



© **PODER**  
**TRANSFORMADOR DA**



**GRATIDÃO**

**PARA COM A CRIAÇÃO**

**2 MARÇO**

# O PODER TRANSFORMADOR DA GRATIDÃO

## PARA COM A CRIAÇÃO UM REMÉDIO PARA O HIPERCONSUMO

2 MARÇO 2021

*“O homem, a única criatura na terra que Deus quis por ela mesma, só se pode encontrar plenamente através do dom abnegado de si mesmo.” (Gaudium Spes 24)*

### I COMPREENDER A LÓGICA DO HIPERCONSUMO

#### 1 UMA SOCIEDADE HIPERCONSUMISTA

A sociedade de consumo em que vivemos está a atravessar uma nova fase no seu desenvolvimento, ao ponto de ser agora referida como uma “sociedade hiperconsumidora”.

#### 2 TOMAR, CONSUMIR, DEITAR FORA

A principal injunção do hiperconsumidor é **maximização do prazer** desfrutando ao máximo dos objetos de que toma posse.

A lógica subjacente a este comportamento é a de uma separação entre o prazer e o objeto que o provoca. Esta é a lógica do vomitório entre os romanos.

É esta mesma lógica que encontramos hoje no hiperconsumo: **apoderar-se** do objeto, **consumir** o prazer e **deitar o fora** do objeto.

Desfrute do prazer que o objeto proporciona e livrar-se dele. O que é novo é a extensão e intensidade do fenómeno

### II OS EFEITOS MORTAIS DO HIPERCONSUMO

#### — A INCAPACIDADE DE LIDAR E SUPORTAR A FRUSTAÇÃO

Na busca permanente do prazer, o hiperconsumidor já não pode tolerar a mais pequena frustração. A impossibilidade de satisfazer imediatamente um desejo é experimentada como absolutamente insuportável.

Pela primeira vez na sua história, o homem já não é confrontado com **com a falta** mas sim com a **super abundância**.

#### — HABITUAÇÃO

A incapacidade de suportar a frustração não é o único fruto amargo do hiperconsumo. A habituação ao prazer é outro. Ao separar o prazer da sua fonte, condenamo-lo a esgotar-se rapidamente. Para manterão mesmo nível o sentimento de gozo, a excitação deve ser constantemente acrescida, quer aumentando a estimulação exterior (tal como um drogado aumenta progressivamente a dose do produto para obter o mesmo efeito), quer mudando se registo, passando de uma fonte de excitação a outra (mudança de tipo de droga)

## —A DEPENDÊNCIA - VÍCIO

A dependência é uma **patologia do prazer**. Ela consiste numa perda de liberdade perante o prazer que o objeto proporciona. As suas causas podem ser múltiplas mas enraízam muitas vezes num vazio a preencher, numa angústia a evitar. A sociedade de hiperconsumo, ao levar a pessoa a procurar sempre mais prazer, gera uma explosão de dependências.

## —A TRISTEZA

Procurar o prazer diminui o prazer experimentado. A busca do prazer por ele mesmo revela-se uma estratégia funesta. Quanto mais me centro sobre mim mesmo, menos atinjo o meu objetivo: ser feliz.

Para encontrar a verdadeira alegria, é necessária uma revolução, uma **conversão**.

Passar da lógica do **consumo** à lógica do **dom**

Entremos na lógica da gratidão.

## ☐☐☐ **A GRATIDÃO, UM REMÉDIO PARA O HIPERCONSUMO**

### 1 **CULTIVAR A GRATIDÃO PREENCHE O NOSSO VAZIO INTERIOR, QUE É A FONTE DE VÍCIOS**

Cultivar a gratidão permite tratar a montante as causas dos comportamentos compulsivos e do hiperconsumo.

A dinâmica da gratidão é bastante diferente: faz-nos tomar consciência de que já temos muito, muito mais do que imaginamos. .

