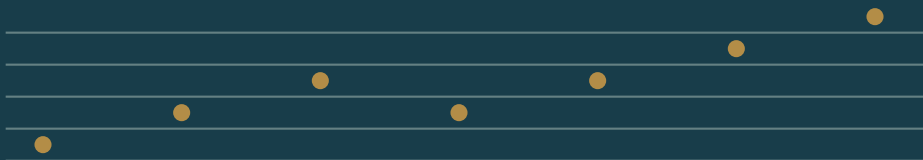


LIVROS DO REINO

VOLUME I

Perdão

A vida pode continuar sem que a verdade desapareça.



DUAS LEIS. UM REINO.

O Reino do Senhor já está aqui.

LIVROS DO REINO · VOLUME I

Perdão

A vida pode continuar sem que a verdade desapareça.

Primeira edição · Setembro de 2026

Coleção Livros do Reino

O Reino do Senhor

Um livro de reflexão, parábolas e prática. As histórias e situações foram compostas para esta coleção e não descrevem acontecimentos comprovados ou pessoas identificadas. Os exercícios são convites de leitura; não criam novas leis ou procedimentos de governo.

Os fundamentos são os apresentados nos textos do Reino. A coleção poderá receber novas edições, preservando o registro de suas mudanças.

thekingdom.one/livros/

Uma leitura que retorna.

Este livro se dirige a quem foi ferido, a quem feriu e a quem deseja compreender como uma vida pode continuar sem negar a verdade. Esses lugares não são iguais. Em alguns momentos, a leitura falará com quem precisa de proteção; em outros, com quem precisa assumir responsabilidade. Observe de qual lugar você lê cada passagem. Não use uma frase destinada a quem errou para cobrar de quem sofreu uma resposta que ele ainda não pode ou não deseja oferecer.

A cada parte, as ideias reaparecem em outra situação: primeiro como compreensão, depois como história, escolha, linguagem e prática. A imagem de escalas e oitavas é uma metáfora de composição. Não representa frequências, poderes ou uma hierarquia entre pessoas.

O EU que cresce ao longo das páginas é a voz de quem lê e examina as próprias escolhas. Não ocupa o lugar de Deus. Aproxima a pergunta: qual é a minha parte nisso?

A vida vem primeiro.

Perdoar não exige continuar exposto ao que machuca. Você pode preservar distância, recusar contato e buscar proteção. A possibilidade de perdão não cancela consequências nem transforma reconciliação em dever. Nenhum exercício deste volume exige procurar quem feriu você. As cartas e registros podem permanecer privados. Se não houver condições para ler uma passagem, deixe-a para outro momento.

Leia no seu ritmo. Você pode discordar, fazer perguntas, pular um exercício e voltar depois. Uma página escrita não conhece todas as condições da sua vida. Use-a como apoio à reflexão, sem substituir orientação profissional quando ela for necessária.

AS DUAS LEIS

1. Amar O Senhor Teu Deus sobre todas as coisas.
2. Amar o próximo como a si mesmo.

CUIDADO NA LEITURA

Se uma passagem trazer sofrimento intenso, faça uma pausa e procure apoio de confiança. Diante de risco imediato, priorize proteção e ajuda local. Você não precisa terminar o capítulo para cuidar da vida.

Palavras próximas. Escolhas diferentes.

Perdão e aprovação

Não desejar a destruição de alguém não torna correta a ação que feriu.

Perdão e esquecimento

A memória pode permanecer sem dirigir todas as escolhas.

Perdão e confiança

Confiar envolve o comportamento e as condições presentes.

Perdão e acesso

Reconhecer dignidade não obriga a oferecer intimidade ou contato.

Perdão e reconciliação

Retomar uma relação depende da vontade e das condições de quem participa.

Perdão e reparação

O cuidado com as consequências não precisa desaparecer quando há perdão.

Perdão e pressa

Ninguém recebe autoridade para impor um prazo sobre a dor alheia.

Leia em voltas.

Você pode seguir o livro desde o início ou escolher a parte que responde à sua necessidade. Os sete temas reaparecem nos fundamentos, nas parábolas, nas travessias, nas chaves, nas cenas, nos instrumentos e nas perguntas. A volta não promete uma resposta perfeita. Oferece outro ângulo para a mesma responsabilidade.

PARA COMPREENDER

Comece nos fundamentos. Leia sem obrigação de concordar rapidamente.

PARA ENXERGAR

Entre nas parábolas e nas cenas. Observe escolhas e consequências.

PARA PRATICAR

Use uma travessia ou um instrumento por vez, se fizer sentido para você.

PARA APROFUNDAR

Consulte as chaves e escreva sobre uma pergunta. As linhas são um convite, não uma prova.

PARA RETOMAR

No manual, procure uma situação e volte ao tema indicado pelo que precisa compreender.

UM TEMA, MUITAS APROXIMAÇÕES

Oito movimentos.

I Sete fundamentos

II Sete parábolas

III Quatorze travessias

IV Dicionário de setenta chaves

V Vinte e uma cenas

VI Quatorze instrumentos

VII Quarenta e nove perguntas

VIII Manual de consulta

O índice é clicável. O painel de marcadores do seu leitor de PDF também permite abrir partes e capítulos.

MOVIMENTO I

Sete fundamentos

Compreender o princípio antes de transformá-lo numa exigência sobre alguém.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

FUNDAMENTO 01

A verdade pode ser dita

O perdão não pede que uma pessoa chame de pequeno aquilo que a feriu. Antes de qualquer reconciliação, existe uma realidade que precisa encontrar palavras. Uma promessa foi quebrada. Uma confiança foi usada. Uma ausência deixou consequências. Dizer isso não é desejar a destruição de alguém. É devolver contorno ao que aconteceu.

No Reino, preservar a possibilidade de perdão não transforma o erro em acerto. As duas leis continuam alcançando a vida ferida. Se a verdade precisa desaparecer para que uma paz seja anunciada, quem está recebendo essa paz? A primeira volta começa aqui: reconhecer a ferida sem entregar a ela toda a definição da própria existência.

A PERGUNTA QUE FICA

O que aconteceu, sem adjetivos?

EU posso reconhecer a verdade.

FUNDAMENTO 02

Interromper a multiplicação da dor

Responder ao mal com outro mal pode parecer uma maneira de equilibrar a conta. Mas a segunda ferida não retira a primeira. Ela acrescenta alguém ao circuito da dor e pode comprometer aquilo que se desejava proteger.

Perdoar, na direção apresentada pelo Reino, inclui não fazer da destruição do outro o projeto da própria vida. Isso não significa ficar imóvel.

