

MUDE SUA VIDA. MUDE O MUNDO.

contato

VOCÊ E SUA BELEZA!

Quem decide sua imagem?

Uma nova chance

Questões de autoimagem resolvidas

Bem-vindo a Parkville

Adolescentes transformados





CONTATO PESSOAL

Certa vez, um amigo me contou que, quando seus três filhos eram pequenos, ele os vestia com roupas idênticas. Os motivos eram vários. Fazia a tarefa de comprar roupas mais fácil e eles ficavam bonitinhos vestidos iguaiszinhos, especialmente porque se pareciam muito. Em casa, a combinação sugeria que ali havia ordem, ainda que ape-

nas superficialmente, pois a realidade de uma casa com três meninos é de constante movimento. Quando as crianças estavam em público, o pai estava convencido que exibia o trio de garotos mais adorável de todos os tempos. Um olhar mais profundo revelava que isso atendia também ao senso de equidade daquele homem, que não amava nenhum dos filhos mais do que os outros e estava determinado a jamais dizer ou fazer coisa alguma que lhes desse a entender o contrário. Para ele, a imparcialidade em tudo era fundamental, nas coisas grandes e nas pequenas.

Mas conforme os meninos ficaram mais velhos, deixaram de se vestir com roupas idênticas e meu amigo viu que tinha que adaptar-se continuamente às necessidades individuais dos filhos de amor e apoio, cada vez mais diversas. Continuava amando os três da mesma forma, mas não podia mais tratá-los todo o tempo da mesma forma.

Os meninos cresceram e agora, homens feitos, em nada se parecem uns com os outros. A uniformidade almejada pelo pai parece agora pura tolice, pois Deus deu a cada um deles o bom senso de perseguir seus próprios interesses, desenvolver suas próprias habilidades e se tornar a pessoa única que foi criado para ser. Meu amigo diz acreditar que provavelmente cada um deles gostaria de mudar uma coisa ou outra na sua natureza ou personalidade, pois, afinal, há sempre espaço para melhorar, mas ele os ama muito, tal como são.

Ouvi-lo, me fez lembrar que Deus também nos ama dessa forma. É comum as pessoas se compararem com as outras e se acharem relativamente desfavorecidas, ou se queixarem de alguma coisa que não gostam em si próprias, mas todo o tempo Deus nos diz: “Amo você do jeitinho que você é. Se algo precisar mudar, aviso-lhe e o ajudo, mas não deixe de ser a pessoa especial que você é.” Se todos acreditássemos nisso, seríamos muito mais felizes!

Mário Sant'Ana
Pela *Contato*

Contamos com uma grande variedade de livros, além de produções de áudio e vídeo, para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos.

Para mais informações, visite nosso site, ligue ou escreva para nosso escritório central, ou contate seu distribuidor local.

Assinaturas, informações e produtos:

Internet: www.contato.org

E-mail: revista@contato.org

Ligue grátis: 0800-557772

Endereço postal:

Contato Cristão

Caixa Postal 66345

São Paulo — SP

CEP 05311-970

EDITOR

Mário Sant'Ana

DESIGN

Giselle LeFavre

DIAGRAMAÇÃO

Gabriel Zachy Romeu

PRODUÇÃO

Jessie Richards

© 2009 Aurora Production AG.

www.auroraproduction.com

Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.

Tradução: Mário Sant'Ana e Hebe Rondon

A menos que esteja indicado o contrário, todas as referências às Escrituras na *Contato* foram extraídas da “Bíblia Sagrada” — Tradução de João Ferreira de Almeida — Edição Contemporânea, Copyright © 1990, por Editora Vida.

A mostra de cerâmica

ABI F. MAY

O SALÃO ONDE era realizada a mostra de cerâmica que visitei recentemente estava repleto de peças grandes e pequenas, algumas funcionais e outras meramente decorativas, mas todas produzidas com esmero. Havia jogos de café práticos, vasos elegantes, fruteiras simples, ornamentos altamente trabalhados, placas, pratos e estatuetas, canecas, jarras, potes para geleia, terrinas, bules, cafeteiras e açucareiros. Cada artefato revelava a paixão de seu criador e sua atenção aos detalhes. A arte de moldar a argila em tijolos, telhas ou objetos de cerâmica é uma das mais antigas na história da humanidade.

Cada item começou com, digamos, um punhado de argila. O que causou a transformação? Um par de mãos habilidosas, sem dúvida, mas não só isso. Foi preciso haver também um propósito e um projeto. A peça será um vaso esguio para receber buquês de flores, ou um conjunto de louça? O ceramista produzirá uma pequena jarra para servir creme para o café, ou um pote maior para conter legumes em conserva?

Deus é o oleiro e nós, os vasos de barro por Ele criados. A cada um de nós deu forma única para um propósito exclusivo. Ele soube

exatamente onde colocar cada peça, cada alça, cada bico, e que áreas precisavam ser maciças e fortes.

