorda para a vida!

A fé não muda os fatos que nos rodeiam, mas muda a nós mesmos. Como disse Santa Teresinha do Menino Jesus, que morreu muito jovem e muito doente, “Jesus torna doce o que há de mais amargo”. Simples assim!

Se estou doente, desempregado, se perdi alguém que amava, se fui traída por meu melhor amigo, devo olhar para a Cruz de Cristo! Se Ele, logo Ele, Jesus — Deus feito homem —, sofreu tudo o que sofreu aqui no mundo, por que eu, tu não podemos ter os nossos problemas? Tenho um crucifixo bem visível lá em casa, na parede da sala. Quando começo a entrar nesse redemoinho de lamentações, me achando uma coitadinha sofredora, fico parada alguns minutos olhando para a cruz. Susana, olha bem! Se Ele passou por tudo isso, quem és tu para achar que não podes ter problemas na vida?! Acorda, guria!

A vida tem problemas, sim. Tem sofrimento, tem traição, tem doença, tem perdas, sim! Mas acima de tudo isso tem Deus!!!! Então, nada de gastar energia se lamentando, resmungando e sentindo pena de si mesmo. Vamos agarrar essas mãos poderosas que estão ali, prontas para nos guiar. O que podemos aprender, no que devemos melhorar, o que vamos tirar de bom desse mal que nos aflige? Deus nos ama, certo? Então, mais um desafio lançado... acreditar na frase dita por São Paulo:

[...] tudo coopera para o bem daqueles que amam a Deus.

Às vezes, quebramos a cabeça tentando entender as coisas que saem dos trilhos em nossas vidas. São tantos porquês sem respostas! Porém, não precisamos entender tudo. Algumas tragédias são realmente impossíveis de entender, pois nosso olhar humano não nos permite aceitar o que parece inaceitável. Fizemos tudo o que era certo, tudo o que podíamos, e mesmo assim... deu tudo errado! Por quê? Não sabemos, jamais saberemos — quem sabe é Ele. É muita soberba da nossa parte querer entender e explicar tudo. Nós simplesmente não podemos.

Só a fé nos faz crer que Deus, o Bom Pastor, está cuidando de suas ovelhas, está cuidando de nós. Ele é e sempre será nosso Guia e Protetor, independentemente do que estiver acontecendo em nossas vidas.

Aliás, é bem melhor ser essa ovelhinha do que estar no papel do Coelho Branco do País das Maravilhas. Muito melhor!

FÉ + ORAÇÃO = FORÇA, ENTREGA

ENTREGA + CONFIANÇA = PAZ

Tenho certeza absoluta de que Deus está aqui, neste momento, nos amparando e dizendo para cada um de nós: “Não estás só!”

Basta que nos esforcemos para escutá-Lo. A escolha é nossa!

Meio por acaso, caiu-me nas mãos um texto chamado “Leveza”, de autor desconhecido; seu conteúdo é forte, profundo, inspirador, e eu passo a compartilhar partes dele com você, para que o inspirem em suas ações.

Ei-lo: "Desafio maior de todos, tarefa primeira para seu bem viver é acolher a realidade, inserir-se nos fatos, assumir a si mesmo; caminhar é preciso, participar é dever.

"Só faz história quem navega no tempo e, com leveza de ânimo, valoriza o cotidiano, faz-se parceiro, realiza projetos e, mais do que executor de papéis, torna-se colaborador criativo a direcionar fatos.

"Seja pessoa de fé serena — use sempre de clemência, cultive a alegria e conviva sabiamente com todos, deixando a realidade de cada dia suscitar uma nova luz; encante-se com a surpreendente gratuidade da vida!

"Portador de uma nova consciência na grande Catedral do Universo, você saberá que crer em Deus é praticá-lo na vida mais do que invocá-lo no culto.

"Viva pois a vida, como voo a ser alçado.

"Nunca dramatize! Percorra o caminho com força renovadora, sempre ao lado das pessoas.

"Início de toda cura e fermento de toda maturação é o encontro consigo mesmo, no choque com seus aspectos negativos. O que saberá você da luz se ainda não aceitou passar por uma escuridão com seus fantasmas?

