Honestidade radical

Honestidade radical

O caminho para a cura da alma

MANDA CARPENTER

Traduzido por Susana Klassen

MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2022 por Manda Carpenter
Publicado originalmente por Baker Books, divisão da Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, EUA.

Os textos bíblicos foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo a seguinte indicação: *A Mensagem*, de Eugene Peterson, publicado pela Editora Vida.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

C298h

Carpenter, Manda
Honestidade radical : o caminho para a cura da alma / Manda Carpenter ; tradução Susana Klassen. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2024.
256 p.

Tradução de: Soul care to save your life

ISBN 978-65-5988-331-8

1. Integridade - Aspectos religiosos - Cristianismo. 2. Honestidade. 3. Vida cristã. I. Klassen, Susana. II. Título.

24-91757

CDD: 241.4
CDU: 2-423.7

Edição
Daniel Faria

Revisão
Natália Custódio

Produção e diagramação
Felipe Marques

Colaboração
Gabrielli Casseta
Ana Luiza Ferreira

Capa
Douglas Lucas

Categoria: Espiritualidade
1ª edição: julho de 2024

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

Para meu marido, E.
Sua sabedoria, sua graça e seu anseio
contínuos por um mundo melhor são os
motivos pelos quais este livro existe.
Obrigada por me incentivar a encontrar cura a
fim de que eu nunca precise me esconder.

Sumário

Prefácio 9

1. Meu segredo 11
Prática de cuidado da alma nº 1: Identifique seus segredos ocultos
2. Honestidade total 29
Prática de cuidado da alma nº 2: Desenvolva o hábito da confissão
3. O que *realmente* está acontecendo 51
Prática de cuidado da alma nº 3: Cave mais fundo para encontrar a raiz
4. Aquilo que muda tudo 65
Prática de cuidado da alma nº 4: Dê e receba graça generosamente
5. Não é só você 85
Prática de cuidado da alma nº 5: Aceite o constrangimento para alcançar liberdade
6. Impressionar os outros é exaustivo 99
Prática de cuidado da alma nº 6: Viva no ritmo da autenticidade
7. Você *já* é uma pessoa boa 121
Prática de cuidado da alma nº 7: Fundamente-se no bem
8. Piloto automático 135
Prática de cuidado da alma nº 8: Seja consciente
9. Todas as coisas que não conseguimos enxergar 149
Prática de cuidado da alma nº 9: Invista na parte invisível

10. Não são eles, é você 163
Prática de cuidado da alma nº 10: Assuma responsabilidade de forma consistente
11. De que são feitos os sonhos 177
Prática de cuidado da alma nº 11: Crie ritmos sustentáveis
12. A pergunta que você deve fazer 191
Prática de cuidado da alma nº 12: Reconheça o rastro que você deixa
13. Receita para uma vida bem vivida 207
Prática de cuidado da alma nº 13: Desenvolva curiosidade insaciável
14. Crescimento não acontece por acaso 223
Prática de cuidado da alma nº 14: Torne a vontade correspondente ao desejo
15. Acenda as luzes 231
Prática de cuidado da alma nº 15: Permaneça na luz

Agradecimentos 247
Notas 253

Prefácio

Conheci Manda alguns anos atrás quando nós duas fomos palestrantes em um evento em Austin, Texas. Eu não estava habituada a falar em público e, fiel a minha natureza introvertida, estava tensa. Passei meses preparando a palestra e, assim que entrei no salão, comecei a questionar tudo o que pretendia falar. Quem era eu para dizer alguma coisa? Que benefício minha história inacabada teria para alguém? Ao longo dos anos anteriores, tinha conseguido criar uma presença on-line e interagir com as pessoas por meio de poesia e artes plásticas. Estava extremamente grata pela oportunidade de realizar esse trabalho, mas o mundo real parecia muito mais caótico. Era uma profissional autônoma que sobrevivia com dificuldade. Ia completar trinta anos e estava tentando entender o que faria da vida. Não me sentia preparada para falar. Imaginava que ainda tivesse muito por fazer.

O evento começou, e continuei a remoer essas ideias. Enquanto tentava calar as muitas vozes interiores, a presença de Manda irrompeu no meio do ruído em minha mente. Quando ela subiu ao palco e contou sua história, foi como se toda a plateia tivesse sido convidada a prestar atenção na beleza e no poder da transformação.

