

Episodul 4.

Pașii mici, cheie veche a succesului

Introducere

Cum am putea să ne însușim anumite comportamente care să ne transforme viața de credință? Desigur, ne-am dori ca pur și simplu o Spovadă făcută conștiincios, un Post ținut ca la carte, un pelerinaj sau o rugăciune făcută pentru noi de un preot să ne schimbe dramatic și instant, dar în realitate știm că lucrurile se întâmplă rar așa. Trebuie să ne luptăm cu schimbarea noastră zi de zi... iar aceasta poate să fie epuizant. Psihologia are anumite lucruri să ne învețe la acest capitol – lucruri care sunt de fapt foarte catolice. Mai exact vom vedea cum putem lucra asupra motivației, respectiv ce cale ar fi de urmat pentru a ne atinge obiectivul enunțat la început.

Vizionare

Vizionați materialul video al sesiunii (12 minute și 49 de secunde)

Desfășurător video

- Obiceiurile (bune sau rele) au puterea să schimbe viețile
- Binele repetat → virtute; răul repetat → viciu
- Comportamentul apare când există motivație, capacitate și impuls
- Motivația trebuie întreținută
 - consecvență, anunțarea angajamentului, sărbătorirea progresului, vizualizarea finalului
- Avem capacitatea dacă mergem cu pași mici – principiul 1%
- Scriptura și Sf. Francisc Sales despre creșterea în pași mici

Din script: Citate

- „Iar ceea ce a căzut în pământ bun sunt aceia care, ascultând cuvântul cu inimă curată și generoasă, îl păstrează și aduc roade *în răbdare.*” (Luca 8,15)
- „Așadar, lăsând la o parte toată răutatea și orice înșelăciune, ipocrizie, invidie și orice vorbire de rău, *ca niște copii* de curând născuți, să doriți laptele spiritual, curat, ca să creșteți prin el spre mântuire dacă într-adevăr ați gustat cât de bun este Domnul.” (1Petru 2,1-3)
- „Nu știți voi că cei care aleargă pe stadion, toți aleargă, însă numai unul primește premiul? *Alergați* în așa fel ca să-l câștigați.” (1Corinteni 9,24)
- „Prin urmare, și noi, care avem un astfel de nor de martori care ne înconjoară, să dăm la o parte orice povară și păcatul care ne împresoară, *să alergăm cu perseverență* în lupta care ne stă înaintea.” (Evrei 12,1 – sublinierile în cele 4 citate ne aparțin)
- „Dumnezeu te urmărește cu plăcere cum faci pașii tăi mici; și, ca un tată bun, care își ține copilul de mână, El își va regla pașii după ai tăi și se va mulțumi să nu meargă mai repede decât tine. De ce te îngrijorezi atunci?” (Sf. Francisc de Sales)



Din script: Recapitulare

Prima idee: Obiceiurile bune (adică virtuțile) = fericire și împlinire. O viață virtuoasă înseamnă o viață caracterizată de obiceiuri bune - răbdarea, smerenia, disciplina, prudența sunt doar câteva exemple. Știm că avem o virtute atunci când facem un bine în mod consecvent, cu ușurință și, important, cu bucurie! Obiectivul seriei noastre video este să facem din rugăciune, studiu, generozitate și evanghelizare practici trăite la nivel de virtute! Obiectiv exigent, dar nu imposibil.

A doua idee: Motivația trebuie întreținută. Trebuie să fim deci atenți la ce ne ajută în transformarea celor patru practici în adevărate virtuți. La ce ne ajută și la ce ne încurcă! Consecvența este fără îndoială cea mai importantă pentru a rămâne pe șine în drumul nostru, să spunem așa, dar nu sunt de neglijat nici celelalte trei observații pe care le-am văzut, având fundamente psihologice.