Por mais inadequada que me sinta e apesar de me faltarem muitos talentos e qualidades, Deus sabia do que eu precisaria para realizar o propósito para o qual me criou, o meu destino. Reclamar ou depreciar o que Ele me concedeu seria tão ridículo quanto se um cesto de fruta se queixasse da falta de um bico, um vaso protestasse contra sua altura, ou um bule se lastimasse: “Sou gordo demais”. E o que diria o prato? “Sou tão achatado e simples!”? Nada disso. Essas peças são criadas para realizar cada uma a sua função.

Vi lindas peças de cerâmica nessa mostra, mas quando cheguei em casa, não lamentei não ter nenhuma delas. Peguei minha velha caneca de café favorita, a qual cumpre cada dia fielmente o seu papel.

Para mim, é assim que Deus nos vê. Criou-nos e nos equipou para o que deseja que sejamos e façamos nesta vida. E nada O agrada mais que nos ver viver à altura desse potencial.

Hora para mais uma xícara.



Quem és tu, que a Deus replicas? Dirá a coisa formada ao que a formou: “Por que me fizeste assim?”¹

ABI F. MAY É MEMBRO DA
FAMÍLIA INTERNACIONAL. ✨

¹Romanos 9:20



Você e sua beleza!

DAVID BRANDT BERG



SE TODAS AS FLORES do mundo fossem da mesma cor, ou se houvesse apenas um tipo de árvore, o mundo em pouco tempo se tornaria um lugar aborrecido. A beleza reside na diversidade — vários tipos e texturas, matizes e tonalidades. Não entendo por que as pessoas se esforçam tanto para se parecerem umas com as outras. Que beleza há nisso? Quando vejo modelos desfilarem numa passarela, observo que, apesar de, em geral, terem formas esculturais, peles lindas e corpos “perfeitos”, segundo o que determinam a indústria da moda e a mídia, são também muito parecidas. São amostras perfeitas da beleza produzida em série.

Sou totalmente a favor de as pessoas cuidarem bem de si mesmas e de sua aparência. Acho que vestir-se com bom gosto, ser asseado, manter-se em boa forma e se esforçar para ter uma boa aparência glorifica nosso Criador. Não acho que devamos simplesmente “relaxar”.

É sempre melhor ser uma versão de primeira linha de você mesma, do que ser uma versão de segunda linha de qualquer outra pessoa.—*Judy Garland*

Mas me incomodo quando as pessoas tentam mudar a maneira como Deus as criou, para tentar se adequarem às definições de beleza formuladas por terceiros. Quem faz isso, permite que outros o controle, a sua maneira de pensar e sua felicidade. Quem decide que uma opção é melhor que a outra? Que o cabelo deve ser escuro ou claro, encaracolado ou liso? Que o corpo precisa ser magro, musculoso ou arredondado? Que o nariz deva ser grande ou pequeno; ou que os lábios carnudos são melhores que os finos? *Você se deixaria controlar dessa forma?*

Ao se esforçar para se alinhar a um conceito de beleza, independentemente de este lhe cair bem ou não, ou até mesmo ser realista, a pessoa abre mão da

sua originalidade. Qual é a graça de se parecer com todos os demais? A primeira coisa que se vê em uma pessoa é o penteado, as roupas ou que partes do corpo foram reduzidas ou aumentadas. Nota-se o “look” para ver se está “fashion”. Em alguns casos, o aspecto adotado não é tão atraente ou elogiável, nem combina com a anatomia ou personalidade de quem o adotou.

Um dos muitos problemas associados a se comparar ou tentar se amoldar ao padrão de beleza em voga, é que você jamais será verdadeiramente feliz. Pode ser que experimente certa satisfação por haver mudado algo de que não gostava ou por estar acompanhando as últimas tendências, mas mesmo que consiga alcançar o nível de beleza que almeja e finalmente se torne a pessoa mais popular da sua roda de conhecidos, quanto tempo isso vai durar? Não demora, surgirá alguém em um nível acima na escala de beleza física. O que você vai fazer, então?

Se for felicidade o que busca, essa não é a forma de encontrá-la. A necessidade constante de satisfazer ao padrão do mundo de beleza leva à obsessão. Depois de fazer adaptações físicas, a pessoa muda sua personalidade para que combine com o novo corpo. A partir daí, trava-se uma luta constante para manter ou continuar trocando a aparência, conforme sopram os ventos da moda. Que vida é essa? Será ao menos possível atingir a ideia de beleza perfeita formulada

AUTOESTIMA EM BAIXA?

Melhore sua autoestima com estas dicas testadas e aprovadas:

- ✦ Seja positivo! Concentre-se nos atributos que você tem, em vez de nos que lhes faltam.
- ✦ Esteja disposto a se aventurar e mudar.
- ✦ Olhe para fora. Não seja o foco principal da sua própria vida.
- ✦ Aprenda com os erros do passado e siga em frente.
- ✦ Não viva segundo as expectativas alheias.
- ✦ Não se avalie comparando-se com os outros.
- ✦ Descanse no amor de Deus, ciente de que você é uma criação ímpar de Suas mãos e que Ele o ama tal qual você é!

pela sociedade? Nem mesmo as celebridades mundiais o conseguem, apesar de terem dinheiro para mudar seja o que for na sua aparência. E mudam mesmo, porque o padrão de beleza está sempre mudando. Até os ricos mal conseguem acompanhá-lo.