Enquanto Manda falava de seus altos e baixos e de seu processo de crescimento, refleti sobre minha própria jornada. Era uma jornada que ainda estava, em muitos aspectos,

incompleta… exatamente como devia ser. Respirei fundo, e a seguinte verdade surgiu das profundezas de minha alma: *Tudo bem, ainda estamos todos aprendendo. Eu vou falar daquilo que aprendi e daquilo que ainda estou aprendendo. É só isso que preciso fazer.*

Saí daquele evento com um pouco menos de medo de compartilhar minha história do jeito que ela é. Também saí de lá com uma nova amiga: Manda. Desde então, temos trocado histórias e compartilhado ideias que me lembram como é lindo aprender na prática. A cura acontece ao longo do caminho. O trabalho da alma acontece no dia a dia.

Neste livro, você encontrará as palavras de uma mulher que está nesse processo e que convida você a empreender essa jornada com ela. Respire fundo e prepare-se para se tornar mais consciente da paisagem toda de sua vida. Prepare-se para atravessar o deserto, o mar e todos os lugares intermediários, ciente de que há inteireza no mais profundo de sua alma. Você ainda está se tornando quem Deus criou você para ser.

Morgan Harper Nichols
Cantora, compositora e escritora

1
Meu segredo

Meu marido Eric e eu somos 100% urbanos. Todas as crianças das quais cuidamos também nasceram e foram criadas na cidade. Por isso, quando levamos nossos três meninos para acampar pela primeira vez, foi, no mínimo, uma experiência inesquecível.

Um ano depois que Eric e eu nos casamos, deixamos o sossego de uma cidade pequena em Indiana, em que nossos parentes e amigos eram nossos vizinhos, e embarcamos em uma aventura. Acabamos em Chicago, onde, para nossa surpresa, passamos cinco anos. Agora, moramos em Los Angeles, onde costumávamos passar as férias para curtir as praias e a energia criativa. Sentimo-nos atraídos por cidades grandes porque gostamos de nos envolver com a diversidade de sua população, ter acesso a transporte público e não ter quintal para limpar. Todos costumavam rir de nós e dizer que mudaríamos para um bairro sossegado assim que tivéssemos filhos, mas escolhemos nosso próprio caminho. Tomamos a decisão consciente de não ter filhos biológicos durante os primeiros cinco anos de nosso casamento. Em vez disso, tornamo-nos pais ao acolher crianças em caráter temporário.

Mais de quinze crianças passaram por nosso lar durante essa jornada de acolhimento temporário. No início de 2021, dei à luz nosso primeiro filho biológico, mas quando comecei a escrever este livro tínhamos três meninos morando conosco: Pateta, de 13 anos; Urso, de 9; e Jujuba, de 6. Claro que

esses não são os nomes na certidão de nascimento deles, mas são os apelidos que eles mesmos escolheram. É muito doido pensar que, se não tivéssemos resolvido morar em Chicago, não teríamos sido chamados para cuidar deles. Como todas as crianças que eu ensinei a usar o banheiro ou a escrever o nome, esses meninos eram completos desconhecidos quando chegaram a nossa casa, e parte da família para sempre quando a deixaram. E, como acontece com todas as crianças, cada um deles foi usado por Deus para tirar uma lasca de meu orgulho, mostrar mais claramente meu egoísmo e testar minha paciência. As crianças me oferecem as melhores oportunidades de vivenciar graça, alegria e resiliência.

Nosso estilo de vida urbano nos tornou mais próximos da diversidade e mais conscientes de necessidades às quais éramos totalmente alheios nas cidades pequenas de nossa infância e adolescência. Chicago e Los Angeles nos obrigaram a crescer e, ao longo do tempo, nos fizeram mudar. Esse é um belo e raro presente neste mundo em que muitos parecem esquecer que o crescimento não precisa chegar ao fim na puberdade. Chicago me ensinou muitas coisas, nenhuma delas mais importante do que a convicção de que não há uma só pessoa que nós não amaríamos se conhecêssemos sua história. Com tempo e proximidade suficientes, conhecimento e empatia quase sempre tomam o lugar de julgamento e ignorância. Adaptamo-nos tão bem à vida na selva de pedra que parecemos nativos. No entanto, morar em uma cidade grande nos faz dar valor ainda maior às ocasiões em que saímos para aproveitar a natureza.

Falta de consciência fere

Quando levamos nossos meninos para acampar, o passeio atendeu a todas as nossas expectativas de sujeira, diversão e

comidas calóricas. Um de meus momentos de maior orgulho foi quando o mais jovem escolheu fazer suas necessidades no meio do mato, em vez de percorrer a curta distância até os banheiros do acampamento. Essas crianças da cidade adotaram tranquilamente a vida na natureza. Na primeira noite, não viam a hora de aquecer *marshmallows* na fogueira para colocá-los entre dois biscoitos junto com um quadradinho de chocolate. Apaixonada por tudo o que é doce, não levantei objeções. Estávamos devidamente munidos de *marshmallows*, chocolate, biscoitos e gravetos para usar como espetos (e de ansiedade de minha parte e orações para que ninguém se transformasse em uma tocha humana por acidente).

