

DIMITRI TOLENTINO ANTONOVAS

CAMINHOS DA ESPERANÇA

GUARATINGUETÁ – SP

2024

Resumo

Este documento explora os sinais de alerta de uma recaída espiritual e oferece orientações para a recuperação dentro do contexto da Fazenda da Esperança. A recuperação não é apenas sobre evitar o vício, mas envolve a transformação integral da pessoa, incluindo o fortalecimento espiritual, a vivência comunitária e o compromisso pastoral.

Ao longo do texto, discutimos a importância de manter a frequência em atividades pastorais e espirituais, como missas e reuniões do Grupo Esperança Viva¹, e como o afastamento dessas práticas pode levar ao individualismo e ao isolamento. Destacamos que o egoísmo e a falta de compromisso com a comunidade e com Deus podem predispor a pessoa à recaída no vício.

Também abordamos a necessidade de um acompanhamento espiritual constante, como a confissão e o aconselhamento com membros mais experientes ou padres, para corrigir e iluminar as dificuldades pessoais. A presença de "Jesus em meio"², através da comunhão de experiências, é vital para manter a sobriedade e o crescimento espiritual.

No aspecto da convivência, ressaltamos a importância de criar momentos de recreação e descanso, garantindo uma vida equilibrada e saudável. Reconstruir os valores familiares e sociais através de uma convivência harmoniosa fortalece a estrutura pessoal e comunitária, essencial para a recuperação.

Por fim, enfatizamos que a recaída, embora dolorosa, não é o fim. A Fazenda da Esperança oferece um ambiente favorável para recomeçar, proporcionando um processo de reciclagem e reforço dos pilares da recuperação: trabalho, convivência e espiritualidade.

¹ O Grupo Esperança Viva (GEV), também conhecido como Grupos de Apoio da Fazenda da Esperança, é guiado por membros experientes da comunidade. Ele acolhe diferentes participantes: aqueles que desejam iniciar seu processo de recuperação na Fazenda da Esperança, indivíduos que não têm disponibilidade para passar um ano na fazenda, mas buscam recuperação, acolhidos que concluíram seu processo e desejam manter sua jornada espiritual iniciada na fazenda, familiares interessados em aprender e integrar a espiritualidade da comunidade, e voluntários que desejam vivenciar essa experiência espiritual.

² *Jesus em meio* é uma expressão do movimento dos Focolares, baseada na citação "onde dois ou mais estiverem reunidos em meu nome, eu estarei no meio deles". Refere-se ao ato de unir pensamentos e esforços em comum, buscando a unidade nas decisões para atender à vontade de Deus.

O equilíbrio entre esses pilares é fundamental para uma vida nova e transformada, sustentada pelo apoio da comunidade e pela orientação espiritual.

Introdução	5
Caminhos da Esperança: Espiritualidade e Recuperação	7
Caminhos de Transformação: A História e a Espiritualidade da Fazenda da Esperança	9
Caminhos de conversão: A transformação através da vida espiritual	14
Caminhos da sobriedade: Mudança de comportamento e atitude	18
Caminho de equilíbrio: A relação entre mente, corpo e espírito	23
Caminho de crescimento: Fases da recuperação	27
Caminho de fé: Práticas espirituais na Fazenda da Esperança	31
Caminho de cura: A Importância da Família no Processo de Recuperação	37
Caminho de perseverança: Continuidade da recuperação pós processo	40
Etapas da recaída	43
1. Recaída de comportamento ou atitude	43
2. Recaída espiritual	50
3. Recaída no vício	54
Considerações finais	56

Introdução

Minha vida tem sido uma jornada de descobertas profundas e transformações pessoais. Cresci em uma família profundamente enraizada na fé católica, onde encontrei alicerces sólidos, mas também enfrentei desafios significativos. Desde cedo, o alcoolismo do meu pai lançou uma sombra sobre nossa casa, gerando conflitos familiares e incertezas emocionais. Na adolescência, mergulhei na cultura punk, buscando um sentido de identidade e pertencimento que parecia escapar-me em meio às turbulências familiares. Foi nesse período que experimentei os perigos do abuso de substâncias, uma espiral que ameaçava consumir meu futuro.

No entanto, minha trajetória tomou um rumo transformador quando descobri a Família da Esperança e a Fazenda da Esperança. Nestes refúgios espirituais, encontrei não apenas um caminho para a recuperação, mas também uma comunidade que me acolheu incondicionalmente. Foi através do apoio e orientação dessa comunidade que encontrei forças para superar a dependência e redirecionar minha vida. Tornar-me voluntário nessa comunidade não apenas solidificou minha recuperação, mas também despertou uma profunda vocação para o serviço comunitário e pastoral.

Minhas experiências não se limitaram ao autoaperfeiçoamento; elas me levaram além das fronteiras, incluindo missões dentro da Fazenda da Esperança na Guatemala. Nestes momentos de serviço desinteressado, testemunhei em primeira mão o poder transformador da fé e do compromisso com o bem-estar dos outros. Essas experiências reforçaram minha determinação em seguir um caminho de dedicação à comunidade e ao serviço espiritual. A inspiração e o aprendizado que encontrei nessas missões solidificaram ainda mais meu compromisso com uma vida de propósito e serviço.

Esse caminho de autodescoberta também me levou a refletir profundamente sobre um chamado vocacional ao sacerdócio. Através das bênçãos e desafios enfrentados ao longo dessa jornada, encontrei um espaço para discernir meu propósito mais profundo. A fé que sustentou minha recuperação e o apoio inabalável da comunidade me guiaram para considerar como poderia melhor servir a Deus e aos outros através da vida religiosa. Este

período de reflexão e discernimento me levou a abraçar um caminho de estudo e preparação para um compromisso mais profundo com minha fé e serviço à Igreja.

Em resumo, minha história não é apenas sobre superação pessoal, mas sobre encontrar significado e propósito através da fé e do serviço comunitário. Cada desafio enfrentado ao longo do caminho me fortaleceu, permitindo-me não apenas curar minhas próprias feridas, mas também dedicar-me a ajudar os outros a encontrar esperança e renovação em suas próprias vidas. A jornada contínua rumo ao sacerdócio é um testemunho da transformação que a fé e o serviço podem trazer, não apenas para mim, mas para todos aqueles cujas vidas toco através do meu trabalho e dedicação.

Em um ponto crucial de minha trajetória como responsável pela Fazenda da Esperança na Guatemala, fui inspirado a desenvolver um tema para os encontros anuais dos "ES" que explorasse nosso estilo de vida e as causas potenciais de recaídas. Esse tema não apenas capturou a atenção de muitos, mas também se mostrou relevante ao ser aplicado não só aos "ES"³, mas também aos acolhidos e aos Grupos Esperança Viva. Reconheci que recaídas comportamentais e espirituais podem causar danos significativos, motivando muitos a buscar materiais escritos sobre o assunto. Esta demanda me impulsionou a dedicar tempo para escrever e compartilhar o que aprendi na Fazenda da Esperança, buscando inspirar e partilhar ensinamentos preciosos para aqueles em busca de renovação e esperança em suas próprias jornadas.

Caminhos da Esperança: Espiritualidade e Recuperação

Hoje, nossa sociedade enfrenta uma grande crise causada pelos males decorrentes da busca incessante por prazeres e conquistas. O ser humano contemporâneo sente uma necessidade desvairada de alcançar metas e realizar sonhos, muitos dos quais acabam sendo frustrados ou permanecem inatingíveis. As decepções provenientes dessas situações geram danos difíceis de reverter, manifestando-se em comportamentos destrutivos

³ Nome dado a aqueles que terminam seu processo de recuperação na fazenda da esperança

como o consumo abusivo de álcool e drogas, a depressão, a busca incessante por satisfação através de jogos de azar, e uma entrega desordenada à pornografia e à sexualidade. Este documento explora como esses desafios podem ser enfrentados e superados através da espiritualidade e da mudança de comportamento, oferecendo esperança e orientação para aqueles que lutam contra essas adversidades.

Vemos que, cada vez mais cedo, os jovens experimentam a sedução dos vícios, buscando sempre uma recompensa rápida para seus desejos. Essa busca incessante leva à formação de uma sociedade que carece de paciência e perseverança para esperar as coisas em seu devido tempo. As grandes cidades e os meios de comunicação potencializam essa busca por resultados imediatos, criando homens e mulheres desesperados por sucesso e reconhecimento, o que, por sua vez, causa inúmeras sequelas emocionais.

Por isso, temos como objetivo trazer à luz pontos relevantes na recuperação daqueles que caíram nesses males e, assim, apontar os sinais de alerta que surgem na vida daqueles que estão próximos de passar por uma etapa de recaída. Assim como um carro com problemas começa a exibir luzes no painel ou a emitir sons irregulares, a vida de um “ES” também começa a mostrar sinais de que ele está prestes a recair. Para evitar isso, é necessário que a pessoa, primeiro, conheça esses sinais e, segundo, os reconheça em uma constante autoanálise que deve ser sempre realizada.

Existindo o conhecimento desses sinais de alerta, a pessoa pode buscar recolocar suas atitudes de maneira correta para seguir na sobriedade e voltar ao equilíbrio das emoções necessário para uma vida serena. Com essa prática contínua de autoavaliação e ajuste, é possível manter-se firme no caminho da recuperação e alcançar a serenidade e a paz interior.

Para entendermos melhor o processo de uma recaída, dividiremos aqui em três etapas: recaída de atitude ou comportamento, recaída espiritual e recaída no vício. O mais importante é evitar que se chegue a esta última etapa. As duas primeiras são os alertas que devemos identificar e abordar para prevenir a recaída no vício propriamente dito.

Compreender que nossas atitudes podem levar a fins não desejados é essencial. Como disse Santo Agostinho de Hipona: “O pecador, ainda que seja rei, é escravo,

não de um único homem, mas de tantos senhores quantos sejam seus vícios.”⁴ O ser humano deve estar sempre atento às suas atitudes, buscar uma vida moral e conhecer a verdadeira felicidade. A vida espiritual não pode ser negligenciada, pois ela nos conduz a boas decisões no nosso dia a dia. Portanto, a busca da alegria e da sobriedade é construída sobre uma vida virtuosa, com alicerces na espiritualidade e em atitudes condizentes com a moral social.

A espiritualidade é um dos pilares fundamentais na abordagem de recuperação não apenas na comunidade terapêutica Fazenda da Esperança, mas em diversas outras comunidades ao redor do mundo. Muitos tratamentos nessas comunidades são fundamentados em conceitos espirituais, que desempenham um papel crucial na reconstrução do indivíduo durante o processo de recuperação. Estudos têm consistentemente destacado a religião como um fator protetor contra o uso de drogas psicotrópicas, tanto no Brasil quanto internacionalmente. Um estudo significativo foi conduzido na Irlanda, envolvendo 458 estudantes universitários, os quais apresentaram maior consumo de álcool entre aqueles com menor crença em Deus e menor frequência aos cultos religiosos (Parfrey, 1976). Esses achados reforçam a eficácia de uma vida espiritual na reabilitação de adictos, proporcionando uma base sólida para reconstrução de valores e busca por uma vida equilibrada.

A doutrina católica estabelece os pecados capitais como aqueles que encabeçam os demais pecados e vícios. Desde tempos antigos, a Igreja tem como objetivo evitar que as pessoas se deixem conduzir por seus vícios, promovendo através das virtudes um caminho para prevenir que nossa vida seja dominada por esses males. Os pecados capitais, como soberba, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça, são identificados como raízes de comportamentos e hábitos prejudiciais. Assim, a ênfase da Igreja na formação moral e espiritual busca fortalecer as virtudes opostas a esses pecados, como humildade, generosidade, castidade, paciência, temperança, caridade e diligência. Este ensinamento visa não apenas a purificação interior, mas também a construção de uma vida plena e virtuosa, em harmonia com os princípios cristãos.

⁴ A frase "O pecador, ainda que seja rei, é escravo, não de um único homem, mas de tantos senhores quantos sejam seus vícios" é atribuída a Santo Agostinho, refletindo sua visão sobre o pecado e a condição humana. Esta citação não é de um livro específico, mas encapsula a compreensão agostiniana da moralidade e da necessidade da graça divina para a redenção.

Caminhos de Transformação: A História e a Espiritualidade da Fazenda da Esperança

A Fazenda da Esperança iniciou suas atividades em 1983, impulsionada pela experiência de Nelson Giovanelli, um jovem que frequentava a Paróquia Nossa Senhora da Glória em Guaratinguetá - SP. Foi lá que ele conheceu Frei Hans, um frade da (OFM)⁵, que lhe ensinou o ideal de viver o Evangelho de forma concreta, gerando frutos de amor. Inspirado pela passagem bíblica "Fiz-me como fraco para os fracos, para ganhar os fracos. Fiz-me tudo para todos, para por todos os meios chegar a salvar alguns" (1Cor 9, 22), Nelson se aproximou de um grupo de jovens que consumiam drogas em uma esquina próxima à paróquia.

Nelson começou a vivenciar pequenos gestos de amor com esses jovens: ele fez uma pulseira de artesanato com um deles, escutou tudo o que estava em suas almas, preparou um pequeno bolo de aniversário para um deles e até emprestou sua bicicleta na esperança de que eles não a trocassem por drogas. Essas ações simples resultaram em bons frutos, conquistando o respeito dos jovens ao ponto de um deles se aproximar e pedir ajuda para deixar o consumo de drogas.

Quando Antonio pediu ajuda, expressando sua necessidade de ter alguém que o acompanhasse diariamente, Nelson sabia que era impossível para qualquer pessoa estar disponível o tempo todo. No entanto, ele confiava que Deus poderia ser o companheiro constante de Antonio. Com essa convicção e através de um convite de irem juntos a uma missa no dia seguinte, Antonio iniciou sua jornada de recuperação. Através de seu encontro pessoal com Deus e da vivência da Palavra, Antonio encontrou a força necessária para se recuperar.

Com o pedido de ajuda de Antonio, outros jovens que se envolviam com drogas naquela esquina decidiram iniciar um caminho de recuperação. Eventualmente, eles optaram por viver juntos em uma casa e encontraram uma maneira de sustentar-se cortando a grama dos vizinhos. Nelson, que também contribuía com seu salário obtido em uma cooperativa, uniu seus recursos ao grupo. Assim, desde o início, surgiram os três pilares

⁵ Ordem dos Frades Menores

fundamentais para a recuperação na Fazenda da Esperança: o trabalho, que proporciona ocupação e sentido de contribuição; a convivência comunitária, que promove apoio mútuo e aprendizado; e a espiritualidade, que orienta e fortalece os cada indivíduo em sua jornada de transformação pessoal.

A Fazenda da Esperança cresceu significativamente ao longo dos anos, alcançando uma crescente visibilidade tanto na sociedade quanto dentro da Igreja. Expandida para diversos países, adotou os exercícios espirituais dos Focolares e o estilo de vida dos Franciscanos como fundamentos essenciais. Esses dois carismas tornaram-se pilares na construção de um novo carisma, culminando na formação da associação de fiéis denominada "Família da Esperança". Esta recebeu aprovação diocesana das mãos do Cardeal Aloísio Lorscheider, no Santuário de Aparecida, em 1998. Com o contínuo crescimento de seus membros, surgiu a necessidade de reconhecimento pontifício pela Santa Sé, concedido pelo Cardeal Stanislaw Rilko no Vaticano, em 24 de maio de 2010.

