

Franck Kanyinda Mukendi

# Como gerir a tua humanidade?

Pistas para uma espiritualidade a partir de si

**3.<sup>a</sup> edição**



*Capa:* Departamento Gráfico Paulinas

*Pré-impressão:* Paulinas Editora – Prior Velho (Portugal)

*Impressão e acabamentos:* Artipol – Artes Tipográficas, Lda. – Águeda (Portugal)

Depósito legal: 382 206/14

© 2014, Inst. Miss. Filhas de São Paulo  
Rua Francisco Salgado Zenha, 11  
2685-332 Prior Velho (Portugal)  
Tel. 219 405 640 – Fax 219 405 649  
e-mail: [editora@paulinas.pt](mailto:editora@paulinas.pt)  
[www.paulinas.pt](http://www.paulinas.pt)

© 2014, Inst. Miss. Pia Soc. Filhas de São Paulo – Angola

© 2014, Inst. Miss. Filhas de São Paulo – Moçambique

*Centro de difusão:* PAULINAS  
Centro Multimédia de Evangelização e Cultura  
Rua Rei Katyavala, 162 – C.P. 10050  
Luanda (Angola)  
Tel./Fax 222 44 68 82 - 222 44 66 75  
e-mail: [paulinaslivraria@netcabo.co.ao](mailto:paulinaslivraria@netcabo.co.ao)

PAULINAS  
Livraria e Audiovisuais  
Avenida Eduardo Mondlane, 1536 – C.P. 3659  
Maputo (Moçambique)  
Tel. 21 32 46 71 – Fax 21 30 42 57  
e-mail: [paulinas@tvcabo.co.mz](mailto:paulinas@tvcabo.co.mz)  
[www.paulinas.co.mz](http://www.paulinas.co.mz)

*As Irmãs Paulinas são mulheres consagradas a Deus numa congregação religiosa, e dedicam as suas vidas ao serviço do Evangelho e do povo, como apóstolas no mundo da comunicação social, certas de que este é o caminho para anunciar Jesus Cristo, hoje.*

## PREFÁCIO

A nossa «cultura pós-moderna» recebe, na literatura actual, outras denominações. O polaco Zygmunt Bauman fala de «modernidade líquida». Tudo na vida deve ser fácil e leve de engolir; e ir para o fundo sem muito esforço. O espanhol Enrique Rojas escreveu um livro intitulado *O homem light*. A expressão «*light*» faz referência aos produtos *light*, que se compram no supermercado e que reduzem determinados nutrientes para os consumidores não engordarem e conservarem o padrão estético que se determinou como ideal. Alimentam a ilusão de que podem comer e beber à vontade sem pagar o preço de engordar.

A palavra inglesa «*light*» está aqui como uma imagem, uma analogia, que reúne algumas características do homem moderno e principalmente da juventude moderna. Enrique Rojas associa, no seu imaginário, *light* a uma certa comodidade, não somente física, mas também psicológica e comportamental. Uma pessoa *light* rejeitaria a rigidez, ou seja, aquilo que é duro (*hard*) e pesado (*heavy*).

O autor compara a pessoa jovem e moderna a um barco frágil, sem quilha e sem remos, que se deixa levar pela correnteza do consumismo, do prazer, do imediatismo e do hedonismo. Esta pessoa moderna fica, por isso, cada vez mais vulnerável e fácil de ser manipulada. Assim, os desafios e esforços já não apontam para a formação de um indivíduo mais humano, culto e espiritual.

Este *light* pós-moderno de Enrique Rojas é bastante negativo. Ele acentua os elementos externos, como se fossem estes que unicamente influenciam a formação da personalidade. Ele nega, em grande parte, as forças e as capacidades internas que cada um tem, e que possam construir e fazer amadurecer a personalidade.

O livro *Como gerir a tua humanidade? Pistas para uma espiritualidade a partir de si*, que temos agora nas mãos, tem um conteúdo muito

precioso e uma resposta moderna e clara à cultura *light*, que entra também, irrevogavelmente, em nossas casas de formação.