Interromper uma agressão, dizer não, procurar proteção e pedir que o dano seja reparado são movimentos diferentes de reproduzir a crueldade. A volta agora sobe um grau: a verdade foi reconhecida; é preciso escolher o que fazer com ela. A minha dor é real, mas não me entrega um direito ilimitado sobre outra vida.

A PERGUNTA QUE FICA

Que resposta estou ensaiando?

EU posso reconhecer a verdade.

FUNDAMENTO 03

As portas não são a mesma porta

Perdão, confiança, acesso e reconciliação não são nomes diferentes para uma única decisão. Você pode deixar de desejar a destruição de alguém e continuar sem lhe entregar uma chave. Pode ouvir um pedido de desculpas sem voltar a dividir uma casa. Pode reconhecer mudança sem retomar a relação anterior.

A confiança considera a experiência e o comportamento. O acesso diz respeito ao espaço que se oferece. A reconciliação depende das pessoas envolvidas e não pode ser decretada por apenas uma delas. Confundir essas portas faz do perdão uma cobrança de intimidade. A melodia retorna: a dignidade continua sendo reconhecida. Nesta volta, porém, reconhecer a dignidade do outro não cancela o cuidado com a minha própria vida.

A PERGUNTA QUE FICA

Qual das quatro portas está em discussão?

EU posso reconhecer a verdade.

FUNDAMENTO 04

Reparar é olhar para o chão

Uma declaração pode abrir uma conversa. Ela não conserta sozinha uma janela, não devolve uma oportunidade nem redistribui o trabalho que alguém precisou carregar. Quando existe algo reparável, o cuidado pede atenção ao que pode ser feito.

A reparação não compra perdão. Tampouco o perdão dispensa automaticamente a reparação. Quem sofreu não se torna responsável por desenhar toda a mudança de quem feriu. Uma proposta concreta pode começar com reconhecimento, escuta e responsabilidade por buscar soluções possíveis. Voltamos ao mesmo princípio com os pés no chão: não reduzir alguém ao erro também não significa retirar o erro da história. Há consequências que permanecem, e elas precisam encontrar cuidado, não apenas belas palavras.

A PERGUNTA QUE FICA

Que consequência ainda pede ação?

EU posso reconhecer a verdade.

FUNDAMENTO 05

A possibilidade não tem calendário

Há palavras que chegam cedo demais. Há pedidos que nunca chegam. Entre esses dois limites, a vida de quem sofreu não precisa ficar esperando uma autorização para continuar. Preservar a possibilidade de perdão não exige produzir imediatamente um sentimento nem declarar encerrado o que ainda dói.

Também não cabe a uma plateia medir a bondade de alguém pelo tempo da sua elaboração. O perdão perde sua liberdade quando vira prova pública. Nesta volta, o tema retorna com menos pressa: não fazer da dor uma sentença eterna não é fingir que ela terminou hoje. O caminho pode conter silêncio, ajuda, distância e mudanças pequenas. Um dia diferente já pode ser valioso, mesmo que ainda não exista uma conclusão.

A PERGUNTA QUE FICA

Que prazo tentaram me impor?

EU posso reconhecer a verdade.

FUNDAMENTO 06

Também posso olhar para o meu erro

Quem pede perdão também precisa aprender a suportar a verdade. O arrependimento não exige declarar que a própria vida perdeu todo o valor. Exige reconhecer a escolha, interromper o dano e procurar outro modo de agir. Punir-se sem mudar pode manter o erro no centro, enquanto a pessoa atingida continua esperando cuidado.

O autoperdão não permite absolver a si mesmo em nome de quem sofreu. É a recusa de transformar a própria culpa numa identidade definitiva, preservando a obrigação de responder pelo que se fez. O EU ganha presença nesta leitura porque já não basta explicar o perdão a distância. EU também erro. EU também posso reparar. E não posso exigir que outra pessoa caminhe no ritmo da minha vontade de ser recebido.

A PERGUNTA QUE FICA

O que fiz de maneira concreta?

EU posso reconhecer a verdade.

FUNDAMENTO 07

Uma vida maior que a ferida

Não terminar em vingança, preservar limites, reconhecer consequências e permitir recomeços: as voltas não abandonaram o tema inicial.

Tornaram-no mais exigente e mais próximo. O perdão deixou de ser uma palavra isolada e encontrou a maneira como se responde, se entra, se sai e se cuida.

A vida não precisa girar para sempre em torno de um único episódio. Isso não obriga a esquecer nem a reencontrar quem feriu. Significa que outras relações, trabalhos, descansos e alegrias também podem ter lugar. No Reino, a vida permanece o maior valor abaixo de O Senhor Teu Deus. EU não quero proteger um princípio esquecendo a vida que ele deveria servir. EU posso deixar uma possibilidade aberta sem abandonar a porta que protege minha casa.

A PERGUNTA QUE FICA

O que quero cultivar além desta história?

EU posso reconhecer a verdade.

MOVIMENTO II

Sete parábolas

Ver a escolha acontecer numa história. As parábolas são ficções para reflexão.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

PARÁBOLA 01

O mapa molhado

Uma viajante recebeu um mapa de alguém em quem confiava. Na primeira chuva, a tinta de uma ponte desapareceu. Ela seguiu a indicação e encontrou um rio onde esperava passagem. Voltou molhada, com a bagagem perdida.

O desenhista disse que mapas eram apenas papel. Outro viajante recomendou esquecer o rio. Uma mulher que consertava barcos ouviu a história e colocou sobre a mesa uma folha seca: primeiro desenharam a água; depois, o lugar onde faltava a ponte.

A viajante não recuperou sua bagagem naquele dia. Mas deixou de discutir se havia realmente caído. Um novo caminho começou a existir quando o rio pôde aparecer no desenho. Nomear o dano não tornou o mundo mais perigoso. Tornou possível atravessá-lo com os olhos abertos.

VOLTE AO TEMA

A verdade pode ser dita

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

PARÁBOLA 02

A tinta na fonte

Um homem encontrou tinta escura na água de sua fonte. Descobriu quem a havia derramado e correu para tingir a fonte do vizinho. No caminho, percebeu que ambas alimentavam o mesmo canal onde as crianças enchiam os baldes.

Parou com o recipiente nas mãos. Não absolveu o responsável nem fingiu que a água estava limpa. Guardou uma amostra, fechou a passagem contaminada e chamou quem sabia recuperar a fonte.

