



ESTUDO BÍBLICO

As sete forças da mulher Ezer Kenegdo

Como reconhecer, amadurecer e colocar em ação

PRISCILA ABONDANZA

Como nasceu este mapa

Este é o terceiro estudo de uma caminhada que começamos juntas. No primeiro, **Ezer Kenegdo, o socorro de Deus**, descobrimos que a mulher foi criada como uma força forte e correspondente, uma presença diante, face a face. No segundo, **O propósito de Deus onde eu estou**, vimos que essa força não cabe em um único formato de vida. Agora, a pergunta amadurece mais um passo: como esse desenho pode ser reconhecido, amadurecido e colocado em ação na vida real?

Algo importante sobre a origem do estudo que você vai ler. As sete forças que dão nome a este estudo não aparecem na Bíblia como uma lista pronta e enumerada. Elas nasceram de uma pesquisa pessoal que fiz enquanto estudava Ezer Kenegdo. Comparei o sentido bíblico da expressão, as histórias de mulheres da Bíblia que me inspiram, os padrões que reconheci nessas narrativas e as experiências que vivi como mulher, mãe, esposa, executiva, líder e pessoa de fé. Ao rever a minha história à luz das Escrituras, comecei a reconhecer dimensões que estiveram presentes em diferentes fases da minha vida, forças que exerci por anos sem saber nomear.

Nomear uma força não é criar um novo padrão para a mulher. É aprender a discernir o que há de força, o que virou distorção pela dor e o que ainda precisa amadurecer diante de Deus.

O que este modelo é, e o que ele não é

Este modelo é uma síntese autoral, bíblica, pessoal e prática. É uma jornada de reconhecimento e de amadurecimento pessoal que me tocou de forma profunda e transformadora.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Este estudo não é uma doutrina bíblica formal, não é uma lista que a Bíblia apresenta enumerada, não é um teste de personalidade e não é uma definição rígida do que toda mulher deve ser. Ele também não afirma que essas forças não existem nos homens. Cada mulher da Bíblia que aparece aqui é uma janela de observação, não a dona exclusiva de uma força. Uma mesma mulher pode manifestar várias.

Eu compartilho esta jornada porque ela me fortaleceu e acredito que pode ajudar você a olhar para a própria história com mais clareza, gratidão e discernimento. Se em algum momento estas páginas soarem como mais uma cobrança, pare e releia esta: o objetivo é o oposto. É devolver o nome certo a coisas que talvez tenham sido chamadas pelo nome errado durante muito tempo.

Como caminhar por este estudo

Você pode percorrer estas páginas de duas formas. **Sozinha**, no seu ritmo, com uma caneta por perto: os espaços de escrita fazem parte do estudo, e o que você registrar neles será o seu verdadeiro mapa. Ou **em grupo**, com outras mulheres: ao final, você encontrará um guia com sugestão de encontros.

Ao longo da leitura, você vai encontrar algumas caixas que se repetem. **Entenda o contexto** traz informações de história e cultura. **Observe o texto** destaca detalhes da narrativa bíblica. **Cuidado com a interpretação** sinaliza os pontos que pedem uma leitura mais atenta. **Trazendo para hoje** aproxima o texto da nossa vida. **Pausa para refletir** abre espaço para perguntas pessoais. E **Meu próximo passo** aponta para a ação prática.

SOBRE AS TRADUÇÕES BÍBLICAS

Uso principalmente duas traduções da Bíblia em português: a Nova Versão Internacional (NVI) e a Almeida Revista e Atualizada (ARA). Elas às vezes escolhem palavras diferentes para comunicar o mesmo texto original, e essas diferenças vão nos ajudar a perceber nuances preciosas. Quando um trecho for resumido para caber na leitura, ele virá marcado como adaptação com citação, sempre indicando a referência para você ler por inteiro.

Uma última coisa antes de começarmos: este não é um estudo para você terminar com a sensação de que precisa virar outra pessoa. É um estudo para você colocar a sua vida, exatamente como ela está hoje, diante de Deus, e descobrir coisas sobre você a que talvez ainda não tenha prestado atenção.

O caminho desta leitura

Antes de começar

Parte 1 — Quando a força ganha nome

1 · As características que aprendemos a diminuir

2 · De Ezer Kenegdo ao modelo das sete forças

3 · A árvore

4 · Força, ferida, distorção e amadurecimento

Parte 2 — As sete forças

5 · Clareza: ver o campo sem se perder no medo

6 · Aliança: permanecer com verdade sem se abandonar

7 · Verdade: a coragem do face a face

8 · Ambiente: cultivar espaços em que a vida floresce

9 · Sustento: atravessar processos longos sem endurecer

10 · Frutificação: gerar vida, transmissão e futuro

11 · Shalom: inteireza e bem-estar com fundamento

Parte 3 — Quando as forças trabalham juntas

12 · Nenhuma força opera sozinha

13 · Ser Ezer não é ser exausta

14 · Perseverança diante de Deus

15 · Meu mapa atual das sete forças

16 · Sete semanas de amadurecimento

Manifesto das sete forças

Oração final

Uma carta para você

Guia para estudo em grupo

Minhas anotações

Referências

Sobre a autora



PARTE UM

Quando a força ganha nome

Sobre os rótulos que recebemos, o desenho que já estava ali e a diferença entre uma força e a sua versão ferida.

As características que aprendemos a diminuir

Ao longo dos anos, muitas vezes algumas das minhas características mais fortes foram tratadas como defeito. A minha intensidade parecia demais. A minha dificuldade de desistir parecia teimosia. A minha sensibilidade parecia fragilidade. A minha exigência comigo mesma parecia perfeccionismo. Em alguns momentos, fui eu mesma quem chamou essas coisas de problema. Em outros, foram pessoas ao meu redor. E passei tempo demais tentando diminuir aquilo que, mais tarde, entendi que era força.

Talvez você conheça essa sensação. Ao longo da vida, muitas de nós recebemos rótulos que foram grudando na gente.

- Você é ansiosa demais.
- Você é intensa, pega tudo muito a sério.
- Você é difícil, exigente demais.
- Você é sensível demais, precisa endurecer.
- Você não sabe desistir, é teimosa.
- Você se preocupa demais, controla demais.

Alguns desses rótulos vieram de fora. Outros nós mesmas colamos em nós. E fomos acreditando que precisávamos nos consertar, quando talvez precisássemos apenas nos compreender.

Foi estudando o desenho da mulher nas Escrituras que comecei a descobrir algo. E se parte daquilo que eu tentava diminuir não fosse defeito, mas força ainda sem nome? E se a intensidade fosse profundidade sem direção? E se a sensibilidade fosse percepção sem repouso? E se a minha dificuldade de desistir fosse uma perseverança que eu ainda não tinha aprendido a governar?

PAUSA PARA REFLETIR

Qual rótulo você carrega há mais tempo? Quem o colocou em você? Antes de decidir se ele é verdadeiro, deixe a pergunta ficar um pouco.

Nomear uma força não é o mesmo que aprová-la em qualquer forma. Uma força pode estar saudável, pode estar ferida, pode ter sido explorada até a exaustão. Reconhecer não é passar a mão na cabeça. É começar a enxergar com honestidade, para poder cuidar do que precisa de cuidado e amadurecer o que ainda é imaturo.

Aprendi isso de um jeito que nunca esqueci. Uma das líderes com quem tive o privilégio de trabalhar me disse uma frase que carrego até hoje: a sua força geralmente é a sua maior

fraqueza. Aquilo me marcou profundamente, porque é verdadeiro. Quantas vezes aquilo que nos fortalece é o mesmo que nos coloca em situações difíceis, quando não é governado da forma certa. Por isso reconhecer não basta. É preciso ajustar, refinar e cuidar daquilo que é força, para que ela não se transforme em defeito.

Antes de consertar o que você acha que é defeito, vale a pena descobrir se aquilo nunca foi defeito, e sim força esperando um nome.

EXERCÍCIO 1

Os nomes que me deram

Escreva com sinceridade. Ninguém vai corrigir estas respostas. Elas são o ponto de partida da sua caminhada neste estudo.

Quais características minhas já foram chamadas de defeito?

Quem costumava nomeá-las assim? E eu, concordei?

Alguma delas, olhando agora, pode ser uma força ainda sem nome?

De Ezer Kenegdo ao modelo das sete forças

Não quero refazer aqui todo o caminho dos estudos anteriores, mas preciso retomar o essencial, porque é dele que tudo parte.