A base da recuperação na Fazenda da Esperança, mesmo com seu crescimento e alcance a diversos lugares do mundo e culturas diferentes, continua a ser estruturada no tripé da recuperação: trabalho, convivência e espiritualidade. Este tripé representa a necessidade de um equilíbrio entre esses três aspectos fundamentais para sustentar o processo de recuperação. Assim, cada acolhido⁶ da Fazenda da Esperança é chamado a viver essa proposta de equilíbrio como parte essencial de sua jornada de recuperação.

Max Weber afirmou que "o trabalho dignifica o homem"⁷, uma realidade que podemos testemunhar em nossas comunidades. Observamos jovens que foram devastados pelo consumo de drogas recuperando o brilho de suas vidas ao se sentirem úteis através das atividades realizadas na comunidade. Seja arrumando jardins, cozinhando ou trabalhando nas diversas padarias presentes em várias de nossas fazendas, o trabalho se torna uma fonte de restauração e renovação. Lembro-me de um relato emocionante de um jovem que expressava sua felicidade após terminar uma fornada de pães. Com um pão em mãos, ele compartilhou a alegria de transformar suas mãos, antes envolvidas em práticas más, em instrumentos de construir coisas boas. Esse episódio demonstrou como os frutos do nosso trabalho podem

⁶ Termo utilizado para se referir a cada pessoa que está passando pelo processo de recuperação dentro da comunidade da Fazenda da Esperança.

⁷ Max Weber, *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo* (1904-1905).

não apenas trazer alegria imediata, mas também sustentar um caminho de sobriedade e redenção. Em outro relato tocante, um dos acolhidos compartilhou que, por muito tempo, foi rotulado como alguém que não servia para nada. No entanto, ao assumir a responsabilidade pela horta que fornecia legumes para toda a fazenda e comunidades vizinhas, ele começou a acreditar em si mesmo e perceber que, de fato, tinha valor e propósito.

Além de tudo isso, podemos observar uma base espiritual através do trabalho, pois diversas citações das Sagradas Escrituras nos indicam o valor do mesmo. Em Gênesis 2:15, lemos que "O Senhor Deus colocou o homem no jardim do Éden para cuidar dele e cultivá-lo", mostrando que o trabalho tem a finalidade de zelar por tudo aquilo que nos é proporcionado por Deus. Também nos conscientiza da dignidade adquirida por meio do trabalho, como em 1 Tessalonicenses 4:11-12, que nos instrui: "Esforcem-se para ter uma vida tranquila, cuidar dos seus próprios negócios e trabalhar com as próprias mãos, como nós os instruímos; a fim de que andem decentemente aos olhos dos que são de fora e não dependam de ninguém." Por fim, Jesus mesmo deu o exemplo, conforme relatado em João 5:17: "Disse-lhes Jesus: 'Meu Pai continua trabalhando até hoje, e eu também estou trabalhando'." Assim, vemos que a doutrina católica reconhece o trabalho como um caminho de santidade, identificado até na vida dos monges, que têm como fundamentos o trabalho e a oração. Portanto, compreendemos que para uma vida sóbria, é essencial ter esse alicerce em nossa jornada espiritual.

O aspecto da convivência deve ser visto como uma reconstrução dos valores familiares. Segundo Figlie e outros (2010, apud PACHECO, 2013), a dependência química é uma doença biopsicossocial que causa prejuízos em vários setores da vida do indivíduo, gerando problemas sociais, familiares, físicos, psicológicos e psiquiátricos (Vasconcelos et al., 2015). Portanto, é essencial reconhecer que este pilar da recuperação nos permite restabelecer valores perdidos. Apenas aqueles que aprendem a socializar-se de maneira saudável e valorizam a estrutura familiar como fundamental conseguem construir bases sólidas para um melhor desempenho na sociedade.

A convivência pode nos desenvolver em vários aspectos, desde aprender a dialogar de forma mais assertiva até cultivar mais empatia pelos nossos irmãos. Na sociedade atual, muitas vezes perdemos a habilidade de conviver verdadeiramente; cada um busca viver por si mesmo. Na Fazenda da Esperança, vivemos de maneira diferente. Certa vez, um jovem

compartilhou comigo que não suportava um companheiro devido ao seu comportamento e que não conseguia sentir afeto por ele. Sugeri que ele mudasse seu foco e procurasse encontrar até cinco aspectos positivos nesse irmão sempre que notasse algo negativo nele. Dei-lhes a oportunidade de trabalharem juntos durante uma semana inteira, e o resultado foi surpreendente. O jovem me relatou depois que a semana foi muito positiva e que finalmente conseguiu enxergar seu companheiro de uma nova maneira, reconciliando-se com ele. Em outra ocasião, um acolhido estava passando por uma crise devido a um conflito na casa. No dia em que todos iríamos cantar no karaokê, ele pediu para não participar. Insisti para que ele ficasse conosco, e, inicialmente relutante, ele acabou sendo contagiado pela alegria do momento, cantando e dançando com mais entusiasmo do que todos, trazendo uma grande alegria para todos nós.

No aspecto da convivência, não podemos descuidar do nosso descanso ou dos momentos para descontrair. É muito importante garantir que existam momentos para recreação, como assistir a um filme, jogar futebol, conversar, relaxar, ou qualquer atividade que tenha como intenção a diversão e o relaxamento. Da mesma forma, é necessário fazer pausas para descanso durante os fins de semana e nos intervalos do trabalho, bem como garantir que tenhamos horas de sono adequadas, entre seis e oito horas diárias durante a noite.

Muito se enfatiza nas Fazendas da Esperança a unidade, inspirada na passagem de João 17:21 que diz "Que todos sejam um". Essa tem sido a direção desde que os primeiros recuperandos da Fazenda decidiram viver juntos em uma casa, para que pudessem se apoiar mutuamente nos momentos em que individualmente não tinham forças suficientes para manter o propósito da recuperação. Também experimentamos essa união quando abrimos nossos corações e compartilhamos dores que nunca antes haviam sido reveladas, dando vida à citação "Consolem-se uns aos outros com essas palavras" (1 Tessalonicenses 4:18). Por fim, é-nos orientado buscar em 1 João 4:11: "Amados, visto que Deus assim nos amou, nós também devemos amar uns aos outros". Somente através de uma convivência harmoniosa podemos alcançar a sobriedade.

A espiritualidade dentro da recuperação é um outro pilar indispensável, pois é ela que nos direciona a uma vida virtuosa de dignidade e sobriedade. É através dela que compreendemos a presença de Deus a cada instante de nossas vidas e começamos a reconhecê-Lo nas coisas, nos acontecimentos, nos irmãos e irmãs, e em nós mesmos. Com

isso, deixamos de encarar a presença de Deus como algo distante e começamos a vê-lo presente em nosso dia a dia, tornando-o um elemento constante em nossas vidas. Essa espiritualidade também nos convida a ver Deus não apenas como o Criador de tudo, mas a encará-lo como nosso melhor amigo, que está conosco em todas as situações da vida, sejam elas de alegria ou de dor.

Uma vez, um jovem chegou à Fazenda em um estado crítico de depressão causado pelo uso de cocaína. Sua situação era tão grave que ele passou o primeiro mês na Fazenda sem falar com ninguém. Ele encontrava-se em uma difícil adaptação, pois era ateu e não via sentido em tudo que era pregado na Fazenda. Ao trocar de casa no segundo mês, ele teve um lapso de consciência e concluiu que seria inútil continuar naquele lugar se não fizesse nada do que era proposto. Assim, decidiu seguir a proposta de viver concretamente o Evangelho. Começou a fazer pequenas experiências guiadas pela palavra diária⁸, anotando cada experiência que vivia. Ao chegar o dia de compartilhar as experiências, ele tinha mais vivências que aqueles que acreditavam em Deus. Isso começou a mudar positivamente seu comportamento; ele passou a ser participativo nas missas e nas demais atividades da comunidade. No seu aniversário, ao completar seis meses de caminhada, compartilhou que, ao chegar na Fazenda, não acreditava em Deus, mas, através da vivência da palavra, começou a enxergar Deus nas coisas ao contemplar a natureza. Depois, viu a presença de Deus nos irmãos que o apoiavam e, finalmente, reconheceu a ação de Deus nele mesmo. Declarou, ao final de uma missa, que se assumia como criatura de Deus e se introduzia à fé cristã.

Em outra situação, eu mesmo pude vivenciar a experiência de escutar a voz de Deus. A palavra diária naquele dia era "escutar a voz de Deus". Estávamos em uma missão de reanimação da Fazenda feminina da Guatemala. Deixei as demais pessoas na porta da Catedral de Cobán, onde teríamos uma última reunião, e fui procurar um lugar para estacionar o carro. Quando desci, um senhor se aproximou e disse: "Eu não tenho dinheiro, não tenho casa, não tenho família, me ajuda por favor". Era evidente que ele queria alguma moeda, mas eu entendia que seu pedido era mais profundo. Respondi que, se ele não tinha família nem casa, poderia vir comigo e eu lhe daria uma. Pedi que buscasse suas coisas para que eu o levasse para comer. Quando voltou, trouxe mais três companheiros. Paguei comida a eles, e

⁸ A palavra diária é utilizada nas Fazendas da Esperança como um instrumento da espiritualidade visando que a palavra de Deus seja transportada a atos concretos no nosso dia a dia.

aceitaram ir comigo à Fazenda. O fruto dessa experiência de escutar a Deus foi que três dos quatro que vieram comigo à Fazenda naquele dia terminaram seu processo de recuperação e puderam viver a sobriedade após terem seu encontro com Deus na Fazenda da Esperança.

O Papa Francisco nos diz que "A Palavra de Deus é a carta de amor escrita para nós por Aquele que nos conhece como ninguém." Assim, entendemos que Ele nos deseja o melhor e, ao seguir Sua direção através da Palavra e da Igreja, podemos trilhar um caminho virtuoso. A Igreja serve como estrutura para a vida espiritual, pois Deus nos criou para viver em comunidade, como citado em 1 João 1:7: "Se, porém, andarmos na luz, como ele está na luz, temos comunhão uns com os outros, e o sangue de Jesus, seu Filho, nos purifica de todo pecado." Também encontramos essa ideia em Mateus 18:20: "Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles." Portanto, compreendemos que a busca pela espiritualidade é uma decisão individual; cada um escolhe seguir esse caminho ou não. No entanto, a caminhada é feita em comunidade, pois a vida espiritual se torna mais forte e significativa com a presença de irmãos para compartilhar da mesma fé.

Caminhos de conversão: A transformação através da vida espiritual

Como já dito anteriormente, a espiritualidade nos dá um norte, direcionando nossa vida para caminhos de conversão. Essa conversão só se concretiza quando a espiritualidade começa a refletir em nossos atos. Portanto, para o verdadeiro caminho da recuperação, é necessário estar disposto a mudar as atitudes convencionais do "homem velho"⁹. Esses comportamentos estão conectados ao estilo de vida desordenado que o jovem tinha antes de entrar na Fazenda. Assim, os doze meses propostos pela comunidade não servem apenas para evitar o consumo de drogas, mas também para transformar os comportamentos adquiridos através da vida entregue aos vícios.

Como muito é dito em nossas comunidades, a droga é somente a "cereja do bolo". Ao ingressar na Fazenda, o contato com a espiritualidade é algo libertador, mas o grande desafio não está no encontro com Deus, mas na perseverança no caminho com Ele. A

⁹ Expressão usada para aqueles que ainda tem atitudes não condizente com a visão do evangelho.

vida espiritual só é capaz de transformar a vida através da constância. O vício não é removido de nossas vidas como em um passe de mágica. O filósofo norte-americano Will Durant nos diz: "Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito." Isso também se aplica à vida espiritual: somente quando a vida com Deus se torna comum em nosso dia a dia, estamos a um passo de nos tornarmos um "homem novo"¹⁰.

Quando se inicia o processo de recuperação dentro da Fazenda, todos já identificaram a necessidade de mudar de vida, mas logo se esquecem dessa necessidade na primeira dificuldade. Assim como o evangelho nos ilumina: "De início, recebe o evangelho com alegria, mas não tem raízes. Logo, quando sua fé lhe causa alguma dificuldade, essa pessoa desiste do evangelho e volta à velha vida" (Mateus 13:20-21). Para entendermos melhor, temos que compreender que Jesus não nos prometeu um caminho sem dificuldades ou dores, pois Ele mesmo, em sua vida, nos mostrou que é necessário passar pela cruz para chegar à glória. Portanto, devemos buscar a resiliência na caminhada para nos tornarmos um homem novo e superar as dificuldades sempre com o olhar voltado ao divino e à superação.

Os desafios da vida são inevitáveis e fazem parte da jornada de cada indivíduo. Desde os primeiros passos até as grandes decisões, enfrentamos obstáculos que testam nossa determinação e capacidade de superação. Esses desafios podem surgir em diversas formas: pessoais, profissionais, emocionais ou espirituais. Eles exigem não apenas coragem, mas também sabedoria para lidar com situações adversas e encontrar soluções que nos permitam crescer e evoluir como seres humanos.

No contexto da recuperação na Fazenda da Esperança, os desafios são especialmente intensos. Os acolhidos enfrentam não apenas a luta contra a dependência química, mas também a reconstrução de suas vidas, o resgate de valores perdidos, a saudade das pessoas queridas e a reinserção na sociedade de forma digna e produtiva. Cada desafio superado representa não apenas uma vitória pessoal, mas um passo significativo rumo à transformação interior e à conquista da sobriedade.

Na busca por enfrentar os desafios da vida, é essencial ter em mente que cada obstáculo traz consigo a oportunidade de aprendizado e crescimento. Através da resiliência, da fé e do apoio mútuo, é possível não apenas superar as dificuldades, mas também fortalecer

¹⁰ Expressão usada para aqueles que tem atitudes condizente com a visão do evangelho.

o caráter e a determinação para seguir adiante, mesmo diante das adversidades que possam surgir ao longo do caminho.

Muitos valores se perdem durante uma vida dominada pelo vício, e nossa abordagem de reconstrução nas comunidades se concentra na criação de um ambiente familiar. Nosso conceito fundamental é que a família é um alicerce essencial para a recuperação. Portanto, trabalhamos em duas frentes: a recuperação dos acolhidos dentro da Fazenda da Esperança e a restauração das famílias frequentemente feridas e cansadas devido à dependência de um ente querido. Isso é facilitado através dos Grupos Esperança Viva, uma expressão do carisma da esperança¹¹ que visa estabelecer harmonia dentro do ambiente familiar.

Entendemos que os valores comportamentais são solidificados quando a estrutura familiar está intacta. A família é nossa primeira comunidade, e sua reconstrução oferece a esperança de continuar o caminho aprendido durante o processo de recuperação. Tão significativa é a importância da família que vemos Cristo escolhendo o caminho da salvação ao nascer em um contexto familiar.