"Então, mais autêntico, mais corajoso e mais feliz, você será portador de uma grande ternura, levando aos outros o que realmente o tocou a fundo.

"E, na cansativa poeira da estrada, você testemunhará a leveza do espírito!"

Bonito e profundo, não é mesmo? Pense a respeito!

Maria Dal Farra Napolini

Lendo esse artigo, parei na seguinte frase: “Você saberá que crer em Deus é praticá-lo na vida mais do que invocá-lo no culto.”

E fiquei pensando no nosso dia a dia.

Afirmamos que cremos em Deus, mas somos incapazes até mesmo de falar com Ele cotidianamente! Algo tão simples!

Algumas pessoas lidam com Ele como se fosse uma mercadoria, algo que usássemos para nos promover de acordo com o gosto do público. Falam em Deus em determinadas situações simplesmente para agradar quem está ouvindo e alcançar um objetivo.

Dizer que cremos em Deus é como assinar um compromisso com Ele. É estabelecer uma aliança. Quando um casal troca alianças, está selando um compromisso mútuo. Aprendi que com Deus também é assim.

Se acreditamos que Ele é o Sumo Bem, temos de baixar a guarda e viver de acordo com o que Ele pede. Temos de olhar para nossa pequenez e reconhecer que nada — NADA — podemos sozinhos. Sem Ele, somos zumbis sem orientação e sem direção.

Não devemos esquecer jamais: ELE É A FORÇA! ELE NOS DÁ FORÇA SEMPRE QUE PRECISAMOS E PEDIMOS.

A família que nos dá tanto apoio nas dificuldades, os médicos que cuidam de nós com tanto carinho quando precisamos, os amigos que estão sempre por perto... Quem permitiu que essas pessoas todas fizessem parte de nossas vidas? Deus! São manifestações de Deus, e é possível vê-Lo em cada uma delas. Ele está em tudo.

***As coisas de Deus são realizadas
pouco a pouco e quase***

imperceptivelmente. O Espírito de Deus não é nem violento nem apressado.

São Vicente de Paulo

Costumo dizer que sou uma pulga falante, e não exagero. Uso essa expressão desde que comecei a frequentar um grupo de oração na casa de minha amiga, a jornalista Maria Beltrão. Como é bom e como me faz bem estar com aquela turma — uma turma de pulguinhas falantes. Conversamos, damos risada, aprendemos muito e, acima de tudo, rezamos juntas! Como nos faz bem! Admitir que somos, sim, pulgas falantes (e como falamos) não faz de nós pessoas sem importância! Ao contrário: quando admitimos que não somos autossuficientes e que precisamos uns dos outros e principalmente Dele, nos colocamos em nosso lugar de filhos pequenos muito amados por nosso Pai. E esse amor é que nos faz únicos e importantes, que nos dá toda a dignidade de que precisamos para seguir em frente! Sem esse amor não somos nada.

“Filha, precisas aumentar tua fé!”

A vida seguiu seu curso e acabei me rendendo ao inevitável. Precisava pedir a Deus não só que me auxiliasse com meus problemas, mas também que me ajudasse a crescer na fé. Minha mãe estava coberta de razão.

Só Ele poderia me conceder essa graça, mas, de novo, eu teria de fazer minha parte.

Comecei a buscar, a buscar... Busco até hoje, e continuarei buscando até meu último dia de vida: grupos de oração, Missa, Confissão, Eucaristia, Terço, Bíblia. Somando tudo, um dia de cada vez, tenho me sentido com mais coragem e fé!

Certo dia, num desses Terços rezados no Santuário de Nossa Senhora das Graças e conduzidos pelo já conhecidíssimo Pedro Siqueira, eu recebi uma mensagem destinada especialmente a mim. Não sei nem descrever a experiência direito. Acho que só não caí dura porque já estava sentada no chão (a igreja, como sempre, estava lotada). O Pedro disse: “Santa Catarina de Labouré está dizendo a Susana.”