Em Gênesis 2, a criação avança repetindo que tudo era bom, até tropeçar em um primeiro não. Deus observa o ser humano sozinho e diz que não é bom que ele esteja só. A resposta a essa solidão é a mulher, apresentada com uma expressão hebraica: *ezer kenegdo*.

GÊNESIS 2:18 · NVI

"Então o Senhor Deus declarou: 'Não é bom que o homem esteja só; farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda.'"

A palavra *ezer* costuma ser traduzida por auxílio, ajuda ou socorro. Mas ela não descreve uma ajuda inferior. Na maior parte das vezes em que aparece na Bíblia hebraica, essa palavra está ligada ao próprio Deus, que é chamado de socorro do seu povo em contextos de livramento e proteção.

OBSERVE O TEXTO

A mesma palavra usada para a mulher em Gênesis 2:18 aparece associada a Deus em passagens como Êxodo 18:4, Deuteronômio 33:29 e os Salmos 70 e 121, sempre em linguagem de socorro forte, proteção e livramento. Isso não faz da mulher uma divindade. Mas mostra que a palavra escolhida para descrevê-la carrega força, e não fragilidade.

A segunda palavra, *kenegdo*, traz a ideia de algo que está diante, em frente, correspondente. Não atrás, não abaixo, mas face a face. A mulher é apresentada como uma presença que está diante, capaz de corresponder, de completar e, quando necessário, de confrontar.

Vimos também que a queda distorceu esse desenho, e que Jesus, ao longo dos Evangelhos, devolveu às mulheres voz, dignidade, pertencimento, aprendizado e missão. É desse desenho, socorro forte e presença correspondente, que nascem as sete forças. Elas são a minha tentativa de responder a uma pergunta simples: se a mulher foi desenhada assim, como isso aparece na vida concreta, no trabalho, na família, nas amizades, na fé?

Foi comparando o sentido de *ezer kenegdo* com as histórias de mulheres que me inspiram, e com a minha própria história, que sete dimensões foram ganhando contorno: Clareza, Aliança, Verdade, Ambiente, Sustento, Frutificação e Bem-estar.

A árvore

Assim que as sete dimensões ficaram claras, percebi que elas não eram sete coisas soltas. Elas se sustentam umas às outras. Por isso, em vez de uma lista, gosto de imaginá-las como um sistema vivo, uma árvore.



Clareza é a raiz. Dá direção e sustenta tudo por baixo, no escuro, onde ninguém vê.

Aliança é o tronco. O vínculo que mantém a árvore firme ao longo do tempo.

Verdade são os galhos. Alinham, corrigem e abrem novos caminhos.

Ambiente é a copa e a sombra. O espaço em que outras vidas podem florescer.

Sustento é a casca. Protege e resiste durante as estações difíceis.

Frutificação são os frutos e as sementes. A vida que continua e se transmite adiante.

Bem-estar, o shalom, é a água que vira seiva. Chega às raízes e percorre a árvore inteira.

Vale demorar um pouco na sétima. O bem-estar não é apenas um clima agradável ao redor da árvore. Ele é a água que chega às raízes e se transforma em seiva, atravessando tronco, galhos, folhas e frutos. É o que nutre todo o sistema por dentro. Quando falta, a árvore pode até parecer forte por algum tempo, mas começa a secar de dentro para fora, e às vezes a gente só percebe quando um galho já quebrou.

Nenhuma dessas forças foi feita para crescer sozinha. Uma raiz sem tronco não sustenta nada, e um fruto sem raiz não dura.

Guardar essa imagem ajuda a não transformar o estudo em uma competição interna, na qual uma mulher tenta ter dez de tudo. Uma árvore saudável não tem todas as partes no mesmo tamanho ao mesmo tempo. Ela tem estações. Há épocas de raiz, épocas de casca, épocas de fruto. O objetivo não é maximizar uma força, e sim deixar que todas cresçam juntas, cada uma no seu tempo.

TRAZENDO PARA HOJE

Pense na fase que você vive agora. Talvez seja um tempo de raiz, de discernir em silêncio antes de agir. Talvez seja um tempo de casca, de resistir a uma travessia longa. Talvez seja um tempo de fruto, de transmitir o que você aprendeu. Nomear a estação já muda a forma como a gente se cobra.

Força, ferida, distorção e amadurecimento

Se há uma ideia que sustenta este estudo inteiro, é esta: a mesma força pode se apresentar de maneiras muito diferentes, dependendo do que se misturou a ela ao longo da vida. Por isso, antes de entrar em cada uma das sete, preciso oferecer quatro palavras que vão nos acompanhar do começo ao fim.

Uma **força saudável** opera com liberdade. Ela serve à vida, se ajusta ao real e sabe recuar quando precisa. Uma **força ferida** é a mesma força marcada por uma dor antiga. Ela ainda funciona, mas carrega medo, e por isso às vezes protege demais, ou controla, ou desconfia. Uma **força explorada** é aquela que outras pessoas ou sistemas usaram além da conta, até a exaustão, muitas vezes elogiando a mulher exatamente por aquilo que estava a esgotando. E uma **força amadurecida** é a força que passou pela ferida, foi cuidada, aprendeu limites e voltou a servir à vida, agora com discernimento.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Reconhecer uma força não significa aprovar todas as suas formas. Dizer "isto é força" nunca deve virar desculpa para manter algo que fere você ou os outros. O trabalho deste estudo é justamente separar: o que aqui é força, o que é medo, o que é ferida e o que precisa amadurecer.

Vou dar um exemplo da minha própria vida, porque é mais honesto do que uma teoria. A minha capacidade de sustentar processos longos é uma força real. Ela me ajudou a atravessar fases difíceis sem quebrar. Mas essa mesma força, ferida pelo medo, já me fez permanecer em situações por tempo demais, chamando de fidelidade o que às vezes era só dificuldade de soltar. A força era boa. O que precisava amadurecer era o discernimento sobre quando permanecer e quando soltar.

Em cada uma das sete forças, então, vou tentar mostrar quatro coisas: como a força aparece quando está madura, como ela se distorce quando está ferida, quais critérios ajudam a diferenciar uma da outra, e como ela pode amadurecer. Esse será o mapa de cada capítulo.

Amadurecer uma força não é ter menos dela. É ter mais direção, mais limite e mais liberdade dentro dela.

EXERCÍCIO 2

Força, ferida e amadurecimento

Escolha uma característica sua que já foi chamada de defeito. Vamos olhar para ela pelas quatro lentes deste capítulo.

A característica:

Como ela aparece quando está saudável e serve à vida:

Como ela se distorce quando o medo entra:

O que, nela, ainda precisa amadurecer:



PARTE DOIS

As sete forças

Uma a uma, com a Bíblia aberta: o contexto, o que o texto diz, o que ele não diz, e como cada força pode amadurecer.



CAPÍTULO 5 · PRIMEIRA FORÇA

Clareza

Ver o campo sem se perder no medo

A primeira força é a Clareza, a raiz da árvore. Ela é discernimento, lucidez e proteção. E a pergunta que ela faz é simples de enunciar e difícil de viver: como distinguir aquilo que estou percebendo daquilo que estou temendo?

Deixe-me começar por uma história que carrego até hoje. Quando eu era mais jovem e morava no Rio de Janeiro, voltava a pé da escola, à noite. Em determinado momento, percebi que estava sendo seguida. Um homem encapuzado vinha atrás de mim. A minha primeira reação foi olhar ao redor e procurar alguém. A rua estava vazia, tudo fechado, não havia ninguém. Eu sabia que gritar seria pior, e que correr provavelmente daria errado, porque ele me alcançaria.

Então aconteceu algo que ainda tento explicar. Uma calma estranha me tomou. Elevei o coração a Deus e pedi ajuda para o plano que eu ia executar: continuar andando com tranquilidade até o prédio onde eu morava, do outro lado da calçada. Sem que ele percebesse, deslizei a mão e peguei a chave do portão, porque não haveria tempo de tocar o interfone. Posicionei a chave entre os dedos, pronta para acertar a fechadura de primeira. Andei um quarteirão inteiro assim. Quando cheguei em frente ao prédio, corri, acertei a chave, abri e bati o portão atrás de mim. O homem correu quando me viu correr, mas quando pôs as mãos no portão, ele já estava fechado.

Naquela noite, a clareza de enxergar o melhor caminho me livrou de um mal terrível. Repare no que aconteceu dentro de mim. Eu não ignorei o perigo, e também não me entreguei ao pânico. Separei o fato, alguém me seguindo numa rua deserta, das reações que o medo oferecia, e escolhi a resposta que a situação realmente pedia. Isso é Clareza.