Desejar ser atraente é natural, mas a verdadeira beleza não se limita ao físico. Tem a ver também com o interior de cada um, aquela faísca que distingue cada um dos milhões que usam o mesmo tipo de roupa e corte de cabelo e tentam alcançar as mesmas medidas de corpo — uma massa de seres permutáveis que abandonaram sua individualidade na tentativa de acompanhar as últimas tendências.

Não desperdice tempo e poupe-se de muitos incômodos e angústias. Livre sua mente da percepção de outros do que é bonito. Deixe de lado tudo que você já pensou, viu ou ouviu falar e peça a Deus para lhe mostrar que qualidades e elementos específicos Ele lhe deu, que fazem de você uma pessoa única. Procure fortalecer essas características e tornará visível o que há de melhor e mais belo em você. ✨



UMA NOVA CHANCE

“NÃO É JUSTO!” Essas devem ter sido as três palavras que mais usei na infância. Parecia que alguém — ou todo mundo — sempre se dava melhor que eu.

Quando entrei na pré-adolescência tinha bem desenvolvida uma mentalidade de avaliação e análise e vivia particularmente obcecada por comparar minha aparência, personalidade e habilidades com as das outras garotas da minha idade.

Terminada a adolescência, comecei a trabalhar e minha vida girava em torno de me provar capaz profissionalmente. Estava convencida de que a única maneira de ser aceita ou reconhecida seria se compensasse minha relativa falta de habilidades e experiência, com uma dedicação ao trabalho superior à dos demais. Vivía tentando “ganhar pontos” (de que forma fossem e independentemente de quem os distribuíssem) e nunca estava satisfeita com as notas que eu mesmo me atribuía.

No geral não gostava de mim mesma. Até mesmo nas coisas que, até certo ponto, achava boas ao meu respeito, entendia que podiam ser melhores. Sempre via algo errado com a minha situação.

Outra grande fonte de descontentamento surgiu quando passei a me achar injustiçada e derrotada porque quase todas as minhas amigas, com seus vinte e poucos anos, estavam casadas e tinham filhos, enquanto eu nem chegava perto de namorar firme. Eu não tinha certeza se era culpa de Deus ou minha, então, ficava zangada com ambos.

Eu não aguentava ficar perto das pessoas, porque quase todas me faziam sentir inadequada em algum aspecto, mas, por outro lado, também encontrava defeitos em todas elas. A lógica seria que eu me fixasse nos pontos fortes dos demais, já que meu desejo era ser mais como eles, mas não era assim.

Não admira, minha atitude negativa afastava as pessoas de mim, motivo pelo qual eu me sentia mais detestável e desesperançada. Era um círculo vicioso.

Em um momento particularmente baixo, li alguns textos de Maria Fontaine sobre pensamentos negativos e como superá-los. Impressionada com o que li, comecei a entender o motivo do meu descontentamento e passei a querer tomar uma atitude para corrigir o problema. Entender o conceito de que eu poderia mudar foi a semente da liberdade.

A forma com que a autora aplicou os princípios bíblicos me fez refletir na minha vida de um ângulo muito diferente, e passei a estar mais agradecida a Deus por tudo que Ele me havia dado, em vez de me queixar do que não recebera dEle. Troquei o ressentimento pela gratidão.

Também pedi a Jesus para me dizer o que Ele pensava de mim e, então, procurei ver as coisas pela Sua perspectiva. Isso me ensinou a me comunicar com Ele mais profundamente do que havia feito até então e, gradualmente, comecei a mudar. Mudei primeiro minha maneira de pensar e, depois, minha vida. Ouvir Suas palavras me fez entender que sou como

Passei a valorizar as qualidades das pessoas, agradecer a Deus por como as fez, desfrutar das diferenças entre nós

sou porque é o que Ele queria para mim e que Seu objetivo não era me punir por meus erros.

Comecei também a participar de um pequeno grupo de oração, no qual explicávamos nossas dificuldades e orávamos uns pelos outros. Esses momentos de oração canalizaram o poder transformador de Deus para a minha vida e também criaram as condições para que eu recebesse o encorajamento e apoio de amigos de verdade, o que em si, foi uma tremenda contribuição para que eu construísse uma autoimagem mais saudável.

Outro fator que me ajudou a ganhar confiança e me ensinou compaixão, foi conhecer melhor algumas pessoas que eu antes invejava. Descobri que suas vidas não eram tão perfeitas como imaginara e que no final, “ficam elas por elas”.

Percebi que podia amar mais plenamente quando meus relacionamentos não eram prejudicados pela inveja. Passei a valorizar as qualidades das pessoas, agradecer a Deus por como as fez, desfrutar das diferenças entre nós e entender que são apenas diferenças e que as características de alguém não são necessariamente melhores ou piores do que as dos demais.