Naquela hora, meu coração tremeu. Susana?! Ora, é meu nome! Será que a mensagem é para mim? Quando ele começou a falar, não podia haver dúvidas disso. Suas palavras eram exatamente uma resposta ao que sempre, em qualquer oração, estou suplicando a Deus. Havia detalhes ali que não poderiam encaixar em outra pessoa, pois só Deus e eu sabíamos daquilo! A fé me levou até a igreja naquele dia e serei eternamente grata por aquele momento de oração!

Outra coisa que também tem me ajudado bastante é ler a vida dos santos. São José, Santa Teresinha, Santo Agostinho, São Francisco de Assis... Cada dia guardo um tempo para um deles e estabeleço uma longa conversa, em que eles me ajudam e me apresentam esse mundo tão maravilhoso das coisas do alto.

São Francisco, por exemplo, enxergava Deus em todas as criaturas, e por isso amava e protegia tanto os animais e as plantas. Via-O em cada ser vivo e repetia: “Deus é, e basta. Esta é a perfeita Alegria.”

Deus e Alegria: duas palavras inseparáveis.

Essas palavras ditas por um homem que vivia de esmolas, que muitas vezes era hostilizado, que vestia apenas uma túnica e um par de sandálias, que girava

o mundo tentando converter as pessoas, nos fazem refletir muito. “Deus é, e basta.”

Desde que li a história de São Francisco compreendi que essa é a direção. Se queremos ser pessoas de fé, precisamos exercitar esse olhar.

Se queremos ser felizes, escolhamos a Deus!

Há ainda mais uma frase de São Francisco que merece ser lembrada: “Pobre do homem que não tiver segredos com Deus.”

Olha que coisa linda: segredos com Deus! Existe alguém melhor para confiarmos nossos segredos, nossos medos, nossas vidas?

Comecemos a contar nossos segredos a Ele AGORA, JÁ! Chega de perder tempo! A hora é agora!

Os eternos reclamadores! São pessoas chatas, com o perdão da palavra. Reclamam por coisas que aconteceram, por aquelas que ainda vão acontecer e, pior, reclamam por aquilo que talvez venha a acontecer.

Enquanto isso, o mundo pesquisa Marte, estamos na era da engenharia genética, da biotecnologia, da comunicação virtual, da física quântica... Nosso país tem muitos desafios a superar, e eles, os eternos reclamadores, incapazes de perceber qualquer coisa além dos próprios interesses, reclamando sempre.

Ora, as evidências nos mostram que em torno de 90% das desgraças que tememos jamais acontecem e as que nos atingem não são aquelas que prevíamos; logo, o saldo de nossas preocupações antecipadas é zero.

Então, por que nos torturamos? Por que nos afligimos? Calma! Utilize suas energias fazendo algo útil. Integre-se, participe de atividades que tenham real valor para o ser humano. Seja propositivo, seja proativo. Não sofra por antecipação!

O passado? É história, já se foi para sempre.

O futuro? Podemos melhorá-lo com nossa ação, nunca com ansiedade e preocupação.

O presente? Esse, sim, é a única faixa de tempo sobre a qual temos poder. Que tal fazê-lo grande e belo, carregá-lo de esperança, de atitudes positivas, enfim, de sentido e valor?

Portanto, chega de reclamações que só nos tornam pessoas amargas, tristes e chatas. Mãos à obra!

Maria Dal Farra Napolini

Seguir o caminho certo quase nunca é seguir o caminho fácil.

Vivemos numa sociedade com muitos apelos: o apelo à facilidade, ao “jeitinho”, à corrupção, às curtidas nas redes sociais, à busca pelo corpo perfeito, pela fama, pela conta bancária com seis, sete dígitos...

Esperar o tempo de Deus em nossas vidas parece ir na contramão de tudo o que está a nossa volta, de todo esse imediatismo que nos engole.

Certa vez, fui conversar com uma amiga muito querida que ilumina minha vida. Cheguei esbaforida, morrendo de raiva, reclamando de tudo, infeliz porque as coisas não haviam saído como eu queria. Ela me ouviu, inicialmente sem dizer nada. Depois, de um jeito muito doce, perguntou se eu pretendia mesmo que Deus se curvasse a minha vontade. Continuou, dizendo que eu mais parecia uma criança mimada, que quer tudo na hora desejada e sem demora. E terminou me olhando nos olhos: “Você acha que é assim que devemos lidar com Deus?”