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela bíblica para a Clareza é Abigail, em 1 Samuel 25. Samuel acaba de morrer, e Davi, ainda perseguido pelo rei Saul, vive no deserto com seu bando. Nabal é um homem muito rico, dono de rebanhos, descrito como duro e insensato. Era tempo de tosquia, época de fartura e de festa, e um pedido de provisão de quem havia protegido os pastores era socialmente razoável. Recusar e ainda insultar era uma ofensa grave.

Davi envia mensageiros com cortesia, pedindo provisão. Nabal responde com desprezo e o humilha. Furioso, Davi cinge a espada e marcha com quatrocentos homens, decidido a matar todos os homens daquela casa. É aqui que Abigail entra. O texto a apresenta assim, num contraste que diz tudo:

1 SAMUEL 25:3 · NVI

"O nome desse homem era Nabal, e o de sua mulher, Abigail. Ela era inteligente e bonita, mas o marido, um descendente de Calebe, era rude e mau em seus atos."

A expressão traduzida por "inteligente" descreve bom senso e discernimento prático. É a única vez, na Bíblia hebraica, que esse termo aparece aplicado a uma mulher.

Um servo procura Abigail e relata o que aconteceu, reconhecendo que os homens de Davi haviam sido um muro de proteção para eles. Abigail não perde tempo. Prepara provisões, envia adiante e vai ao encontro de Davi. Quando o encontra, faz um discurso longo e cuidadoso: assume a responsabilidade, reconhece a insensatez do marido e aponta para uma consequência que Davi ainda não estava enxergando no calor da ira. Derramar sangue sem causa deixaria nele um peso que ele carregaria para sempre. Davi a abençoa, reconhece que ela o impediu de pecar e volta atrás.

OBSERVE O TEXTO

Abigail age a partir de informação concreta. Ela não tem uma visão sobrenatural nem adivinha o perigo. Um servo a informa, e a partir do relato ela lê o tamanho do risco e decide. O narrador registra as ações dela em sequência rápida: apressou-se, tomou, enviou, foi. E o discurso dela não é apenas diplomático: ela devolve a questão para Deus, lembrando que a justiça pertence ao Senhor.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

O texto não descreve o que Abigail sentiu. Ele mostra o que ela fez e disse, e não fala em medo ou hesitação. Então qualquer frase sobre o coração apertado dela seria recurso narrativo, não informação bíblica. O texto também não a apresenta como alguém que pressentiu o perigo antes de ter prova. A Clareza dela nasce de escutar e avaliar, não de adivinhar. E é preciso resistir à leitura que transforma Abigail na mulher exemplar que existe para consertar a insensatez dos homens da casa. Ela agiu numa emergência específica, não firmou um contrato vitalício de limpar estragos alheios.

A Clareza, no sentido do modelo, é exatamente isso: a capacidade de ver o real com nitidez e separar o que está acontecendo do que se teme. Ela abre caminho para a proteção, e já toca, de leve, a Verdade, porque o discurso de Abigail é confronto com dignidade, e o Ambiente, porque ela reorganiza depressa as condições para que o desfecho seja de vida. Nenhuma força opera sozinha, e voltaremos a isso na Parte 3.

Força madura e força ferida

CLAREZA MADURA	CLAREZA FERIDA
Observa e separa fato, percepção e medo	Ansiedade que tenta prever tudo
Busca confirmação e escuta outras pessoas	Hipervigilância que lê ameaça em tudo
Aceita rever a própria leitura	Suspeita permanente disfarçada de discernimento
Age no que lhe cabe e entrega o resto a Deus	Necessidade de controlar o futuro

TRAZENDO PARA HOJE

No cotidiano, a Clareza aparece de formas menos dramáticas do que uma rua escura. É ler uma reunião antes de ela azedar, perceber que um filho está diferente antes que ele diga qualquer coisa, nomear se aquilo que incomoda é um fato, uma percepção ou um medo, antes de reagir. O cuidado é não confundir discernimento com suspeita permanente, nem tratar todo incômodo como se fosse revelação de Deus.

MANIFESTO DA CLAREZA

Eu aprendi a diferença entre ver e temer. Não preciso adivinhar o futuro nem carregar sozinha o peso de tudo o que percebo. Eu escuto, separo o fato do medo, ajo no que me cabe e entrego a Deus o que não me pertence resolver. Isso não é ansiedade. É clareza.

MEU PRÓXIMO PASSO

Escolha uma situação que está te tirando o sono. Antes de reagir, escreva em três colunas o que é fato, o que é percepção e o que é medo. Depois pergunte: qual coluna está governando a minha reação?

EXERCÍCIO 3

Fato, percepção e medo

Pense em uma situação atual que está te preocupando. Abigail agiu a partir dos fatos que o servo trouxe, sem ignorar as outras camadas. Faça o mesmo aqui.

OS FATOS (O QUE EU DE FATO SEI)	MINHAS PERCEPÇÕES (O QUE LEIO NAS ENTRELINHAS)	MEUS MEDOS (O QUE TEMO QUE ACONTEÇA)

Uma ação concreta que responde aos fatos, e não aos medos:



CAPÍTULO 6 · SEGUNDA FORÇA

Aliança

Permanecer com verdade sem se abandonar

A segunda força é a Aliança, o tronco da árvore. Ela é vínculo, lealdade consciente e compromisso que atravessa o tempo. E a pergunta que ela faz corta fundo: eu permaneço por convicção ou por medo?

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela é Rute, no livro que leva o seu nome. Uma família de Israel, fugindo da fome, emigra para Moabe. O pai, Elimeleque, morre. Os dois filhos se casam com mulheres moabitas, Rute e Orfa, e também morrem. Restam três viúvas, sem homens e sem provisão, num mundo em que a mulher dependia dessa estrutura para sobreviver. Noemi decide voltar para Israel e libera as noras para retornarem às suas famílias. Vale lembrar que moabitas e israelitas carregavam uma longa história de tensão, então a escolha de Rute é ainda mais surpreendente.

Orfa volta, e a narrativa não a condena por isso. Era a escolha razoável, e Noemi a havia liberado. Rute, porém, escolhe ficar. E diz uma das frases mais densas de lealdade de toda a Bíblia.

RUTE 1:16-17 · NVI

"Não insistas comigo que te deixe e que não mais te acompanhe. Aonde fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus. Onde morreres morrerei, e ali serei sepultada."

OBSERVE O TEXTO

A palavra que atravessa o livro de Rute é a hebraica *hesed*, um amor leal que vai além da obrigação. Legalmente, Rute não devia nada a Noemi. O vínculo do casamento havia terminado com a morte do marido. Ficar foi um ato voluntário, com custo real: ela abre mão da terra, do povo e da segurança. Sua lealdade tem três camadas, o lugar, o povo e o Deus de Noemi. E há um detalhe que costuma passar despercebido: Noemi respeitou a liberdade de Rute. A aliança verdadeira convive com a liberdade, não com a coação.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Este é um dos capítulos em que mais preciso de cuidado. A história de Rute nunca deve ser usada para dizer a uma mulher que ela precisa suportar tudo, permanecer em qualquer situação ou se anular em nome da lealdade. A Bíblia jamais deve justificar violência, abuso ou permanência em relações que destroem. A aliança de Rute foi escolha livre, não submissão forçada, e nasceu de convicção, não de medo de perder.

Aliança madura protege o vínculo sem abandonar a verdade, e sabe estabelecer limites. Lealdade sem discernimento se transforma em submissão silenciosa. Lealdade com clareza se transforma

em pacto. Outras mulheres iluminam essa mesma força de outros ângulos, como Maria e Isabel, que se sustentam mutuamente na gravidez inesperada de cada uma.

Deixa eu trazer isso para a minha própria vida, porque a Aliança é uma força que me acompanha de perto. Uma das coisas que sempre amei foi encontrar pessoas que me inspirassem. O meu marido é uma delas. Entrar em uma aliança de casamento com ele nasceu de um alinhamento de propósito, do que queríamos construir, de onde queríamos chegar. Foram os nossos sonhos que nos uniram, e seguimos celebrando cada novo sonho que aparece no caminho.