No dia seguinte, ainda havia trabalho e indignação. Mas nenhuma segunda fonte precisou ser limpa. Sua escolha não tornou o primeiro ato aceitável. Apenas impediu que a resposta aumentasse a sede. Às vezes, o primeiro gesto do perdão é não derramar aquilo que já estava pronto para ser derramado.

VOLTE AO TEMA

Interromper a multiplicação da dor

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

PARÁBOLA 03

A ponte e o jardim

Uma enchente derrubou a ponte entre duas casas. Depois da água baixar, os moradores construíram uma passagem nova. Um deles entendeu que isso lhe permitia entrar no jardim do outro a qualquer hora.

O vizinho apontou para a ponte e depois para o portão: a passagem permitia atravessar o rio; a entrada no jardim continuava exigindo convite. Não havia contradição entre as duas coisas.

A ponte não desabou quando o portão ficou fechado. Continuou ali para quem precisasse cruzar. O jardim também continuou protegido. Naquela paisagem, descobriram que nem toda distância é hostilidade e que uma aproximação só permanece boa quando consegue reconhecer onde termina a passagem e começa a casa de alguém.

VOLTE AO TEMA

As portas não são a mesma porta

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

PARÁBOLA 04

O banco da praça

Um jovem quebrou um banco e escreveu uma longa carta aos moradores. Todos receberam cópias, mas a senhora que descansava ali continuou sem lugar para sentar.

Um carpinteiro perguntou ao jovem se ele queria melhorar a carta ou ajudar a refazer o assento. Ele quis fazer ambos. Ouviu que a madeira antiga não voltaria a ser inteira e que o banco novo precisaria de trabalho.

Durante o conserto, ninguém prometeu admirá-lo. Alguns moradores continuaram desconfiados. Ainda assim, ele voltou no dia combinado e terminou o serviço. Quando a senhora sentou, não houve cerimônia. Havia apenas um banco utilizável. A responsabilidade havia saído do papel e encontrado uma forma que podia sustentar alguém.

VOLTE AO TEMA

Reparar é olhar para o chão

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

PARÁBOLA 05

O relógio emprestado

Uma aldeia ofereceu a uma mulher sete relógios, cada um marcando o momento em que ela deveria deixar de sofrer. Um vizinho dizia que já era tarde. Outro dizia que ainda era cedo. Todos acreditavam ajudá-la.

Cansada de acertar os ponteiros, ela guardou os relógios numa caixa e saiu para cuidar de uma pequena plantação. Havia folhas novas e folhas secas no mesmo canteiro.

Nenhuma delas obedeceu aos horários da aldeia. Ainda assim, ela podia regar, retirar o que sufocava as raízes e voltar no dia seguinte. Não descobriu uma data para a ausência de dor. Descobriu tarefas de vida que não precisavam esperar por essa data. O canteiro não curou tudo. Deu-lhe um lugar onde o presente também podia acontecer.

VOLTE AO TEMA

A possibilidade não tem calendário

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

PARÁBOLA 06

A cadeira do artesão

Um artesão fez uma cadeira que se quebrou quando alguém sentou. Envergonhado, pendurou na oficina uma placa dizendo que nunca mais mereceria trabalhar. Repetia a frase a todos que entravam.

A pessoa que havia caído voltou e perguntou se ele examinara a junta defeituosa. Ele conhecia cada palavra de sua condenação, mas ainda não havia olhado a madeira.

Retirou a placa, estudou o erro e começou o conserto. Também ouviu sobre a queda e ofereceu a ajuda possível. A cadeira reparada não apagou o acidente. A placa, porém, nunca teria sustentado ninguém. Ele precisou abandonar o espetáculo da própria indignidade para assumir a tarefa menos grandiosa e mais difícil de aprender a construir melhor.

VOLTE AO TEMA

Também posso olhar para o meu erro

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

PARÁBOLA 07

A página depois da mancha

Uma encadernadora derramou tinta sobre um caderno antigo. Tentou remover cada marca até quase rasgar o papel. Uma aprendiz trouxe folhas novas, mas a mestra achou que acrescentá-las seria desrespeitar o que havia perdido.

Passaram alguns dias. A mancha continuava lá, e também a capa, a costura e muitas páginas legíveis. A encadernadora reforçou o papel danificado e costurou um novo caderno junto ao antigo.

Não afirmou que tudo tinha ficado igual. Na primeira folha acrescentada, escreveu uma data e a descrição do jardim visto pela janela. A história da mancha não terminou. Apenas deixou de ser a única história que podia ocupar o livro. O futuro começou como uma página pequena, suficientemente livre para receber outra coisa.

VOLTE AO TEMA

Uma vida maior que a ferida

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

MOVIMENTO III

Quatorze travessias

Passar da ideia a um movimento possível, sem perder de vista a proteção da vida.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

TRAVESSIA 01

Separar o fato da sentença

Escreva o que aconteceu usando ações observáveis. Depois, em outra linha, escreva a conclusão que você passou a tirar sobre si. Uma traição sofrida não prova que você seja incapaz de ser amado.

PROTEÇÃO

Não precisa registrar detalhes que o exponham nem compartilhar esta página.

PARA REGISTRAR

Qual conclusão sobre mim vai além do que o fato permite afirmar?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 02

Reconhecer o efeito

Observe o que mudou no cotidiano: uma conversa evitada, uma despesa, um compromisso interrompido. Dar nome à consequência ajuda a perceber do que você precisa agora.

PROTEÇÃO

Você pode parar a leitura e procurar uma pessoa de confiança se recordar se tornar difícil demais.

PARA REGISTRAR

Qual necessidade presente merece cuidado antes de qualquer explicação?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.*

TRAVESSIA 03

Adiar a resposta que fere

Antes de enviar uma mensagem escrita no impulso, deixe-a fora da conversa. Releia quando puder distinguir o pedido de proteção do desejo de humilhar.

PROTEÇÃO

A pausa não precisa adiar uma ação necessária para sair de uma situação perigosa.

PARA REGISTRAR

O que esta resposta pretende proteger, e o que pretende destruir?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 04

Escolher um limite concreto

Troque uma ameaça por uma decisão sobre a própria participação: sair da conversa, recusar uma tarefa, restringir o contato. O limite precisa poder ser sustentado por você.

PROTEÇÃO

Se uma conversa aumentar o risco, não é necessário anunciar pessoalmente o limite.

PARA REGISTRAR

Que ação depende de mim e reduz a continuidade do dano?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 05

Separar quatro decisões

Escreva separadamente o que deseja em relação ao perdão, à confiança, ao contato e à reconciliação. Não force respostas iguais para perguntas diferentes.

PROTEÇÃO

Uma decisão provisória pode ser revista; você não precisa prometer acesso futuro.

