

EQUILÍBRIO

Princípios para uma vida saudável e feliz

EQUILÍBRIO

Princípios para uma vida saudável e feliz

1ª Edição

2020

Juvenal M. Oliveira ©2020

Publicado no Brasil com a devida permissão de

1ª edição brasileira

Março de 2020

ISBN 978-65-86210-08-8

Nenhuma parte desse livro pode ser reproduzida sem o consentimento prévio, por escrito, dos editores, exceto para breves citações, como indicação da fonte.

Escritor

Juvenal Mariano de Oliveira Netto

Capa

Daniel Rebouças

Diagramação

Vivian Hernandez Alamo

Revisão

Francisco Rodrigues Júnior

AGRADECIMENTOS

Um dos maiores e mais nobres sentimentos que um ser humano pode e deve demonstrar chama-se GRATIDÃO e o primeiro nome que me vem à mente sempre quando sinto a necessidade de expressá-lo, é DEUS. O que seria de mim, para não dizer de todos nós, sem a sua proteção, direção e provisão, que se manifesta de várias formas, em variados lugares e em inúmeras circunstâncias. Ele sempre terá a primazia em minha vida. Quero oferecer esta obra, especialmente à mulher que Ele me presenteou, Nilcéia Coelho Cádimo de Oliveira, fiel companheira de todas as horas; uma mãe espetacular e muito dedicada; uma esposa prendada, com um coração cheio de fé e muitas outras virtudes que a tornam superespecial para mim. Sou grato as nossas filhas preciosas, Débora Cádimo de Oliveira e Esther Cádimo de Oliveira, doçuras que Deus nos concedeu para cuidar. Por fim, agradeço também a todos os meus amigos que, de forma direta ou indireta, me ajudaram a escrever esta obra.

INTRODUÇÃO

O ecossistema é a unidade principal de estudo da ecologia e pode ser definido como um sistema composto pelos seres vivos, o local onde eles vivem e todas as relações destes com o meio e entre si. Há um equilíbrio fantástico na natureza criada por Deus, uma vez que tudo está interligado. Se mexermos em apenas um elemento, por mais insignificante que aparente ser, causaremos sérios problemas que poderão comprometer toda a cadeia alimentar. Tudo foi colocado pelo Criador de forma harmônica e que funciona em um sincronismo impressionante. Se existe uma palavra capaz de exprimir bem o funcionamento pleno desse sistema incrível, esta seria EQUILÍBRIO!

O homem tem interagido com o seu habitat de maneira desastrosa, causando destruição e gerando um dos principais problemas ambientais da atualidade que, segundo os grandes cientistas, podem ser irreversíveis. Na

verdade, esse problema não tem nada de novo, pois a natureza vem sofrendo há séculos com a ação inconsequente dos seres humanos sobre ela e, todavia, essa relação desajustada poderá, sem dúvida, encurtar a vida neste planeta se imediatamente nada for feito.

Para a Física, o equilíbrio significa o estado de um corpo que se mantém sobre um apoio, sem se inclinar para nenhum dos lados e, por mais que isso pareça tão simples e óbvio, o homem parece tender mais para a figura de um pêndulo, ou seja, realizando movimento isócrono de vai-vém, ora está numa extremidade, ora noutra. Enquanto que o desejo de Deus para todos nós, em todos os aspectos, em todas as áreas da vida, é o meio termo, o equilíbrio, o centro, demonstrado e ensinado por Ele em toda a sua criação.

No século passado, vivemos no Brasil um período chamado de “Regime Militar”. Afirmavam que éramos cerceados de direitos considerados indispensáveis ao desenvolvimento de uma sociedade justa, que viesse a gerar uma alta qualidade de vida para todos, ou pelo menos

para a grande maioria dos seus indivíduos. Diziam que tudo era censurado e reprimido e isso, portanto, parecia se refletir até na educação; nos lares, com pais altamente ríspidos e autoritários, que não conseguiam dialogar com os seus respectivos filhos e que resolviam tudo na base do chicote. Clamou-se por mudanças e, hoje, finalmente, saímos das garras desse regime que parecia cruel. Será se isso era mesmo uma verdade? Tínhamos tudo para melhorarmos, crescermos, sairmos do subdesenvolvimento, alcançarmos patamares mais altos, evoluirmos, porém, se optou por avançar demais, caminhando em direção a outro extremo, ou seja, ao neoliberalismo. Hoje o que se define por democracia, na verdade, não seria uma anarquia? Onde não há limites. Não se pode dizer não a um filho; não há respeito entre as pessoas, inclusive as autoridades; não se cumpre regras e normas. Tornamo-nos uma terra sem lei, onde os traficantes ostentam os seus fuzis livremente à luz do dia, em meio às autoridades policiais impotentes, que se sentem engolidas pelo sistema altamente falido em que estão inseridas. Enquanto isso, observamos os cidadãos de

bem deste país vivendo enclausurados nas suas residências, dependendo cada vez mais de equipamentos de segurança que lhes dê uma maior garantia de sobrevivência.