Na hora, fiquei ainda mais braba. Queria apoio, queria ouvir que eu estava certa e que, no meu lugar, ela também estaria revoltada. Gostaria, ora essa!, que

ela dissesse exatamente o que eu queria ouvir.

Hoje tenho total consciência de que ela estava CERTÍSSIMA!

Lembras de quando falamos em humildade? Pois então. Fui ao dicionário e encontrei o seguinte:

HUMILDADE

Do latim, humilitate.

Virtude que nos dá o sentimento de nossa fraqueza. Respeito. Reverência. Submissão.

São dois lados da mesma moeda: sendo humildes, abrimos espaço para a entrega. Se nos entregamos, é porque confiamos. Confiar, por sua vez, significa ter fé. E, se temos fé, somos fortes.

Como é que confiaremos 100% no Pai, se nos achamos os próprios super-homens e mulheres-maravilhas?

Enquanto escrevo este livro, a pandemia do coronavírus continua firme e forte. O Papa Francisco bem disse que “a pandemia revelou nossas falsas seguranças”. Vimos por todos os lados a insistência de algumas pessoas em desrespeitar as regras básicas de combate à doença! “A máscara me incomoda, não usarei”, “Preciso ir a uma festa, dane-se o distanciamento”... Essas frases são sintomas de nossa arrogância e egoísmo.

Eu e Julia tivemos Covid. Estávamos trancadas em casa, não saíamos nem até o corredor. Eu estava fazendo quimioterapia, a imunidade num sobe e desce o tempo todo, e tomava todos os cuidados possíveis. A TV Globo, onde trabalho, permitiu que eu ficasse em isolamento, trabalhando de casa; e, mesmo com todos os cuidados, fomos infectadas. Pegamos o desgraçado do vírus.

Eta fase complicada! Como se não bastasse o pânico da Covid, tudo em nossa casa também começou a pifar.

A máquina de lavar roupas queimou de vez; o micro-ondas simplesmente parou de funcionar (na bendita hora em que esquentávamos o almoço); o ralo do chuveiro entupiu e alagou o banheiro inteiro; um vazamento no apartamento de cima nos fez encher baldes e baldes de água durante toda a madrugada... E consegui quebrar um dente comendo pipoca. Que tal?

Fui descobrir que estava com o vírus porque precisei ir ao hospital para fazer o tratamento, e lá só entravam pacientes que fizessem o teste. O meu deu positivo.

Na hora, fiquei sem chão. Sofri, pensei em todos os cenários possíveis, sozinha em casa com minha filha. Eu me imaginei, de madrugada, com falta de ar; pensei no que faria se não conseguisse mais respirar, se daria tempo de chamar um táxi, se seria entubada e, em caso afirmativo, se voltaria para casa, se daquela vez iria embora... Fiquei com muito medo. Ainda mais porque estava no meio do tratamento e ouvia médicos e infectologistas dizendo que eu fazia parte do grupo de risco. Qual seria o resultado dessa equação?

No fim das contas, esse resultado estava com Deus.

Tive de entregar tudo, cem por cento, a Ele. A única coisa que tinha a fazer era esperar.

Quando entrei no site do laboratório e li “detectado”, gelei. Saí do site e entrei mais uma vez, como se isso pudesse mudar alguma coisa, como se tivesse acessado por engano o resultado de outra pessoa. De nada adiantou. O “detectado” continuava ali. Na hora liguei para meu oncologista.

— Doutor, o senhor viu meu exame? Esse “detectado” quer dizer que “foi detectado que eu não estou com Covid”, né?

— Nada disso, Susana. Significa que você está com Covid.

— Meu Deus! O que eu faço?! Corro para o hospital?

— Não! Agora é só esperar. E me ligar, se sentir algum sintoma. Não há o que fazer.

Por essa eu realmente não esperava. Como é que esse vírus foi entrar na nossa casa?! E, se estou infectada, a Julia também deve estar. Na segunda-feira, logo cedo, ela fez o teste e... “detectado”.

Só nos restava esperar e rezar. E como rezamos!