PARA REGISTRAR

Estou oferecendo contato porque desejo ou porque me disseram que devo?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 06

Observar antes de ampliar

Se houver vontade de aproximação, comece por um contato que faça sentido nas condições atuais. Observe a maneira como o outro recebe os limites.

PROTEÇÃO

Não use um encontro como prova de que já superou a dor.

PARA REGISTRAR

O respeito aparece também quando a resposta é não?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 07

Nomear o reparável

Liste consequências que podem receber uma ação concreta. Diferencie devolver, consertar, corrigir uma informação e oferecer apoio de tentar apagar o que já aconteceu.

PROTEÇÃO

Não prometa controlar sentimentos alheios nem eliminar toda lembrança.

PARA REGISTRAR

O que pode melhorar na realidade, mesmo sem um perdão anunciado?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 08

Não negociar dignidade

Ao conversar sobre reparação, observe se ela vem acompanhada de cobrança de silêncio, gratidão ou aproximação. O cuidado não deveria depender dessas trocas.

PROTEÇÃO

Não aceite uma condição que coloque você novamente em risco para receber ajuda.

PARA REGISTRAR

O que está sendo pedido em troca do que deveria ser reparado?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 09

Retirar o prazo imposto

Identifique uma frase que exige que você já tenha superado algo. Pergunte de quem é esse prazo e se ele corresponde ao que você está vivendo.

PROTEÇÃO

Tirar a pressa não obriga a enfrentar tudo sozinho.

PARA REGISTRAR

Que cobrança posso devolver a quem a colocou sobre mim?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 10

Viver antes da conclusão

Escolha uma atividade pequena que tenha valor próprio: conversar, aprender, cuidar de algo ou descansar. Ela não precisa provar recuperação.

PROTEÇÃO

Dias difíceis não anulam um dia em que você conseguiu viver algo bom.

PARA REGISTRAR

O que merece existir hoje, mesmo sem a história estar resolvida?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 11

Admitir sem acrescentar desculpas

Escreva uma frase que reconheça o que você fez e uma consequência. Deixe a explicação do contexto para outra linha; ela pode ajudar a entender, mas não deve apagar a primeira.

PROTEÇÃO

Não assumo atos que não praticou para terminar uma discussão.

PARA REGISTRAR

Consigo reconhecer minha parte sem ocupar também a voz de quem sofreu?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.*

TRAVESSIA 12

Mudar algo observável

Escolha um comportamento ligado ao erro e uma forma diferente de agir quando a situação reaparecer. Procure apoio se não souber como sustentar a mudança.

PROTEÇÃO

Um plano não é garantia; acompanhe o que você realmente faz.

PARA REGISTRAR

Que diferença concreta poderá existir na próxima situação semelhante?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

TRAVESSIA 13

Devolver espaço à vida

Identifique algo que você deseja cultivar e que não depende da relação com quem feriu. Reserve um espaço possível para isso, sem transformar o desejo em tarefa de superação.

PROTEÇÃO

Continuar vivendo não obriga a abrir mão da proteção ou da reparação necessária.

PARA REGISTRAR

Que parte de mim ainda não recebeu espaço nesta história?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.*

TRAVESSIA 14

Voltar sem recomeçar do zero

Quando uma lembrança retornar, observe o que permanece aprendido: limites, apoio, escolhas. Um dia difícil pode pedir cuidado, sem apagar todo o caminho.

PROTEÇÃO

Você pode retomar ajuda mesmo depois de um período melhor.

PARA REGISTRAR

O que sei hoje que não sabia quando tudo começou?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

MOVIMENTO IV

Dicionário de setenta chaves

Distinguir palavras que se parecem, mas conduzem a
decisões diferentes.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CHAVES 01 A 05

A verdade pode ser dita

01. Fato

Aquilo que ocorreu; descrevê-lo exige cuidado para não misturar observação e suposição.

02. Dor

Experiência de quem foi atingido; não precisa ser comparada para merecer atenção.

03. Nomeação

Dar palavras ao vivido sem reduzir uma vida inteira a um episódio.

04. Verdade

Compromisso de não apagar o dano para tornar uma relação mais confortável.

05. Memória

Registro que pode continuar existindo mesmo quando a relação com ele muda.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 06 A 10

A verdade pode ser dita

06. Efeito

Consequência concreta que ajuda a compreender necessidades de cuidado e reparação.

07. Escuta

Atenção que recebe a história sem exigir uma conclusão imediata.

08. Testemunha

Pessoa que pode reconhecer o ocorrido; não é dona da interpretação de quem sofreu.

09. Reserva

Direito de guardar detalhes pessoais sem tornar a dor uma exposição pública.

10. Dignidade

Valor que o dano sofrido não retira de quem foi ferido.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 11 A 15

Interromper a multiplicação da dor

11. Impulso

Vontade imediata; percebê-la não obriga a executá-la.

12. Retaliação

Ato de ferir como pagamento por ter sido ferido.

13. Pausa

Intervalo que permite escolher uma resposta, quando há condições para isso.

14. Proteção

Ação que procura interromper ou reduzir a continuidade do dano.

15. Limite

Definição do que você aceita e de como participará de uma situação.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 16 A 20

Interromper a multiplicação da dor

16. Firmeza

Clareza sustentada sem precisar fazer da humilhação uma ferramenta.

17. Raiva

Sentimento que pode informar sobre um limite atingido, sem governar todas as ações.

18. Escolha

Espaço possível entre o que aconteceu e aquilo que se faz depois.

19. Proporção

Atenção ao alcance da resposta para que ela não produza outro dano desnecessário.

20. Paz

Condição que não se confunde com o silêncio imposto a quem sofreu.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 21 A 25

As portas não são a mesma porta

21. Perdão

Preservação da possibilidade de recomeço sem transformar o erro em acerto.

22. Confiança

Disponibilidade para contar com alguém, construída também pelo que essa pessoa faz.

23. Acesso

Permissão para participar de espaços, informações e aspectos da sua vida.

24. Reconciliação

Reaproximação que exige vontade e condições entre as pessoas envolvidas.

25. Consentimento

Aceitação livre, que não pode ser extraída pelo medo de parecer cruel.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 26 A 30

As portas não são a mesma porta

26. Distância

Espaço que pode proteger sem declarar que outra pessoa perdeu sua dignidade.

27. Convite

Abertura específica; não é autorização permanente para todos os assuntos.

28. Intimidade

Proximidade que precisa de cuidado, reciprocidade e liberdade.

29. Recusa

Resposta suficiente para não participar de um contato que não se deseja.