No mundo competitivo e consumista em que vivemos outro desafio para todos nós é mantermos o equilíbrio em relação a nossa vida financeira. Como viver sem avareza, sem o domínio do vil metal e, ao mesmo tempo, não nos tornar irresponsáveis quanto aos gastos orçamentários, não sermos esbanjadores, enfim, consumistas compulsivos? Hoje muitos são os que administram as suas finanças de forma desequilibrada e pagam um alto preço por isso, mas este não é o desejo do Pai para todos nós, o seu desejo é sermos mordomos equilibrados (Salmos 62.10b; Provérbios 30.8; Mateus 6.24).

Na relação com o trabalho, nos falta discernimento para não torna-lo um fardo pesado demais ao ponto de nos roubar a qualidade de vida ou sermos irresponsáveis ao ignorar a sua importância para conquistarmos a maioria dos nossos objetivos terrenos.

Cada um de nós precisa entender que não somos iguais às máquinas, rudes e insensíveis. Somos dotados de raciocínio lógico e emoções que precisam caminhar juntos e de maneira equivalente. Quando não há interação entre razão e emoção, as consequências mais cedo ou mais tarde virão. Pensando nisso, você e eu precisamos doutrinar a nossa mente e agir de forma a prevenir possíveis danos.

A válvula de escape para a solução de problemas cotidianos vividos pelas multidões pode ser a busca pelo sobrenatural. As pessoas necessitam se relacionar com alguém que tenha poder suficiente para lhes ajudar a vencer os seus maiores desafios, neste caso, somente uma divindade se encaixaria quanto a esse perfil. Todavia, se não souberem lidar com as questões que envolvem o mundo espiritual, ao invés de solução, encontrarão outro problema. Portanto este tema será abordado mais detalhadamente nos próximos capítulos, explanando, também, sobre as diversas áreas da vida, tais como, profissional, sentimental e espiritual.

SUMÁRIO

Agradecimentos	5
Introdução	7
Capítulo 1	
1. A importância do equilíbrio na vida familiar.....	16
1.1 No Relacionamento conjugal	17
1.1.1 Aprendendo a lidar com o ciúme	18
1.1.2 Vencendo o egoísmo	19
1.2 No relacionamento entre pais com os filhos.....	23
1.2.1 Pais superprotetores ou extremamente liberais.....	25
1.2.2 No relacionamento com os demais familiares.....	30
Capítulo 2	
2. Buscando uma vida financeira balanceada.....	34
2.1 A importância do Planejamento.....	35
2.2 A diferença entre fé e irresponsabilidade.....	38
2.3 O apego exagerado aos bens materiais.....	42
2.4 Evitando o desperdício.....	46

Capítulo 3

3. É preciso focar o trabalho de forma harmoniosa.....	50
3.1 Estabeleça prioridades.....	52
3.2 Trabalhe dentro de uma carga horária razoável.....	55
3.3 Quando o trabalho se torna uma mera terapia.....	58
3.4 Sempre haverá o que fazer.....	60
3.5 Vencendo a preguiça.....	62

Capítulo 4

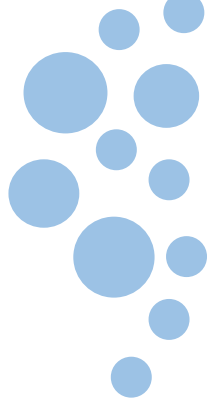
4. A necessidade de uma vida emocional estável.....	69
4.1 É preciso compreender que não conseguiremos solucionar os problemas de todo o mundo.....	73
4.2 O perigo da apatia e da indiferença.....	76
4.3 A razão deve andar de mãos dadas com a emoção.....	84

Capítulo 5

5. Alcançando um espírito de moderação.....	98
5.1 Fé e obras.....	103
5.2 Conhecimento e intimidade na mesma proporção.....	179
5.3 O perigo da religiosidade.....	202
5.4 Aprendendo a lidar com os dons espirituais.....	212