A treia idee: Creșterea se face în pași mici. Într-o cultură a comunicării instant și a comenzilor rapide, prin internet sau curierat, a aștepta și a investi timp pentru dezvoltarea unor obiceiuri bune poate să pară ceva perimat, poate chiar inutil. Dar dacă avem motivație, vom acționa, cu micro-schimbări, adică cu pași mici: pot să stau de vorbă 3 minute pe zi cu Dumnezeu; pot să citesc 2 pagini pe zi dintr-o carte - astfel de angajamente sunt realiste și în timp aduc rod. Pe curând!

Pentru discuții/reflecție

1. Citiți numărul 1804 din Catehismul Bisericii Catolice: „Virtuțile umane sunt atitudini ferme, dispoziții stabile, perfecțiuni devenite obișnuințe ale inteligenței și ale voinței, care ne orânduiesc faptele, ordonându-ne pasiunile și conducându-ne comportamentul după rațiune și credință. Ele dobândesc ușurință, stăpânire de sine și bucurie pentru a duce o viață bună din punct de vedere moral. Omul virtuos este acela care practică în mod liber binele. Virtuțile morale sunt dobândite în mod uman. Ele sunt roadele și germenii actelor morale bune; ele dispun toate capacitățile ființei umane pentru a intra în comuniune cu iubirea divină.” Subliniați părțile care vă plac și reflectați asupra lor. Ce aspecte le-ați regăsit în acest episod?

2. Foarte des, ritmul de viață actual face ca mulți dintre noi – fie că suntem în etapa studiilor sau muncim – să nu prea avem timp pentru a planifica lucruri pe termen mediu sau îndepărtat. Alergăm de la o zi la alta, poate de la o săptămână la alta, dar mai greu privim mai în zare, spre



luna viitoare sau anul viitor. Gândiți-vă și căutați să vă fixați un obiectiv pe următoarele 6 luni, sau cât veți dori. Poate să citiți toate cele 4 Evanghelii sau o listă de n cărți. Poate să vizionați sau audiați anumite producții catolice bune. Poate să participați cu o oarecare constanță la Adorația din parohie. Scrieți mai jos ce angajament credeți că v-ați putea lua. Notați și cum puteți să vă întrețineți motivația (revedeți cele patru observații din materialul video).

3. Imaginați-vă următorul scenariu: ați dori să vă faceți obiceiul ca seară de seară să treceți în revistă ziua care a trecut și să vă exprimați recunoștința pentru trei lucruri bune întâmplate. Revenind la observațiile legate de întreținerea motivației, mai exact la ultimele trei (anunțarea angajamentului, sărbătorirea progresului, vizualizarea finalului), scrieți mai jos pentru fiecare dintre ele ce idei concrete ați avea.

4. Consecvența este într-un fel un mușchi ce trebuie antrenat. Verificați starea acestui mușchi cu diverse angajamente. Posturile sunt un timp ideal: dacă vă puteți respecta angajamentele de post (de a face ceva, de a vă abține de la ceva), acesta este un indicator bun. Dar puteți testa oricând: o săptămână cu Facebook limitat la o oră pe zi; zece zile în care să vă spălați pe mâini fără să folosiți apa caldă; trei zile în care să nu răspundeți cu răutate nimănui... Ce idei vă vin pentru a vă testa capacitatea de a fi consecvent?



5. „Doamne, dă-mi răbdare, dar fă bine și dă-mi *acum!*” Aceasta poate foarte bine să fie rugăciunea noastră, a celor care am vrea să semănăm astăzi și să culegem roadele mâine. Dacă reflectăm, vom descoperi cel mai probabil că reușitele mai memorabile din viețile noastre au cerut întotdeauna răbdare: că a fost nașterea unui copil (purtat în pânțece 9 luni!), că a fost absolvirea unei facultăți (ani de zile!) sau o excursie extraordinară (pentru care cine știe de cât timp ați strâns economii). Notați mai jos astfel de experiențe și câtă răbdare a trebuit să aveți. Gândiți-vă și la ce v-ați propus la punctele 2 și 4 și încercați să scrieți în câteva rânduri și o rugăciune prin care să cereți ajutor prin mijlocirea Sfintei Monica, mama Sfântului Augustin – ea este patroana răbdării!