Vivi algo parecido no trabalho, com líderes que me inspiraram. Confesso que foram alguns dos melhores momentos da minha vida profissional. Eram exigentes, sim, mas me impulsionavam a ir além, e ali a lealdade era um prazer, porque estar com eles me fazia crescer. Também vivi o contrário: relações sem inspiração, marcadas por insegurança e por temor. Nesses momentos, muitas vezes era preciso se mover. Reconheço que, em alguns deles, permaneci tempo demais em vínculos que já não me abençoavam. Tudo isso me fez crescer, e me ensinou que hoje posso escolher diferente.

Força madura e força ferida

ALIANÇA MADURA	ALIANÇA FERIDA
Permanece por convicção, com liberdade	Permanece por medo de perder
Protege o vínculo e também a verdade	Cala a verdade para não gerar conflito
Sabe estabelecer limites	Autoabandono e anulação de si
Distingue lealdade de dependência	Suporta o que fere em nome do amor

TRAZENDO PARA HOJE

Essa força aparece na amiga que permanece sem se anular, no casamento que se constrói sem que um dos dois desapareça, na lealdade a uma equipe ou a uma causa que não vira servidão. O sinal de saúde é este: você consegue dizer a verdade dentro do vínculo sem medo de que ele se rompa por causa dela?

MANIFESTO DA ALIANÇA

Eu permaneço por convicção, não por medo. Protejo o que é santo, construo vínculo com honra e sei estabelecer limites. Aliança, para mim, não é suportar tudo. É proteger o vínculo sem abandonar a verdade nem a mim mesma.

MEU PRÓXIMO PASSO

Pense em um vínculo importante da sua vida. Pergunte com sinceridade: eu permaneço aqui por convicção ou por medo? E existe uma verdade que eu tenho evitado dizer para não arriscar esse vínculo?

EXERCÍCIO 4

Convicção ou medo

Escolha um vínculo que pesa em você hoje. Responda com honestidade, sem pressa.

Qual vínculo eu escolho olhar agora?

O que me mantém aqui: convicção, medo, hábito, culpa? Nomeie.

Que verdade e que limite este vínculo precisa que eu traga?



CAPÍTULO 7 · TERCEIRA FORÇA

Verdade

A coragem do face a face

A terceira força é a Verdade, os galhos da árvore. Ela é confronto com amor, voz e alinhamento. É talvez a força mais mal compreendida, porque tem duas imitações que a cercam: de um lado, o silêncio que se faz de paz; do outro, a agressividade que se faz de honestidade. A Verdade do design não é nenhuma das duas. E a pergunta que ela faz revela a nossa intenção: eu quero dizer essa verdade para restaurar o caminho ou apenas para provar que estou certa?

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela é Priscila, no Novo Testamento, ao lado do marido Áquila. Eram fabricantes de tendas e trabalhavam com o apóstolo Paulo. Em Éfeso, aparece Apolo, um pregador eloquente e fervoroso, bem instruído nas Escrituras, mas cujo conhecimento tinha uma lacuna: ele conhecia apenas o batismo de João. Era um comunicador poderoso, com ministério de peso. Corrigir alguém assim não era tarefa pequena.

Priscila e Áquila ouvem Apolo e percebem o que faltava. E o que fazem, e como fazem, é o coração deste capítulo.

ATOS 18:26 · NVI

"Quando, porém, Priscila e Áquila o ouviram, convidaram-no à sua casa e lhe expuseram com mais exatidão o caminho de Deus."

OBSERVE O TEXTO

Repare em três detalhes. Primeiro, eles o chamaram em particular, à própria casa, sem exposição pública. Segundo, expuseram o caminho com mais exatidão: a verdade veio para completar e realinhar, não para destruir um irmão. Terceiro, em várias passagens Priscila é nomeada antes do marido, o que sugere um papel de destaque no ensino. A verdade dela não foi um ataque. Foi um cuidado firme.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Verdade madura não é sinceridade sem amor, nem a necessidade de vencer uma discussão. Também não é o silêncio que se disfarça de paz. E o "face a face" de *kenegdo* não autoriza dominação de ninguém sobre ninguém. Ele descreve dignidade e correspondência, a coragem de entregar verdade de frente, com presença e respeito, e não de longe, por manipulação ou por indireta.

A verdade que vem do design não humilha. Ela ilumina, realinha e devolve responsabilidade. Outras mulheres mostram essa força em situações de risco, como Abigail, que já vimos, e Ester, que escolhe o momento certo para falar diante do rei.

Força madura e força ferida

VERDADE MADURA	VERDADE FERIDA
Fala de frente, com amor e respeito	Agressividade que fere para vencer
Busca restaurar o caminho	Busca provar que está certa
Escolhe o momento e o tom	Explode ou humilha em público
Também sabe quando falar em vez de calar	Silêncio disfarçado de paz

TRAZENDO PARA HOJE

Quantas vezes calamos uma verdade importante para manter a paz, quando na verdade estávamos apenas evitando o desconforto? A Verdade madura é a coragem de dizer o que precisa ser dito olhando nos olhos, no particular sempre que possível, com a intenção de realinhar e não de ganhar. Antes de falar, vale checar a intenção: eu quero restaurar ou quero provar?

MANIFESTO DA VERDADE

Eu não uso o silêncio para chamar de paz. Falo com amor, confronto com dignidade e digo a verdade de frente, para alinhar o caminho e não para vencer ninguém. A verdade que vem do design não humilha. Ela ilumina e realinha.

MEU PRÓXIMO PASSO

Existe uma verdade que você tem adiado dizer? Escreva para quem, e teste a sua intenção antes: se a resposta for restaurar, ore e escolha o momento. Se for apenas provar que está certa, espere e reveja o coração primeiro.

EXERCÍCIO 5

Restaurar ou provar

Traga à mente uma conversa difícil que você precisa ter.

Qual é a verdade que preciso dizer, e para quem?

Qual é a minha real intenção: restaurar o caminho ou provar que estou certa?

Como eu diria isso de frente, com amor e no momento certo?



CAPÍTULO 8 · QUARTA FORÇA

Ambiente

Cultivar espaços em que a vida floresce

A quarta força é o Ambiente, a copa e a sombra da árvore. Ela é a capacidade de cultivar as condições para que a vida floresça, e a pergunta que ela faz é reveladora: o ambiente que estou criando permite que as pessoas cresçam, ou faz com que tudo dependa de mim?

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela é Lídia, em Atos 16. Paulo chega a Filipos, uma cidade da Macedônia, e no sábado procura um lugar de oração junto ao rio, fora dos portões. Ali encontra um grupo de mulheres. Lídia é apresentada como vendedora de tecidos de púrpura, vinda de Tiatira, cidade conhecida pela indústria de tinturaria. A púrpura era um artigo de luxo, então ela era uma mulher de negócios. O texto também a chama de temente a Deus, alguém que já buscava ao Senhor.

ATOS 16:14-15 · NVI · ADAPTAÇÃO COM CITAÇÃO

"Uma das que ouviam era uma mulher temente a Deus chamada Lídia, vendedora de tecidos de púrpura, da cidade de Tiatira. O Senhor abriu seu coração para atender à mensagem de Paulo. Depois de ser batizada, com os de sua casa, ela nos convidou: 'Se os senhores me consideram fiel ao Senhor, entrem e fiquem em minha casa.'"

OBSERVE O TEXTO

Duas coisas se destacam. Primeiro, foi o Senhor quem abriu o coração de Lídia; a força dela não substitui a ação de Deus, ela responde a ela. Segundo, assim que crê, Lídia oferece a casa, e essa casa se torna a base da primeira igreja em Filipos. O que começa como um pequeno grupo de oração à beira de um rio vira uma comunidade, ancorada no ambiente que uma mulher abriu e sustentou.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Criar ambiente não é decoração, não é hospitalidade de aparência e não é a obrigação de manter todos felizes à custa de si mesma. Também não é controlar. A distorção dessa força aparece quando o cuidado vira perfeccionismo, quando a mulher se torna responsável por administrar as emoções de todos e quando o ambiente, em vez de liberar as pessoas para crescerem, faz com que tudo dependa dela.

Criar ambiente, no sentido do design, é cultivar verdade, segurança, pertencimento e ordem, um espaço em que o bem pode crescer e o caos não se instala. Outras mulheres iluminam essa força, como Dorcas, que criava cultura de cuidado costurando roupas para as viúvas, Marta, que abre a casa para receber Jesus, e a sunamita, que prepara um quarto para o profeta.