5.5 Santo ou profano.....	218
Conclusões finais.....	232

1 CAPÍTULO



1. A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO NA VIDA FAMILIAR

A família é a célula mater da sociedade, cuja instituição foi formada para viver em colaboração mútua, seguindo padrões comuns em coletividade, a qual foi criada por Deus para se tornar um diferencial para o mundo. Uma família bem estruturada saberá lidar com as dificuldades da vida sem perder a sua essência e, principalmente, sem deixar de contribuir de forma positiva para o meio em que está inserida. Da mesma forma, uma família sem bases sólidas, desajustada, sem equilíbrio para lidar com as diversas situações vivenciadas a todo o momento, será

como uma pedra de tropeço para muitas outras famílias e grupos. O desajuste vivido hoje pela sociedade pós-moderna, certamente, tem a sua origem no interior dos lares.

Muitos casamentos têm sido desfeitos, não apenas por questões de adultério, ou incompatibilidade de gênios, mas também pela falta de equilíbrio em lidar com as inúmeras situações que envolvem diretamente os seus lares, abrangendo outras áreas, tais como: financeira, profissional, emocional, espiritual, etc.

1.1. NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

Muitos são os desajustes que envolvem o relacionamento entre marido e mulher. Viver a dois não é algo muito fácil, diria que chega a ser divino. Juntar duas pessoas com enormes diferenças, começando pelas características exclusivas do gênero, passando pela maneira em que foram educadas ao longo de toda a vida e, por fim, pela identidade única que cada um dos cônjuges possui.

1.1.1. APRENDENDO A LIDAR COM O CIÚME

O ciúme é um estado emocional complexo que envolve um sentimento penoso provocado em relação a uma pessoa de que se pretende o amor exclusivo; receio de que o ente amado dedique seu afeto a outrem; zelo; medo de perder alguma coisa. A pergunta é a seguinte: O ciúme é mesmo prejudicial ao relacionamento conjugal? A resposta é: Depende de sua intensidade.

Existe um primeiro grupo de pessoas que são extremamente ciumentas, se tornando sufocantes e possessivas. Dificilmente, alguém suportará conviver durante muito tempo com uma pessoa assim. Há relatos de muitos casamentos destruídos devido a esse sentimento desequilibrado. As pessoas que têm a tendência a desenvolver essa patologia, devem procurar a ajuda terapêutica o mais rápido possível, enquanto há tempo, pois, muitas vezes, o ciúme exagerado está ligado diretamente a sua história de vida. Existem pessoas que não se dão conta de seu sentimento doentio e, portanto, acordam tarde demais para a

realidade, quando reconhecem que, realmente, precisam se tratar. Ao chegar a esse ponto, o cônjuge, muitas vezes, já partiu sem a menor intenção de voltar atrás em sua decisão. Muitos divórcios poderão ser evitados se identificarmos tal dificuldade e, imediatamente, nos submetermos ao devido tratamento.

Porém existem também pessoas que estão vivendo na outra extremidade de comportamento e, contudo, não demonstram zelo algum para com o seu cônjuge, gerando-lhe certa insegurança, desconfiança e baixa autoestima. A indiferença nos relacionamentos, apesar de chamar menos a atenção, não deixa de ser destrutiva e perigosa, pois ela mina a relação aos poucos, em doses homeopáticas e, diante disso, um diálogo franco poderá ser a solução para resolver problemas desse âmbito.

Conclui-se que o ciúme em doses normais, ou seja, equilibrado, será sempre saudável ao casal, unindo-os, fazendo-os se sentir amados e protegidos.

1.1.2. VENCENDO O EGOÍSMO

O egoísmo é um amor exagerado aos próprios interesses a despeito dos de outrem; exclusivismo, que leva uma pessoa a se tomar como referência a tudo; orgulho, presunção. Para que um relacionamento seja feliz e harmonioso é necessário que ambas as partes façam um auto-exame a fim de verificar se não estão sendo egoístas ao extremo no relacionamento. Se alguém parte para um relacionamento, apenas pensando em ser feliz, já começou errado.

A primeira coisa a se fazer quando casamos é substituímos a conjugação do verbo da primeira pessoa do singular para a primeira pessoa do plural. Afinal de contas, a Bíblia nos diz que, quando nos casamos, nos tornamos uma só carne (Mateus 19.5-7). Uma junção de corpos e almas com um só propósito e seguindo numa só direção. Quando não observamos esse princípio, certamente, passaremos por muita turbulência.