Os Grupos Esperança Viva não apenas acompanham as famílias nesse caminho, mas também apoiam a jornada de conversão de diversas maneiras. Eles podem servir como a porta de entrada e o primeiro suporte para aqueles que buscam mudar de vida. Além disso, os grupos também funcionam como continuidade da experiência espiritual vivida dentro da Fazenda da Esperança, sendo um instrumento para sustentar essa jornada espiritual.

Aqueles que seguem esse caminho têm grandes possibilidades de perseverar na sobriedade, pois encontram suporte emocional, espiritual e comunitário através desses grupos.,

Também é importante destacar que para perseverar, é essencial focar em viver o momento presente como um ponto fixo em nossas vidas. Muitas crises são desencadeadas pelo excesso de preocupação com o passado, deixando-nos consumidos pelos erros cometidos. A verdadeira conversão ocorre quando compreendemos que não podemos mudar o que já passou, mas podemos construir algo melhor a partir do hoje. Da mesma forma, a

¹¹ Carisma dado pela Igreja aos membros da associação de fiéis Família da Esperança.

ansiedade gerada pela preocupação excessiva com o futuro pode nos impedir de alcançar as realizações necessárias no presente.

O momento presente é o ponto de partida para mudarmos nossas vidas. Se não começarmos hoje a adotar atitudes diferentes, nunca conseguiremos construir uma nova experiência. Devemos estar conscientes de que a experiência com Deus deve ser diária. Para trilhar um caminho de conversão, é necessário que eu seja diferente hoje. A vida nos oferece muitas oportunidades diárias para concretizar essa transformação, sempre buscando como meta os conceitos de bondade, amor e ética, que nos orientam para uma vida virtuosa.

O perdão é algo indispensável a ser trabalhado em nossa alma. As dores do passado muitas vezes nos fazem carregar pesos que não são mais necessários em nossa vida. O primeiro passo para esse perdão é começar por perdoar a nós mesmos. Não devemos nos martirizar por coisas das quais nos arrependemos; é crucial entregar a misericórdia de Deus para essas questões. Para isso, podemos buscar a confissão ou dialogar com alguém de confiança e maturidade suficiente para nos ouvir desabafar. Assim como na psicologia, a libertação vem quando tocamos e expressamos nossas dores; o caminho espiritual segue essa mesma abordagem, e apenas ao exteriorizarmos esses sentimentos podemos alcançar a libertação.

Após perdoarmos a nós mesmos, podemos passar à etapa de trabalhar o perdão com aqueles que nos magoaram. Esse processo é fundamental não apenas para nossa própria cura interior, mas também para restaurar relacionamentos e promover a paz. Segundo ensinamentos cristãos, como expresso em Mateus 6:14-15, "Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós; se, porém, não perdoardes aos homens, tampouco vosso Pai perdoará vossas ofensas." Este princípio sublinha a importância do perdão mútuo como parte essencial da vida espiritual e da reconciliação pessoal.

Adicionalmente, o perdão não significa necessariamente esquecer ou ignorar a dor causada, mas sim escolher liberar o ressentimento e a amargura em favor da paz interior e da harmonia nas relações. Ao confrontar e lidar com as mágoas passadas de maneira honesta e compassiva, abrimos caminho para uma transformação positiva tanto em nós mesmos quanto nos outros.

Em suma, a espiritualidade desempenha um papel central na jornada de recuperação, fornecendo um norte e um propósito que guiam cada passo no caminho da transformação. É por meio da prática diária da fé, do perdão genuíno e da busca constante por uma vida virtuosa que se estabelece um fundamento sólido para a sobriedade. A vivência do momento presente, com foco na mudança de atitudes e comportamentos, é essencial para que a conversão se concretize. Assim, ao abraçar uma vida espiritual integrada e harmoniosa, não só alcançamos a recuperação pessoal, mas também contribuimos para a renovação das relações familiares e comunitárias, reforçando o papel do amor, da bondade e da ética como pilares de uma existência plena e significativa.

Caminhos da sobriedade: Mudança de comportamento e atitude

É muito importante entendermos que a mudança de comportamento e atitude é indispensável para quem deseja viver na sobriedade. Na Fazenda da Esperança, buscamos uma sobriedade que vai além de deixar o consumo de drogas ou livrar-se dos vícios; almejamos realmente alcançar uma vida sóbria com comportamentos e atitudes saudáveis. Isso inclui contribuir para o convívio social e adaptar-se a ciclos sociais positivos, promovendo um ambiente de crescimento e apoio mútuo.

Um dos grandes enfoques nos primeiros meses é buscar transformar os hábitos adquiridos através da vida desordenada causada pelos vícios. Para isso, é necessário reeducar os acolhidos através de disciplina. Diferente da vida à qual estavam acostumados fora, dentro da comunidade se começa a ser cobrado a ter horários, cuidar da higiene pessoal e do ambiente onde vivem, e a ter respeito por todos ao seu redor. Esse é um grande desafio no primeiro momento, por isso, é necessária uma decisão firme do indivíduo de estar aberto a se submeter a um novo estilo de vida e a abraçá-lo como seu.

O filósofo e psicólogo norte-americano Burrhus Frederic Skinner nos traz a compreensão de que o comportamento é um processo de interação que ocorre ao longo do tempo, em vez de ser um evento estático e pontual (Todorov, 1985). Isso significa que nosso comportamento é influenciado pelos eventos e pelo ambiente em que vivemos no momento. Portanto, para uma verdadeira transformação, é necessário estarmos dispostos a mudar nossa visão de mundo. Se continuarmos com o mesmo entorno ou mentalidade, não haverá

mudança de comportamento significativa. A citação de Skinner enfatiza que a transformação comportamental requer uma adaptação tanto interna quanto externa, alinhada com os princípios da reeducação praticada na Fazenda da Esperança.

A decisão pessoal é um aspecto crucial no processo de mudança; a pessoa deve realmente desejar essa transformação para que ela aconteça de fato. Antes do ingresso em nossas comunidades, é solicitado que a pessoa escreva uma carta pedindo ajuda. Esse mesmo procedimento se aplica a cada membro que vive dentro de nossa comunidade: tudo é solicitado através de uma carta. Esse processo enfatiza o valor fundamental do livre arbítrio, que é a base de um caminho de fé autêntico. Ninguém pode ser forçado a mudar de vida; a aceitação da proposta deve nascer de uma decisão pessoal. Aqueles que dirigem as Fazendas da Esperança ou os Grupos Esperança Viva desempenham o papel de Maria, que aponta a direção para Jesus. Cada responsável tem a missão de indicar o caminho para a recuperação, mas a mudança real só ocorre através de uma decisão individual e convicta.

A encíclica “*Libertatis Conscientia*”¹² enfatiza que “a liberdade de pensamento, como condição de busca da verdade em todos os domínios do saber humano, não significa que a razão humana deva fechar-se às luzes da Revelação”. Com base nesse princípio, cada indivíduo deve ter a liberdade de tomar decisões fundamentadas a partir de sua reflexão pessoal. Nas nossas comunidades de recuperação, essa liberdade se traduz na autonomia dos indivíduos para determinar o tempo necessário à sua própria reabilitação. Respeitando o livre arbítrio de cada membro, incentivamos que permaneçam motivados por convicção pessoal, não por imposição externa. Essa abordagem não apenas fomenta um ambiente de respeito mútuo, mas também fortalece o compromisso pessoal com a transformação interior. Ao conceder essa liberdade, seguimos o exemplo de Maria, que guia para Jesus, permitindo que cada pessoa faça escolhas informadas que conduzem ao crescimento espiritual e à sobriedade duradoura.

A liberdade assume um significado renovado em nossas comunidades, contrastando com a interpretação equivocada na sociedade contemporânea, onde liberdade muitas vezes é vista como fazer tudo o que se deseja. Em nosso entendimento, ser livre não é simplesmente agir sem restrições, mas envolve também compreender nossos compromissos e deveres, além de manter uma conduta moral que respeite cada indivíduo. Portanto, é

¹² *Libertatis conscientia*, sobre a liberdade cristã e a libertação, 22 de março de 1986 (vatican.va)

essencial reconhecer que a verdadeira liberdade requer a conscientização dos limites sociais para estabelecer um convívio saudável e harmonioso. Quando alcançamos esse equilíbrio, beneficiamo-nos não apenas coletivamente, mas também individualmente.

Não podemos alcançar verdadeira liberdade quando nos tornamos escravos de substâncias, hábitos ou pessoas. A liberdade genuína se revela quando experimentamos paz interior e começamos a compreender, como Santo Agostinho de Hipona nos instrui, que devemos "voltar sobre ti mesmo. A verdade habita no homem interior. E se encontra que sua natureza é mutável, transcende-te a ti mesmo. Mas recorda ao fazê-lo, assim que transcende uma alma que raciocina. Assim, pois, dirige-te ali onde se acende a própria luz da razão" (De vera religione, 39, 72). A nossa satisfação reside no encontro pessoal com Deus, alcançado quando entendemos que isso só ocorre por meio de um encontro interior com Ele.

Após a decisão individual, surgem os desafios de combater o que se tornou hábito. Os costumes adquiridos não são facilmente modificados, iniciando assim uma intensa batalha interior contra nossas vontades e desejos enraizados. O filósofo alemão Friedrich Nietzsche já nos alertava sobre isso: "O pior inimigo que você poderá encontrar é você mesmo", refletindo a realidade de muitas situações, onde a conversão se revela um processo doloroso que exige que o "homem velho" seja "morto" para que o "homem novo" possa nascer em nosso interior.

Tudo isso nos leva a compreender que o processo de conversão é um desafio profundo que exige uma verdadeira transformação interior. É como uma batalha contra nós mesmos, onde precisamos renunciar aos hábitos enraizados que moldaram nossa vida até então. Essa renúncia não é apenas uma mudança superficial, mas um enfrentamento direto com nossas próprias limitações e fraquezas, algo que pode inicialmente causar desconforto, resistência e até mesmo sentimentos intensos como raiva ou insatisfação. Em meio a essas dificuldades, surge a necessidade de uma decisão pessoal profunda e consciente, guiada por valores e princípios renovados que iluminam nosso caminho.

Nesse contexto, a presença de companheiros de jornada que compartilham o mesmo compromisso e de mentores experientes desempenha um papel crucial. Essas figuras não apenas oferecem suporte prático e emocional, mas também compartilham sabedoria adquirida ao longo de suas próprias experiências de transformação. A orientação desses irmãos mais experientes não só nos inspira, mas também nos ajuda a evitar armadilhas

comuns e a superar os obstáculos que surgem durante o caminho da conversão. Assim, o processo de renovação interior se fortalece através da comunidade e da sabedoria partilhada, tornando mais tangível a esperança de alcançar uma vida mais plena e alinhada com os princípios espirituais.

A prática diária deve refletir os valores éticos e morais que sustentam uma sociedade plena e harmoniosa. Para isso, é essencial cultivar um amor fraterno em nosso convívio, como nos orienta Romanos 12:10: "Amai-vos cordialmente uns aos outros com amor fraternal, preferindo-vos em honra uns aos outros." Esse princípio nos instiga a estabelecer relações pautadas no respeito mútuo e na solidariedade, contribuindo não apenas para o desenvolvimento individual, mas também para o fortalecimento do tecido social como um todo. Dentro de um novo estilo de vida, onde os valores de compaixão e justiça são fundamentais, cada indivíduo tem a responsabilidade de promover um ambiente de respeito e apoio mútuo. Ao priorizarmos o amor fraterno, não apenas fortalecemos os vínculos interpessoais, mas também criamos uma atmosfera onde cada pessoa tem a oportunidade de contribuir positivamente para a construção de uma sociedade melhor, baseada na valorização e no cuidado com o próximo.

Considerando todos esses aspectos, é coerente afirmar que cultivar um ambiente fraterno e adotar atitudes que promovam um amor recíproco são fundamentais para a mudança comportamental necessária à recuperação. Ao buscar esse amor não apenas em relação ao divino, mas também em relação aos nossos companheiros de jornada, cada indivíduo se torna capaz de alcançar não apenas a sobriedade dos vícios, mas também a sobriedade espiritual. Este compromisso com o amor fraterno não só fortalece os laços comunitários, mas também promove uma transformação pessoal significativa, proporcionando um caminho para uma vida mais plena e alinhada com valores espirituais elevados.

A sobriedade na vida cristã também se estende à esfera espiritual, influenciando profundamente nossas atitudes e comportamentos. Vamos explorar as principais características espirituais associadas à sobriedade conforme ensinado na Bíblia.

Autocontrole: A sobriedade implica dominar nossos impulsos e desejos à luz da fé. Gálatas 5:22-23 destaca que o fruto do Espírito inclui o domínio próprio, permitindo-nos exercer controle sobre nossas paixões e impulsos com sabedoria espiritual.

Moderação: É essencial manter equilíbrio em todas as áreas da vida espiritual, não cedendo a excessos ou extremos. Filipenses 4:5 nos incentiva a que nossa moderação seja evidente para todos, pois buscamos viver em harmonia com os princípios divinos.

Vigilância: A sobriedade espiritual envolve estar alerta para os desafios espirituais ao nosso redor, evitando ser enganados ou distraídos das verdades espirituais. 1 Pedro 5:8 nos adverte a permanecer vigilantes, pois o inimigo está sempre à espreita.

Responsabilidade: Ser sóbrio significa assumir responsabilidade por nossas escolhas e ações, reconhecendo que cada um de nós dará conta de si mesmo diante de Deus, como nos lembra Romanos 14:12.

Humildade: A humildade é crucial para uma vida de sobriedade espiritual, permitindo-nos reconhecer nossas limitações e depender da graça e orientação de Deus. Tiago 4:10 nos exorta a nos humilharmos diante do Senhor, confiando em Sua direção e providência.¹³

Dessa forma, a sobriedade espiritual transcende o mero controle físico; ela se revela como uma jornada profunda de autoconhecimento e busca pela vontade de Deus em nossas vidas. É um caminho de introspecção e renovação interior, onde aprendemos a discernir e seguir os propósitos divinos para nós. Ao praticarmos a sobriedade espiritual, não apenas resistimos às tentações e impulsos do mundo, mas também fortalecemos nosso vínculo com o sagrado, permitindo que a luz da fé e da sabedoria divina guie nossos passos. Assim, cada aspecto de nossa existência se torna uma expressão do amor e da graça de Deus, promovendo não apenas nossa própria transformação, mas também o bem-estar da comunidade à nossa volta.

