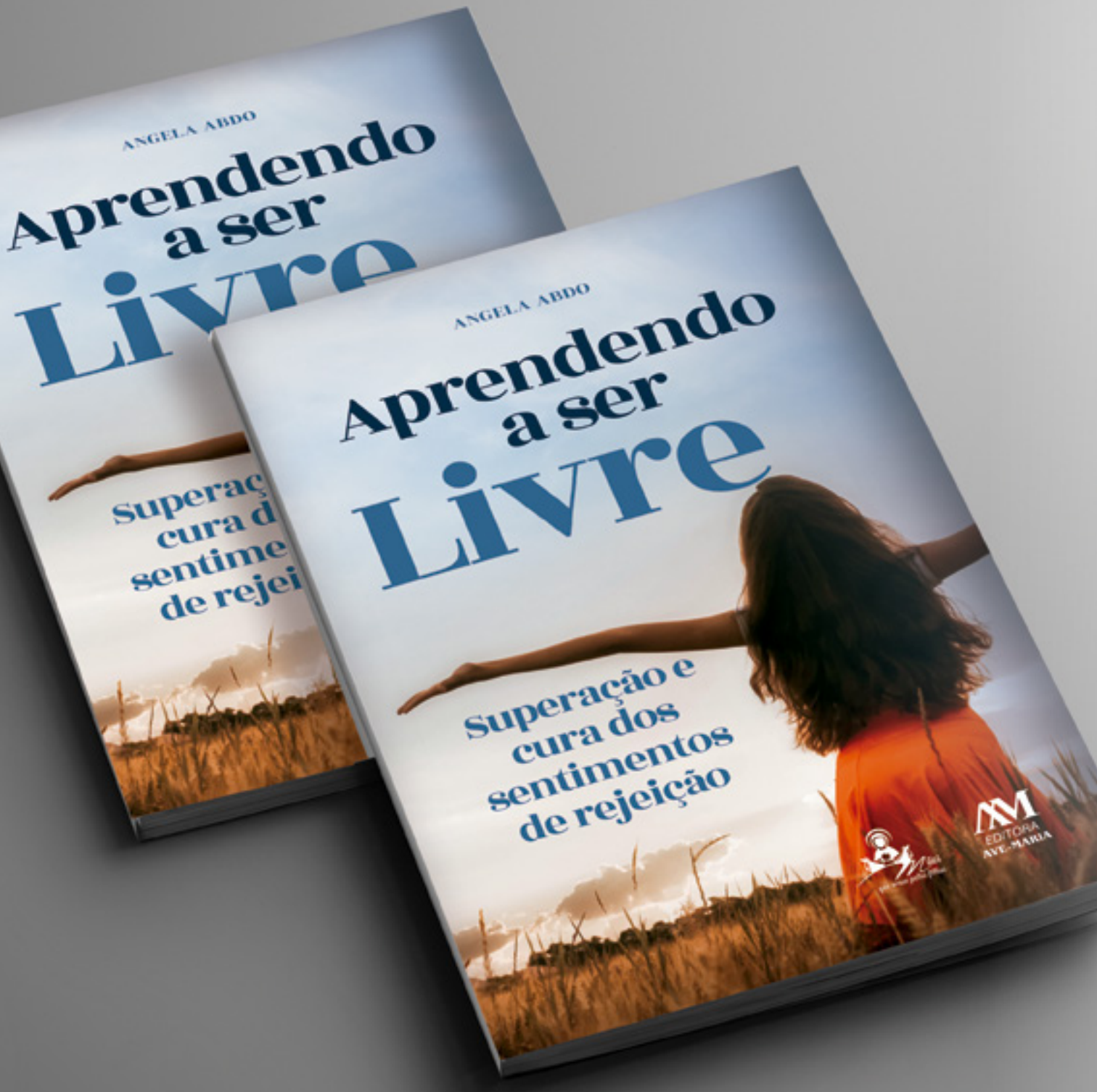
ANGELA ABDO
Aprendendo a ser Livre
Superação e cura dos sentimentos de rejeição
EDITORA AVE-MARIA

Aprendendo a ser Livre

◆ Angela Abdo* ◆

Aprender a ser livre parece algo difícil de ser alcançado quando isso se faz buscando a organização e a construção do ser; enquanto se busca uma liberdade sem regras, parece ser mais acessível. Esse é um engano que muitos cometem, porque os atalhos parecem mais fáceis do que a porta estreita; até o são, mas não levam a verdadeira felicidade.

O livro *Aprendendo a ser livre: superação e rejeição,* mostra a nós que no ciclo da vida é impossível não sentirmos que alguém nos rejeitou em alguma situação, ou que não rejeitamos alguém ao longo da existência. Faço-lhe uma pergunta: você conhece algum ser humano que nunca vivenciou uma pequena ou grande rejeição? Eu não conheço. Quando olhamos para dentro de nós e perguntamos sobre rejeição em nossas vidas, pode ser dolorido, mas é bom e necessário fazê-lo. Algumas pessoas metabolizam bem essas reações sobre si, mas outras, no entanto, tornam-se cativas dessas emoções dolorosas. Essa servidão poder ser consciente ou inconsciente, mas a decisão de mudar é de cada um.

A obra propõe um exame profundo dos nossos sentimentos e principalmente a reacender a pulsão de vida que existe em cada um, que pode ser um dos fatores de cura no decorrer desse tratamento que mudará a ótica de enxergar as situações cotidianas e as pessoas que nos cercam

Para efetuar mudanças, precisamos primeiro querer mudar e abrir mão de ganhos secundários de uma situação desconfortável. Depois, conhecer as causas desse sentimento que leva a pessoa a se sentir excluída, indesejada por si e pelos outros, e reconhecer as consequências de ter a vida aprisionada por esses sentimentos tóxicos. É necessário buscar libertação desse fardo que traz tantos sofrimentos ou incômodos que impedem a plenitude enquanto ser humano, assumindo a responsabilidade da solução da situação que está em nós e nos outros.

O livro vai nos conduzir por uma vereda para diagnosticar a autorrejeição, que leva à visão deturpada do próprio eu, enfatizando os defeitos de forma macro e de forma micro as qualidades. Também a rejeição alheia, que leva o indivíduo a vivenciar dificuldades no seu relacionamento com o outro, sentimento de inferioridade que leva a questionamentos da sua capacidade, deixar de ser quem é para ser o que alguém quer, optar por se rejeitar antes que o outro o faça, não se sentir bem sobre si mesmo e necessitar da validação alheia, tendo a vida permeada por indiferença e solidão, acessos de raiva, por não se sentir digno do amor do outro, desenvolvimento de um espírito crítico e/ou atitudes de autodestruição como defesa para preencher o vazio que assola a existência.

Constatar que todos nós trazemos feridas na alma é importante, mas a notícia boa é que, se bem tratada, a rejeição o tempo se encarrega de cicatrizá-la; é esse trajeto que queremos compartilhar com você. A obra abrange uma perspectiva psicológica e espiritual que pode ajudar bastante a entender os motivos e decidir pela cura. Para isso, além dos conteúdos teóricos, houve um entrelaçamento de testemunhos bíblicos e de pessoas anônimas como nós, regados de oração ao fim dos capítulos.

Desejo que as pessoas possam abrir o coração a essa leitura e ajudar a rezar pelas causas e consequências da rejeição em suas vidas. Para isso colocamos no capítulo final um método de orar com os salmos, que contribuem, se você permitir, no aprendizado de ser uma pessoa livre. Avante! ●

***Angela Abdo** é autora da obra *Aprendendo a ser livre: superação e rejeição,* publicado pela Editora Ave-Maria.