Graças a minhas dicas sutis de segurança aqui e ali ("Sim, seu moletom vai pegar fogo se você tocá-lo com um *marshmallow* em chamas!"), tudo correu bem, e os meninos se divertiram de monte. Cada um deles deve ter comido uns quatro sanduíches doces.

E lá estávamos: uma família improvável, feita de DNA, cor de pele e preferências diferentes, tão cheia de amor e riso que ninguém suspeitaria que só nos conhecêssemos havia nove meses. Se o mundo fosse como deveria ser, não haveria necessidade de lares de acolhimento temporário. Quem dera! No entanto, há momentos de nossa jornada em que tudo é belo à sua maneira, e nessas horas penso: "Se o mundo fosse diferente, teríamos perdido esse momento". É isso que continua a nos motivar a trabalhar ao lado de famílias em crise. Até o dia em que o céu descer à terra e não houver mais pobreza, nem feridas emocionais, nem falta de acesso a recursos, haverá necessidade de lares temporários. Esses são os pensamentos que ocupam minha mente quando vou dormir. Por isso, aceito que não sou Deus, que não posso salvar o mundo e que também

preciso de salvação. E simplesmente continuo a dizer: "Sim, a gente pode recebê-los".

Lá estávamos nós, sentados sossegadamente ao redor da fogueira, até que Urso e Jujuba começaram a cutucar com seus espetos a lenha da fogueira, criando nuvens desnecessárias de cinzas e fumaça. Em geral, essas brincadeiras logo se misturam com brigas e, portanto, adverti-lhes que tomassem cuidado (mãe nota dez!). O sol começou a pintar o céu com tons deslumbrantes de vermelho, laranja e rosa. Nossos meninos telefonaram para a mãe deles para lhe dar boa noite, parte de nossa rotina noturna, com a qual poucas famílias conseguem se identificar. Apesar da distância e de tudo o mais que os separava de sua mãe, eles sabiam que, não obstante quanto tempo passasse entre visitas e telefonemas, eles sempre poderiam olhar para o alto e lembrar que ela vivia debaixo do mesmo céu que eles. Crianças não deveriam ser obrigadas a encontrar consolo em ideias desse tipo, mas, às vezes, não temos nada melhor para oferecer. Depois que desligaram, o céu escureceu, até que só podíamos ver o rosto uns dos outros à luz do fogo resplandecente.

Uma vez que só chove quando você resolve acampar com três crianças, o tempo mudou e um temporal começou a se formar. O chuvisco leve inicial logo se transformou em um *tsunami*. (Tudo bem, é um pouco de exagero, mas deu para entender a situação, não?) Eric pegou a lanterna e organizou nosso trabalho para guardarmos tudo. Minha missão era levar para o carro os pães de cachorro-quente e o restante da comida. No meio da correria, senti a parte inferior da perna ser espetada por um espeto incandescente.

Meu grito foi acompanhado de algumas palavras irreproduzíveis aqui. Eric veio correndo com a lanterna e voltou a luz

para o ferimento, que estava sangrando. As lágrimas em meu rosto se misturavam com a chuva torrencial. Quando os meninos viram a queimadura, ficaram paralisados. Por fim, Urso deixou cair seu espeto e começou a chorar e berrar a plenos pulmões: "Foi sem querer! Foi sem querer!".

Todos os pais e mães aprendem a fazer várias coisas ao mesmo tempo, e Eric cuidou de minha ferida enquanto acalmava nosso menino assustado, cujo trauma passado o levou a concluir que ele seria castigado por ter me machucado por acidente. A luz da lanterna mostrou que havia dois buracos grandes em minha calça, onde o espeto havia queimado o tecido. O ferimento, logo abaixo do joelho, era feio e doía proporcionalmente.

Manquei até a mesa de piquenique, tentando recuperar o fôlego e manter a perna esticada. O temporal cessou, quase como se Deus tivesse visto nossa aflição e ordenado que a chuva parasse. Eric ligou os faróis do carro para que conseguíssemos enxergar melhor. Chamei Urso para perto de mim. "Não se preocupe", disse-lhe. "Está tudo bem. Eu vou ficar bem. Ninguém vai brigar com você. Acidentes acontecem. Eu sei que você não fez de propósito." Abracei-o com força, e ele se aconchegou a meu peito, soluçando de alívio.