Demorei um pouco para me desfazer de hábitos antigos. Foram quase dois anos desde o momento

em que dei meus primeiros passos rumo à mudança até quando a diferença na minha atitude com relação à vida se tornou perceptível, mas aconteceu. Minha perspectiva mudou a ponto de que posso dizer que estou realmente satisfeita e não sinto inveja de ninguém. E isso é um milagre de verdade.

Agora, transcorridos quase dez anos, tenho a felicidade de dizer que minha transformação interior foi permanente. Sei e aceito que algumas coisas realmente não são meus pontos fortes. Portanto, não ando por aí desorientada quando noto algo em mim que não é o ideal.

A vida continua melhorando sempre e estou cada vez mais feliz. Aprendi que a pessoa que procura o que há de bom e a beleza nos outros atrai coisas boas. Sei também que tenho o poder, em Jesus, de continuar progredindo nos aspectos que de fato são relevantes. É incrível quanto podemos crescer e aprender quando não nos deixamos tolher pelo negativismo e pelo medo de errar.

JESSIE RICHARDS É DIRETORA DE PRODUÇÃO DA REVISTA CONTATO E DE VÁRIAS OUTRAS PUBLICAÇÕES DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ✉





CRESCIMENTO ATROFIADO

PETER STORY

Imagine só um mundo cheio de pessoas que realmente acreditam que qualquer coisa é possível

QUANDO CRIANÇA, via muitos peixes-dourados na casa de meus amigos e me recorro de me perguntar por que tantas pessoas gostavam de ter essas criaturinhas desinteressantes como animais de estimação.

Então, um dia, participei de uma excursão da escola a um jardim botânico, no qual havia um lago cheio de peixes, dos quais um particularmente grande e colorido chamou a minha atenção.

— Que tipo de peixe é esse? — perguntei à guia.

— É um peixe-dourado — respondeu.

Um tanto confuso, perguntei com uma pitada de sarcasmo, tão comum aos meninos de dez anos.

— Mas os peixes-dourados não são pequenos?

— Claro que não! Eles podem ficar até maiores que esse. Depende apenas do tamanho do ambiente onde se encontram.

Guardei a informação e decidi nunca mais demonstrar ignorância a respeito dos tais peixinhos. Mas apenas anos depois entendi a lição maior.

Quantas vezes me comportei como um peixe-dourado em um aquário? Quantas vezes me deixei limitar pela minha percepção do meu mundo? E o que é ainda pior, quantas vezes em minha mente, coloquei os outros em pequenos recipientes ou rotulei alguém de insignificante ou desinteressante? Quantas vezes deixei de ver o potencial dos outros?

Quanto mais poderia realizar se não me ativesse às minhas

limitações, mas ousasse nadar além dos limites que impus a mim mesmo? E o que aconteceria se tirasse os outros de seus pequenos recipientes e os colocasse no oceano das possibilidades ilimitadas que Jesus oferece?

Imagine só um mundo cheio de pessoas com essa perspectiva, que realmente acreditam que qualquer coisa é possível e perseguem isso. Juntos, poderíamos realizar coisas incríveis e fazer milagres. ✠

CIRCUNSTÂNCIAS

DAVID BRANDT BERG

Se estiver preso a uma situação que não gosta, ficará surpreso ao ver como uma atitude positiva o ajudará. É natural ver todos os defeitos e se lembrar de todas as ocasiões quando a sua situação era melhor, ou olhar para aqueles que aparentemente se encontram numa situação mais favorável. Só que isso não vai fazê-lo feliz. Mas *ficará* feliz se decidir ficar agradecido pelo que tem, em vez de ficar pensando no que não tem.

Quando você procura ver algo que possa valorizar na situação e se concentra nisso, tudo o que você não gosta fica em segundo plano. Talvez as circunstâncias não mudem. Mas se você mudar sua atitude, será como se as circunstâncias também tivessem mudado, porque passará a encará-las de maneira diferente. ✠

Dizem que a beleza está nos olhos de quem a vê e, partindo dessa premissa, entrevistei algumas pessoas de ambos os sexos, jovens e maduras, e de diferentes segmentos da sociedade, para descobrir o que, na opinião de cada uma, tornava uma pessoa atraente. Estas foram algumas das respostas que obtive:

A pesquisa sobre beleza

ANDREW MATEYAK



O que mais me atrai em uma mulher é quando ela não se preocupa excessivamente com o que os outros pensam dela, mas age com naturalidade. — Raymund (29)

Uma maneira de eu avaliar se uma mulher é bonita é se ela está sorrindo e tem um olhar feliz. Isso torna uma mulher bonita para mim, mesmo que não seja o que a maioria chamaria de glamorosa ou atraente. — Tim (20)

Uma pessoa que tenha um espírito terno e bondoso é bonita, independentemente de suas características físicas. — Melody (21)

Minha definição pessoal de uma mulher bonita mudou com os anos. Passou de jovem loura arrasadora para mulher madura simpática, que saiba conversar e

que tenha bom senso de humor. Alguém que fique feliz se sentando ao meu lado para assistir televisão. — Steve (70)