Outro ponto importante no relacionamento conjugal é o egoísmo praticado na intimidade. O apóstolo Paulo orienta os casais da Igreja de Corinto a não se privarem

um ao outro, salvo por consentimento mútuo, para não dar ocasião ao diabo, pois a mulher já não tem poder sobre o seu próprio corpo e vice-versa. Muitos casamentos têm naufragado pela falta de equilíbrio na observância das necessidades um do outro que se diferem entre os sexos. Esse egoísmo abre uma enorme brecha para satanás na sua tentativa de destruir o casamento.

Algumas pessoas querem espiritualizar demais o relacionamento íntimo e, portanto, frustram o seu cônjuge, pois acabam se esquecendo de que o casamento é um ato “carnal” e não meramente espiritual. Quem não tem a necessidade ou a intenção de desenvolver uma relação afetiva e íntima que fique solteiro (a), entretanto, se vier a casar, deverá ter a consciência de que será preciso se esforçar para satisfazer as necessidades da pessoa amada (I Coríntios 7.1-9). O sexo fora do casamento é reprovável a luz da Bíblia, mas dentro das bodas é uma bênção divina. Essa bênção precisa fazer parte da vida conjugal e, portanto, satisfazer plenamente a ambos.

Não se deve casar apenas para ser feliz, porque esta é uma visão desequilibrada e egoísta, pois o certo é que faça, também, o outro feliz. O caminho para a resolução desse problema é o diálogo franco e aberto entre o casal e, se for necessário, procurar ajuda terapêutica. Existe uma ilustre frase de Voltaire que fala sobre o problema de um egoísmo exacerbado: *“Não prestamos para nada se só formos bons para nós próprios”*.

Por outro lado, também existem pessoas que caminham em outro extremo, são altruístas demais. Vivem a vida inteira em função do outro; se aniquilam por completo; amam mais o cônjuge do que a si mesmas. Normalmente, quem vive dessa maneira está em um cárcere e, muitas vezes, ainda não se deu conta disso. Todos nós precisamos possuir pelo menos um pouquinho de amor próprio.

Apesar de ter sido abordado neste subtópico sobre os extremos entre o egoísmo e o altruísmo e suas implicações, este comportamento está ligado não apenas ao rela-

cionamento conjugal, mas também é aplicável a todos os demais relacionamentos.

É preciso buscar um meio termo, Jesus disse para os seus discípulos que eles deveriam amar ao próximo como a si mesmos, cumprindo um dos grandes mandamentos de Deus, ou seja, nem mais nem menos (Mateus 22.39). Todos nós, em algum momento de nossas vidas, teremos um comportamento egoísta ou altruísta, embora haja um grande perigo quanto ao fato de não haver equilíbrio e, portanto, a pessoa passe a viver dominada, durante todo o tempo, por um desses comportamentos.

Existem ainda outros pontos que precisam de equilíbrio e que afetam o relacionamento conjugal, porém esses tópicos serão abordados nos demais capítulos.

1.2. NO RELACIONAMENTO ENTRE PAIS COM OS FILHOS

É de vital importância existir um relacionamento saudável entre pais e filhos para se alcançar a felicidade e

o êxito na família. O apóstolo Paulo enfatiza isso em uma de suas cartas narradas a seguir:

“Vós, filhos, sede obedientes a vossos pais no Senhor, porque isto é justo. Honra a teu pai e a tua mãe, que é o primeiro mandamento com promessa; Para que te vá bem, e vivas muito tempo sobre a terra. E vós, pais, não provoqueis à ira a vossos filhos, mas criai-os na doutrina e admoestação do Senhor.”
(Efésios 6.1-4)

A falta de equilíbrio no relacionamento entre pais e filhos é excessivamente danosa, devido ao fato da grande possibilidade desses filhos virem a cometer os mesmos erros que os seus pais. Para os seres humanos é muito difícil caminhar no centro, pois ele sempre tenderá aos extremos, por isso é muito comum uma geração adotar a postura totalmente antagônica a anterior.

Outro ponto importantíssimo a ser observado é aqueles pais que, em detrimento dos seus filhos, desprezam o seu cônjuge, se esquecem de que a tendência normal da vida é que os filhos cresçam e saiam de casa para formar novas famílias, enquanto isso, quem lhes servirá