30. Revisão

Possibilidade de reconsiderar uma decisão sem ser acusado de falsidade.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 31 A 35

Reparar é olhar para o chão

31. Reparação

Ação voltada às consequências do dano, dentro do que é possível e adequado.

32. Desculpa

Pedido que pode reconhecer o erro, mas não substitui sozinho a mudança.

33. Responsabilidade

Disposição de responder pelo que se fez, sem transferir o peso a quem sofreu.

34. Restituição

Devolução possível de algo que foi retirado ou indevidamente usado.

35. Correção

Retificação de um ato ou informação para reduzir a continuidade de seus efeitos.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 36 A 40

Reparar é olhar para o chão

36. Compromisso

Acordo concreto que pode ser acompanhado pelas ações.

37. Impossibilidade

Limite real da reparação; reconhecê-lo evita promessas falsas.

38. Consequência

Efeito que pode permanecer mesmo quando existe perdão.

39. Gratuidade

Cuidado que não exige submissão como moeda de retorno.

40. Constância

Repetição de atitudes confiáveis além do momento da desculpa.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 41 A 45

A possibilidade não tem calendário

41. Tempo

Espaço vivido que não pode ser reduzido a um prazo externo para perdoar.

42. Pressa

Exigência de terminar um processo antes que ele encontre condições reais.

43. Elaboração

Trabalho de compreender o vivido, sem obrigação de chegar a uma frase perfeita.

44. Luto

Relação com uma perda; não se limita à morte nem obedece a um roteiro único.

45. Ausência

Aquilo que não veio ou deixou de existir e que também precisa ser reconhecido.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 46 A 50

A possibilidade não tem calendário

46. Presente

Parte da vida que pode receber cuidado mesmo com questões ainda abertas.

47. Alegria

Experiência que pode coexistir com a dor sem torná-la falsa.

48. Ritmo

Maneira possível de avançar e parar, sem competição com outras histórias.

49. Apoio

Presença ou ajuda que amplia suas condições de atravessar o momento.

50. Continuidade

Possibilidade de viver sem exigir que todo o passado esteja concluído.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 51 A 55

Também posso olhar para o meu erro

51. Autoperdão

Possibilidade de continuar com responsabilidade sem se reduzir ao próprio erro.

52. Culpa

Percepção ou sentimento de ter feito algo errado; precisa ser examinado com honestidade.

53. Vergonha

Exposição dolorosa que não prova, por si só, que toda a pessoa seja indigna.

54. Admissão

Reconhecimento de uma ação sem depender de alguém produzir todas as provas.

55. Contexto

Circunstâncias que ajudam a compreender, sem apagar automaticamente a responsabilidade.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 56 A 60

Também posso olhar para o meu erro

56. Mudança

Diferença que precisa aparecer nas atitudes, além do discurso.

57. Humildade

Capacidade de aprender sem exigir ser visto como perfeito.

58. Paciência

Respeito pelo tempo e pela liberdade de quem foi atingido.

59. Reincidência

Repetição que pede revisão concreta da maneira de agir.

60. Aprendizado

Conhecimento incorporado à escolha seguinte, e não apenas à explicação anterior.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 61 A 65

Uma vida maior que a ferida

61. Recomeço

Continuação que reconhece o passado sem lhe entregar toda a direção.

62. Liberdade

Possibilidade de escolher com respeito à própria vida e à vida do próximo.

63. Inteira

Reconhecimento de que uma pessoa contém mais do que a experiência que a feriu.

64. Cuidado

Atenção traduzida em atitudes que preservam condições de viver.

65. Esperança

Abertura ao que ainda pode existir, sem garantia de resultado.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

CHAVES 66 A 70

Uma vida maior que a ferida

66. Descanso

Tempo que não precisa justificar seu valor pela produção.

67. Retorno

Reencontro com um tema ou sentimento a partir do que já foi aprendido.

68. Companhia

Presença que não toma para si o comando da vida do outro.

69. Generosidade

Oferta possível que não exige abandonar os próprios limites.

70. Vida

Valor que nenhuma ferida ou erro permite reduzir a uma sentença definitiva.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

MOVIMENTO V

Vinte e uma cenas

Reconhecer o princípio no dia comum, onde uma atitude pode mudar a qualidade de um encontro.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CENA 01

A palavra na reunião

Um colega tomou para si uma ideia que não havia criado. Na reunião seguinte, a autora informou calmamente a origem do trabalho. Não insultou o colega nem retirou o que havia dito para preservar o conforto da sala. A verdade precisou de uma frase, não de uma vingança.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Escolha uma frase verificável para defender a realidade sem atacar toda a pessoa.

TEMA QUE RETORNA

A verdade pode ser dita

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 02

O nome que não pegou

Depois de um erro alheio, um rapaz passou a se apresentar como ingênuo. Um amigo perguntou se ele teria o mesmo julgamento sobre outra pessoa enganada. A pergunta não apagou o fato. Abriu espaço entre a experiência e o nome que ele havia dado a si mesmo.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Descreva a experiência sem transformá-la na sua identidade inteira.

TEMA QUE RETORNA

A verdade pode ser dita

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 03

Uma conversa adiada

Uma mulher recebeu um pedido para conversar sobre uma ferida recente. Respondeu que ainda não tinha condições. Não precisou declarar perdão, recusa definitiva ou reconciliação naquele instante. Apenas reconheceu onde estava.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Experimente dizer: hoje não consigo conversar sobre isso; preciso de tempo.

TEMA QUE RETORNA

A verdade pode ser dita

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 04

A mensagem no grupo

Após uma ofensa, alguém preparou uma exposição pública com detalhes íntimos do ofensor. Salvou a mensagem e não a enviou. No dia seguinte, buscou resolver a ofensa sem distribuir aquelas informações. A raiva não havia sumido; sua resposta havia mudado.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Retire da resposta o que só serve para humilhar.

TEMA QUE RETORNA

Interromper a multiplicação da dor

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 05

A ferramenta devolvida

Um trabalhador recebeu de volta uma ferramenta quebrada. Poderia estragar outra para dar uma lição. Preferiu registrar o dano e solicitar o conserto. Precisar de reparação não o obrigou a criar uma segunda perda.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Transforme o desejo de dar o troco em um pedido específico de reparação.

TEMA QUE RETORNA

Interromper a multiplicação da dor

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 06

O portão fechado

Uma pessoa que costumava receber insultos no portão passou a não abrir quando a conversa vinha acompanhada de agressões. Não desejou mal a quem estava do lado de fora. Também não chamou a própria exposição de bondade.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Identifique uma situação em que se afastar preserva a possibilidade de uma resposta melhor.