Em qualquer lugar que eu estivesse, em qualquer cômodo da casa, lá estava eu pedindo, rezando. O que realmente me manteve de pé foi a certeza de que naquela casa, além de mim, da Julia e do coronavírus, Deus também estava presente. A Covid colou na gente e nós colamos em Deus!

Esse susto me fez abrir mais espaço ainda para Ele! Esse vírus microscópico nos obrigou a enxergar o que nos custa tanto: somos realmente muito frágeis e a vida é realmente um sopro. Um estalar de dedos.

Como diz a Emília, personagem de Monteiro Lobato no *Sítio do Picapau Amarelo*, “cada pisco é um dia. Pisca e mama; pisca e brinca; pisca e estuda; pisca e ama; pisca e cria filhos; pisca e geme os reumatismos; pisca pela última vez e morre”.

A vida é de fato uma sucessão de piscadas, até que um dia elas cessam. Não importa se você é rico ou pobre, gordo ou magro, bonito ou feio, famoso ou anônimo, homem ou mulher. Todos, sem exceção, vão um dia piscar pela última vez. Sabemos disso. É claro que sabemos! A questão principal é: por que agimos como se fôssemos piscar para sempre?

Nosso tempo aqui na Terra sempre será menos que um grão de areia em comparação à eternidade. Por isso, amigo, nossa única missão hoje é sermos pessoas melhores do que fomos ontem. Estamos aqui de passagem, batalhando por um espaço ao lado de nosso Paizão lá em cima, e nada que nos tire desse caminho vale a pena. Nada.

Se esse mundo é uma batalha constante, acredito que devemos fazer da humildade e da fé nossas principais armas. Busquemos a fé, todos os dias de

nossas vidas. Nunca é demais!

Oração traz paz. Por quê? Porque rezar é falar com Deus.

Se você fala com Deus, Ele não ensinará outro caminho que não o caminho da paz. Se O escutar, se prestar atenção, você certamente trilhará esse caminho.

Marcelo Câmara

Rezar não é se conformar. Pelo contrário: rezar é pedir forças, forças para encarar o que quer que seja.

É pedir sabedoria para agir com retidão.

É pedir coragem para dar os passos necessários.

Rezar é se enxergar como filho amado de Deus. Se conseguirmos entender isso de verdade, ninguém nos segura. Cairemos, mas com a certeza de que

iremos nos levantar — não por sermos invencíveis, mas porque Ele está conosco. Ele nos ergue, é a nossa força!

Deus é bom o tempo todo.

São Paulo

Não nos deixemos derrubar pela tristeza, não nos entreguemos ao desânimo, não nos revoltamos com a vida! Viver é um presente maravilhoso de Deus. Entendi que, antes mesmo de nosso nascimento, Deus já havia pensado em nós. Somos um projeto divino, por isso nascemos, por isso estamos aqui. Nosso Pai pensou em nós, nos quis, e saber disso já deve ser motivo de imensa felicidade. Ninguém está aqui por acaso.

Tento sempre olhar para a vida como uma bela árvore frondosa. Pode haver alguns galhos não muito bonitos, mas, no todo, essa árvore chamada vida é lindona de se ver!

Sempre procuro agir dessa forma: quando tudo parece muito triste, sem cor e sem saída, penso em minha árvore — tem o galho dos meus pais, dos meus irmãos, de toda a família, dos amigos, da casa, do trabalho, o galho da Julia, o mais iluminado, e tem também... o galho do câncer. Fazer o quê? Ele está lá, faz parte da minha árvore!

Toda árvore tem alguns galhos feiosos, certo? Pensa bem, qual é o galho seco da tua árvore? Desemprego, traição, falta de dinheiro, solidão, perda de alguém, depressão ou outra doença... Não tem jeito. Toda árvore tem um galho capenga!

Agora, vamos olhar atravessado, desmerecer a árvore toda por conta desses galhos estranhos?

É claro que sempre devemos lutar para podar os galhos indesejados, mas, enquanto isso não é possível, o jeito é lidar com eles da melhor maneira que pudermos.