Este é um dos capítulos que mais me tocam, porque criar ambiente é uma das coisas que eu mais amo. Receber pessoas, em casa, no trabalho ou no time, e preparar as melhores condições para que elas se sintam acolhidas e bem-vindas, sempre me deu alegria. E há um lugar em que essa força se concentra para mim: a mesa. Reunir amigos e família, arrumar a casa, preparar um menu especial e passar horas ali, em conversa, é algo que me renova por dentro. Foi ali que aprendi, na prática, que criar ambiente não é sobre perfeição. É sobre presença.

Força madura e força ferida

AMBIENTE MADURO	AMBIENTE FERIDO
Cultiva segurança, pertencimento e ordem	Controla e centraliza tudo em si
Libera as pessoas para crescerem	Faz tudo depender dela
Acolhe sem se anular	Perfeccionismo e hospitalidade de aparência
Deixa espaço para o desconforto necessário	Assume a emoção de todos como responsabilidade sua

TRAZENDO PARA HOJE

Você que organiza sem que ninguém peça, que percebe quando o clima de um lugar está mudando antes de alguém nomear, que cria ordem por amor ao florescimento e não por compulsão, está exercendo a força do Ambiente. O sinal de saúde é quando o espaço que você cria continua de pé mesmo quando você não está, porque libertou as pessoas em vez de prendê-las a você.

MANIFESTO DO AMBIENTE

Eu cultivo o espaço onde a vida floresce. Crio verdade, segurança, pertencimento e ordem, sem controlar e sem me anular. Criar ambiente, para mim, não é impedir todo desconforto. É preparar o solo em que o bem pode crescer, inclusive sem mim.

MEU PRÓXIMO PASSO

Olhe para um ambiente que você sustenta, sua casa, sua equipe, um grupo. Pergunte: o que aqui floresce, e o que só funciona porque depende de mim? Escolha uma coisa para soltar esta semana.

EXERCÍCIO 6

O que floresce e o que depende de mim

Escolha um ambiente sob o seu cuidado e olhe para ele com honestidade.

Qual ambiente estou olhando?

O que nele já floresce com vida própria?

O que só se sustenta porque tudo passa por mim? O que eu poderia soltar?



CAPÍTULO 9 · QUINTA FORÇA

Sustento

Atravessar processos longos sem endurecer

A quinta força é o Sustento, a casca da árvore. Ela é resistência, permanência durante as estações difíceis e capacidade de atravessar processos longos sem endurecer. É a força que o mundo mais subestima, porque não é espetacular: ela opera no tempo, no silêncio, na longa duração. E a pergunta que ela faz pede muita honestidade: este processo pede permanência, uma nova ação, um limite ou a coragem de encerrar?

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela é Ana, em 1 Samuel 1. Ela é uma das duas esposas de Elcana. A outra, Penina, tinha filhos; Ana não. Num tempo em que a esterilidade trazia enorme estigma social, Penina a provocava por causa disso, ano após ano. A cena acontece em Siló, onde ficava o tabernáculo, antes de existir o templo em Jerusalém. Ana carregava uma dor longa, repetida e pública.

No auge dessa dor, Ana não se fecha nem endurece. Ela vai ao Senhor e faz um voto: se Deus lhe der um filho, ela o dedicará a Ele. Ora com tal intensidade, movendo os lábios sem emitir som, que o sacerdote Eli a confunde com uma mulher embriagada. A resposta dela revela o que estava acontecendo por dentro.

1 SAMUEL 1:15 · NVI

"Não, meu senhor; sou uma mulher muito angustiada. Não bebi vinho nem bebida fermentada; eu estava derramando minha alma diante do Senhor."

OBSERVE O TEXTO

O Sustento de Ana não é passivo. Ela não apenas aguenta; ela ora, chora, derrama a alma, faz um voto, age. E há um detalhe que muda tudo: depois que Samuel nasce e é desmamado, Ana o leva de volta e o entrega a Deus, como havia prometido. A mesma mulher que perseverou por um filho teve a coragem de soltá-lo. Sustentar, para ela, incluiu tanto o segurar quanto o entregar.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Este é outro capítulo que pede cuidado especial. Sustentar não é glorificar o sofrimento, não é passividade e não é insistir sem discernimento. A Bíblia nunca deve ser usada para dizer a uma mulher que ela precisa permanecer indefinidamente em algo que a destrói, e a dor de Ana não é um elogio à dor, é uma travessia diante de Deus. Sustento também não é teimosia: a diferença é que a teimosia se prende ao resultado que escolhi, e o sustento permanece diante de Deus, aberto ao que Ele mostrar.

Uma das travessias mais longas da minha própria vida foi a construção da nossa família. Eu e o meu marido sempre sonhamos com uma casa cheia. Tivemos o nosso primeiro filho, sonhado, planejado, aguardado, e vivemos um sonho. Mas o desejo de ampliar a família continuou vivo em nós, e vieram mais de oito anos de tentativas, fertilizações e gravidezes perdidas, um processo doloroso demais.

Em paralelo, um sonho que me acompanhava desde a infância foi inundando também o coração do meu marido e do meu filho: o sonho de adotar. Entramos na fila da adoção e ali permanecemos por mais de quatro anos. Foi como uma longa gestação. A espera nos forjou, mas houve momentos em que ela também nos abateu. Sustentar, naquele tempo, não foi ficar imóvel nem endurecer; foi permanecer inteira e com esperança enquanto os dias passavam. E então o sonho se cumpriu. Depois de anos de espera, as minhas filhas chegaram e inundaram a nossa vida de alegria. Elas foram geradas primeiro no coração.

Força madura e força ferida

SUSTENTO MADURO	SUSTENTO FERIDO
Atravessa inteira e responsiva	Passividade e resignação
Sabe quando permanecer e quando soltar	Insistência sem discernimento
Pede ajuda sem se sentir fracassada	Trata pedir ajuda como fraqueza
Permanece diante de Deus, aberta à direção	Glorifica o sofrimento como prova de fé

TRAZENDO PARA HOJE

Diante de um processo longo, uma doença, um filho difícil, um trabalho que não deslancha, o Sustento ajuda a fazer a pergunta certa, em vez de simplesmente aguentar por aguentar. Nem toda permanência é fidelidade, e nem toda desistência é infidelidade. Às vezes sustentar é continuar. Outras vezes é mudar a forma, pedir ajuda, estabelecer um limite ou aceitar uma nova direção.

MANIFESTO DO SUSTENTO

Eu permaneço sem endurecer. Atravesso o tempo, sustento travessias e não confundo resistência com teimosia. Sei que sustentar também pode ser mudar, pedir ajuda ou soltar. Não fico imóvel: permaneço inteira e responsiva enquanto atravesso.

MEU PRÓXIMO PASSO

Traga à mente um processo longo que você carrega. Pergunte com sinceridade diante de Deus: ele pede que eu permaneça, que eu mude a forma, que eu estabeleça um limite ou que eu tenha a coragem de encerrar?

EXERCÍCIO 7

Permanecer, mudar, limitar ou encerrar

Escolha uma travessia atual da sua vida.

Qual processo longo estou atravessando?

O que nele já virou dureza, exaustão ou teimosia?

Diante de Deus, o que este processo parece pedir: permanência, mudança, limite ou encerramento?



CAPÍTULO 10 · SEXTA FORÇA

Frutificação

Gerar vida, transmissão e futuro

A sexta força é a Frutificação, os frutos e as sementes da árvore. Ela é geração de vida, transmissão, continuidade e futuro. A pergunta que ela faz é generosa: o que Deus já formou em mim que pode nutrir, orientar ou abrir caminho para outra pessoa?

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela é Maria Madalena. O Evangelho de Lucas registra que Jesus a curou de sete demônios, e ela passou a segui-lo e a sustentar o ministério. O texto não descreve a natureza desses sete demônios, e vale evitar as tradições posteriores que a confundiram com outras mulheres ou a rotularam de forma que a Bíblia não sustenta. O que os Evangelhos mostram é uma mulher restaurada que permaneceu, inclusive na cruz e junto ao túmulo, quando quase todos haviam ido embora.

É no amanhecer do primeiro dia da semana que a força dela alcança o ponto mais alto. Maria Madalena é a primeira testemunha da ressurreição. E Jesus faz dela a primeira a ser enviada a anunciar.

JOÃO 20:17-18 · NVI · ADAPTAÇÃO COM CITAÇÃO

"Vá, porém, a meus irmãos e diga-lhes que eu subo para meu Pai e Pai de vocês, para meu Deus e Deus de vocês. Maria Madalena foi e anunciou aos discípulos: 'Eu vi o Senhor!' E contou o que ele lhe dissera."