TEMA QUE RETORNA

Interromper a multiplicação da dor

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

CENA 07

A chave

Um irmão pediu desculpas por entrar sem avisar. A irmã aceitou ouvi-lo, mas pediu a chave de volta. A mudança de acesso não foi uma punição secreta: foi o limite necessário para que as visitas voltassem a depender de convite.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Diga qual acesso está mudando e por quê, se for seguro fazê-lo.

TEMA QUE RETORNA

As portas não são a mesma porta

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 08

O reencontro

Duas amigas conversaram depois de uma ruptura. A conversa foi sincera. Ao final, não prometeram voltar à intimidade de antes. Reconheceram que um encontro respeitoso já tinha valor, mesmo sem restaurar a antiga frequência.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Permita que uma conversa termine sem promessas maiores do que o que existe.

TEMA QUE RETORNA

As portas não são a mesma porta

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 09

A resposta insistente

Depois de pedir desculpas, uma pessoa enviou mensagens cobrando confiança. Ao perceber a insistência, a outra suspendeu a conversa. O pedido havia se transformado em exigência. A possibilidade de perdão não criava uma obrigação de responder.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Observe como o outro lida com o tempo que você precisa.

TEMA QUE RETORNA

As portas não são a mesma porta

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 10

O nome corrigido

Uma pessoa espalhou uma informação falsa. Pediu desculpas em particular e percebeu que isso não alcançava quem havia ouvido a história. Corrigiu o que disse diante do mesmo grupo. Não exigiu que a pessoa atingida elogiasse sua atitude.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Leve a correção, quando possível, até o alcance do erro.

TEMA QUE RETORNA

Reparar é olhar para o chão

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 11

O horário perdido

Depois de faltar repetidamente a um compromisso de cuidado, alguém ofereceu um presente. A outra pessoa explicou que precisava de presença e previsibilidade. A reparação começou quando puderam discutir o tempo, e não o preço do presente.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Pergunte qual consequência o seu gesto realmente alcança.

TEMA QUE RETORNA

Reparar é olhar para o chão

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

CENA 12

O objeto insubstituível

Um objeto de família foi perdido. Não existia outro igual. Quem o perdeu reconheceu esse limite, ouviu a história e ofereceu ajuda para preservar fotografias e lembranças. Não chamou a alternativa de substituição perfeita.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Admita o que não pode ser devolvido sem abandonar o cuidado possível.

TEMA QUE RETORNA

Reparar é olhar para o chão

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 13

A festa

Uma pessoa foi a uma festa e riu. Ao chegar em casa, sentiu culpa por ter se distraído da própria dor. Depois percebeu que a alegria não reescrevia o passado nem desrespeitava o que havia perdido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Permita que um momento bom seja apenas bom, sem virar prova contra você.

TEMA QUE RETORNA

A possibilidade não tem calendário

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 14

O pedido ausente

Um pedido de desculpas nunca chegou. A pessoa atingida continuou reconhecendo a injustiça, mas começou a organizar o cotidiano sem esperar por aquela mensagem. Viver não significou declarar que a mensagem era desnecessária; significou não entregar a ela todo o futuro.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Escolha uma decisão sua que não dependa do reconhecimento do outro.

TEMA QUE RETORNA

A possibilidade não tem calendário

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 15

A pergunta inconveniente

Num encontro, alguém perguntou se o assunto já estava resolvido. A resposta foi breve: não quero falar disso agora. O restante da tarde não precisou se transformar em prestação de contas sobre sentimentos.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Prepare uma frase para preservar sua privacidade.

TEMA QUE RETORNA

A possibilidade não tem calendário

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 16

A desculpa sem mas

Uma mãe percebeu que, sempre que pedia desculpas, explicava por que o filho a havia provocado. Dessa vez reconheceu o grito sem acrescentar aquela defesa. O limite sobre o comportamento dele poderia ser conversado depois, sem usar isso para justificar sua própria ação.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Termine uma desculpa antes da palavra que tenta devolver a culpa.

TEMA QUE RETORNA

Também posso olhar para o meu erro

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 17

A confiança demorada

Um amigo começou a cumprir os combinados, mas ainda encontrava desconfiança. Em vez de cobrar reconhecimento por cada acerto, compreendeu que as promessas anteriores também faziam parte da memória da relação.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Sustente uma mudança mesmo quando ela ainda não produz a resposta desejada.

TEMA QUE RETORNA

Também posso olhar para o meu erro

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 18

A culpa emprestada

Numa relação, alguém se desculpava até pelas agressões que recebia. Ao conversar com uma pessoa de confiança, começou a distinguir sua responsabilidade da responsabilidade alheia. Assumir o próprio erro não significava assumir todos os erros.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Pergunte qual ação sua está sendo reconhecida e qual foi feita por outra pessoa.

TEMA QUE RETORNA

Também posso olhar para o meu erro

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 19

A habilidade nova

Uma mulher começou a aprender um instrumento. Às vezes lembrava do que viveu no meio do estudo. Parava, respirava como lhe era confortável e decidia se queria continuar. Não precisava tocar perfeitamente nem esquecer para ter direito à música.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Escolha uma atividade cujo valor não dependa de provar que a ferida terminou.

TEMA QUE RETORNA

Uma vida maior que a ferida

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 20

O encontro inesperado

Ao encontrar quem a havia ferido, uma pessoa sentiu novamente indignação. Isso a assustou. Depois reconheceu que um sentimento inesperado não revogava seus limites nem a obrigava a uma resposta agressiva.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Diferencie a emoção que apareceu da ação que você deseja escolher.

TEMA QUE RETORNA

Uma vida maior que a ferida

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

CENA 21

A ajuda oferecida

Um homem que havia atravessado uma perda ouviu alguém passando por algo parecido. Não apresentou sua experiência como caminho obrigatório. Ofereceu companhia e perguntou do que a pessoa precisava. Seu aprendizado se tornou presença, não autoridade sobre outra dor.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Compartilhe sua experiência sem transformá-la em prazo ou receita para alguém.

TEMA QUE RETORNA

Uma vida maior que a ferida

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.*

MOVIMENTO VI

Quatorze instrumentos

Organizar uma reflexão que possa encontrar uma atitude.
Nenhum exercício exige exposição pública.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

INSTRUMENTO 01

Duas colunas

APLICAÇÃO

Registre o fato em uma coluna. Na outra, anote o sentido que você lhe atribuiu. Marque o que é certeza e o que ainda é interpretação.