Em síntese, a jornada rumo à sobriedade envolve não apenas o desafio do autocontrole físico, mas também uma profunda transformação de comportamento e atitude. Ao praticarmos a temperança, moderação, vigilância, responsabilidade e humildade em nossas vidas, não apenas fortalecemos nossa conexão com Deus, mas também criamos um ambiente de paz e respeito mútuo. Esses valores, fundamentados nas Escrituras, não só nos guiam na resistência aos vícios e tentações do mundo, mas também nos capacitam a ser catalisadores de mudança em nossa comunidade. Assim, a sobriedade não é um destino final em si mesma, mas uma jornada contínua de crescimento espiritual e renovação pessoal, onde

¹³ Sobriedade significado bíblico - Guia Bíblica

cada passo nos aproxima da realização do propósito divino em nossas vidas e nos liberta das correntes dos vícios que antes nos escravizavam.

Caminho de equilíbrio: A relação entre mente, corpo e espírito

Deus nos criou com uma completude que vai além do corpo físico. A metafísica nos mostra que a grande diferença entre o ser humano e os demais animais é a capacidade de raciocinar e nossa relação espiritual. Uma vida de sobriedade, portanto, exige a busca de equilíbrio em todas as facetas humanas dadas por Deus. Isso significa que devemos buscar um equilíbrio entre mente, corpo e espírito. Esta busca por equilíbrio é fundamental para a transformação de comportamento e atitude discutida anteriormente. Ao cultivar a temperança, moderação, vigilância, responsabilidade e humildade, não apenas fortalecemos nossa relação pessoal com Deus, mas também promovemos um ambiente de respeito e paz mútuos. Esses valores nos guiam na resistência aos vícios e nos capacitam a ser agentes de transformação em nossa comunidade. Assim, alcançamos uma sobriedade que vai além da ausência de vícios, abrangendo também uma sobriedade de espírito que nos permite viver de acordo com o propósito divino.

Nossa compreensão deve ser que, se os vícios são uma enfermidade que causa dependência, eles não afetam apenas o físico, mas também comprometem nossa intelectualidade e espiritualidade. Portanto, o tratamento deve abordar essas três dimensões humanas. Somente ao atuar de maneira holística, abrangendo corpo, mente e espírito, poderemos alcançar resultados eficazes e duradouros na recuperação. Este enfoque integrado é essencial para a verdadeira sobriedade e para a restauração plena do indivíduo, permitindo que ele viva em harmonia consigo mesmo e com o propósito divino.

Nosso método de recuperação valoriza profundamente a integração com a natureza, um princípio que nosso fundador Frei Hans sempre enfatiza ao afirmar que "a natureza recupera". Encaramos a natureza como uma expressão de Deus em nossas vidas. Esse contato direto com o meio ambiente cria um ambiente favorável à recuperação dos acolhidos, permitindo que pratiquem o valor da fraternidade em um contexto saudável. Vivenciar a natureza promove o bem-estar físico e emocional, destacando a importância de cuidar da saúde física e mental, elementos essenciais para a dignidade humana. Nesse

ambiente natural, o jovem pode entrar mais facilmente em uma vida espiritual e ter um contato mais íntimo com Deus. Assim, a natureza não só serve como cenário, mas como parte integrante e vital do processo de recuperação na Fazenda da Esperança, facilitando uma conexão espiritual que fortalece a jornada de sobriedade e crescimento pessoal.

Os danos físicos causados pelos vícios são evidentes em diversas enfermidades que afetam nosso corpo. A desnutrição, resultante da falta de disciplina alimentar, pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando o indivíduo mais suscetível a infecções virais. Além disso, o uso abusivo de substâncias e comportamentos, como a prática sexual desenfreada, pode expor o viciado a doenças venéreas. Dessa forma, é claro que o corpo sofre significativamente quando a pessoa está submetida aos vícios, destacando a necessidade de um tratamento que restaure a saúde física como parte do processo de recuperação.

É por isso que, antes do acolhimento na fazenda, é solicitado um check-up médico e até mesmo dentário, pois esses cuidados são frequentemente negligenciados durante o período de adição. Encaramos a realidade de que, nos primeiros meses, o acompanhamento médico é essencial para alguns indivíduos, e é necessário conscientizar cada um sobre a importância desse cuidado físico. Esse enfoque inicial na saúde física estabelece uma base sólida para a recuperação, garantindo que o corpo esteja preparado para suportar o processo de transformação integral.

Nesse aspecto, é necessário um trabalho de conscientização, fazendo com que cada um entenda que o corpo é o templo de Deus e, portanto, deve ser cuidado e amado. Devemos criar esse zelo por nosso corpo, começando pela estabilização de nossa alimentação, mantendo um consumo adequado de água, cuidando de nossa higiene pessoal e da limpeza dos alimentos que consumimos, bem como do ambiente onde habitamos. Esses cuidados não apenas promovem nossa saúde, mas também reforçam a ideia de que devemos tratar prontamente qualquer doença aparente. Essa abordagem abrangente de ajuda a criar uma base física saudável, essencial para uma recuperação completa e duradoura.

A higiene é um valor fundamental a ser resgatado, frequentemente negligenciado e que pode resultar em danos físicos significativos. Contudo, muitas vezes, esse problema tem suas raízes no aspecto mental, seja devido a transtornos psicológicos causados pelo consumo, pelo estilo de vida adotado ou por traumas passados.

Descuido com a higiene pessoal pode estar relacionado à depressão, uma das doenças psicológicas mais prevalentes na sociedade contemporânea. De acordo com estudo epidemiológico, a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%. Segundo o Ministério da Saúde do Brasil, a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é de 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico.¹⁴ É sabido que essa condição pode ser agravada pelo consumo abusivo de drogas, compartilhando sintomas semelhantes aos do vício, incluindo o descuido com o zelo pessoal. Portanto, seja no contexto do vício ou da depressão, é crucial reconstruir esse valor pessoal nos indivíduos, ajudando-os a compreender a importância do autocuidado como parte fundamental para superar essas adversidades e recuperar suas vidas.

Com isso, podemos afirmar que o processo de recuperação de um indivíduo deve incluir não apenas o cuidado físico, mas também uma análise da sua saúde mental. Muitas pessoas podem desenvolver transtornos devido ao estilo de vida adotado durante o vício. Portanto, é crucial investigar se esses problemas estão presentes naqueles que buscam a recuperação.

Outro aspecto importante a se considerar é que o modo de pensar de alguém que está imerso no vício é distinto. Portanto, a pessoa deve estar disposta a uma mudança de pensamento e também deve ser orientada por aqueles que estão liderando e instruindo o processo de recuperação.

Além da atenção à saúde mental durante o processo de recuperação, é igualmente crucial considerar a "saúde espiritual" dos indivíduos. A espiritualidade pode desempenhar um papel significativo na jornada de recuperação, proporcionando um senso de propósito, esperança e conexão com algo maior. Pesquisas indicam que práticas espirituais, como meditação, oração e participação em comunidades de fé, estão associadas a melhores resultados em termos de saúde mental e bem-estar geral. Portanto, ao integrar cuidados físicos, mentais e espirituais de maneira holística, podemos oferecer um suporte abrangente e eficaz para aqueles que buscam superar o vício e reconstruir suas vidas com uma base sólida de equilíbrio e "saúde espiritual".

O apóstolo Paulo escreveu aos Tessalonicenses: “Que o próprio Deus de paz vos santifique inteiramente. Que todo o espírito, alma e corpo de vocês sejam conservados

¹⁴ Depressão — Ministério da Saúde (www.gov.br)

irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo” (1 Tessalonicenses 5:23). Este versículo ressalta a importância não apenas do cuidado físico, mas também do cuidado espiritual e emocional. Assim como dedicamos tempo para manter nosso corpo saudável, também devemos nutrir nossa alma através de uma vida espiritual vibrante. A igreja, desde os seus primórdios, enfatiza a integralidade do ser humano: espírito, alma e corpo. Isso significa que a vida espiritual não é apenas uma parte opcional da existência, mas fundamental para nosso bem-estar total. Assim como precisamos de alimentação física diária, também precisamos de nutrição espiritual constante para fortalecer nossa fé e nossa conexão com Deus. Ao integrar o cuidado do corpo e da alma, estamos seguindo o exemplo deixado por Paulo, buscando a santificação completa e preparando-nos para a vinda do Senhor Jesus Cristo.

Uma vez ouvi de um acolhido algo muito impactante: para ele, o vício era uma doença espiritual sem cura definitiva, mas tratável, assim como algumas condições médicas crônicas. Ele enfatizou que o remédio para sua doença espiritual era praticar a espiritualidade diariamente, seja participando da Missa, rezando o terço ou dedicando-se à leitura e vivência do Evangelho. Essa reflexão me fez perceber que apenas cultivando raízes profundas na espiritualidade podemos verdadeiramente construir uma nova vida em sobriedade.

Com isso podemos entender que a saúde espiritual requer cuidados diários, da mesma forma que precisamos alimentar nosso corpo diariamente para manter sua saúde. A vida espiritual deve ser uma presença constante em nosso cotidiano, buscando sempre alternativas adaptadas à nossa rotina para não descuidarmos da prática da espiritualidade.

Decidi fazer uma experiência com minha família e me afastei temporariamente da vida dentro da fazenda. Durante esse período, descobri que a prática diária da espiritualidade foi fundamental para manter minha vida em ordem. Com compromissos de trabalho e outras atividades que demandavam meu tempo, tornou-se inviável comparecer à Missa diariamente ou rezar o terço com regularidade. Assim, adaptei minha rotina para ler o evangelho todas as manhãs e recitar uma oração simples como o Pai Nosso e a Ave Maria. Além disso, assumi o compromisso de realizar ao menos um ato de amor diariamente, seja ajudando meus pais, oferecendo comida a alguém necessitado na rua ou buscando qualquer oportunidade concreta de viver os ensinamentos de Deus em meu dia a dia.

Ao explorarmos a relação entre corpo, mente e espírito, percebemos a importância fundamental de manter um equilíbrio abrangente em nossas vidas. Cuidar do nosso bem-estar físico, emocional e espiritual não é apenas uma escolha, mas uma necessidade para alcançarmos uma vida plena e saudável. É essencial cultivar a temperança, moderação e vigilância em todas essas áreas, pois somente assim fortalecemos não apenas nossa conexão com Deus, mas também nossa capacidade de sermos agentes de mudança positiva em nossa comunidade. O caminho para o equilíbrio não se resume a uma jornada pessoal; é um compromisso diário de integridade e cuidado consigo mesmo e com os outros. Se negligenciarmos qualquer um desses aspectos, comprometemos nossa busca pela sobriedade e pela realização do propósito divino em nossas vidas.

Caminho de crescimento: Fases da recuperação

Podemos dizer que, quando alguém ingressa no processo de recuperação, a proposta de doze meses é um grande desafio, mas também necessária. Durante essa caminhada, é possível fechar um ciclo novo, aprendendo a enfrentar desafios futuros e incorporando comportamentos positivos em nosso próprio eu. Nesse período, passamos por muitas situações e aprendemos a lidar com elas, enfrentando datas importantes ou dolorosas e refletindo sobre como nosso comportamento e reações devem ser ajustados.

A recuperação passa por fases distintas: inicialmente, o acolhido é guiado por aqueles que estão há mais tempo, aprendendo esse novo estilo de vida. Após um certo período, ele começa a caminhar por conta própria, entendendo melhor quais atitudes deve adotar e como viver esse estilo de vida. Na fase final, ele começa a ajudar aqueles que estão iniciando o processo. Essa etapa transcende o período de um ano na fazenda, pois muitos dos que realmente se recuperam continuam a apoiar outros e adotam um estilo de vida que valoriza o bem ao próximo. O acolhido que realmente se recupera começa sua doação ainda no seu ano de recuperação.

No começo do processo de recuperação, a fase inicial é a mais desafiadora, pois tudo é muito novo e o indivíduo ainda adota um estilo de vida desordenado. Tudo que é apresentado, desde ter horários, comer juntos como família, respeitar os outros e criar disciplina, é um desafio. Trata-se de uma reeducação total, passada por aqueles que já adotaram esse estilo de vida. O bonito nas Fazendas da Esperança é essa rede de ajuda mútua.

Os recém-chegados são incentivados por aqueles que estão há mais tempo e corrigidos em suas atitudes que não condizem com o "homem novo", sempre guiados pela luz da palavra diária, retirada do Evangelho ou de outro texto bíblico.

Os exercícios espirituais, como o Terço, a Missa e as demais atividades propostas em nossa comunidade, são outro desafio para aqueles que ingressam no processo de recuperação. Muitos não estão acostumados a praticar a espiritualidade diariamente, o que pode ser incômodo no início. É necessário algum tempo para adaptação, mas, eventualmente, essas práticas começam a ser vistas como fundamentais. Elas nos direcionam e ajudam a tomar as decisões corretas em nossa caminhada, além de nos orientar na aquisição de novos comportamentos que sustentam uma vida em sobriedade.

As meditações e homilias realizadas em nossas comunidades também funcionam como elementos renovadores para aqueles que estão nos primeiros meses de recuperação. Esses momentos ajudam a compreender como a vida espiritual pode contribuir para comportamentos sóbrios, atuando como um dos alimentos espirituais mais nutritivos nesse estágio inicial.

Aqueles que chegam no primeiro momento têm uma extrema necessidade de serem ouvidos, pois carregam muitas dores. É nesse momento inicial, quando se sentem amados e adquirem confiança, que encontram coragem para expressar todas as mágoas guardadas no coração. Para isso, temos alguns instrumentos que facilitam essa escuta: seja uma confissão com um sacerdote, um colóquio¹⁵ com algum "ponto de luz"¹⁶ dentro do ambiente vivido ou a comunhão de almas¹⁷ entre irmãos. Essa prática da escuta ajuda a libertar das dores que aprisionam a alma e a dar um passo adiante, além de nos fazer entender que não estamos sós e que há sempre alguém ao nosso lado para nos apoiar.

Ao longo da jornada, o acolhido aprende a lidar com diversas situações e desenvolve novos comportamentos que promovem um ambiente harmonioso ao seu redor. Com isso, ele gradualmente necessita de menos correções, pois aprende a se comportar de

¹⁵ Ferramenta da espiritualidade coletiva adotada nas fazendas onde se é uma conversa com alguém mais maduro espiritualmente afim de fazer um desabafo e também com abertura de correção e direcionamento, esse momento também se faz um compromisso de confidencialidade entre os participantes.

¹⁶ Expressão usada para aqueles que estão dentro da proposta e que passam a ser referências.

¹⁷ Ferramenta da espiritualidade coletiva adotada nas fazendas que consiste em reunir-se em um grupo onde partilhamos juntos como está nossas almas, esse momento também se faz um compromisso de confidencialidade entre os participantes.

maneira adequada. Se o primeiro desafio é adotar esse novo estilo de vida para si mesmo, na segunda etapa, que é caminhar de forma independente, o desafio reside na constância e na fidelidade em seguir essa proposta.

A constância é um desafio, pois uma característica do adicto é não concluir os processos iniciados. Após o encanto inicial da novidade, quando o estilo de vida se torna rotina, é necessário compreender que a vida de sobriedade é uma vida de paz e serenidade, com uma estrutura linear. Embora haja momentos de descontração e quebra da rotina, não são tão frequentes quanto numa vida desordenada e sem regras.