A beleza física faz parte, mas se uma garota é charmosa, divertida e de fácil convivência, então é bonita. Ou se ela tem senso de humor, está disposta a fazer coisas inesperadas, gosta de se arriscar, é apaixonada pela vida e carinhosa, para mim ela é atraente. — James (17)

Dizem que os olhos são a janela da alma, e é verdade. Quando conheci meu marido, foram seus olhos que me atraíram. Eram lindos e viam lá no fundo da minha alma. — Joyce (46)

Muitas vezes, a voz de uma mulher é o primeiro elemento que determina se a acharei atraente. — Jimmy (38)

Ternura, suavidade, positividade, convicção e senso de humor são algumas das qualidades que tornam uma pessoa bonita. — Armina (27)

Em minha opinião, o que faz uma mulher bonita é seu espírito, ou seja, a sua maneira de reagir às pessoas e às situações ao seu redor. — Nathan (24)

Minha pesquisa foi muito simples, mas o consenso foi claro: os entrevistados disseram que a beleza vai além dos atributos físicos, da roupa e da estética. É algo que vem de dentro. Sou da mesma opinião e parece que Deus pensa o mesmo da beleza. “O homem olha para o que está diante dos olhos, porém o Senhor olha para o coração.”¹

ANDREW MATEYAK É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NAS FILIPINAS. ✉

¹ Samuel 16:7

BEM-VINDO A PARKVILLE

CURTIS PETER VAN GORDER



PARTICIPEI DE UMA OFICINA em que a psicodramista Emily Nash relatou sua experiência com crianças e adolescentes vítimas de traumas em uma clínica terapêutica, nos EUA. Os rapazes que participavam do grupo por ela atendido, eram muitas vezes agressivos, propensos a um comportamento negativo e de autodestruição e incapazes de confiar nos adultos ou em seus colegas. Quase todos tinham sido vítimas de abusos graves e negligência emocional.

Rotineiramente, levavam suas atitudes negativas para a sala de aula, as quais se refletiam na sua linguagem vulgar e rudeza no trato.

Certa vez, sentados em círculo, como é típico em sessões de aconselhamento, alguns expressaram sua ira com frases do tipo: “Tenho ódio desse lugar!” ou “Odeio fazer isso!”

“Muito bem” — dizia Emily — “Mas por quê?” — indagou a cada jovem.

“Ninguém respeita ninguém!”

“Esses babacas riem de mim!”

“Aqui ninguém me escuta!”

“Tem muita briga!”

Depois de escutar seus argumentos, Emily comentou: “O que vocês estão dizendo não é exatamente que odeiam a aula, mas que têm ódio de viver em

uma comunidade onde as pessoas não têm respeito ou confiança umas pelas outras, caçoam de quem não gostam e brigam.”

Acenando com a cabeça, os rapazes indicaram concordar. Foi como se dissessem: “Pelo menos alguém está escutando!”

“E se — perguntou Emily — quiséssemos criar uma comunidade na qual vocês se sentissem respeitados, em que suas necessidades fossem atendidas e vocês se sentissem seguros? Como seria essa comunidade? Vamos criá-la juntos!”

“Vamos chamá-la de Parkville!” — alguém sugeriu e os demais concordaram.

Parkville se transformou em um projeto de seis meses. A classe

criou uma faixa com as inscrições: *Bem-vindo a Parkville — Onde todas as suas necessidades são atendidas!* Desenharam um mapa da cidade imaginária que incluía pontos de interesse que refletiam o que os jovens queriam em sua comunidade. Elegeram e designaram pessoas para desempenhar várias funções, como a de prefeito, superintendente da escola, diretor do centro de artes, dono e *chef* da cafeteria da comunidade, o gerente da locadora de vídeos e muito mais. Também criaram eventos especiais e nas reuniões do Conselho da Cidade encontraram soluções para os problemas da cidade inventada. Parkville se tornou uma comunidade na qual todos disseram que adorariam viver. Muitos expressivos projetos de arte nasceram da criação dessa idílica e imaginária localidade.

O primeiro passo foi provocar a participação dos jovens fazendo perguntas e escutando com atenção e respeito suas respostas, apesar do tom negativo inicial. O passo seguinte foi desafiar-los a fazer a diferença, canalizando suas energias para um projeto construtivo do seu interesse. Assim Emily explica o sucesso de Parkville:

O projeto deu a esses jovens uma oportunidade de viver, alguns pela primeira vez, uma comunidade em que as coisas funcionam bem, ainda que somente naquele período que compartilharam no centro. Naquela comunidade, as pessoas se sentiam apoiadas, podiam expressar suas necessidades, às quais os demais davam atenção e atendiam. Era uma comunidade construída sobre o respeito mútuo e a solidariedade, um ambiente de possibilidades.