CUIDADO

Não transforme o exercício em investigação sem fim sobre intenções que você não pode conhecer.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 02

Uma necessidade por vez

APLICAÇÃO

Escolha uma consequência atual. Nomeie uma ajuda concreta. Defina a quem pedir e o que poderá fazer se a ajuda não estiver disponível.

CUIDADO

Pedir apoio não obriga você a contar toda a história.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 03

Revisão da resposta

APLICAÇÃO

Leia a mensagem que pretende enviar. Sublinhe fatos e pedidos. Retire insultos, previsões sobre o caráter e ameaças que não correspondem a um limite real.

CUIDADO

Clareza não garante que o outro aceitará a mensagem.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 04

Três alternativas

APLICAÇÃO

Escreva três respostas possíveis ao mesmo episódio. Observe qual protege a vida, qual pede reparação e qual apenas repete a ferida.

CUIDADO

Não escolha ficar exposto só porque as outras alternativas são imperfeitas.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 05

Mapa das portas

APLICAÇÃO

Faça quatro linhas: perdão, confiança, acesso e reconciliação. Em cada uma, registre a situação atual e aquilo de que você precisa para decidir.

CUIDADO

O mapa não é contrato nem promessa de reconciliação.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 06

Convite com contorno

APLICAÇÃO

Se quiser conversar, defina assunto, duração e forma de encerrar. Apresente o encontro como uma possibilidade limitada ao que foi combinado.

CUIDADO

Você pode cancelar se as condições deixarem de ser adequadas.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 07

Proposta verificável

APLICAÇÃO

Registre o dano, a ação que você pode realizar e como saberá que a realizou.
Deixe explícito o que depende da aceitação de outra pessoa.

CUIDADO

Não transforme a proposta em prazo para que alguém perdoe.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 08

Retirar a condição escondida

APLICAÇÃO

Complete: farei isso mesmo que não receba... Observe se a resposta revela uma troca que você ainda tentava impor.

CUIDADO

Reparar não significa oferecer recursos ilimitados nem concordar com toda exigência.

O que percebo e o que posso fazer:

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

INSTRUMENTO 09

O dia possível

APLICAÇÃO

Anote uma necessidade, uma tarefa suficiente e uma fonte de apoio para hoje.
Deixe o restante sem transformar a lista em cobrança.

CUIDADO

Este exercício organiza o dia; não mede a intensidade ou a validade da sua dor.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 10

Frase de privacidade

APLICAÇÃO

Escreva uma resposta curta para perguntas que você não quer responder. Leia-a até perceber que não precisa acrescentar uma defesa completa.

CUIDADO

Não use o silêncio para se isolar de toda ajuda que deseja receber.

O que percebo e o que posso fazer:

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

INSTRUMENTO 11

Minha parte

APLICAÇÃO

Divida a página em: fiz, deixei de fazer, não depende de mim. Escreva ações específicas. Escolha uma delas para corrigir.

CUIDADO

O exercício não deve servir para distribuir culpa a quem não pôde se proteger.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

INSTRUMENTO 12

Pedido sem cobrança

APLICAÇÃO

Reconheça a ação, mencione o efeito e ofereça uma reparação possível. Diga que entende se a pessoa não quiser responder agora.

CUIDADO

Não envie o pedido se ele violar uma recusa de contato.

O que percebo e o que posso fazer:

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

INSTRUMENTO 13

O espaço recuperado

APLICAÇÃO

Anote três coisas que deseja acolher na vida. Escolha a menor ação possível em uma delas. Depois observe como foi, sem nota ou avaliação de desempenho.

CUIDADO

Você não precisa preencher todo espaço com produtividade.

O que percebo e o que posso fazer:

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

INSTRUMENTO 14

Uma carta ao futuro

APLICAÇÃO

Escreva o que quer preservar, o que não quer repetir e qual ajuda aceita procurar. Guarde a carta para reler quando desejar.

CUIDADO

Não escreva promessas de nunca mais sentir dor; escreva compromissos possíveis de cuidado.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.*

MOVIMENTO VII

Quarenta e nove perguntas

Voltar para si com mais precisão. Não há nota, resultado ideal ou obrigação de responder tudo.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

PERGUNTAS 01 A 07

A verdade pode ser dita

01. O que aconteceu, sem adjetivos?

02. O que eu ainda não sei?

03. Que consequência permanece hoje?

04. Qual palavra descreve melhor minha experiência?

05. Quem consegue ouvir sem me apressar?

06. O que prefiro manter reservado?

07. Qual cuidado posso aceitar agora?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

EU deixo espaço para o que ainda pode viver.

PERGUNTAS 08 A 14

Interromper a multiplicação da dor

08. Que resposta estou ensaiando?

09. Ela protege alguém de fato?

10. O que nela serve apenas para ferir?

11. Que limite está faltando?

12. Posso pedir reparação com clareza?

13. Preciso sair desta conversa?

14. Qual resposta poderei sustentar amanhã?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.*

PERGUNTAS 15 A 21

As portas não são a mesma porta

15. Qual das quatro portas está em discussão?

16. Que acesso não quero oferecer?

17. Há vontade real de reaproximação?

18. Que comportamento sustenta confiança?

19. Meu não está sendo respeitado?

20. Que promessa seria prematura?

21. Que distância me permite continuar vivendo?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.*

PERGUNTAS 22 A 28

Reparar é olhar para o chão

22. Que consequência ainda pede ação?

23. O que pode ser devolvido?

24. A correção chegou a quem ouviu o erro?

25. Estou pedindo algo em troca?

26. Qual promessa não posso cumprir?

27. Que atitude precisa se repetir?

28. Posso reparar sem receber aplauso?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

EU deixo espaço para o que ainda pode viver.

PERGUNTAS 29 A 35

A possibilidade não tem calendário

29. Que prazo tentaram me impor?

30. O que estou esperando do outro?

31. Que decisão posso tomar sem essa resposta?

32. Que alegria me permito receber?

33. Onde encontro companhia respeitosa?

34. O que não quero explicar hoje?

35. Que pequena coisa merece meu tempo?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

EU deixo espaço para o que ainda pode viver.

PERGUNTAS 36 A 42

Também posso olhar para o meu erro

36. O que fiz de maneira concreta?

37. Estou assumindo o que é meu?

38. Qual desculpa tenta diminuir o efeito?

39. O que preciso interromper?

40. Que mudança posso observar?

41. Aceito que não me respondam?

42. Como continuar sem exigir absolvição imediata?

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

EU deixo espaço para o que ainda pode viver.