A vida de sobriedade segue um caminho organizado, previsível e estruturado, ao contrário da vida caótica e sem regras do vício. Para aqueles que compreenderam a proposta da Fazenda da Esperança, esse caminho se torna uma jornada de alegria e realização. A disciplina e a constância não são apenas meios de manter a ordem, mas também garantem paz e serenidade diárias. Em contraste com a imprevisibilidade do vício, cada passo dado na sobriedade representa um avanço consciente em direção à saúde física e mental. Essa clareza proporciona não apenas estabilidade, mas também a oportunidade de cultivar relacionamentos significativos e alcançar objetivos pessoais com uma sensação de propósito renovado.

Durante este período, muitos laços são criados, pois encontramos não apenas amigos, mas companheiros com o mesmo propósito de vida: viver um carisma. É nesse período que também se compreende que não se trata apenas de buscar sobriedade, mas de buscar a santidade, sendo guiados pelo Espírito Santo. Entende-se que o problema não reside apenas na droga em si, mas no estilo de vida que se leva. Assim, este momento representa a compreensão de que a proposta é mudar nossa forma de viver, colocando em prática os três pilares da recuperação: trabalho, convivência e espiritualidade.

Essa necessidade de constância pode ser confirmada por diversas referências. São João da Cruz afirmou que "A constância de ânimo, com paz e tranquilidade, não só enriquece a pessoa, como a ajuda muito a julgar melhor as adversidades, dando-lhes a solução conveniente". Além disso, Santo Agostinho destacou que "Os grandes dons exigem um grande desejo, porquanto tudo o que se alcança com facilidade não se estima tanto como o que se desejou por muito tempo". Assim, para recuperar-se, é necessário perseverar no caminho do amor.

Por fim, aquele que já aprendeu a caminhar sozinho deve agora ser grato. Assim como foi amado, conduzido e ajudado, deve retribuir da mesma forma em agradecimento e para fortalecer a prática. Somente nos tornamos especialistas em algo quando podemos ensinar sobre isso, e é exatamente isso que constitui essa última etapa. Aquele que está no processo de recuperação passa a ensinar e ajudar aqueles que estão começando a caminhada.

Há alguns valores incorporados a este estágio, e talvez um dos mais fortes seja o da gratidão. Primeiramente, agradecemos a Deus por tudo o que foi realizado. Em seguida, expressamos nossa gratidão à comunidade que nos ajudou, através de cada pessoa que nos ensinou como lidar com as situações da vida. Isso cria em nós um desejo genuíno de retribuir o amor recebido, colocando em prática o amor mútuo ensinado por Jesus, conforme registrado em João 13:34-35: "Um novo mandamento vos dou: que vos ameis uns aos outros; como eu vos amei a vós, que também vós vos ameis uns aos outros. Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros." Com isso, seguimos adiante em nosso caminho de conversão diária.

Como mencionado anteriormente, esta fase transcende o período de recuperação. Aqueles que passaram pelo processo de recuperação agora se dedicam a ajudar outros, seja em um grupo Esperança Viva ou em qualquer outro grupo semelhante. Podem também ser um "ponto de luz" onde vivem ou trabalham, pois quem vive o propósito acaba sendo reconhecido pela transformação no ambiente onde está inserido, tornando-se um sinal de esperança não apenas para aqueles que lutam contra o vício, mas também para os seus familiares e para todos que enfrentam desafios semelhantes.

Com isso, percebemos que aquele que verdadeiramente se recupera assume a missão de ser um portador de esperança, tanto dentro quanto fora da fazenda. Essa compreensão vai além de simplesmente adotar uma estrutura; trata-se de incorporar um estilo de vida que faz parte de nós mesmos. Assim, levamos essa missão conosco para onde quer que vamos, tornando-nos embaixadores da esperança em qualquer lugar que estejamos presentes.

Viver plenamente cada estágio da recuperação é essencial para alcançar uma transformação genuína e duradoura. Desde o início do processo até o apoio aos que estão começando, cada fase representa um desafio único de constância e fidelidade à proposta de

mudança de vida. É um compromisso diário de perseverança e aprendizado, onde cada passo dado reforça não apenas a própria jornada de recuperação, mas também a capacidade de inspirar e auxiliar outros ao longo do caminho. Assim, ao abraçar integralmente cada fase, encontramos não apenas a sobriedade, mas também a plenitude de uma vida renovada em esperança e propósito.

Caminho de fé: Práticas espirituais na Fazenda da Esperança

Dentro da Fazenda da Esperança, o acolhido é convidado a uma experiência de vivência espiritual diária, parte integrante de seu cronograma adaptado à realidade local. Em comunidades que têm um padre disponível, há a oportunidade de participar da Missa diária; em locais onde isso não é possível, adapta-se para visitas a padres da região ou realiza-se a Celebração da Palavra, com ministros da Palavra e Eucaristia para atender às necessidades espirituais. Além disso, em todas as fazendas, propõe-se uma Adoração Eucarística aos sábados, focada no pedido do nosso fundador, Frei Hans, pela promoção de vocações. Também são incentivados a oração do terço e o uso das cinco ferramentas da espiritualidade coletiva durante nossa jornada.

A vivência diária do evangelho é uma prática fundamental nesse caminho de fé. A proposta de recuperação está embasada nisso, focando em realmente colocar em prática os ensinamentos do evangelho. Uma de nossas ferramentas é o diário "Dia a Dia com Esperança", que oferece uma palavra diária como impulso para o nosso dia. Essa palavra é acompanhada de uma pequena meditação que nos ajuda a entender como viver essa mensagem.

Cada membro da Fazenda da Esperança é convidado a dar vida ao evangelho através de atitudes concretas de amor ao próximo. Isso inclui práticas de caridade, perdão, e ações que expressam amor ao próximo, transformando os ensinamentos do evangelho em ações vivas e significativas.

São Francisco de Assis já nos dizia: “Pregue o Evangelho todo o tempo. Se necessário, use palavras.” Isso nos leva a refletir que, em nossa conversão, o que realmente importa é que o evangelho seja transmitido através de nossas vidas. Na Fazenda da

Esperança, ensinamos que tudo deve ser feito com amor, tornando nossas vidas e nossos atos a maior forma de pregar o evangelho. Portanto, a vivência do evangelho é uma prática indispensável para a transformação de vida.

Lembro de uma vez que visitei uma casa que acolhia irmãos de rua. Levei junto uma amiga que queria conhecer mais sobre esse tipo de trabalho. Ela passou algumas horas ali, conversou com os Freis da comunidade, que explicaram sobre o trabalho, e ouviu os testemunhos dos irmãos de rua acolhidos naquela casa. No entanto, o mais surpreendente para mim foi o que ela compartilhou no caminho de volta. Ela disse que o que mais a comoveu foi ver um frei que passou o dia limpando a casa. Ela sentiu que ele fazia isso com muito amor, enquanto os demais atendiam e conversavam, ele estava ali, varrendo e limpando com dedicação e carinho.

Também é proposto que o acolhido passe por um processo formativo, seja através de catequeses ou temas de formação, para que ele cresça no conhecimento espiritual. Dessa forma, a comunidade zela pelo crescimento espiritual e pelo entendimento dessa espiritualidade, permitindo ao acolhido evoluir no carisma e no seu caminhar com Deus.

Claro que às vezes pode ser adicionada uma ou outra atividade espiritual, dependendo da direção local ou até mesmo da cultura espiritual específica. Sendo assim, a vida espiritual dentro da fazenda tem suas diretrizes, mas é bastante flexível, adaptando-se à realidade local.

As cinco ferramentas da espiritualidade coletiva, adotadas no nosso processo espiritual, são algo próprio do movimento dos Focolares. Essas ferramentas são: Pacto de amor recíproco, comunhão de almas, comunhão de experiências, colóquio e hora da verdade.

Pacto de amor recíproco: O Pacto de Amor Recíproco se manifesta como o compromisso mútuo entre os membros da comunidade de amarem-se uns aos outros como Jesus amou. Esse pacto fortalece os laços de fraternidade e ajuda a construir uma comunidade baseada no amor mútuo e no apoio mútuo, essencial para o crescimento espiritual de todos.

Essa ferramenta consiste em um compromisso de amar ao próximo, com o objetivo de que esse amor se torne recíproco. Assim, cada um é incentivado a fazer esse

compromisso um com o outro, a fim de gerar um ambiente de práticas de amor mútuo dentro da comunidade.

Além disso, esse pacto oferece ao acolhido um ambiente de aceitação e compreensão, onde ele pode sentir-se seguro para expressar suas dificuldades e desafios. Ao viver esse amor recíproco, o acolhido é incentivado a desenvolver empatia e compaixão, aprendendo a olhar para os outros com os olhos de Cristo. Essa experiência de amor concreto e tangível pode ser profundamente curadora, ajudando o acolhido a superar sentimentos de isolamento e desespero. Através do apoio constante e do exemplo de vida dos outros membros da comunidade, o acolhido encontra a motivação necessária para perseverar no seu caminho de recuperação, sabendo que não está sozinho nessa jornada.

Comunhão de almas: Reflete a união de corações e mentes de cada membro da comunidade em busca do bem comum e na partilha de ideias, sentimentos e aspirações espirituais. Essa comunhão promove um ambiente de compreensão mútua, solidariedade e crescimento espiritual conjunto, contribuindo para o fortalecimento da comunidade e a vivência dos valores cristãos.

A comunhão de almas é realizada em um grupo onde todos têm a oportunidade de abrir seus corações e partilhar sobre suas vivências, especialmente sobre como estão interiormente. Esse espaço permite que cada pessoa externar o que viveu, seja positivo ou negativo, e compartilhe como se sente espiritual e emocionalmente em relação aos acontecimentos.

Para o acolhido, essa comunhão de almas oferece um suporte vital em seu processo de recuperação. Ao sentir-se parte de uma rede de apoio que compartilha não apenas desafios, mas também metas espirituais e morais, o acolhido encontra um sentido de pertencimento que é fundamental para a sua reintegração social e emocional. A troca constante de sentimentos cria um espaço seguro onde ele pode expressar suas dúvidas e fragilidades, sabendo que será ouvido e compreendido. Esse vínculo de comunhão ajuda a desenvolver a confiança, a resiliência e a determinação necessárias para superar os obstáculos do caminho da recuperação, inspirando-o a adotar os valores da comunidade como pilares de sua própria transformação pessoal.

Comunhão de experiências: A Comunhão de Experiências é vivenciada através do compartilhamento das vivências pessoais e espirituais entre os todos os membros da comunidade. Esse compartilhamento não só enriquece a jornada individual de cada um, mas também fortalece a comunidade como um todo, proporcionando aprendizado mútuo e crescimento espiritual contínuo.

A comunhão de experiência consiste em um momento em que todos compartilham as vivências relacionadas à palavra do dia, utilizando a prática do F.F.F. (Frase, Fato e Fruto). Primeiro, mencionamos a palavra diária que nos impulsionou. Em seguida, compartilhamos de maneira concreta o acontecimento ou ato de amor que realizamos, estimulado por essa palavra. Por fim, apresentamos os frutos adquiridos através dessa prática.

Para o acolhido, essa comunhão de experiências oferece um meio poderoso de inspiração e motivação. Ao ouvir as histórias de superação e os testemunhos de fé dos outros, ele pode encontrar esperança e coragem para enfrentar seus próprios desafios. Esse ambiente de troca aberta promove a empatia e o entendimento, fazendo com que o acolhido se sinta menos isolado em suas dificuldades. Além disso, ao compartilhar suas próprias experiências, ele não só valida suas emoções e lutas, mas também contribui para a riqueza coletiva de sabedoria da comunidade. Esse processo de dar e receber fortalece o sentido de propósito e pertencimento, elementos cruciais para uma recuperação bem-sucedida e duradoura.

Colóquio: É o diálogo sincero e aberto entre os membros da comunidade, onde se busca compreender melhor a vontade de Deus e aprofundar na espiritualidade. Esse colóquio é essencial para promover a unidade e a comunhão entre os membros da comunidade, incentivando a reflexão espiritual e o fortalecimento dos vínculos fraternos, ele também muitas vezes pode serve para um acompanhamento e direcionamento espiritual quando feito junto de alguém com mais maturidade espiritual.

Para o acolhido, o colóquio atua como uma ferramenta crucial para desenvolver habilidades de comunicação e autoconhecimento. Através dessas conversas, ele aprende a articular suas experiências e emoções de maneira saudável, o que é fundamental para a cura interior. Além disso, o feedback e o conselho recebidos durante o colóquio podem proporcionar uma nova perspectiva sobre os desafios enfrentados, incentivando o acolhido a

perseverar na sua caminhada espiritual e a adotar atitudes mais positivas e construtivas. Ao cultivar essa prática, a comunidade reforça o senso de unidade e apoio mútuo, elementos essenciais para um ambiente de recuperação e crescimento contínuo.

Hora da verdade: Hora da Verdade é um momento crucial para os acolhidos escutarem honestamente a percepção dos outros membros da comunidade sobre si mesmos, tanto em aspectos positivos quanto negativos. Além de receber feedback construtivo, cada um também tem a oportunidade de expressar suas observações sobre seus companheiros, destacando pontos de melhoria e qualidades admiráveis.

Esse diálogo aberto e sincero não apenas fortalece os laços de fraternidade e confiança entre todos, mas também contribui significativamente para o crescimento pessoal e espiritual de cada indivíduo. Através desse processo, os acolhidos aprendem a valorizar a importância da correção fraterna e do apoio mútuo como pilares essenciais para uma vida de sobriedade e renovação espiritual na comunidade da Fazenda da Esperança.

A prática espiritual é essencial em nossa vivência na Fazenda da Esperança, mas ela nos lembra que essa prática deve se manifestar concretamente em nossa vida, como nos ensina João 1:14 - 'E o Verbo se fez carne, e habitou entre nós, e vimos a sua glória, como a glória do Unigênito do Pai, cheio de graça e de verdade.' Assim como o Evangelho nos chama a perdoar, devemos concretamente perdoar aqueles que nos causaram algum mal. Se somos instruídos a amar nossos inimigos, devemos demonstrar amor até mesmo àqueles que nos feriram

Uma vez ouvi o relato emocionante de uma jovem nos primeiros meses de recuperação. Ela enfrentou a ameaça de um traficante ao qual devia, com a advertência de que sua família pagaria o preço caso não resolvesse a situação. Com apenas a avó ao seu lado, e consciente de que ela não teria como arcar com a dívida, o medo a assombrava. Foi então que ela se lembrou das palavras reconfortantes de Mateus 10:28, que diz para não temermos aqueles que podem matar o corpo, mas sim aquele que pode destruir tanto a alma quanto o corpo no inferno.

Nesse momento crucial, ela tomou a decisão corajosa de permanecer firme no caminho da recuperação. Começou a refletir: se cada ato que ela realizasse fosse significativo

aos olhos de Deus, Ele cuidaria daqueles que ela mais amava. A partir daí, ela transformou até os gestos mais simples de seu dia a dia em expressões de devoção, como servir um simples copo d'água com a intenção fervorosa de "por ti, Jesus" em seu coração.