Às vezes eles parecem bem pesados e ameaçam derrubar a árvore inteira, mas, amigo, enquanto o adubo for a fé e a raiz estiver em terreno firme — e Deus é o único terreno firme que existe —, nenhuma tempestade poderá derrubar nossa árvore. Ela vai, sim, ficar em pé. Aliás, lembrei de outra música, mais uma, que diz assim:

Nunca houve noite que pudesse impedir

O nascer do sol e a esperança

E não há problema que possa impedir

As mãos de Jesus pra me ajudar.

Contei aqui nestas páginas um pouquinho da minha caminhada de fé! Precisava muito compartilhar contigo algumas verdades que para mim começaram a fazer muito sentido depois dos tombos que levei e tenho levado na vida! Tem três frases que levo sempre comigo:

DEUS É O NOSSO PAI!

ELE É A NOSSA FORÇA!

ELE NOS AMA INCONDICIONALMENTE!

Como diz um escritor chamado Inácio Larrañaga: *viver, em poucas palavras, já é ser feliz.*

Coloco aqui um ponto-final neste livro — mas não em minha caminhada de fé.

Ela nunca vai estar completa...

Tenho muitos passos para dar...

Tenho muuuuuuito o que aprender...

Sempre teremos novas maravilhas para descobrir...

E, quanto mais caminhamos, mais queremos caminhar.

Só depende de nós! Está em nossas mãos, agora, já, decidir se queremos ou não seguir essa estrada.

O convite Ele já fez: aceitas caminhar com Ele?

Devocões



Ao longo dos nossos passos, nunca estamos sozinhos. Temos amigos no céu que “engrossam o coro” de nossos pedidos. Durante minhas alegrias e tribulações, sei que posso contar com eles — todos nós podemos!

Aqui, divido um pouquinho algumas devoções pelas quais tenho um carinho especial e muita gratidão:

Oração a Nossa Senhora das Graças

Lembraí-vos, ó puríssima Virgem Maria, do poder ilimitado que vos deu o vosso Divino Filho sobre o seu coração adorável.

Cheio de confiança na vossa intercessão, venho implorar o vosso auxílio.

Tendes, em vossas mãos, a fonte de todas as graças que brotam do coração amantíssimo de Jesus Cristo; abri-a em meu favor, concedendo-me a graça que ardentemente vos peço.

Não quero ser o único por vós rejeitado, sois minha Mãe, sois a soberana do coração de vosso Divino Filho.

Sim, ó Virgem Santa, não esqueçais as tristezas dessa terra; lançai um olhar de vontade aos que estão no sofrimento, aos que não cessam de provar o cálice das amarguras da vida.

Tende piedade dos que se amam e que estão separados pela discórdia, pela doença, pelo cárcere, exílio ou morte.

Tende piedade dos que choram, dos que suplicam, e dai a todos o conforto, a esperança e a paz!

Atendei, pois, à minha humilde súplica e alcançai-me as graças que agora fervorosamente vos peço por intermédio de vossa santa Medalha Milagrosa!

Amém.

Oração a São José

A vós, São José, recorremos em nossa tribulação e, depois de ter implorado o auxílio de vossa Santíssima Esposa, cheios de confiança solicitamos o vosso patrocínio.

Por esse laço sagrado de caridade, que vos uniu à Virgem Imaculada, Mãe de Deus, pelo amor paternal que tivestes ao Menino Jesus, ardentemente vos suplicamos que lanceis um olhar benigno para a herança que Jesus conquistou com o Seu sangue, e nos socorrais em nossas necessidades com o vosso auxílio e poder.

Protegei, ó Guarda providente da Divina Família, a raça eleita de Jesus Cristo.

Afastai para longe de nós, ó Pai amantíssimo, a peste do erro e do vício.

Assisti-nos do alto do céu, ó nosso fortíssimo sustentáculo, na luta contra o poder das trevas; assim como outrora salvastes da morte a vida do Menino Jesus, assim também defendei agora a Santa Igreja de Deus contra as ciladas de seus inimigos e contra toda adversidade.

Amparai a cada um de nós com o vosso constante patrocínio, a fim de que, a vosso exemplo, e sustentados com o vosso auxílio, possamos viver virtuosamente, morrer piedosamente e obter no céu a eterna bem-aventurança.