Ao desempenharem os papéis que criaram naquele faz-de-conta, descobriram que podiam ser cidadãos participativos e que tinham algo com que contribuir. Os limites que os integrantes do grupo haviam imposto a si próprios foram expandidos e desenvolveram-se novas habilidades e capacidades. Um adolescente de comportamento destrutivo transformouse em líder, pai atencioso e um importante membro da comunidade.

Vários métodos estão sendo usados hoje para alcançar a juventude, partindo dos interesses dos próprios jovens, tais como a prática de esportes, arte, psicodrama e projetos comunitários. São abordagens que ajudam os jovens a adquirir habilidades para a vida e a construir uma autoimagem positiva. Quando os ajudamos a identificar suas metas e encontrar meios de superar os obstáculos com que se deparam no caminho, contribuimos para que vivam à altura do seu potencial.

CURTIS PETER VAN GORDER É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO ORIENTE MÉDIO.

EMILY NASH É PSICOTERAPEUTA LICENCIADA E TRABALHA PARA *THE ARTREACH FOUNDATION*, UMA ORGANIZAÇÃO QUE CAPACITA PROFESSORES EM REGIÕES AFETADAS POR GUERRAS E DESASTRES NATURAIS, NO USO DE ARTETERAPIA. ✎

"QUEM AINDA QUER?"

Um palestrante iniciou um seminário mostrando uma nota de 20 dólares aos 200 participantes.

— Quem quer esta nota?

— perguntou.

Vendo que muitos levantaram a mão, anunciou:

— Vou dar esta nota de 20 dólares a um de vocês, mas, primeiro, vou fazer uma coisa. — E amassou a cédula.

— Quem ainda a quer?

Como muitos da platéia continuavam com a mão erguida, o palestrante atirou o dinheiro ao chão, o pisoteou e repetiu a pergunta ao público, que manteve a opinião.

O homem declarou:

— Esta é uma lição muito valiosa. Depois de tudo que fiz com o dinheiro, vocês ainda o querem porque não perdeu o seu valor. Ainda são 20 dólares.

Muitas vezes, devido às decisões que tomamos e às circunstâncias, sentimo-nos amassados, largados, jogados ao chão no meio da imundície e desvalorizados.

Contudo, para Deus, você sempre terá valor. Para Ele, esteja você sujo ou limpo, "amassado" ou bem "passadinho", o seu valor é inestimável.

— Autor anônimo





“Removem-se marcas de beleza”*

SHERRI BIXLER

MEU CORAÇÃO CHEGOU A PARAR quando me deparei com aquela placa que me pareceu a coisa mais linda do mundo. Não do ponto de vista estético, mas pela magia de sua frase: REMOVEM-SE SARDAS E MARCAS DE BELEZA. Aos meus olhos ávidos, aquelas palavras pareciam escritas em prata e contornadas de ouro, pois embutiam uma promessa de libertação de algo que sempre odiei em mim.

Estas coisas — um total de sete e tão escuras que pareciam borrões de tinta deixados por um Criador ocupado demais para

perceber Seu erro! Como nunca tinha visto ninguém com tantas “marcas de beleza” (quem será que inventou termo tão cruel?), essas *manchas* me faziam sentir particularmente repulsiva. Finalmente, poderia pôr fim a essa agonia.

Toda entusiasmada, dirigi-me ao prédio tentando controlar a respiração e não parecer ansiosa demais. Quando terminei de ler os dizeres do anúncio, quase dei meia-volta. Aquele serviço de cirurgia plástica destinava-se às pessoas que, por infelicidade, nasceram com qualquer variedade de imperfeição física, mas que, por felicidade, dispõem dos recursos financeiros para corrigi-los.

Todos os meus defeitos físicos surgiram na minha mente em uma sequência de flashes. Meus olhos grandes, meu nariz marcante e minha boca enorme, competem entre si por visibilidade no meu rosto que não é oval nem quadrado, graças a uma testa protuberante. Meus braços longos e meu tronco estreito convivem incompativelmente com a metade inferior do meu corpo marcada por largos quadris. Hesitei. O que aquele escultor de obras-primas de carne e osso pensaria de mim?

A ideia de me aproximar pelo menos um pouco do ideal, me guiou por uma escada azul-cobalto a um ambiente delicado e

*N.T. Do inglês, beauty mark; designação genérica de sardas e pintas

Somos bonitos por sermos obras de Deus

agradável. Em uma sala de espera com uma iluminação suavemente azulada, erguiam-se plantas de beleza irretocáveis. *Claro*, pensei. *Aqui, até as plantas são perfeitas.*

Apontando meio sem graça para a área onde estavam minhas pintas, gaguejei uma solicitação para falar com o médico. A atendente esbelta e elegantemente vestida de azul-cobalto deixou o recinto prontamente e, em menos de um minuto, o próprio médico apareceu e me conduziu ao consultório.

Tropeçando nas minhas próprias palavras, consegui fazê-lo entender que aquelas manchas tinham de desaparecer. Seria possível?

Após se munir de sua lupa para avaliar melhor meu problema, seu prognóstico despençou de um inicial e confiante “certamente” para um olhar desconfortável que durou mais do que deveria, seguido pela conclusão: tratava-se de um procedimento difícil sem chances de um bom resultado. Os sinais estavam lá para ficar!