Os frutos dessa entrega foram evidentes: ela concluiu seu processo de recuperação, alcançou a sobriedade e, mais importante ainda, sua avó não sofreu qualquer dano. Esse testemunho é um exemplo tocante de como a fé e a dedicação espiritual podem sustentar e transformar vidas mesmo nos momentos mais desafiadores.

Esse relato poderoso ilustra a força da fé e da confiança em Deus. Na fazenda, a caminhada é um constante trilhar por um caminho de fé, onde se aprende que os milagres de Deus não se limitam ao extraordinário, mas ocorrem com mais frequência do que imaginamos, nas pequenas vivências diárias que experimentamos. É nessas experiências cotidianas que podemos vislumbrar uma centelha da presença de Deus agindo em nossas vidas.

A espiritualidade íntima e individual é também incentivada em nossas comunidades. Nos horários livres, é essencial buscar uma conexão pessoal com Deus, pois isso ajuda na meditação interior. O silêncio é uma forma de dialogar com Deus e apoia no processo de sobriedade. Por isso, é sempre aconselhável que a pessoa em recuperação procure momentos de intimidade com Deus, mantendo uma prática regular de oração individual.

Nisso exploramos profundamente as práticas espirituais que fundamentam a jornada na Fazenda da Esperança. Desde o compromisso com a espiritualidade diária até a adoração eucarística, cada elemento foi delineado para nutrir não apenas a sobriedade, mas também a transformação espiritual dos acolhidos. Através do Pacto de Amor Recíproco, da Comunhão de Almas, da partilha de experiências no Colóquio, e na reflexão da Hora da Verdade, a comunidade se fortalece como um corpo unido em Cristo. A prática cotidiana desses valores não apenas sustenta a jornada de recuperação, mas também ilumina o caminho para uma vida renovada, fundamentada na fé e no serviço ao próximo. Assim, cada acolhido é convidado a viver plenamente sua espiritualidade, tornando-se um testemunho vivo da graça de Deus em ação.

Caminho de cura: A Importância da Família no Processo de Recuperação

A família desempenha um papel fundamental no processo de recuperação de uma pessoa acolhida na Fazenda da Esperança. O apoio familiar oferece amor, compreensão e suporte emocional, que são essenciais para enfrentar os desafios da jornada de recuperação. Esse apoio proporciona forças adicionais ao acolhido, fazendo com que ele se sinta valorizado e aceito, e ajuda a manter seu compromisso com a sobriedade e a reconstrução de sua vida.

Além disso, a presença e o suporte da família servem como um grande alicerce emocional, ajudando o acolhido a enfrentar os altos e baixos da caminhada de recuperação. A relação familiar pode ser uma fonte constante de motivação, reforçando a importância da sobriedade e proporcionando um ambiente seguro para a transformação. Durante esse processo, é possível reconstruir relações abaladas pelos vícios, promovendo a comunicação sincera e profunda que aborda as feridas e oferece oportunidades de escuta e perdão entre ambas as partes. Essa abordagem não apenas facilita a cura emocional dentro da família, mas também fortalece os laços afetivos essenciais para a recuperação do acolhido.

Durante esse processo, é possível reconstruir relações abaladas pelos vícios. A comunicação deve ser sincera e profunda, abordando as feridas e oferecendo oportunidades de escuta e perdão entre ambos os lados. Enfrentar esses diálogos difíceis é necessário para sanar as dores e promover a cura. Este caminho de cura familiar é crucial para o sucesso da recuperação e para a construção de um futuro saudável e harmonioso.

Dentro de um dos pilares da recuperação, trabalhamos intensamente o sentido de família. A convivência gerada na Fazenda da Esperança tem como intenção criar esse ambiente familiar. A reconstrução familiar é, portanto, um ponto crucial na recuperação. Isso constrói um caminho de via dupla, pois é entendido que a família também deve se recuperar das dores causadas por um familiar na adicção. Muitas vezes, os familiares se tornam codependentes e precisam de apoio para superar esses desafios.

A co-dependência é definida como uma disfunção comportamental específica e previsível (Tofoli, 1997). A definição oficial sobre co-dependência foi proferida em 1989 no Arizona, durante sua primeira conferência nacional: "A co-dependência é um padrão doloroso de dependência de comportamentos compulsivos e de busca de aprovação na

tentativa de se sentir seguro, adquirir uma identidade e valor próprio" (Lawlor, 1992, apud Balenciaga, 2000). Portanto, a co-dependência é um estado psicológico no qual o apego a uma pessoa se torna excessivo.

Com isso, muitos familiares adquirem uma preocupação excessiva, frequentemente tratando seus familiares como crianças. Esse comportamento prejudica tanto o familiar, que termina por viver em função do adicto, quanto o próprio adicto, que, devido ao suporte excessivo, não encontra a necessidade de assumir a responsabilidade por sua vida. É fundamental, portanto, que os familiares participem ativamente dos Grupos Esperança Viva. Nestes encontros, além de encontrarem um sentido espiritual para suas vidas, aprendem a equilibrar o suporte necessário com a autonomia do adicto. Isso fortalece não apenas o familiar, mas também contribui para o processo de recuperação do adicto, permitindo-lhes assumir progressivamente a responsabilidade por suas próprias escolhas e ações.

Então, entendemos que é necessário realizar um trabalho com a família, não apenas para promover o perdão das feridas, mas também para moderar as preocupações excessivas. É importante que os familiares tomem consciência de que não podem viver em função de outra pessoa, permitindo assim que o adicto assuma a responsabilidade por sua própria vida e recuperação.

Para isso, é fundamental que os familiares participem ativamente dos Grupos Esperança Viva. Nestes encontros, não apenas encontram um sentido espiritual para suas vidas, mas também aprendem a lidar com as dificuldades decorrentes da dependência. Através do apoio mútuo e da orientação espiritual oferecida, os familiares não apenas fortalecem seu próprio caminho de recuperação emocional, mas também contribuem para o crescimento e bem-estar dos seus entes queridos que estão em processo de recuperação. É nesse contexto que aprendem a como atuar, a evitar serem manipulados, e a discernir até onde devem oferecer suporte, sempre mantendo o equilíbrio necessário. Esses grupos também proporcionam um espaço seguro para o perdão das feridas do passado e para o desenvolvimento de uma consciência saudável de que não podem viver exclusivamente em função do adicto. Assim, a participação nos Grupos Esperança Viva não só fortalece a família, mas também promove um ambiente de cura e crescimento espiritual para todos os envolvidos.

Nesses grupos, os familiares também aprendem a como atuar, a não se deixar manipular e a entender até onde devem oferecer suporte. O equilíbrio é sempre a chave para tudo; o familiar deve compreender que só pode ser ajudado quem se permite a isso. Além disso, os Grupos Esperança Viva proporcionam um espaço onde os familiares podem trabalhar o perdão das feridas, moderar suas preocupações e desenvolver uma consciência saudável de que não podem viver em função de outra pessoa. Este processo é fundamental para a recuperação não só do acolhido, mas de toda a família, permitindo que todos possam trilhar um caminho de cura e crescimento espiritual.

Uma vez, direcionei uma mãe para participar do grupo Esperança Viva. Seu filho desistiu da caminhada após seis meses na fazenda e teve uma recaída. No entanto, essa mãe não abandonou o grupo e, um dia, compartilhou comigo que ali encontrou um espaço para desabafar livremente sobre o que passava em sua casa, sem medo de ser julgada. Para ela, o grupo se tornou outra família, onde encontrou apoio e compreensão. Ela percebeu que seu filho talvez ainda não tenha encontrado o caminho da recuperação, mas sentiu que Deus estava mostrando a ela, através do grupo, como se recuperar emocionalmente. Nessa experiência, compreendeu que Deus tinha um chamado específico para sua vida.

São relatos como este que criam um ambiente de ajuda mútua dentro dos Grupos Esperança Viva. Esta mãe encontrou no grupo um refúgio onde pôde compartilhar suas dificuldades sem medo de julgamentos, recebendo apoio e compreensão. Mesmo diante da recaída de seu filho, ela não abandonou o grupo e, através dessa experiência, descobriu um novo sentido espiritual e emocional em sua jornada. Percebeu que, enquanto seu filho ainda lutava para encontrar o caminho da recuperação, Deus a chamava para seu próprio processo de cura emocional. Esta história ilustra como os Grupos Esperança Viva não apenas oferecem suporte aos familiares, mas também promovem um ambiente de crescimento espiritual e emocional para todos os envolvidos.

A participação dos familiares nos Grupos Esperança Viva não apenas fortalece o apoio emocional necessário para o processo de recuperação dos acolhidos, mas também proporciona um espaço vital para o crescimento espiritual e emocional de todos os envolvidos. Ao promover o perdão, a compreensão mútua e o equilíbrio na relação familiar, esses grupos não apenas auxiliam na reconstrução das vidas afetadas pelo vício, mas também oferecem um caminho de cura e renovação espiritual. É através dessa jornada coletiva de

superação e transformação que as famílias encontram esperança e restauração, fundamentais para construir um futuro mais saudável e harmonioso para todos.

Caminho de perseverança: Continuidade da recuperação pós processo

Eu sempre costumo dizer que o "ES" que não volta bem à fazenda, vai acabar voltando mal a ela. Isso porque o processo de um ano dentro da fazenda para se recuperar é somente uma primeira etapa; aquele que fez esse primeiro passo deve dar continuidade ao seu processo, sempre mantendo conexão ao carisma. Para isso, há algumas recomendações que podem ajudar nesse caminhar.

Uma das recomendações mais pertinentes que deve ser vivida dentro do processo é a gratidão. Aquele que se recuperou na Fazenda deve cultivar esse amor e gratidão pelo lugar que Deus usou como ferramenta para mudar sua vida. É importante visitar essa comunidade para dar testemunho àqueles que estão em seu processo, assim como para se alimentar diretamente da fonte. Participar de retiros ou conviver por um fim de semana são práticas que nos ajudam a relembrar e reviver tudo que adquirimos dentro do processo, reforçando e reanimando nossa espiritualidade para os desafios que encontramos fora da Fazenda.

A gratidão se manifesta também nessas visitas através da disposição para amar, servir e apoiar no que for possível. Desde compartilhar um testemunho até participar de uma comunhão de bens, ou ainda oferecer serviços com os talentos que possui, a presença do "ES" na Fazenda ou nos Grupos Esperança Viva é uma bênção significativa quando mantém viva a essência aprendida durante o tempo na fazenda. Essas práticas não apenas fortalecem o próprio "ES" em seu caminho de recuperação contínua, mas também enriquecem a comunidade ao retribuir aquilo que foi recebido, criando um ciclo de apoio mútuo e crescimento espiritual.

A vivência nos Grupos Esperança Viva é essencial para apoiar o processo de continuidade, pois dentro desses grupos são aplicadas as mesmas ferramentas espirituais utilizadas na Fazenda. Os Grupos Esperança Viva representam outra expressão do carisma da esperança, onde a espiritualidade é vivenciada de forma semelhante, pois ambos emanam da mesma fonte. Essa conexão proporciona aos "ES" a oportunidade de manter viva a

experiência e os ensinamentos adquiridos durante sua estadia na fazenda, fortalecendo assim sua jornada de recuperação e crescimento espiritual contínuo.

A participação na Missa ou em algum culto religioso é crucial para manter a continuidade da recuperação, assim como estabelecer conexões com outros grupos religiosos ou participar de atividades pastorais que possam manter viva a chama da espiritualidade. Essas práticas não apenas fortalecem a fé do indivíduo, mas também proporcionam um suporte emocional e comunitário fundamental para enfrentar os desafios após a saída da Fazenda da Esperança. A participação ativa nessas atividades religiosas e pastorais contribui significativamente para a sustentação do processo de recuperação e para a manutenção de um caminho de vida saudável e espiritualmente enriquecedor.

Um outro caminho de continuidade que pode ser escolhido é o voluntariado ou a missão. Quando o "ES" decide compartilhar gratuitamente o que recebeu gratuitamente, isso fortalece não apenas sua própria jornada de recuperação, mas também contribui positivamente para a comunidade local. O discernimento para o voluntariado ou missão pode começar ainda durante o processo de recuperação, onde os responsáveis e o indivíduo, por meio do diálogo e comunhão, podem chegar a um consenso sobre qual é o caminho a seguir e onde deveria ser o destino desse serviço voluntário ou missão. Essa escolha não apenas sustenta o crescimento espiritual e emocional do "ES", mas também amplia os benefícios do carisma da esperança para além de suas próprias experiências pessoais.

Com a missão ou voluntariado, o "ES" pode crescer ainda mais dentro desse estilo de vida, fortalecendo-se internamente ao exercer apoio aos necessitados diariamente. Além de oferecer suporte prático, essa prática permite um aprofundamento na espiritualidade, contribuindo significativamente para o crescimento pessoal e aquisição de maturidade espiritual. Assim, essa jornada não apenas beneficia aqueles que são ajudados, mas também enriquece profundamente a vida do próprio "ES", consolidando os valores e aprendizados adquiridos na Fazenda da Esperança.

Durante meus três anos e três meses da experiência missionária que pude viver na Fazenda da Guatemala, creio que experimentei um crescimento pessoal significativo. Lá, aprendi a ser mais tolerante, firme nas decisões e a não ter medo dos desafios. Estava aberto a mudanças e aprendi a superar as dores do sofrimento. Além disso, adquiri habilidades

práticas como captação de recursos, administração de bens e a capacidade de encontrar soluções para os desafios que surgiam.

Esse período também foi crucial para o meu crescimento espiritual. Aprendi a equilibrar o ativismo e a oração, mantendo a fidelidade à Eucaristia diária e buscando regularmente a confissão, além do acompanhamento e direcionamento dos meus responsáveis. Os benefícios dessa experiência na minha vida são imensuráveis. Hoje me sinto mais preparado e fortalecido, e além disso, conquistei muitos amigos que se tornaram verdadeiros irmãos, proporcionando-me apoio contínuo nesta jornada.

Com certeza! Meu testemunho não é o único; podemos encontrar diversas experiências inspiradoras de pessoas que descobriram esse carisma e seguiram adiante nessa jornada, como é retratado nos livros "É Proibido Frear", "Tabebuias" ou "Filhos da Esperança". Cada uma dessas histórias reflete o poder transformador dessa vivência e como ela pode impactar positivamente vidas ao redor do mundo.

Com isso, fica evidente que aquele "ES" que está comprometido em viver a proposta e seguir os ensinamentos aprendidos durante seu processo, sempre buscando reabastecer-se dessa espiritualidade, tem plenas condições de crescer espiritualmente e manter-se em sobriedade.

Etapas da recaída

A recuperação é uma construção dos aspectos comportamentais e espirituais de nossa vida. Tudo vai mudando através dessa transformação do nosso estilo de vida e da presença de um valor já apresentado: a constância. Sem ela, não é possível manter-se no caminho correto. Antes de uma recaída no vício, costumam aparecer sinais de alerta na nossa vida espiritual ou através de nossos comportamentos. Quando falhamos nesses aspectos, podemos estar a caminho de uma recaída.