Assim seja.

Oração de São Francisco

Senhor, fazei de mim um instrumento de vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.

Onde houver discórdia, que eu leve a união.

Onde houver dúvida, que eu leve a fé.

Onde houver erro, que eu leve a verdade.

Onde houver desespero, que eu leve a esperança.

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.

Onde houver trevas, que eu leve a luz!

Ó Mestre,

fazei que eu procure mais:

consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido;

amar, que ser amado.

Pois é dando que se recebe,

é perdoando que se é perdoado,

e é morrendo que se vive para a vida eterna.

Amém.

Oração a Santa Rita de Cássia

Ó poderosa e gloriosa Santa Rita, eis a vossos pés uma alma desamparada que, necessitando de auxílio, a vós recorre com a doce esperança de ser atendida por vós que tem o título de Santa dos Casos Impossíveis e Desesperados.

Ó cara santa, interessai-vos pela minha causa, intercedei junto a Deus para que me conceda a graça que tanto necessito.

Não permitais que tenha de me afastar de vossos pés sem ser atendido.

Se houver em mim algum obstáculo que me impeça de alcançar a graça que imploro, auxiliai-me para que o afaste.

Envolvei meu pedido em vossos preciosos méritos e apresentai-o a vosso celeste esposo, Jesus, em união com vossa prece.

Ó Santa Rita, eu ponho em vós toda a minha confiança.

Por vosso intermédio, espero tranquilamente a graça que vos peço.

Santa Rita, Advogada dos Impossíveis, rogai por nós.

Oração a São Josemaria Escrivá

Ó Deus, que, por mediação da Santíssima Virgem Maria, concedestes inumeráveis graças a São Josemaria, sacerdote, escolhendo-o como instrumento fidelíssimo para fundar o Opus Dei, caminho de santificação no trabalho profissional e no cumprimento dos deveres cotidianos do cristão, fazei que eu saiba também converter todos os momentos e circunstâncias da minha vida em ocasião de vos amar, e de servir com alegria e com simplicidade a Igreja, o Romano Pontífice e as almas, iluminando os caminhos da terra com o resplendor da fé e do amor.

Concedei-me por intercessão de São Josemaria o favor que vos peço...

Amém.

Oração ao Servo de Deus Marcelo Câmara, para devoção privada

Ó Deus, que chamastes Marcelo Câmara a viver a sua juventude no seguimento de Cristo, abraçando com fé e amor a Santa Cruz, especialmente através da enfermidade vivida com alegria e paz cristã, infundindo sentido redentor ao trabalho profissional e a todas as atividades da sua vida e realizando um profundo apostolado, principalmente entre os jovens.

Fazei que eu saiba também santificar todas as atividades e circunstâncias da minha vida e atrair para o amor de Jesus Cristo todos aqueles com que convivo e trabalho.

Dignai-vos glorificar o vosso servo Marcelo Câmara e concedei-me por sua intercessão o favor que vos peço...

Amém.

Oração ao Servo de Deus Guido Schäffer, para devoção privada

Amado Deus e Senhor que,
através da vida do vosso servo Guido Schäffer,
nos ensinastes, com seu exemplo e ardor missionário,
a lançar-nos mar adentro no caminho da fé,
concedei-nos por seu testemunho
de jovem, médico, seminarista e surfista,
anunciar com renovado ardor vossa Palavra
e alcançar por sua intercessão
a graça que vos pedimos,
a fim de que tenhamos, um dia,
a alegria de vê-lo elevado à glória dos altares.

Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso filho,
na unidade do Espírito Santo.
Amém.

DIREÇÃO EDITORIAL

Daniele Cajueiro

EDITOR RESPONSÁVEL

Hugo Langone

PRODUÇÃO EDITORIAL

Adriana Torres

Laiane Flores

COPIDESQUE

Perla Serafim

Revisão

Rita Godoy

PROJETO GRÁFICO DE MIOLO E DIAGRAMAÇÃO

Larissa Fernandez Carvalho

Leticia Fernandez Carvalho

PRODUÇÃO DE EBOOK

S2 Books