PERGUNTAS 43 A 49

Uma vida maior que a ferida

43. O que quero cultivar além desta história?

44. Qual espaço posso recuperar?

45. Que limite desejo preservar?

46. Que ajuda posso aceitar novamente?

47. O que mudou na minha maneira de responder?

48. Como escutar sem impor meu caminho?

49. Que vida começa na minha próxima escolha?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.*

MOVIMENTO VIII

Manual de consulta

Uma consulta breve para reencontrar a direção e escolher por onde continuar.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CONSULTA 01

Quando a dor ocupa a conversa

Antes de perguntar se já perdoou, pergunte do que precisa. Talvez a necessidade seja ser ouvido, descansar, corrigir uma informação ou manter distância. A palavra perdão não precisa ocupar toda conversa sobre uma ferida. Às vezes, o próximo passo é muito concreto e ainda não contém uma conclusão emocional.

A PERGUNTA DE AGORA

Que necessidade consigo nomear hoje?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

CONSULTA 02

Quando não existe pedido de desculpas

Você pode desejar reconhecimento e admitir que ele não chegou. Não é preciso chamar essa ausência de justiça. Também não é preciso entregar a ela o comando de toda a vida. Observe quais decisões ainda dependem do outro e quais podem começar com seu próprio cuidado, apoio e organização.

A PERGUNTA DE AGORA

Que decisão minha não precisa esperar pela resposta dele?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

CONSULTA 03

Quando alguém cobra reconciliação

Retome as quatro portas: perdão, confiança, acesso e reconciliação. Pergunte qual delas está sendo exigida. Uma pressão apresentada como bondade continua sendo pressão. Você pode reconhecer o valor de uma pessoa e não retomar a relação. Pode rever uma decisão mais tarde sem prometer isso agora.

A PERGUNTA DE AGORA

Qual porta estou sendo pressionado a abrir?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

CONSULTA 04

Quando a lembrança volta

Uma lembrança não precisa ser tratada como prova de fracasso. Observe o que ela pede neste momento: uma pausa, companhia, proteção ou apenas reconhecimento. O que você aprendeu continua existindo, mesmo num dia difícil. Retomar apoio é uma possibilidade de cuidado, não a anulação do caminho.

A PERGUNTA DE AGORA

O que permanece aprendido mesmo com esta lembrança?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

CONSULTA 05

Quando fui eu quem feriu

Nomeie sua ação e escute o efeito sem exigir que a pessoa atingida cuide primeiro da sua culpa. Interrompa o que continua machucando. Ofereça reparação possível. Respeite uma recusa de contato. O perdão desejado não é algo que você possa exigir como pagamento por ter reconhecido o erro.

A PERGUNTA DE AGORA

O que posso reparar sem cobrar a resposta que desejo?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

CONSULTA 06

Quando a reparação não devolve tudo

Há perdas que não encontram substituto equivalente. Admitir isso é mais honesto do que chamar uma alternativa de solução completa. O cuidado possível ainda pode importar: acompanhar, conservar uma memória, corrigir uma informação ou evitar novas perdas. Não é tudo. Não precisa fingir ser tudo para ter valor.

A PERGUNTA DE AGORA

Que cuidado é possível sem negar o que não volta?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

CONSULTA 07

Quando quero ajudar alguém

Ouçá antes de aconselhar. Pergunte se a pessoa deseja companhia, ajuda prática ou apenas espaço. Não use a sua história como medida para a dela. Evite exigir que ela perdoe para merecer apoio. Você pode estar presente sem assumir o lugar de quem decide sobre a própria vida.

A PERGUNTA DE AGORA

Como oferecer presença sem impor um desfecho?

*EU posso reconhecer a verdade.
EU não preciso repetir a ferida.
EU posso preservar meus limites.
EU respeito a liberdade de outra vida.
EU respondo pela parte que é minha.
EU posso aprender sem apagar o passado.
EU deixo espaço para o que ainda pode viver.
EU volto ao cuidado na escolha seguinte.*

Sete encontros. Sem calendário obrigatório.

01. A verdade pode ser dita

Qual cuidado posso aceitar agora?

02. Interromper a multiplicação da dor

Qual resposta poderei sustentar amanhã?

03. As portas não são a mesma porta

Que distância me permite continuar vivendo?

04. Reparar é olhar para o chão

Posso reparar sem receber aplauso?

05. A possibilidade não tem calendário

Que pequena coisa merece meu tempo?

06. Também posso olhar para o meu erro

Como continuar sem exigir absolvição imediata?

07. Uma vida maior que a ferida

Que vida começa na minha próxima escolha?

Escolha uma pergunta por encontro. Escreva o que compreendeu, o que ainda não sabe e uma atitude possível. Você pode repetir um tema antes de seguir.

Onde continuar a leitura.

Este volume desenvolve os princípios apresentados no portal O Reino do Senhor. Parábolas, cenas, chaves e exercícios são textos de reflexão da coleção Livros do Reino. Não acrescentam regras canônicas, procedimentos de julgamento ou promessas de resultado.

Os fundamentos retomados são as duas leis, a prioridade da vida abaixo de O Senhor Teu Deus, a liberdade, a responsabilidade, o perdão e o cuidado com o próximo. As estruturas do Reino continuam com seus próprios marcadores de desenvolvimento no site.

Perdão e Reset

thekingdom.one/perdao-reset/

As Duas Leis

thekingdom.one/duas-leis/

Vida em primeiro lugar

thekingdom.one/vida/

Liberdade e pertencimento

thekingdom.one/liberdade/

Coleção e novas edições: thekingdom.one/livros/

O livro termina. A escolha continua.

Voltamos ao princípio, mas já passamos por outras paisagens. Uma palavra encontrou fatos, limites, outras vozes e consequências. A repetição não precisa prender a vida num círculo. Pode permitir que a próxima escolha encontre algo que antes não conseguíamos enxergar.

Não é necessário anunciar que compreendeu tudo. Escolha uma página que ainda pede atenção. Leve dela uma pergunta e um gesto possível. Depois observe o que acontece. O próximo encontro com o mesmo tema poderá conter outra responsabilidade.

Amar O Senhor Teu Deus sobre todas as coisas.

Amar o próximo como a si mesmo.

EU posso reconhecer a verdade.

EU não preciso repetir a ferida.

EU posso preservar meus limites.

EU respeito a liberdade de outra vida.

EU respondo pela parte que é minha.

EU posso aprender sem apagar o passado.

EU deixo espaço para o que ainda pode viver.

EU volto ao cuidado na escolha seguinte.

LIVROS DO REINO

O Reino do Senhor já está aqui.

Duas leis.

Vida, liberdade e responsabilidade.

thekingdom.one/livros/

Deus é o Senhor