Para abordar melhor o processo de recaída em alguém que já passou por um processo de recuperação e conversão, podemos dividir essa recaída em três etapas: recaída de comportamento ou atitude, recaída espiritual e recaída no vício. A recaída não acontece da noite para o dia; ao longo de nossa caminhada, surgem pequenos sinais que podem levar à recaída no vício, a mais preocupante e que devemos evitar. Assim, vamos abordar cada

uma dessas recaídas com a intenção de identificá-las antes de chegarmos ao último ponto, que é voltar ao vício.

É pertinente comentar que muitos estudos indicam que o comportamento dos adictos está frequentemente relacionado à ausência de uma vida espiritual. Assim, tudo que será apontado são comportamentos e estilos de vida que retrocedem aos padrões do período de consumo. Lembrando que aqueles que passam pelo processo de recaída podem experimentar todos ou alguns desses sintomas.

1. Recaída de comportamento ou atitude

A recaída de comportamento ou atitude apresenta vários sinais de alerta específicos, que podem ser identificados por comportamentos práticos ou por emoções desordenadas e desequilibradas. Para entender melhor, vamos apontá-los, lembrando que isso está diretamente relacionado ao retorno do "homem velho" na pessoa que manifesta esses comportamentos ou atitudes.

- **Isolamento:** A pessoa em processo de recaída tende a buscar o isolamento social, afastando-se da convivência e manifestando tristeza e insatisfação. Esses sentimentos podem se agravar e, eventualmente, levar ao consumo como forma de suprimí-los.

Nesses casos, a pessoa vive de maneira desconexa com o mundo, encontrando dificuldades em se socializar. É comum que ela não responda a chamadas ou mensagens e raramente aceite convites para convivências ou atividades positivas.

A pessoa, nesse caso, também pode criar o hábito de se trancar no quarto, apresentando falta de comunicação e interesse em dialogar. Esse comportamento pode levar a outros comportamentos negativos, à recaída ou até mesmo a um estágio de depressão.

- **Preguiça:** Durante o processo de recaída, a pessoa pode deixar de assumir suas responsabilidades sem uma justificativa plausível, entregando-se ao ócio e sem ânimo para cumprir seus compromissos. Prefere descansar e se render por longos períodos a atividades não produtivas, como assistir TV, usar o celular, entre outras distrações

Esse comportamento também dificulta que a pessoa participe de atividades positivas, seja no trabalho, na espiritualidade ou na recreação, gerando uma sensação de tédio. Essa sensação pode levá-la a buscar o consumo de drogas como uma forma de alívio ou distração.

Também há o hábito de não concluir compromissos e adiá-los constantemente, o que gera dificuldades para realizar qualquer atividade de forma eficaz. Esse padrão de procrastinação pode levar a um ciclo de frustração e autoquestionamento, dificultando ainda mais o progresso e aumentando o risco de recaída.

- **Higiene e harmonia:** Durante uma recaída, é comum que a pessoa apresente comportamentos de falta de higiene consigo mesma, com o ambiente onde reside ou trabalha, e até mesmo na forma como se alimenta. Esses padrões muitas vezes refletem uma falta de amor próprio, evidenciando a importância de cuidar tanto do corpo quanto do ambiente ao redor como parte integral da jornada de recuperação e autoaceitação.

Sendo assim, a pessoa deixa de cuidar-se: a barba pode ficar por fazer, há o uso de roupas sujas e até mesmo a evitação do hábito de tomar banho diariamente ou escovar os dentes. Além disso, há o descuido com a limpeza dos ambientes onde está, mantendo-os desordenados e sujos. Normalmente, encara-se com naturalidade essa condição, sem se importar com a higiene no preparo dos alimentos ou mesmo em lavar as mãos antes de se alimentar, o que pode acarretar em implicações para a saúde do indivíduo.

Com essa prática, podem surgir implicações no convívio social, fazendo com que a pessoa se sinta incompreendida. Como mencionado anteriormente, muitos indivíduos em recaída encaram a falta de higiene como algo "normal", e esses reflexos podem eventualmente levar ao consumo de drogas.

- **Raiva e agressividade:** Esse é um comportamento que pode ocorrer durante uma recaída, levando a pessoa a perder a paciência facilmente e descontar de forma brusca em qualquer pessoa ao seu redor. Esse estado de irritabilidade e explosões emocionais frequentemente acompanha o ciclo da dependência, onde a frustração e a falta de controle sobre a situação podem intensificar essas reações. É importante reconhecer esses sinais como

indicativos de um momento de vulnerabilidade emocional e buscar apoio para lidar de maneira mais construtiva com esses sentimentos.

Durante uma recaída de comportamento, a pessoa pode experimentar uma grande falta de paciência, frequentemente apresentando um semblante sempre carrancudo. Ela sente uma profunda insatisfação com o ambiente ao seu redor e pode começar a justificar qualquer forma de agressão como uma resposta adequada, colocando a culpa nos outros e achando que eles merecem essa reação.

Com isso, ela acaba sendo ignorante em seus diálogos e comportamentos, criando um ambiente desagradável ao seu redor. Os outros não se sentem seguros ou confortáveis ao seu lado, o que pode gerar vários descontentamentos e até mesmo contribuir para uma recaída no vício.

- **Prepotência:** Outro comportamento que pode ser identificado em uma possível recaída ao vício é o surgimento de um sentimento e atitude de superioridade em relação aos outros. Esse comportamento muitas vezes oculta uma profunda insegurança. A pessoa pode começar a demonstrar desdém pelos demais, apresentando um perfil egocêntrico onde tudo é baseado em seus próprios feitos e frequentemente menosprezando as conquistas alheias.

Com esse comportamento, a pessoa começa a se colocar como o centro de todas as coisas, dando menor importância a tudo e todos, inclusive a Deus. Muitos, nesse estado, podem demonstrar um ativismo excessivo, que pode até ser interpretado como positivo por alguns, mas cujo verdadeiro objetivo é a busca de reconhecimento e a elevação de seu ego.

- **Mentiras:** As mentiras podem ser um grande indicativo de uma recaída ao vício. A pessoa começa a esconder situações, muitas vezes omitindo fatos, e passa a relatar eventos de forma distorcida para manipular os resultados conforme seu desejo.

Com isso a pessoa vive uma tensão grande, preocupada a todo momento se será descoberta ou não, fazendo que sua vivência seja muito desagradável por sempre ter que interpretar um personagem e não poder ser ele de verdade.

Esse comportamento não apenas cria uma barreira de desconfiança entre a pessoa e os outros, mas também contribui para um ciclo de autossabotagem e isolamento. A constante necessidade de ocultar a verdade pode agravar a sensação de culpa e vergonha, aumentando a vulnerabilidade emocional e o risco de retorno ao vício.

- **Prática de sexo desordenada:** A pessoa próxima de uma recaída ao vício pode exibir uma conduta libertina, onde seus diálogos frequentemente possuem contextos maliciosos. Dentro de seu convívio, essa pessoa pode ter uma busca incessante por consumir sexo e pornografia. Esse comportamento compulsivo e descontrolado pode ser um mecanismo de escape para lidar com sentimentos de vazio, ansiedade ou insatisfação.

A pessoa nessa recaída tende a tratar as demais pessoas como objetos, podendo causar feridas emocionais tanto nela quanto nos outros. Comportamentos desse tipo podem também prejudicar os relacionamentos interpessoais, pois a pessoa passa a ver os outros como objetos de satisfação de seus desejos, ao invés de estabelecer conexões genuínas baseadas no respeito e no carinho. Isso pode levar ao isolamento social, conflitos e, eventualmente, ao aprofundamento da dependência.

Essa atitude pode dificultar a criação de relacionamentos duradouros e também contrai uma busca de satisfação incontrolável, levando a pessoa a se tornar escrava do prazer, a busca por gratificação imediata através do sexo pode agravar a sensação de culpa e vergonha, criando um ciclo vicioso que aumenta a vulnerabilidade emocional e o risco de recaída no vício.

- **Ansiedade:** A pessoa que passa por esse sintoma nessa etapa da recaída não consegue viver o momento presente, tendo sempre uma preocupação demasiada com que vai acontecer.

A pessoa que passa por ansiedade tem dificuldade em viver o momento presente, estando sempre preocupada excessivamente com o que vai acontecer. Esse comportamento apresenta vários sintomas físicos e psicológicos, como roer unhas, dificuldade de se expressar em público, insônia, tremores, náuseas, falta de ar, suor, tensão muscular, boca seca, irritabilidade, tontura, sensação de desmaio, e dificuldade para falar. Além disso, podem surgir palpitações cardíacas ou dor no peito, frequentemente confundidos

com um infarto. Psicologicamente, os principais sintomas incluem medo de perder o controle, dificuldade de concentração, sensação de que algo ruim vai acontecer, descontrole sobre os próprios pensamentos, memória fraca, falta de concentração, nervosismo, medo de ser avaliado negativamente, desconexão com a realidade, distração e preocupação excessiva.

Esse comportamento pode levar a dificuldades de socializar e uma sensação de medo que pode resultar no consumo de drogas para se sentir mais seguro.

- **Falta de rotina:** A falta de rotina pode prejudicar muito uma vida de sobriedade. Uma vida ordenada é sinônimo de uma vida de sobriedade, e a ausência de uma rotina estruturada pode aumentar significativamente o risco de recaída no vício.

Sem uma rotina, a pessoa pode se sentir perdida e desorganizada, o que pode levar à sensação de falta de propósito e direção. Isso pode resultar em um maior tempo ocioso, onde pensamentos negativos e tentadoras lembranças do vício podem se infiltrar. Além disso, sem compromissos e horários fixos, a pessoa pode negligenciar atividades importantes, como o trabalho, os estudos, o autocuidado e até mesmo a participação em grupos de apoio, aumentando ainda mais a vulnerabilidade à recaída.

Esse comportamento de falta de rotina gera uma inconfiabilidade com seu entorno social. A imprevisibilidade e a desorganização fazem com que os outros não saibam o que esperar da pessoa, criando desconforto e desconfiança. Isso dificulta a construção de relações saudáveis e de apoio, pois amigos, familiares e colegas podem achar difícil depender ou confiar nela. A ausência de uma estrutura previsível também impede que a pessoa se envolva plenamente em atividades comunitárias e sociais, essenciais para construir uma rede de suporte sólida e estável.

- **Comunicações indevidas:** A pessoa que está à beira de uma recaída no vício começa a se envolver em conversas que não contribuem para sua vida de recuperação, incluindo piadas de mau gosto de teor sexual, conversas obscenas ou que promovem o consumo de drogas. Essa comunicação também pode ser refletida no que assiste, como filmes que glorificam comportamentos autodestrutivos ou conteúdos na internet que incentivam padrões negativos do passado.

Esse tipo de comunicação pode estimular a pessoa a reviver o estilo de vida associado ao vício, despertando uma sensação de nostalgia em relação aos comportamentos autodestrutivos do passado.

Os males causados por esse comportamento incluem a exposição a ambientes que não são propícios para manter a sobriedade, além do fato de que essas conversas ou conteúdos assistidos podem gerar um desejo pelo consumo de drogas.

- **Soluções para Recapacitar da Recaída de Comportamento:** Em momentos de recaída, é crucial reconhecer os sinais de isolamento e buscar ajuda e apoio imediatos. Para recapacitar-se durante esse período desafiador, é recomendado buscar conexões significativas com pessoas de confiança, como familiares, amigos próximos ou membros da comunidade de apoio, como a Fazenda da Esperança. Participar de atividades que promovam bem-estar emocional, como exercícios físicos, práticas espirituais, ou hobbies relaxantes, pode ajudar a restaurar o equilíbrio e reduzir a sensação de isolamento. Além disso, é importante comunicar-se abertamente sobre os sentimentos e desafios enfrentados, o que pode oferecer orientação para fortalecer a resiliência emocional. Ao reconhecer a importância da conexão com os outros e da busca ativa por suporte, a pessoa em recaída pode encontrar o caminho de volta para um estado de equilíbrio e recuperação.

Em situações de recaída caracterizadas pela preguiça e falta de motivação, é fundamental reconhecer os sinais precoces e buscar estratégias eficazes para recapacitar-se. Um passo importante é estabelecer metas realistas e acessíveis, dividindo tarefas em etapas menores para facilitar o progresso gradual. Além disso, é essencial estabelecer uma rotina diária estruturada, incluindo horários para atividades produtivas, como trabalho ou estudo, bem como momentos de lazer e autocuidado. Participar de grupos de apoio, como o Grupo Esperança Viva, ou buscar orientação espiritual através dos colóquios e das comunhões de almas na Fazenda da Esperança, pode fornecer suporte emocional e estratégias práticas para lidar com a procrastinação e manter o foco nos objetivos de recuperação. Adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e práticas de relaxamento, também pode contribuir significativamente para restaurar o ânimo e a energia. Ao buscar ajuda profissional e cultivar um ambiente de apoio, a pessoa em recaída pode

encontrar as ferramentas necessárias para superar a preguiça e retomar o caminho rumo à sobriedade e ao bem-estar.

Diante dos desafios da falta de higiene durante uma recaída, é crucial buscar caminhos para recapacitar-se e retomar o autocuidado integral. Um passo inicial pode ser estabelecer pequenas metas diárias para melhorar a rotina de higiene pessoal e doméstica. Isso inclui dedicar um tempo para cuidar da barba e dos cabelos, manter roupas limpas e organizar o ambiente onde vive ou trabalha. Além disso, é essencial conscientizar-se sobre a importância da higiene na saúde, especialmente no preparo dos alimentos e na prevenção de doenças. Participar de grupos de apoio ou sessões individuais de aconselhamento pode fornecer suporte emocional e estratégias práticas para superar essa fase. Cultivar um ambiente de apoio e confiança ao redor também pode ser fundamental para motivar e sustentar as mudanças positivas. Ao focar no autocuidado e na reconstrução da autoestima, a pessoa em recaída pode gradualmente restaurar o equilíbrio e avançar no caminho da recuperação pessoal e social.

Diante desses desafios, é fundamental que a pessoa em processo de recaída reconheça a necessidade de buscar ajuda e apoio integral. Primeiramente, é importante desenvolver a autoconsciência sobre os próprios sentimentos e comportamentos, buscando compreender as razões por trás da irritabilidade e da agressividade que podem surgir. Participar de terapias individuais ou em grupo proporciona um espaço seguro para explorar essas emoções, aprender novas formas de lidar com elas e desenvolver habilidades de comunicação mais eficazes. Além disso, cultivar técnicas de manejo do estresse e da raiva, como a prática regular de exercícios físicos, técnicas de relaxamento ou meditação, ajuda a reduzir a tensão emocional e promove maior estabilidade emocional no dia a dia. Participar de atividades positivas e construtivas também é crucial para desviar o foco das emoções negativas, proporcionando um senso de realização e bem-estar. Buscar orientação espiritual e fortalecer os laços com a comunidade de apoio, seja através de grupos de ajuda mútua, encontros religiosos ou práticas espirituais da Fazenda da Esperança, pode ser muito benéfico, oferecendo suporte emocional e espiritual que ajuda a encontrar sentido e propósito durante a jornada de recuperação

2. Recaída espiritual

A recaída espiritual é um outro sinal de alerta de que alguém possa recair no vício. Esse sinal está diretamente ligado à vida espiritual e ao compromisso com a igreja e atividades pastorais. A pessoa começa a se afastar dessas atividades, frequentemente apresentando desculpas para não assumi-las, como cansaço ou outros compromissos que ocupam seu tempo. Esse distanciamento espiritual pode estar conectado a outros comportamentos de recaída, evidenciando uma desconexão crescente com o caminho de recuperação e crescimento pessoal.