Quando começou o temporal, Urso fez como todos nós e se levantou às pressas. Infelizmente, esqueceu-se de soltar o espeto. Não lhe passou pela cabeça o quanto era perigoso correr de um lado para o outro com um objeto pontiagudo incandescente. Uma hora antes, ele quase havia espetado o olho de seu irmão mais velho, e, agora, minha perna estava queimada, tudo isso por falta de consciência. (A boa notícia é que minha perna está completamente cicatrizada, e Urso se recuperou emocionalmente.)

Eram quase três da madrugada. Acordada em nossa tenda e aliviada porque todos dormiam pesado, fiz uma recapitulação mental dos melhores momentos do dia. Nesse tempo de reflexão, tive um lampejo e fiz uma anotação para mim mesma:

> Quando nos falta consciência, quando tropeçamos de um lado para o outro no escuro, não colocamos apenas nós mesmos em perigo, mas também ferimos outros e temos de lidar com a vergonha que sentimos depois.

Meu menino Urso me lembrou de que, quando escolhemos viver no escuro, sem consciência das coisas, não ferimos apenas a nós mesmos; também ferimos outros.

Falta de consciência tem um preço

Sei o que é ferir outros por causa de minha falta de consciência. Dez anos atrás, perdi alguns amigos e o respeito de uma família inteira depois de cometer um erro grave por falta de maturidade, integridade e, em última análise, consciência interior.

Na época, tinha terminado havia pouco tempo um longo relacionamento com meu namorado de faculdade. Estávamos tentando continuar a ser amigos, uma tática que não recomendo. Ele me procurou para compartilhar algo extremamente pessoal que havia acontecido em sua família e pediu que eu guardasse segredo. A irmã mais nova dele, com quem eu tinha feito amizade, estava grávida. Ela não era casada, e a gravidez não havia sido planejada. Lamentavelmente, era uma oportunidade imperdível para fofocas em uma cidade pequena de raízes cristãs conservadoras.

Meu ex-namorado não disse nada negativo; só quis dar a notícia, pois estava um tanto abalado. Até algumas semanas

antes, eu havia sido aquela com quem ele dividia esses detalhes da vida pessoal. Embora eu gostasse muito da irmã dele, não parei para refletir sobre minha responsabilidade e meu compromisso de manter segredo. Também não levei em consideração os sentimentos dela. Em vez disso, compartilhei essa informação sigilosa com alguns de nossos amigos em comum. Quero crer que não tivesse a intenção de espalhar fofoca, mas foi exatamente o que fiz. Além de desconsiderar minha promessa de guardar esse segredo com sabedoria, espalhei-o por mensagens de texto e inclui minhas impressões julgadoras. Como costuma acontecer com fofocas, a irmã de meu ex-namorado ficou sabendo e entrou em contato comigo. Estava magoada e aborrecida. Eu havia cometido um erro monumental. Por que tinha sido tão cruel? Nunca me esquecerei da vontade que tive de voltar no tempo e desfazer o estrago. Aquele erro foi uma lição para o resto da vida.

Você já cometeu um erro tão idiota que teve vontade de voltar no tempo e reescrever a história? O episódio se repete em sua mente um milhão de vezes, mas não muda a realidade. O que está feito, está feito. Não temos como apagar nem consertar nossos momentos mais feios e desprezíveis, mas podemos aprender com eles.

Aquela situação mostrou que fofoca era algo problemático para mim. Descobri que eu fazia esforços gigantescos e ridículos para formar vínculos com meus amigos, embora falar de outros não seja alicerce para nenhuma amizade verdadeira. Também descobri que tinha a tendência de me sentir superior e o péssimo hábito de julgar os outros, duas coisas que precisavam ser tratadas. Só tomei consciência disso tudo quando a situação desandou e tive de limpar a bagunça que eu mesma havia feito.

Teria dado qualquer coisa para evitar toda aquela dor. A dor de saber que pessoas queridas estavam com raiva de mim, a dor de me condenar repetidamente e, sobretudo, a dor que eu havia causado a uma jovem em sua gravidez inesperada. O que teria acontecido se eu estivesse em sintonia comigo mesma, a ponto de escolher anotar meus pensamentos sobre esse segredo em um diário antes de enviar mensagens de texto? Talvez eu tivesse ligado para minha amiga e conversado com ela, ou talvez tivesse marcado uma sessão de terapia para entender por que algo que não tinha nada a ver comigo havia causado uma reação tão forte em mim. Mas não foi o que fiz, pois não tinha esse nível de consciência.