OBSERVE O TEXTO

Num tempo em que o testemunho de uma mulher tinha pouco valor legal, Jesus escolhe justamente Maria Madalena para ser a primeira a anunciar a maior notícia da história. A tradição cristã posterior a chamou de apóstola dos apóstolos, aquela enviada aos enviados. A palavra dela gerou fruto que atravessa dois mil anos. Isso é frutificação na forma mais radical: uma vida, uma palavra, um testemunho que continua gerando vida muito depois de quem o pronunciou.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Frutificar é muito maior do que a maternidade biológica, embora também a inclua e a honre. Não devemos reduzir essa força a ter filhos, nem transformá-la em produtividade incessante para provar valor, nem em comparação de resultados. Frutificar não é construir necessariamente algo grandioso. É permitir que o que recebemos de Deus continue gerando vida, no tamanho que Ele determinar.

Outras mulheres iluminam essa força, como Loide e Eunice, a avó e a mãe que transmitiram a fé a Timóteo, e Priscila, que ajudou a formar um pregador. A frutificação aparece quando você

investe em alguém sem garantia de retorno, quando ensina para que a próxima pessoa chegue mais longe, quando cria algo que vai continuar depois de você.

Se há uma força que atravessa a minha história inteira, é esta. Eu sempre amei ensinar. Aos catorze anos, eu já dava aula para crianças na igreja, e isso me acompanhou por toda a vida. Compartilhar o que recebo é um privilégio que me renova. No trabalho, a paixão por transmitir o que sei, e por continuar aprendendo, está entre as minhas maiores realizações.

De vez em quando, a vida me dá um presente: alguém com quem compartilhei algo, tempos atrás, volta para me contar o que aquilo representou. É uma das experiências mais impactantes que já vivi. E quando isso vem dos meus filhos, então, é como receber o melhor presente do mundo. Frutificar é isso: a gente planta, muitas vezes sem ver, e a vida devolve em forma de futuro.

Força madura e força ferida

FRUTIFICAÇÃO MADURA	FRUTIFICAÇÃO FERIDA
Deixa o que recebeu gerar vida em outros	Produtividade incessante para provar valor
Investe sem exigir retorno garantido	Compara resultados e frutos com os dos outros
Aceita frutos no tamanho que Deus dá	Só valoriza o que é grandioso e visível
Transmite para que o outro avance	Retém para não perder protagonismo

TRAZENDO PARA HOJE

Frutificar pode ser formar uma filha, discipular alguém, construir uma cultura em uma equipe, transmitir uma verdade, deixar registrado o que você aprendeu. O sinal de saúde é a intenção: você planta para que a vida continue, ou para provar que a sua vida valeu? Uma coisa liberta, a outra esgota.

MANIFESTO DA FRUTIFICAÇÃO

Eu não vivo só para sobreviver. Gero futuro, formo pessoas, transmito o que recebi e deixo semente. Frutificar, para mim, não é provar o meu valor. É permitir que o que Deus formou em mim continue gerando vida, no tamanho que Ele quiser.

MEU PRÓXIMO PASSO

Reconheça algo que Deus já formou em você, uma experiência, um aprendizado, uma habilidade. Escolha uma pessoa que poderia ser nutrida por isso e dê um passo concreto para transmitir, sem esperar retorno.

EXERCÍCIO 8

O que já foi formado em mim

Frutificar começa por reconhecer o que já existe. Antes de olhar para o que falta, reconheça o que Deus já entregou.

O que Deus já formou em mim, ainda que eu tenda a minimizar?

Quem, ao meu redor, poderia ser nutrido por isso?

Um passo concreto de transmissão, sem exigir retorno:



CAPÍTULO 11 · SÉTIMA FORÇA

Shalom

Inteireza e bem-estar com fundamento

A sétima força é o Bem-estar, o shalom, a água que vira seiva. Ela é inteireza, paz com fundamento e circulação de vida por todo o sistema. E a pergunta que ela faz desmascara muita coisa: estou construindo uma paz verdadeira ou apenas evitando o desconforto?

ENTENDA O CONTEXTO

A nossa janela é a mulher que sofria com um fluxo de sangue, em Marcos 5. Fazia doze anos que ela sangrava. Havia gastado tudo o que tinha com médicos e só piorava. Além do sofrimento físico, ela vivia uma exclusão: segundo a Lei de Levítico 15, esse tipo de fluxo a tornava cerimonialmente impura, e tudo o que ela tocasse também ficava impuro. Doze anos sem cura, sem templo, sem toque, sem pertencimento.

No meio da multidão, ela decide tocar apenas a beira do manto de Jesus, certa de que isso bastaria. E ela é curada. Jesus percebe, procura saber quem foi, e a mulher, tremendo, se apresenta. A resposta dele é a chave deste capítulo.

MARCOS 5:34 · NVI

"Então ele lhe disse: 'Filha, a sua fé a curou! Vá em paz e fique livre do seu sofrimento.'"

OBSERVE O TEXTO

Jesus não devolve apenas a saúde do corpo. Ele a chama de filha, devolvendo pertencimento a quem estava isolada. E a manda ir em paz, em shalom. Na tradição hebraica, shalom não é a ausência de barulho, é inteireza, uma vida reordenada e restaurada. A mulher recebe de volta não só o corpo, mas o lugar na comunidade e diante de Deus.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Shalom não é ausência de problemas, tranquilidade artificial ou silêncio diante do conflito. Não é a obrigação de deixar todos confortáveis, nem uma fuga disfarçada de serenidade. E é preciso cuidado para não espiritualizar a doença dela nem sugerir que sofrimento assim seja culpa de falta de fé. O que o texto mostra é restauração de uma pessoa inteira, corpo, vínculo e dignidade.

Shalom, como força do design, é a capacidade de promover paz verdadeira, aquela que nasce de fundamento e não de aparência. É uma vida que atravessa a tempestade sem perder o chão. Outras mulheres iluminam essa força, como Maria de Betânia, que escolhe assentar-se aos pés de Jesus, e a mulher encurvada, que Jesus endireita e liberta.

Quero confessar algo sobre esta força. Por muito tempo, achei que bem-estar fosse um tema simples, quase menor. Foi quando entrei no estudo da neurociência que me deparei com

descobertas que mudaram a minha forma de enxergá-lo. O bem-estar não é apenas um estado que acontece com a gente. Ele também pode ser cultivado, de forma intencional.

Não é o tema que vou aprofundar aqui, mas aprendi que é possível desenvolver uma paz e uma presença que transbordam para quem se aproxima, uma inteireza que faz com que as pessoas queiram estar por perto. Isso me acompanha, e me lembra sempre de que o shalom que ofereço aos outros começa no que eu cultivo dentro de mim.

Força madura e força ferida

SHALOM MADURO	SHALOM FERIDO
Paz com fundamento, que atravessa a tempestade	Paz falsa, de aparência
Enfrenta o conflito quando ele é necessário	Silêncio diante do conflito, chamado de paz
Cuida da inteireza, corpo, alma e vínculo	Fuga e evitação do desconforto
Busca restauração real	Aparência de harmonia que esconde a dor

TRAZENDO PARA HOJE

Muitas mulheres foram ensinadas a manter a paz calando o que sentem e evitando todo atrito. Isso não é shalom, é evitação com máscara de paz. O bem-estar do design não persegue conforto, ele cultiva as condições para que a vida floresça com profundidade, e às vezes isso passa por um conflito necessário, por uma verdade dita, por um limite estabelecido.

MANIFESTO DO SHALOM

Eu não confundo bem-estar com conforto. Promovo paz com verdade, segurança com maturidade e alegria com fundamento. Shalom, para mim, não é uma vida sem tempestades. É uma vida que não perde o fundamento dentro delas.

MEU PRÓXIMO PASSO

Identifique um lugar da sua vida onde você tem chamado de paz o que é apenas evitação. Nomeie o desconforto que você tem contornado e dê um passo, pequeno que seja, em direção à paz verdadeira.

EXERCÍCIO 9

Paz verdadeira ou evitação

Olhe para as suas relações e ambientes com honestidade.

Onde eu tenho chamado de paz o que é apenas evitar o desconforto?

Que conflito ou verdade eu tenho contornado?

Que passo, ainda que pequeno, me levaria a uma paz com fundamento?

P A R T E T R Ê S

Quando as forças trabalham juntas

Nenhuma força vive isolada. Aqui, elas se encontram, se equilibram e revelam o eixo que atravessa todas.