É notável que quem passa por essa etapa acaba tirando Deus de seu lugar central e colocando outras coisas como prioridade, seja alguém, algo material, ou a própria pessoa. Com isso, o distanciamento de Deus e da vida espiritual passa a causar uma falta de direcionamento. Esse afastamento gradual pode levar a pessoa a se desviar do caminho e do estilo de vida aprendido na Fazenda da Esperança.

É de grande importância que a pessoa busque reconhecer essas faltas para retomar a direção e se manter no caminho e comportamento que conduzirão à sobriedade. Vamos abordar alguns pontos que são sinais de que nossa vida espiritual está sendo fragilizada. É sempre bom lembrar que a vida espiritual deve ser cuidada como nosso corpo, que necessita de alimento. Portanto, esse alimento espiritual deve ser diário para evitar que nossa espiritualidade se torne frágil e propensa a permitir uma recaída no vício.

Para melhor entendimento dos sinais de uma recaída espiritual, vamos apontar alguns elementos que podem ajudar a identificar quem está passando por esse processo de recaída.

- **Diminuição da frequência em atividades espirituais:** Pouco a pouco, a pessoa pode deixar de participar de atividades espirituais como missas, reuniões do Grupo Esperança Viva, visitas à fazenda ou outras atividades religiosas. Essa ausência geralmente vem acompanhada de desculpas para justificar a falta de compromisso com essas práticas.

Normalmente, essas desculpas podem incluir tarefas laborais que deixam a pessoa cansada ou estressada, levando-a a utilizar seu tempo livre para descansar ou relaxar.

Muitas vezes, isso resulta em ociosidade, entrega à preguiça, busca por prazeres desordenados ou convivência em lugares não recomendados para adictos em recuperação, como bares, prostíbulos ou outros ambientes similares.

Não encaramos que descansar ou relaxar frequentando bons lugares seja algo irregular; muito pelo contrário, é indispensável para uma vida de sobriedade. No entanto, esses momentos não podem se tornar um impedimento para a nossa vida espiritual.

Pode-se recuperar dessa queda ao reconhecer a importância da participação ativa em atividades espirituais e comunitárias. É fundamental reestabelecer o compromisso com a frequência em missas, reuniões do Grupo Esperança Viva e outras práticas religiosas, priorizando esses momentos como fundamentais para a sustentação da sobriedade. Isso envolve também gerenciar adequadamente o tempo livre, garantindo momentos de descanso e lazer saudáveis que não comprometam a vida espiritual. Ao cultivar uma rotina equilibrada e fortalecer os laços comunitários e espirituais, a pessoa pode reconstruir os alicerces necessários para manter-se firme no caminho da recuperação, conforme ensinado pela Fazenda da Esperança.

- **A diminuição da frequência em atividades pastorais:** Quando se apresenta esse sinal da recaída espiritual indica que a pessoa está deixando de viver a palavra e, conseqüentemente, de contribuir com a comunhão de experiências: isso pode levar a um comportamento mais individualista, onde a pessoa deixa de apoiar e se envolver na comunidade onde vive e atua.

Com isso, a pessoa passa a deixar de fazer atos concretos de amor e vive somente por si, sem se engajar em atividades como participar do Grupo Esperança Viva, apoiar a Fazenda da Esperança, entregar marmitas com pastorais de rua, ou participar da pastoral da liturgia, entre outros.

Esse egoísmo pode levar a pessoa a atender apenas às suas próprias necessidades, colocando-se em um lugar de maior importância do que Deus, que acaba ficando em segundo plano. Com isso, a pessoa fica predisposta a recair no vício.

Para que a pessoa recapacite, é essencial que ela busque retomar o compromisso com atividades pastorais e cumpra com seus deveres nesse contexto. Além disso, reforçar a prática da Comunhão de Experiências pode ser fundamental para ajudá-la a retomar o caminho de conversão e fortalecer sua vida espiritual.

- **Falta de conexão com a comunidade:** Quando uma pessoa está passando por esse sinal de recaída espiritual, ela pode se tornar desconectada da comunidade local, evitando convívios com os irmãos da igreja, membros da Família da Esperança¹⁸ ou do Grupo Esperança Viva. Com isso, a pessoa começa a criar um isolamento em relação ao seu círculo social positivo de pessoas com o mesmo propósito.

A pessoa nesse estado de desconexão pode criar um ambiente negativo que leva ao isolamento ou à busca por outro grupo com o qual se identificar, mas que pode não refletir os valores do 'homem novo', aumentando o risco de se envolver em um círculo social inadequado e até mesmo de recair em vícios.

A falta de uma conexão comunitária na jornada de recuperação não apenas dificulta a criação de uma rede de apoio mútuo, mas também pode levar à falta de direcionamento e conselhos inadequados, o que pode desviar do caminho correto.

Para retomar o caminho correto, é necessário aproximar-se da comunidade, buscar a comunhão de almas entre os membros, e restabelecer diálogos e convívio, fundamentais para renovar o caminho de conversão.

- **A falta de comunhão de almas:** Sem a comunhão de alma se compromete a recuperação, pois há sempre situações ou sentimentos que precisam ser expressos. Essa ausência pode nos sufocar gradualmente, levando ao descontentamento. Por isso, é crucial manter a regularidade na prática da comunhão de almas.

A falta dessa prática pode afetar nosso ânimo e nos fazer sentir sozinhos na jornada, o que pode gerar frutos emocionais negativos e gradualmente nos desviar do caminho da sobriedade.

¹⁸ A Família da Esperança é o nome dado a uma associação de fiéis reconhecida pelo Vaticano. Seus membros apoiam as Fazendas da Esperança ao redor do mundo e têm a opção de se tornarem ativos na associação, podendo até se consagrar para viver esse caminho de vida.

O sentimento de incompreensão e descontentamento pode ter um impacto emocional profundo. Em resposta a esses sentimentos dolorosos e à falta de alívio emocional, podem recorrer ao consumo de drogas como uma maneira de entorpecer suas emoções. Destacando a importância de abordar as questões emocionais profundas através da comunhão de almas para promover a cura e a sobriedade duradouras

Para recapacitar é necessário restabelecer o contato com o Grupo Esperança Viva, participar dos encontros dos "ES" promovidos pela comunidade ou visitar a Fazenda da Esperança pode ajudar a abrir o coração através dessa ferramenta ou até mesmo buscar algum membro da igreja local a qual possa fazer essa comunhão.

- **Falta de direcionamento espiritual:** Outro sinal de uma recaída espiritual é quando o indivíduo deixa de buscar acompanhamento espiritual, seja por meio da confissão ou de colóquios com membros mais experientes dentro do carisma da esperança, ou com um padre da região.

Quando a pessoa abandona essa prática, ela deixa de ser corrigida e de buscar a luz em suas dificuldades ou vivências, perdendo a oportunidade de experimentar a presença de "Jesus em meio". Isso a afasta do apoio espiritual necessário e das orientações que poderiam guiá-la de volta ao caminho da sobriedade. Sem o acompanhamento espiritual, a pessoa tende a se isolar, não compartilhando suas lutas e preocupações com membros da Família da Esperança ou com outros irmãos da comunidade.

O perigo dessa atitude é que nos entregamos inteiramente aos nossos desejos, sem buscar compreender o que Deus quer de nós. Esse afastamento espiritual pode nos tornar vulneráveis a uma possível recaída no vício, pois perdemos a orientação divina e o suporte espiritual necessário para manter a sobriedade. Sem esse direcionamento, ficamos mais suscetíveis a seguir caminhos que nos afastam do propósito de uma vida saudável e equilibrada.

Para evitar uma recaída, é necessário recomeçar. Buscar a confissão e procurar aquelas pessoas que podem nos ajudar no acompanhamento e direcionamento é fundamental para voltar a trilhar um caminho espiritual firme.

3. Recaída no vício

Essa é a última etapa de uma recaída, e é crucial não chegar a esse ponto, pois a dor dessa fase é imensa tanto para a família quanto para o "ES". Essa etapa é ainda pior que o consumo de drogas antes da recuperação, pois a pessoa carrega consigo a culpa da recaída, a vergonha, e o descontentamento consigo mesma. Além disso, gera na família desconfiança e uma falta de esperança.

Um alerta importante para evitar uma recaída no vício é identificar os "gatilhos" que podem levar ao consumo. Há certos hábitos ou situações que estão conectados a um determinado vício. Por exemplo, uma pessoa que costuma consumir cocaína quando bebe cerveja pode ser levada ao uso da droga pelo consumo de álcool. Outros podem ser estimulados ao consumo por escutar uma música ou frequentar determinados ambientes que inconscientemente despertam o desejo pela droga de preferência. Reconhecer esses gatilhos é essencial para evitar recaídas e manter-se no caminho da recuperação.

Identificar e compreender os gatilhos é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de prevenção. Esses gatilhos podem ser de diversas naturezas, incluindo emocionais, sociais e ambientais. Emocionalmente, sentimentos de estresse, ansiedade, tristeza ou euforia extrema podem impulsionar o desejo pelo uso de substâncias. Socialmente, estar em companhia de pessoas que ainda usam drogas ou frequentar eventos onde o consumo é comum pode aumentar o risco de recaída. Ambientalmente, locais associados ao uso anterior, como bares, festas ou até mesmo certos bairros, podem evocar memórias e desejos intensos. Para enfrentar esses desafios, é essencial criar um plano de ação que inclua evitar esses ambientes e situações, desenvolver novas rotinas e atividades que promovam bem-estar e fortalecer a rede de apoio. Práticas espirituais e de meditação também podem ajudar a manter o foco e a resiliência, permitindo que a pessoa se mantenha firme em sua recuperação.

Os danos nessa etapa são dolorosos e muitas vezes difíceis de superar. Comportamentos negativos e a falta de espiritualidade que já foram apresentados nas etapas anteriores antes da recaída no vício, podem tornar o recomeço ainda mais desafiador.

Chegar a esse ponto pode ser doloroso, mas não é o fim. Sempre há a possibilidade de recomeçar, e temos muitos testemunhos de pessoas que passaram por recaídas no vício e conseguiram se reerguer, tornando-se exemplos fortes em nossa

sociedade. Portanto, quando alguém recai, não deve desistir, mas buscar maneiras de retomar o caminho. Isso inclui reavaliar quais aspectos de sua recuperação talvez não tenham sido bem trabalhados, analisar quais comportamentos levaram ao retorno ao consumo de drogas e fazer uma autoanálise sobre como está sua vida espiritual. É essencial retomar as práticas espirituais que o ajudaram a se manter firme.

A pessoa que enfrenta uma recaída deve ter a coragem de buscar ajuda imediatamente e, se necessário, considerar passar um tempo na Fazenda para iniciar um processo de recomeço. Dessa forma, ela pode retomar a vida em sobriedade e reconstruir sua jornada pessoal.

Para aqueles que enfrentam ou temem uma recaída, é encorajador lembrar que sempre há oportunidade de recomeçar. A busca por ajuda e o retorno às práticas que fortalecem a espiritualidade são passos essenciais para evitar uma recaída e construir um futuro sólido e significativo.

Considerações finais

A construção de uma base sólida para a recuperação exige uma disposição genuína da pessoa para alcançar mudanças significativas em todos os âmbitos de sua vida. É necessário que a pessoa deixe para trás o estilo de vida anterior, abra-se à espiritualidade e à oração, mude seu comportamento e, dentro da Fazenda da Esperança, esteja disposta a se entregar completamente a essa experiência divina.

Além disso, um ambiente favorável pode ser fundamental no processo de recuperação, assim como estar em uma comunidade que promove a ajuda mútua e fortalece a caminhada de cada indivíduo. O acompanhamento espiritual é indispensável para a recuperação, assim como a fidelidade aos compromissos espirituais. A Fazenda da Esperança oferece essa estrutura, proporcionando um espaço onde o amor, a fé e a solidariedade podem florescer, ajudando cada pessoa a reconstruir sua vida com base em valores sólidos e em uma espiritualidade profunda.

Não podemos esquecer que a vivência dos três pilares da recuperação é indispensável para uma experiência sólida e completa. É essencial buscar um equilíbrio entre trabalho, convivência e espiritualidade, dedicando tempo para viver cada um deles de forma concreta. Este equilíbrio garante que a pessoa se desenvolva integralmente, fortalecendo-se em cada aspecto da vida e, assim, aumentando suas chances de uma recuperação duradoura e significativa.

Portanto, a jornada de recuperação na Fazenda da Esperança deve ser abraçada com coragem, abertura para mudanças e uma entrega sincera aos valores que sustentam esse caminho. A união dos esforços pessoais com o apoio da comunidade e a orientação espiritual formam a base de uma vida nova e transformada.

Referencias

AGOSTINHO, Santo. **A Cidade de Deus**. Tradução de J. J. dos Reis. 3. ed. São Paulo: Paulus, 2013.

AGOSTINHO, Santo. **De vera religione**. In: **Obras Completas de Santo Agostinho**, Livro 39, Capítulo 72, §§ 1-10. Tradução de João Batista Bagnoli. São Paulo: Paulus, 2002.

BEHAVIORISMO (psicologia comportamental) - Toda Matéria (todamateria.com.br)

BÍBLIA. **Bíblia de Jerusalém**. São Paulo: Paulus, 2002.

DURANT, Will. **The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the World's Greatest Philosophers**. New York: Simon & Schuster, 1926.

Depressão — Ministério da Saúde (www.gov.br)

FIGLIE, Neliana B., et al. **Tratamento da dependência química: um guia para profissionais da área de saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

FRANCISCO: "A Palavra de Deus é a carta de amor escrita para nós" - Vatican News

Libertatis conscientia, sobre a liberdade cristã e a libertação, 22 de março de 1986 (vatican.va)

Max Weber, *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo* (1904-1905).

PACHECO, Ana Maria. **Reabilitação e reintegração de dependentes químicos: um enfoque multidisciplinar**. São Paulo: Editora Saúde, 2013.

Parfrey, P.S. - **The effect of religious factors on intoxicant use**. *Scandinavian Journal of Social Medicine* 4(3): 135-40, 1976.

Sobriedade significado bíblico - Guia Bíblica

TOFOLI, A. **Comportamentos Co-dependentes: Definições e Implicações**. São Paulo: Editora Acadêmica, 1997

VASCONCELOS, A. C. M. et al. **Relações familiares e dependência química: uma revisão de literatura**. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 2015, v. 19, n. 4, p. 321-326.