A falta de consciência causa sofrimento para nós e para as pessoas que amamos. Esse episódio, de modo específico, custou reputação, respeito e relacionamentos. O preço mais doloroso que tive de pagar foi a perda de amizades. Desde então, não houve tempo nem cartas com pedidos de perdão que pudessem sarar a ferida ou restaurar o que eu destruí. Não temos como garantir um final feliz, mas temos como escolher aprender ao longo da vida.

A consciência cria uma oportunidade sagrada

A autoconsciência no nível da alma é essencial se desejamos uma vida saudável, cheia de significado e que se desenvolve. Não quero ser a mesma pessoa daqui a 25 anos. Não quero perder amigos ou familiares porque deixei de trabalhar em meu ser interior. Quero crescer, aprender e me desenvolver. Quero ser mais semelhante a Jesus e manifestar o fruto do Espírito Santo, mas não por esforço próprio ou simples mudança de comportamento.

Alguns anos atrás, quando eu trabalhava em uma igreja, conheci uma mulher chamada Rocio, que, mais tarde, se tornaria minha mentora. Minha esperança era de que ela me ajudasse a desenvolver mais autoconsciência. Na época, Rocio era secretária do pastor titular, e eu coordenava as equipes responsáveis por recepcionar visitantes e dar apoio a novos membros para que tivessem uma impressão inicial positiva de nossa igreja. Nunca tive dificuldade de causar uma boa impressão inicial, mas sempre imaginei que, se as pessoas soubessem quem eu era de verdade, por inteiro, não me considerariam assim tão maravilhosa. *Que ironia*. Rocio e eu não tínhamos muitas oportunidades de interagir no desempenho de nossas funções, mas nossos caminhos se cruzaram em um número suficiente de ocasiões para que eu notasse sua graça e compostura. Sempre que conversava com ela, tinha a impressão de que havia me aninhado junto de minha avó no sofá com uma caixa de bombons. Sentia-me à vontade e tranquila. Embora não tenha idade para ser minha avó, e nem mesmo minha mãe, essa bela mulher latina doze centímetros mais baixa que eu irradiava empatia e, na presença dela, eu me sentia segura.

Em aniversários, a equipe da igreja tem a tradição de reunir todos os funcionários ao redor de uma mesa para que cada um diga algo ao aniversariante. Pode ser uma palavra de afirmação a respeito de quem a pessoa é ou uma palavra de ânimo para o ano por vir. Alguém fica encarregado de anotar todas as palavras para que a pessoa guarde de lembrança.

Eu estava na equipe havia apenas dois meses quando fiz aniversário em setembro e foi minha vez de ser celebrada ao redor da mesa. Todos me olharam nos olhos e disseram palavras que me pareceram autênticas e inspiradoras, embora ninguém me conhecesse bem. E, apesar de todos terem sido

gentis e dito coisas positivas a meu respeito, as palavras de Rocio foram diferentes e chamaram minha atenção.

"É uma alegria conhecer você. A palavra que eu ia usar para defini-la era *gentil*, pois você é verdadeiramente gentil. Em vez disso, porém, quero lhe falar do passo seguinte que eu sinto que Deus preparou para sua vida. Tenho duas palavras para você: *casa* e *reconhecer*. Quero que seja escrito com uma barra entre as palavras", ela disse para a pessoa que estava anotando.

casa/reconhecer

Na época, não entendi o significado dessas palavras. Rocio e eu não nos conhecíamos muito bem, mas, ao longo do tempo, senti que ela me via e me entendia. Como alguém que se identifica como número 8 do Eneagrama (veja o capítulo 6), essa foi uma percepção extremamente importante. O relacionamento com ela se tornou algo seguro, e eu sentia liberdade de ser eu mesma. Sabe o tipo de pessoa perto da qual você não precisa avaliar cada palavra que diz, o tipo de pessoa que lhe dá a certeza tácita de que apoia você? Assim é Rocio. Por fim, essas impressões todas me levaram a pedir que ela fosse minha mentora.

"Ei! Eu sei que é estranho perguntar, mas será que... hum... quem sabe você gostaria de ser minha mentora?" Falei de um jeito meio atropelado, com medo de ser rejeitada e me sentir uma tonta. E acrescentei: "Eu sei que você é ocupada, que trabalha aqui e é esposa e mãe. E só queria dizer também que não sou supercarente, tipo, não vou tomar muito de seu tempo. É sério. Mas acho que tenho muita coisa para aprender com você".

Seus olhos sorriram para mim.