Minha euforia fugiu de mim como o ar de um pneu furado.

O médico se sentou e eu, pela primeira vez, olhei para os seus olhos. Depois olhei-*o* olhos e o que vi me surpreendeu. Identifiquei pesar, mas não piedade; desânimo, mas não desesperança, quando pronunciou

o veredicto: “É o que os genes de seus pais lhe deram.” Seus olhos imploravam: “Aceite a maneira que Deus a criou.” Entendi que o desânimo expresso no seu olhar era o saldo dos anos de puxa, estica, tira, aumenta, reduz e endireita o que Deus havia criado, para pessoas que achavam que tinham um projeto melhor para si.

Por estranho que pareça, senti a esperança renascer em mim.

Desci pela escadaria azul-cobalto brilhante e andei pelas ruas pensando quantas vezes aqueles olhos haviam implorado a outros, mas tinham sido rejeitados ou nem mesmo notados. Mas daquela vez, a crença que vivia no médico se conectou à fé que habita em mim e me ajudou a aceitar o outrora inaceitável.

Ainda não sou perfeita, mas tampouco tenho de ser. Por isso, agradeço ao olhar cansado e suplicante de um velho artista que achou que a beleza que Deus me dera era o bastante.

Os revezes que tornam a vida menos que perfeita, podem nos causar tanta angústia quanto os nossos corpos imperfeitos. Quando um divórcio, um acidente, a perda de uma posição no trabalho, ou alguma outra crise destrói nossa esperança de um futuro utópico, o golpe pode ser grande. Mas se confiamos que somos bonitos por sermos obras de Deus, por que não confiarmos que nossas vidas podem ser bonitas porque Ele nos ama?

Deus não escolhe pessoas perfeitas para O representarem. “Deus escolheu as coisas loucas deste mundo para confundir as sábias; Deus escolheu as coisas fracas deste mundo para confundir as fortes. Deus escolheu as coisas vis deste mundo, e as desprezíveis, e as que não são, para aniquilar as que são.”¹ Portanto, levante a cabeça e “gloríe-se nas [suas] fraquezas, para que em [você] habite o poder de Cristo.”² Se você O deixar, Ele tornará bela a sua vida imperfeita.

SHERRI BIXLER É MEMBRO DA
FAMÍLIA INTERNACIONAL NO
MÉXICO. ✂

Algum dia, nossos descendentes terão dificuldade de acreditar que demos tanta atenção a coisas como a concentração de melanina em nossa pele, o formato dos nossos olhos ou nosso gênero, em detrimento das identidades únicas de cada um de nós, complexos seres humanos. — *Franklin Thomas*

¹ 1 Coríntios 1:27–28

² 2 Coríntios 12:9

SINTONIZE-SE NO CÉU



Um Exercício Espiritual

NO PRIMEIRO LIVRO de Reis, na Bíblia, encontramos a história do profeta Elias. O capítulo 19 relata um episódio tumultuado ocorrido quando ele fugia da perversa Rainha Jezabel, que lhe queria tirar a vida; o que fez com que o homem de Deus procurasse refúgio em lugares ermos. Em um dado momento, Deus o orientou que fosse para o Monte Horebe, onde lhe disse que abandonasse seu esconderijo na caverna e viesse à Sua presença. Diante de Deus, Elias testemunhou a ação de um grande e forte vento que fendia os montes e despedaçava as rochas da redondeza. Passado o vento, veio um terremoto, seguido por um incêndio que, por sua vez, foi sucedido por “uma voz calma e suave.”¹ Deus não estava naquela ventania, no sismo nem no fogo, mas aquela voz tranquila era a dEle.

Você também pode ficar a sós com Deus para ouvir Sua voz e, assim, receber Suas palavras de amor e ânimo, as respostas para suas perguntas e as soluções para seus problemas. Veja como é simples:

Encontre um lugar quieto onde, por pelo menos 15 minutos, ninguém o incomode. Tenha com você a Bíblia ou algum texto inspirador, além de um *notebook*, ou algo com o que tomar notas, como papel e lápis.

Comece pela leitura de uma ou duas passagens curtas para alimentar a sua fé. Depois, pense em um assunto sobre o qual deseja que Deus lhe fale, tal como uma preocupação, um problema ou algo que despertou sua curiosidade. Fique quietinho e escute o que Ele tem para lhe dizer. É possível que Ele traga à

sua memória algum trecho da Palavra, algo que você tenha visto ou ouvido, ou lhe dê uma mensagem em palavras ou imagens. Anote qualquer pensamento que lhe ocorrer para que possa consultá-lo no futuro e, então, agradeça a Deus por falar com você.

Quando começa a aprender a ouvir a voz de Deus, é possível que se confunda com seus próprios pensamentos, mas a prática lhe ensinará a distinguir uma coisa da outra — especialmente quando Ele lhe disser coisas nas quais você jamais pensaria.