Através da gratidão, a intensidade e frequência dos comportamentos viciantes e compulsivos diminuem drasticamente e, por vezes, desaparecem por si mesmos.

### 2 **CULTIVAR A GRATIDÃO LEVA-NOS A ENTRAR NA DINÂMICA DO DOM, A ANTÍTESE DA LÓGICA DO HIPERCONSUMO**

O Homem é feito para dar e dar-se a si próprio.

*“O homem, a única criatura na terra que Deus quis por si mesma, só se pode encontrar plenamente através do dom abnegado de si mesmo.”* Concílio Vaticano II

A dinâmica de dar é ternária, como uma valsa:

1. A **recepção** do dom (presente recebido, presente para si), então...
2. A **apropriação** desse presente (dom interiorizado, dom acolhido), o que torna possível...
3. A **doação** (dom oferecido, dom de si).

*“Sou uma bacia, uma cisterna alimentada a montante por uma nascente, acolhendo e apropriando-se do que é dado, e irrigando por transbordamento a jusante.*

*Um canal recebe água e espalha-a quase imediatamente. Uma bacia, por outro lado, espera para ser enchida e comunica assim a sua superabundância sem fazer nada de errado [...]. A caridade quer esta abundância para si própria, para que possa ser partilhada com todos; mantém uma medida suficiente dela para si própria.”*

São Bernardo de Claraval

Com os seus três momentos, a gratidão corresponde à tripla dinâmica da doação: consiste em reconhecer que o benefício recebido é um dom gratuito feito por outro, em experimentar o amor que animou o doador ao ponto de ser profundamente tocado por ele, e depois em querer responder ao amor com amor.

Para resumir:

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| homo<br>conumericus       | homem agradecido            |
| "tomar"<br>(o objeto)     | "receber"<br>("reconhecer") |
| "consumir"<br>(prazer)    | "saborear"                  |
| "deitar fora"<br>(objeto) | "agradecer"                 |

## 2 CULTIVAR A GRATIDÃO ABRE A PORTA A DEUS, QUE É O ÚNICO QUE PODE SATISFAZER A SEDE DO NOSSO CORAÇÃO.

Cada homem foi criado **por** Deus e **para** Deus. Deus deixou um vestígio disto ao depositar no coração do homem uma sede pelo infinito.

"Fizeste-nos Senhor para ti, e o nosso coração está inquieto até que descanse em ti" Santo Agostinho

A resposta definitiva reside na aceitação do Deus Trinitário. A gratidão ajuda-nos a fazer isto. Permite-nos reconhecer, nos objetos que temos, os bens que nos foram dados por amor pelo Criador. Nisto, é uma porta poderosa para abrir os nossos corações a Deus.

## PARA A SEMANA

Os exercícios que se seguem visam deixar a tríade **tomar / consumir / deitar fora** do hiperconsumidor para a substituir pela tríade **receber / saborear / agradecer** do homem agradecido.

### #10 EXERCÍCIO PRESENÇA LIVRE AO OUTRO E À CRIAÇÃO

*"Estamos a falar de uma atitude do coração, que vive tudo com serena atenção, que sabe estar plenamente presente a alguém sem pensar no que vem depois, que se entrega a cada momento como um dom divino que deve ser plenamente vivido. Jesus ensinou-nos esta atitude quando nos convidou a olhar para os lírios do campo e para as aves do céu, ou quando na presença de um homem preocupado "fixou nele o olhar e o amou" (Mc 10,21). Estava plenamente presente a cada ser humano e a cada criatura e, desta forma, mostrou-nos uma forma de superar a ansiedade doentia que nos torna superficiais, agressivos e consumidores desenfreados" Papa Francisco, Laudato Si', n°226*

Isto requer uma mudança no nosso vocabulário. Sem o perceber, adotámos os termos do hiperconsumidor. Assim, em vez de "Eu tiro proveito da tua presença", preferimos "Eu aprecio a tua presença"; em vez de "Eu aproveito este tempo", "Eu recebo este tempo como um dom", etc.,

## #11 EXERCÍCIO BÊNÇÃO E AÇÃO DE GRAÇAS À REFEIÇÃO

Tomar a decisão de rezar à hora da refeição (com um momento de silêncio quando estou em público). Este pouco tempo permite-me recuperar a consciência de que o que eu como não é um direito, mas sim um presente!