O autor desta pequena obra, o meu confrade Franck Kanyinda, usa uma linguagem de confiança. Primeiro, confiança nos jovens formandos, e, depois, confiança nas forças internas de cada um deles. O trabalho de formação consiste em, juntos com o/a formando/a, descobrir, despertar e desenvolver estas forças internas. Enquanto a cultura *light* exagera nas influências visíveis de fora, o Franck aposta nas forças invisíveis de dentro.

Somos todos pessoas imperfeitas e precisamos de outras pessoas imperfeitas para, juntos, chegar mais perto da perfeição. Em todos e em tudo o bem existe, deixa o Franck transparecer em quase cada página do seu escrito. O mal aparece em nós seres humanos, sim, mas é apenas um aspecto da nossa pessoa. O negativo que aparece e que se faz tem pouca importância e empalidece diante das forças e qualidades que brotam do nosso próprio ser, abundante e quase inesgotavelmente.

Que visão bonita! Que optimismo! Eu gosto desta visão positiva da vida humana do meu irmão Franck, e também acredito nela como um instrumento forte na formação religiosa consagrada, em nossa cultura *light* de hoje.

Aproveite-se e frutifique-se!

THEO VAN ZOGGEL ss.cc.

# INTRODUÇÃO

As páginas que tens hoje em mãos nasceram do meu contacto com os jovens e os adultos, no âmbito do meu ministério pastoral. Com efeito, as partilhas que íamos fazendo sugeriam em mim o desejo de aprofundar alguns temas para melhor entender as dificuldades dos outros e, assim, ajudá-los com muita compreensão e humanidade. Sem dúvida, não se pode ajudar o outro sem se ter ajudado a si mesmo. A compreensão da nossa humanidade, tal como proponho neste livro, ajudou-me a encarar a vida com muito optimismo e realismo. Acho que uma boa visão da nossa humanidade, querida assim por Deus, contribui para a purificação da imagem de Deus em nós e também da imagem de nós mesmos. Deus é o Pai que integra tudo. Ele faz-nos experimentar várias facetas da vida para o nosso crescimento.

A encarnação do seu Filho na nossa natureza humana tem um significado da maior importância para nós: a nossa vida é o lugar da epifania do seu amor.

Em diferentes ocasiões: retiros, palestras..., partilhei essa visão com os meus ouvintes. Muitos enchiam-se de alegria. Agradeciam porque, no passado, sempre se criticavam sem piedade. Viviam a sua religião só com a força da sua vontade. Outros não se sentiam aceites por Deus, devido aos seus maus sentimentos. Pois, a visão que eles tinham de Deus era a de um Pai que controlava tudo, via tudo, não deixava espaço a nenhuma imperfeição... Essa visão molestava-os. Sentiam-se sempre fora dos seus mandamentos. O desejo de bem aparecer, em frente de Deus, matava-os. Não integravam o seu lado menos amado e os seus maus sentimentos na dinâmica de relacionamento com Deus.

Com o passar do tempo, um ou outro dos meus ouvintes pediram-me para elaborar algo que pudesse ajudar muita gente, pois, viver é uma coisa, mas saber viver é uma outra!

Sim, saber viver é o objectivo da mensagem de Jesus. A palavra de

Jesus é uma palavra que resgata o homem. Permite-lhe que se realize. Jesus veio ensinar-nos a viver a nossa natureza humana. A vida é algo de irrepetível. É só uma vez que vivemos. Nada é gratuito! Cada evento ou sentimento tem o seu valor dentro do nosso processo de crescimento. Jesus é o verdadeiro médico das almas. Ele veio curar-nos do moralismo e do perfeccionismo que bloqueiam a realização duma vida feliz.

O ponto de partida da terapia de Jesus é a nossa humanidade. Com a sua encarnação, inaugurou-se uma nova espiritualidade: a espiritualidade a partir de baixo, a partir de si mesmo.