A seguinte mensagem, assim como as encontradas na seção *Com amor, Jesus*, na última página de cada edição da *Contato*, foi recebida de Jesus, em oração.



Sei das coisas que o incomodam sobre si mesmo. Sei das vezes em que se compara com os outros e que tem pensamentos negativos sobre si próprio, quando as suas fraquezas o incomodam, o envergonham e o desanimam. Sei de todas essas coisas e mesmo assim o amo.

Quando as tempestades da vida sopram à sua volta, recoste a cabeça no Meu ombro e veja que cuidarei de você.

Como é o amor que tenho por você? Incondicional, completo e eterno. Eu o amo como um pai ama seu filho e um marido, sua esposa. Eu o amo com ternura e paixão. Eu o amo com um amor perfeito. ✠

¹ Reis 19:3–12



LEITURA QUE ALIMENTA Beleza

A beleza física tem vida curta.

Salmo 103:15–16

Jeremias 4:30b

1 João 2:15–17

A verdadeira beleza é a interior.

1 Samuel 16:7b

Salmo 45:13a

1 Pedro 3:3–4

*Quanto mais perto vivermos do
Senhor, mais belos seremos.*

Êxodo 34:29

Eclesiastes 8:1b

2 Coríntios 3:18

A felicidade celeste aqui, agora e por toda a eternidade, está a uma curta oração de distância. Se ainda não recebeu Jesus como Salvador, pode fazê-lo agora mesmo, por meio desta simples oração:

Querido Jesus, quero conhecê-IO. Obrigado por morrer por mim. Por favor, perdoe-me pelos meus erros. Abro a porta do meu coração e peço-Lhe que, por favor, entre em minha vida, conceda-me a vida eterna e preencha-me com Seu amor. Amém.

PARA PENSAR

Aquela pessoa no espelho

Cada pessoa é uma V.S.P. (*Very Special Person*, ou, em português, Pessoa Muito Especial), porque cada um de nós foi criado à imagem e semelhança de Deus. — *Desmond Tutu*

É essencial que uma pessoa seja amiga de si mesma, pois, sem isso, não conseguirá fazer amizade com outros. — *Eleanor Roosevelt*

Se Deus quisesse que eu fosse diferente, teria me criado diferente. — *Johann Wolfgang Von Goethe*

Não devemos pensar de nós mesmos além do que convém.¹ Mas, por sermos filhos de Deus,² não devemos pensar de nós mesmos menos do que deveríamos. — *Carl Brecheen e Paul Faulkner, What Every Family Needs* (O Que toda Família Precisa)

Pesquise na Palavra de Deus e descubra o que *Ele* sente com relação a você. Essa é a verdadeira base para o valor próprio. Se um Deus perfeito pode amar e aceitar você com o conhecimento pleno de suas imperfeições, então a mensagem para você é "Pegue leve consigo mesmo!" — *Bob Gass*

¹Romanos 12:3

²Gênesis 1:27

Não deseje ser nada além do que é, e esmere-se ao máximo para ser isso. — *São Francisco de Sales*

O relacionamento com o Senhor muitas vezes edifica a autoestima. Próxima ao Senhor, a pessoa é bonita e é linda, porque Seu amor e luz brilham através de você. — *David Brandt Berg*

Esteja atento aos elogios que recebe dos outros. Repita o elogio a si mesmo. Não o minimize nem o dispense. Por que sua voz negativa contra si mesmo, seria mais alta que a positiva de um amigo? — *Carole M. Wallace*

O cristianismo nos diz que devemos amar a nós mesmos porque Deus nos ama. Nós, por nós mesmos, não somos núcleos de santidade e bondade, mas temos um valor inestimável porque somos a menina dos olhos de Deus. — *William Kirk Kilpatrick*

Cada um de nós é ímpar aos olhos do Senhor. Cada um de nós é um indivíduo e Ele quer que expressemos a nossa individualidade. Ele não está querendo colocar todos dentro do mesmo molde, ou na mesma matriz, para termos a mesma aparência, agirmos exatamente da mesma forma e fazermos as coisas do mesmo jeito. — *Maria Fontaine*



COM AMOR, JESUS

você é especial!

Você faz parte de um plano magnífico, amplo e muito abrangente. Não consegue identificá-lo, mas Eu, sim. Não consegue ver como se encaixa belamente no plano geral da vida e no equilíbrio do universo, mas Eu consigo. Um dia, você também verá tudo isso e entenderá a perfeição desse plano.

Você é ímpar. No mundo inteiro, não há ninguém igual a você e isso é uma das coisas que mais gosto em você. Resista à tentação de se comparar negativamente e se concentrar nos seus erros e defeitos, no seu corpo, aptidões, ou personalidade que parecem

estar longe de serem perfeitos. O que lhe parece imperfeições, vejo como singularidades. Afinal, o que é ser perfeito? Perfeição é realizar o propósito para o qual foi criado, que é amar e ser amado. Eu o amo exatamente do jeito que você é. Eu o amo como se você fosse a única pessoa no mundo.

Venha e permita-Me lhe mostrar quanto o amo e quão especial você é para Mim.