Nenhuma força opera sozinha

Se você chegou até aqui, já percebeu que as sete forças não vivem em compartimentos separados. Elas se sustentam e se corrigem umas às outras, como as partes de uma árvore. E é justamente quando uma delas passa a operar isolada das demais que ela tende a se distorcer.

Vale olhar para alguns desses desequilíbrios, porque reconhecê-los é metade do caminho para amadurecer.

Clareza sem Aliança pode virar frieza: a lucidez que enxerga tudo, mas não se vincula a ninguém.

Aliança sem Verdade pode virar autoabandono: a lealdade que cala para não perder o outro.

Verdade sem Shalom pode virar agressividade: a franqueza que fere em vez de realinhar.

Ambiente sem limite pode virar controle: o cuidado que aprisiona em vez de liberar.

Sustento sem discernimento pode virar permanência destrutiva: resistir ao que já deveria ter mudado.

Frutificação sem raiz pode virar produtividade vazia: gerar muito por fora, secando por dentro.

Shalom sem Verdade pode virar paz falsa: a harmonia de aparência que evita todo confronto.

Repare que, em quase todos os casos, o remédio para o desequilíbrio de uma força é outra força. A cura da Clareza fria é a Aliança. A cura da Aliança que se cala é a Verdade. A cura da Verdade dura é o Shalom. Por isso o objetivo deste estudo nunca foi desenvolver uma força ao máximo, e sim deixar que todas cresçam juntas.

Uma mulher inteira não é a que tem uma força gigante. É a que deixa as forças se equilibrarem umas às outras.

PAUSA PARA REFLETIR

Olhando para a sua vida, qual das suas forças tem operado sozinha ultimamente? E qual outra força poderia equilibrá-la?

Ser Ezer não é ser exausta

Preciso dedicar um capítulo inteiro a este cuidado, porque ele é o coração pastoral de todo o estudo. Existe um risco real em falar de forças da mulher: transformar tudo isso em mais uma cobrança, mais uma lista de coisas que você precisa ser, mais uma régua para se sentir insuficiente. Se este estudo tiver esse efeito em você, ele terá falhado.

Ser Ezer, socorro forte, nunca significou ser inesgotável. E há algumas verdades que precisam ser ditas com todas as letras.

Nem toda necessidade ao seu redor é um chamado seu.

Socorrer não é substituir Deus na vida de ninguém.

Cuidar não é administrar as emoções de todos.

Sustentar não significa permanecer indefinidamente.

Gerar vida também exige receber cuidado.

Estabelecer limites pode ser uma das formas mais altas de fidelidade.

Muitas mulheres tiveram as suas forças exploradas justamente porque eram fortes. Foram elogiadas exatamente por aquilo que as estava esgotando. Ouviram que davam conta, que eram incansáveis, que seguravam tudo, e foram sendo consumidas atrás desses elogios. Se esse é o seu caso, quero que você ouça isto com cuidado: a sua força nunca foi feita para ser queimada como combustível dos projetos e das necessidades dos outros.

CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

O próprio desenho de Ezer aponta para Deus, que é o socorro que não se esgota. A mulher reflete esse socorro, mas não o substitui. Quando uma mulher tenta ser o Deus de todos ao redor, ela não está honrando o design, está se destruindo. Descanso, limite e cuidado consigo mesma não são falhas na força. Fazem parte dela.

A sua força tem raiz, mas também tem casca. Ela protege você, não só os outros.

Perseverança diante de Deus

Chegamos ao eixo que atravessa todas as sete forças. Ele não é uma oitava força; é a postura espiritual que sustenta e orienta as outras. Eu o resumo em uma frase: perseverança diante de Deus, até que o céu responda.

Se você reler as mulheres deste estudo, vai encontrar esse fio comum. Abigail agiu no momento decisivo. Rute permaneceu por convicção. Ana derramou a alma por anos. A mulher do fluxo não desistiu depois de doze anos. Maria Madalena ficou quando os outros foram embora. Há algo por baixo de cada força madura, e esse algo é a permanência diante de Deus.

Preciso confessar que esse eixo está profundamente ligado à minha história. Eu tenho uma grande capacidade de perseverar, e uma das coisas mais difíceis para mim é desistir. Essa característica me ajudou a atravessar processos longos, sustentar pessoas, construir projetos e lutar pela minha família. Mas ela também precisou amadurecer, porque nem toda permanência é perseverança.

OBSERVE O TEXTO

A expressão "até que o céu responda" não significa que a nossa fé obriga Deus a confirmar os nossos desejos. Nas histórias bíblicas, o céu responde de muitas formas: abrindo uma porta, fechando uma porta, mudando as circunstâncias, transformando algo dentro da pessoa, pedindo espera, apontando uma nova direção, chamando para avançar ou pedindo que se entregue o que não cabe mais sustentar.

Foi assim que aprendi a diferença entre perseverança e insistência cega. A insistência se prende ao resultado que eu escolhi e tenta forçar o céu a confirmá-lo. A perseverança se prende a Deus e permanece em relação com Ele, aberta ao que Ele mostrar. Uma tenta controlar. A outra confia. Nem toda permanência é perseverança, e nem toda desistência é infidelidade. Às vezes perseverar é continuar. Outras vezes é mudar a forma de caminhar, pedir ajuda, estabelecer um limite, aceitar uma nova direção ou entregar a Deus algo que não me pertence mais sustentar.

A perseverança não controla Deus. Ela mantém a pessoa em relação com Ele, até que o céu responda, seja qual for a resposta.

TRAZENDO PARA HOJE

Distinga o Sustento, que é uma das sete forças e diz respeito a atravessar um processo específico, da Perseverança, que é a postura de fundo, o jeito de permanecer diante de Deus em tudo. O Sustento pergunta se este processo pede permanência ou mudança. A Perseverança garante que, em qualquer resposta, você continue caminhando com Deus, e não apenas atrás de um resultado.

EXERCÍCIO 10

O que estou pedindo que o céu responda

Traga diante de Deus uma questão em aberto na sua vida.

Pelo que eu tenho perseverado?

Estou preso a um resultado que escolhi, ou aberto ao que Deus mostrar?

Se o céu responder de um jeito diferente do que espero, o que em mim precisa se render?

Meu mapa atual das sete forças

Este capítulo é diferente dos outros. Aqui não há exegese nova, e sim um espelho. Antes de terminar, quero te convidar a olhar para as sete forças e reconhecer como cada uma está em você hoje.

Um pedido importante: isto não é um teste, e não existe pontuação. Não estamos medindo quem tem mais ou menos força. Estamos apenas reconhecendo o momento presente, com honestidade e sem culpa. Algumas forças estarão mais desenvolvidas, outras adormecidas, outras feridas e pedindo cuidado. Todas estão dentro de um processo.

COMO PREENCHER

Para cada força, escreva uma palavra ou frase curta sobre como ela está em você hoje: madura, adormecida, ferida, explorada, em amadurecimento. Depois, se quiser, anote um cuidado que aquela força está pedindo. Não precisa preencher tudo de uma vez.

EXERCÍCIO 11

O meu mapa hoje

FORÇA	COMO ELA ESTÁ EM MIM HOJE	QUE CUIDADO ELA ESTÁ PEDINDO
Clareza		
Aliança		
Verdade		
Ambiente		
Sustento		
Frutificação		
Bem-estar		

Sete semanas de amadurecimento

Reconhecer é o começo. Amadurecer acontece na prática, no tempo. Por isso proponho uma jornada de sete semanas, uma força por semana, sem pressa. Não é uma prova, é um convite. Se uma semana precisar de duas, tudo bem. O que importa é praticar, não completar.

SEMANA 1 · CLAREZA

Nesta semana, antes de reagir a qualquer situação que te preocupe, pare e separe em três: o que é fato, o que é percepção e o que é medo. Aja a partir dos fatos.

SEMANA 2 · ALIANÇA

Escolha um vínculo importante e pergunte, com sinceridade, se você permanece por convicção ou por medo. Traga uma verdade ou um limite que esse vínculo precisa.

SEMANA 3 · VERDADE

Identifique uma verdade que você tem adiado dizer. Cheque a sua intenção, escolha o momento e diga de frente, com amor, no particular.

SEMANA 4 · AMBIENTE

Olhe para um ambiente sob o seu cuidado. Encontre uma coisa que só funciona porque depende de você, e solte, para que outra pessoa possa crescer.

SEMANA 5 · SUSTENTO

Traga diante de Deus um processo longo que você carrega. Discirna se ele pede permanência, mudança de forma, um limite ou a coragem de encerrar. E, se for o caso, peça ajuda.