Para crescer, devemos pôr a render os nossos talentos, as nossas qualidades. Não há vida sem risco. Os erros têm a sua importância no processo da nossa maturação! A vida tem sentido desde os valores que a sustentam. Os valores não se impõem. Propõem-se.

Este livro quer contribuir não para impor os valores, mas para criar condições que permitam a adesão pessoal aos valores. Assim, a vida será agradável para todos. A gestão da sua humanidade é um fundamento capital duma vida compartilhada. A valorização do humano, no processo da vida cristã, é muito importante. Conhecer-se é uma base para se projectar.

A nossa religião cristã apresenta-nos os santos como modelos a imitar. Ora, o santo é quem se conhece e se aceita. O conhecer-se é a condição para poder abrir-se à acção do Espírito Santo.

Esta pequena contribuição, na gestão da nossa humanidade, quer, antes de tudo, ajudar-nos a confrontar a nossa vida com a visão psicoespiritual da espiritualidade cristã. Vários temas são abordados. Para uma leitura proveitosa desta obra, o melhor é partir da própria realidade de cada um. As introduções feitas aqui são pistas que podem ajudar a revisar o seu passado e elaborar, a partir da sua própria realidade, novas estratégias para o futuro. O importante é o desejo de progredir. Trataremos de propor algumas perguntas, para nos ajudarem a realizar a confrontação com a nossa própria realidade.

Por fim, agradecemos de modo muito particular ao nosso confrade Manuel Dutra que nos ajudou a realizar essa obra. O nosso muito obrigado ao padre Theo Van Zoggel, ao padre Camille Sapu, à Ir. Thérèse Kabi, à Ir. Rebeca André, à Anilza Fernanda Mahomed, ao nosso querido irmão noviço Maxime Menga e ao Dinis Manhice, pelos conselhos e encorajamentos.

# ÍNDICE

Prefácio .....	5
Introdução .....	7

## PRIMEIRA PARTE A VIDA EMOCIONAL

<b>I. A gestão das emoções .....</b>	<b>9</b>
<i>Perguntas</i> .....	9
1. Definição .....	9
2. Formação das emoções segundo J. Watson e E. Tolman.....	10
3. Um as observações .....	10
4. A importância das emoções .....	12
5. Podem-se escolher as emoções .....	13
6. Como transformar uma emoção? .....	13
7. A maturidade emocional .....	13
<i>Exercício</i> .....	14
<b>II. Análise da raiva e da agressividade .....</b>	<b>15</b>
<i>Perguntas</i> .....	15
Introdução .....	15
1. A raiva .....	15
1.1. <i>Procedimento para descobrir o que se passa em mim</i> .....	16
1.2. <i>Algumas causas mais comuns da raiva</i> .....	18
1.3. <i>A má gestão da raiva leva a:</i> .....	20
1.4. <i>Aprender a exprimir convenientemente a cólera</i> .....	20
1.5. <i>Pistas para controlar a gestão da sua zanga</i> .....	22
2. A agressividade .....	23
2.1. <i>Definição</i> .....	23
2.2. <i>A canalização positiva da agressividade</i> .....	24
2.3. <i>Uma agressividade frágil</i> .....	25
Conclusão .....	25
<i>Exercício</i> .....	25

<b>III. A justiça pode paralisar-me</b> .....	26
<i>Perguntas</i> .....	26
1. Definição e análise da situação .....	26
2. Pistas para sair da paralisia da justiça .....	27
Conclusão .....	28
<i>Exercício</i> .....	28

#### SEGUNDA PARTE

### O PERDÃO NO PROCESSO DE RECONCILIAÇÃO

<i>Perguntas</i> .....	29
Introdução .....	29
<b>I. O processo psicoespiritual do perdão e reconciliação</b> .....	29
1. Os cinco passos, no processo da reconciliação .....	30
<i>Exercício</i> .....	32
<b>II. O sacramento da Penitência e Reconciliação</b> .....	33
<i>Perguntas</i> .....	33
1. O sacramento da Penitência e Reconciliação e a missão da Igreja ....	33
2. Penitência .....	33
3. Reconciliação .....	34
<i>Exercício</i> .....	35
<b>III. A reconciliação com as feridas do passado</b> .....	36
<i>Perguntas</i> .....	36
1. Passos a percorrer, segundo Anselm Grün .....	37
Conclusão .....	38
<i>Exercício</i> .....	38