“Parar para dar graças a Deus antes e depois das refeições é uma expressão desta atitude. Sugiro aos crentes que renovem este belo hábito e que o vivam em profundidade. Este momento de bênção, embora muito breve, recorda-nos a nossa dependência de Deus para a vida, reforça o nosso sentido de gratidão pelos dons da criação, reconhece aqueles que através do seu trabalho fornecem estes bens, e reforça a solidariedade com os mais necessitados.”

Papa Francisco, Laudato Si, n°227

## #12 EXERCÍCIO TIRAR TEMPO PARA APRECIAR A COMIDA QUE SE COME

Como continuação do exercício anterior, tirar tempo para apreciar a comida que como: olhar, cheirar, provar. Mastigar lentamente. Ir agradecendo pelos homens que tiveram a sua parte na longa cadeia desde a terra (ou mar) até ao meu prato.

Isto liberta-me dos vícios, como ilustra esta bela história:

*“Um jovem monge estava constantemente a progredir no caminho da sabedoria. Um dia, porém, um pensamento veio-lhe à mente, excluindo todos os outros: comer um daqueles bolos de que ele gostava quando criança e que uma pequena loja, localizada por baixo do mosteiro, oferecia recentemente aos transeuntes.*

*Ele abanava a cabeça, mas a ideia agarrava-se a ela. O próprio esforço de não pensar nisso tornava-a presente para ele. Resolveu falar com o seu diretor espiritual sobre o assunto.*

*Para acabar com a fantasia, e sabendo que a realidade desilude sempre a imaginação, deu-lhe uma moeda e convidou-a a ir até à loja. O monge ficou radiante. Ele estava livre daquele pensamento obsessivo. Apenas por algum tempo.*

*Alguns dias mais tarde, a gula voltou. A tortura que sofria era ainda mais forte: o sabor daqueles bolos voltou a ocupar os seus sonhos e o trabalho. Infeliz, culpado, envergonhado, regressou ao seu superior. Este pensou algum tempo e depois aconselhou-o a voltar e comprar um daqueles bolos. Que o comesse novamente, exceto que desta vez teria de se aplicar a saboreá-lo plenamente, agradecendo a Deus por cada um dos seus sabores e pelas mãos que o fizeram. O monge foi libertado da sua tentação.”*

M. STEFFENS, Pequeno tratado da alegria

## #12 EXERCÍCIO RECORDAR A OBRA DE DEUS NA MINHA VIDA

Sl 102,1-2: *“Bendiz ao Senhor, ó minha alma, todo o meu ser bendiga o seu santíssimo nome! Bendiz ao Senhor, ó minha alma, não esqueças nenhum dos seus benefícios!”*

Enumero todos os benefícios que recebi do Senhor ao longo da minha vida. Esta lista é para mim como o Salmo 135 da Bíblia em que o povo de Israel se lembra e agradece por tudo o que Deus fez por eles. É como a minha biblioteca de gratidão ao Senhor, a minha história santa com ele. Posso voltar a ela regularmente para recordar o amor do Senhor sem cessar.

Faço um grande louvor para dar graças ao Senhor.

Esta caminhada de quaresma é animada pela Comunidade Emanuel e oferecida pelas Igrejas de Arroios e Anjos.

Se quiseres contribuir para as despesas das igrejas:

MBWAY 914 764 530

São Jorge de Arroios PT50 0036 0052 9910 0315 8613 5

Nossa Senhora dos Anjos PT50 0010 0000 5216 8030 0012 5