SEMANA 6 · FRUTIFICAÇÃO

Reconheça algo que Deus já formou em você e escolha uma pessoa para nutrir com isso. Dê um passo concreto de transmissão, sem esperar retorno.

SEMANA 7 · SHALOM

Encontre um lugar onde você tem chamado de paz o que é apenas evitação. Nomeie o desconforto e dê um passo em direção a uma paz com fundamento.

*Não corra. Uma força não amadurece porque a gente se cobra mais.
Ela amadurece porque a gente a pratica com direção, diante de Deus.*

Manifesto das sete forças

Reúna, num só fôlego, o que atravessamos. Leia em voz alta, se puder. Não como uma cobrança, mas como um reconhecimento.

Eu não me perco na confusão. Vejo o real, escuto a Deus e caminho com lucidez. Esta é a minha **Clareza**.

Eu permaneço por convicção, não por medo. Protejo o vínculo sem abandonar a verdade nem a mim mesma. Esta é a minha **Aliança**.

Eu não uso o silêncio para chamar de paz. Falo com amor, confronto com dignidade e alinho o caminho. Esta é a minha **Verdade**.

Eu cultivo o espaço onde a vida floresce, com verdade, segurança, pertencimento e ordem. Este é o meu **Ambiente**.

Eu permaneço sem endurecer. Atravesso o tempo e sei quando continuar, quando mudar e quando soltar. Este é o meu **Sustento**.

Eu não vivo só para sobreviver. Gero futuro, formo pessoas e deixo semente. Esta é a minha **Frutificação**.

Eu não confundo bem-estar com conforto. Promovo paz com verdade e alegria com fundamento. Este é o meu **Shalom**.

E por baixo de tudo, eu permaneço diante de Deus, sem tentar controlá-lo, até que o céu responda, seja qual for a resposta. Esta é a minha **perseverança**.

Diante de Deus, com as mãos abertas

Senhor, obrigada porque nenhuma das forças que colocaste em mim é acidente. Cada uma delas veio das tuas mãos, mesmo aquelas que eu aprendi a chamar de defeito.

Ensina-me a diferença entre o que percebo e o que temo, entre permanecer por convicção e permanecer por medo, entre a verdade que restaura e a que só quer vencer, entre o cuidado que liberta e o controle que aprisiona, entre a paz verdadeira e a fuga disfarçada de paz.

Onde uma força minha se feriu, cura. Onde foi explorada, restaura. Onde ainda é imatura, amadurece. E onde eu me esgotei tentando ser o socorro de todos, lembra-me de que o socorro que não se esgota és Tu.

Dá-me coragem para perseverar diante de Ti, com as mãos abertas, até que o céu responda, seja qual for a Tua resposta. Amém.

Para a mulher que ainda chama sua força de defeito

Eu escrevi este estudo pensando em você.

Na mulher que ouviu, tantas vezes, que era intensa demais, sensível demais, exigente demais. Na mulher que aprendeu a se encolher para caber em espaços que eram pequenos para ela. Na mulher que segurou tanta coisa por tanto tempo que se esqueceu de que também precisava ser cuidada.

Quero te dizer uma coisa com carinho, olhando nos seus olhos através dessas linhas: aquilo que você passou a vida chamando de defeito, Deus pode estar chamando de força. Não uma força para você exhibir, nem para se cobrar ainda mais. Uma força para reconhecer, cuidar e amadurecer, no seu tempo, diante d'Ele.

Você não precisa se tornar outra mulher. Não precisa reproduzir a história de ninguém. As sete forças não são uma nova régua. São um convite para você olhar a sua própria história com mais gratidão e menos culpa, e para descobrir que o desenho sempre esteve ali, esperando ser reconhecido.

Que você caminhe com clareza, permaneça com verdade, cultive vida ao seu redor e atravesse as suas travessias sem endurecer. E que, no meio de tudo, você não perca o fundamento, porque a sua força mais profunda não está na sua capacidade de aguentar, e sim na relação que você mantém com Aquele que te desenhou.

Com você nessa caminhada,

Priscila

Caminhar juntas

Este estudo também pode ser vivido em grupo. Reunir outras mulheres para caminhar por estas páginas costuma aprofundar o que a leitura sozinha começa. Sugiro cinco encontros, mas adaptem ao ritmo do grupo. Cada encontro pode seguir a mesma estrutura simples: acolhimento, leitura de um trecho, conversa a partir das perguntas e oração final.

ENCONTRO 1 · QUANDO A FORÇA GANHA NOME

Leiam a Parte 1. Conversem: qual característica cada uma aprendeu a diminuir? Onde vocês reconhecem a diferença entre força, ferida e distorção? Partilhem o Exercício 1.

ENCONTRO 2 · CLAREZA, ALIANÇA E VERDADE

Leiam os capítulos 5 a 7. Conversem: como distinguir percepção de medo? Vocês permanecem por convicção ou por medo? Que verdade têm evitado dizer?

ENCONTRO 3 · AMBIENTE, SUSTENTO, FRUTIFICAÇÃO E SHALOM

Leiam os capítulos 8 a 11. Conversem: que ambientes vocês sustentam? Que travessia estão atravessando? O que já foi formado em vocês? Onde têm chamado de paz o que é evitação?

ENCONTRO 4 · QUANDO AS FORÇAS TRABALHAM JUNTAS

Leiam a Parte 3. Conversem com franqueza sobre o capítulo Ser Ezer não é ser exausta. Onde cada uma tem se esgotado? Partilhem o mapa do capítulo 15.

ENCONTRO 5 · SETE SEMANAS E ENVIO

Revisem as sete semanas de amadurecimento e escolham juntas por onde começar. Encerrem com o manifesto e a oração final, lidos em voz alta, juntas.

O que Deus falou comigo neste estudo

Fontes e notas deste estudo

Referências bíblicas utilizadas

Gênesis 2:18 · Êxodo 18:4 · Deuteronômio 33:29 · Salmo 70 · Salmo 121 · 1 Samuel 1 · 1 Samuel 25 · Rute 1:16-17 · Ester (referência geral) · Levítico 15 · Marcos 5:25-34 · Lucas 8:1-3 · João 20:11-18 · Atos 16:11-15 · Atos 18:24-26 · 2 Timóteo 1:5.

Sobre o modelo das sete forças

O modelo das sete forças é uma síntese autoral de Priscila Abondanza, elaborada a partir do estudo de Ezer Kenegdo, da observação de mulheres da Bíblia e de experiência pessoal. Ele não é apresentado como doutrina bíblica formal nem como lista enumerada nas Escrituras, e sim como um mapa de reconhecimento e amadurecimento.

Traduções

As citações bíblicas seguem principalmente a Nova Versão Internacional (NVI) e a Almeida Revista e Atualizada (ARA), conforme indicado em cada ocorrência. Onde marcado como adaptação com citação, o texto foi condensado para fins editoriais, preservando o conteúdo e indicando a referência para leitura integral.

Notas de interpretação

As afirmações históricas e de contexto foram apoiadas na leitura das próprias narrativas e em comentários bíblicos e dicionários reconhecidos. Afirmações lexicais sobre o hebraico e o grego foram tratadas com cautela: quando um sentido não pôde ser confirmado com segurança, ele foi sinalizado no texto e não foi usado como base de argumento. As mulheres bíblicas são apresentadas como janelas de observação de cada força, não como representantes exclusivas dela.

Sobre as imagens

As imagens deste estudo são representações artísticas criadas para apoiar a narrativa. Não são registros históricos nem retratos das personagens bíblicas.

Priscila Abondanza

Priscila Abondanza é executiva sênior, fundadora da Mentisup e escritora. Foram trinta anos de carreira no mundo corporativo, liderando times, transformação digital e experiência do cliente, muitos deles em ambientes desafiadores e predominantemente masculinos.

Com pós-graduação em Neurociência e Psicologia Aplicada, ela dedica esta fase da vida a unir o que aprendeu em três mundos: a ciência que explica a mente, a fé que sustenta a alma e a prática que transforma o dia. É autora do livro *O Jardim de Abundância*, sobre emoções positivas, vida plena e bem-estar com base em neurociência e espiritualidade cristã.

Casada há mais de vinte e cinco anos, mãe de três, ela escreve a partir da vida real, inclusive das travessias. Este estudo nasceu de uma delas: a descoberta de que forças que ela levou anos chamando de defeito eram, o tempo todo, parte do desenho.

Ciência, fé e vida real, na prática.



@PRIABONDANZA