#### TERCEIRA PARTE

### A GESTÃO DE MEDOS, NA TERAPIA DE JESUS

<i>Perguntas</i> .....	39
Introdução .....	39
<b>I. Definição de medo</b> .....	40
1. Do ponto de vista psicolinguístico .....	40
2. Do ponto de vista fisiológico .....	40
3. A importância do medo .....	40
4. Tipos de medo .....	41
5. Três tipos de medo, segundo Bernhard Farling .....	42
6. A pessoa de Jesus na terapia dos nossos medos .....	42
<i>Exercício</i> .....	43
Conclusão .....	44

<b>II. A terapia de medos com Jesus</b> .....	45
1. Medo de novidade .....	45
<i>Perguntas</i> .....	45
<i>Exercício</i> .....	47
2. Medo que paralisa .....	48
<i>Perguntas</i> .....	48
<i>Exercício</i> .....	49
3. O medo por si mesmo .....	50
<i>Perguntas</i> .....	50
<i>Exercício</i> .....	51
4. O medo de não pisar algo de sólido .....	51
<i>Perguntas</i> .....	51
<i>Exercício</i> .....	53
5. O medo de Deus .....	54
<i>Perguntas</i> .....	54
<i>Exercício</i> .....	55
6. O medo ao ridículo .....	56
<i>Perguntas</i> .....	56
<i>Exercício</i> .....	58
7. O medo de ser ferido .....	59
<i>Perguntas</i> .....	59
<i>Exercícios</i> .....	61
8. O medo da solidão .....	61
<i>Perguntas</i> .....	61
<i>Exercício</i> .....	63

#### QUARTA PARTE

### A IMAGEM DE SI, A AUTO-ESTIMA E A ESPIRITUALIDADE DA SEXUALIDADE

Introdução .....	65
<i>Perguntas</i> .....	65
<b>I. A Auto-estima</b> .....	66
A) 1. Definição .....	66
2. A auto-estima e o crescimento .....	66
3. As quatro posições de Eric Berne sobre a auto-estima .....	68
4. Fundamentos de uma boa auto-estima .....	69
5. Uma das pistas que Wayne W. Dyer propôs para sair da inveja é: .....	71
6. Aprovação dos outros, armadilha para a nossa auto-estima .....	71
7. Pistas para sair desta patologia .....	72
8. Outras estratégias .....	73

B) 1. Algumas estratégias para sair da lógica neurótica .....	74
2. Quatro alicerces para uma auto-estima equilibrada .....	74
3. Cinco atitudes fundamentais para uma boa auto-estima .....	75
<i>Exercício</i> .....	77
<b>II. A espiritualidade da sexualidade</b> .....	78
A) A sexualidade do ponto de vista psicológico .....	78
1. O conto das três línguas .....	78
2. Explicação do conto .....	80
B) A sexualidade na lógica judaico-cristã .....	81
1. As necessidades fundamentais do homem .....	82
C) Etapas da maturação da sexualidade .....	83
<i>Conclusão</i> .....	84
D) A sexualidade, característica da nossa identidade .....	84
1. Necessidade .....	85
2. Desejo .....	86
3. Expressão negativa da sexualidade .....	86
4. A canalização positiva da sexualidade .....	87
<i>Exercício</i> .....	87
E) A sexualidade do ponto de vista antropológico .....	87
1. Diferença entre razão e afecto .....	88
2. Tipos de relação .....	88
3. Modos de relação .....	89
4. Princípios de base nas relações humanas .....	90
5. Dimensão amorosa .....	91
6. Enamoramento .....	93
7. Como enfrentar o enamoramento? .....	93
8. O celibato consagrado .....	94
<i>Conclusão</i> .....	94
<b>Bibliografia</b> .....	97