

Posso perder minha  
dignidade, minha vida?



5

“Eu vim para que tenham vida  
e a tenham abundantemente.”

João 10, 10

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

# 5

## Posso perder minha dignidade, minha vida?

“Eu vim para que tenham vida e a tenham abundantemente”

João 10, 10



DIGNITÀ



Em 1593, Cesare Ripa, publicou Iconografia, coleção de alegorias que tem por objetivo servir aos poetas, pintores e escultores para representar as virtudes, os vícios, os sentimentos e as paixões humanas. É uma enciclopédia que se representa em ordem alfabética, como alegorias de paz, a liberdade ou a prudência, reconhecíveis nos atributos e a cor simbólica.

Nela aparece a alegoria da **DIGNIDADE**. A descreve como uma mulher belamente adornada que leva sobre seus ombros uma grande caixa pesada. Os ombros estão curvados pelo peso da caixa, mas ela está erguida.

A caixa é pesada porque está repleta de ouro e pedras preciosas.

1 Porque será que está sendo representada assim a dignidade?

---

---

A caixa que leva, parece uma pesada carga?

---

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

## 5

Posso perder minha dignidade, minha vida?

Que postura tem a mulher?

---

Porque não solta a carga que leva sobre ela?

---

A palavra dignidade vem do latim *dignitas*.

A dignidade é a qualidade de digno. Este adjetivo me refere ao mérito de algo ou alguém, para ser merecedor de algo. A dignidade é qualidade.

A qualidade de digno, deriva do adjetivo latino 'digno' e se traduz por *valioso*. É um valor inerente ao ser humano.

2 Neste quadro tente representar o conceito de DIGNIDADE fazendo um ícone deste símbolo.



# 5 UMA AJUDA: A MORAL

## 5

### Posso perder minha dignidade, minha vida?

3 Para dar continuidade vamos ler o seguinte conto:

**E**ra uma vez um rei rico e poderoso, dotado de grande inteligência, e também muita soberba. Tal era seu orgulho, que não lhe aparecia nenhum rival digno para desfrutar de seu passatempo favorito, o xadrez, e fez correr a voz de que daria a décima parte de suas riquezas a quem mostrasse ter a dignidade suficiente. Em troca, se o rei não o considerasse digno, seria decapitado de imediato. Muitos arriscaram suas vidas desafiando ao orgulho do rei. Fossem ricos ou pobres, torpes ou inteligentes, o rei os encontrava sempre indignos, pois ou não eram sábios jogadores, ou não podiam rivalizar com seu poder. Com o tempo, desapareceram os temerários rivais, e o rei se verificou satisfeito que não havia na terra ninguém digno de enfrentá-lo.



Anos depois, um pobre mendigo se aproximou do palácio com a intenção de jogar contra o rei. De nada serviram as palavras daqueles com quem se cruzou, que tratavam de evitar-lhe uma morte segura, e conseguiu chegar ao rei, que viu a sua aparência esfarrapada que não podia acreditar que aquele homem teria atravessado a sua mente ser um digno rival seu.

“O que te faz pensar que és digno de me enfrentar, escravo?”, disse o rei irritado, ao chamar o carrasco

“Eu te perdoo o que irás fazer. Você seria capaz de fazer isso?”, respondeu tranquilo o mendigo.

O rei ficou paralisado. Nunca esperou algo assim, e quanto mais pensava, mas sentido tinham as palavras daquele homem. Se lhe condenasse a morte, o mendigo teria razão, e resultaria mais digno que ele mesmo por sua capacidade para perdoar; mas se não o fizesse, sairia com vida, e todos saberiam que era um digno adversário... sem mover uma ficha, se colocou perdedor da partida.

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

5

Posso perder minha dignidade, minha vida?

Como é possível que me derrotaste sem jogar? Jogue ou não jogue contigo todos verão minha dignidade”, disse o rei abatido.

“Você está equivocado, senhor. Todo mundo conhece já sua infâmia, porque as pessoas não são indignas, mas suas obras. Por anos você tem demonstrado com suas ações qual infame e injusta chegastes a estar tentando julgar a dignidade dos homens como desejar”.

O rei compreendeu sua desonra, e arrependido de seus crimes e sua soberba, olhou ao mendigo nos olhos. Viu tanta sabedoria e dignidade neles, que sem dizer palavra lhe entregou sua coroa, e mudando as suas roupas, o converteu em rei. Envolto nos farrapos daquele homem, e com os olhos cheios de lágrimas, sua última ordem como rei foi ser preso para sempre na masmorra mais profunda, como pagamento por todas as suas injustiças. Mas o novo rei mostrou ser tão justo e tão sábio, que só uns poucos anos depois o libertou ao antigo rei de seu castigo, pois seu arrependimento sincero resultou no melhor acompanhamento para sua grande inteligência, e de suas mãos surgiram as melhores leis para o sofrido reino.

*Pedro Paulo Sacristão*

**4** Em relação a esta frase do conto: “porque as pessoas não são indignas, mas suas obras.”, pense nas seguintes perguntas:

---

Acredita que a dignidade das pessoas pode ser eliminadas?

---

Quem nos confere a DIGNIDADE?

---

Quem é INDIGNA, a pessoa ou suas obras?

---

O que se põe em jogo para que as ações sejam ou não dignas?

---

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

# 5

## Posso perder minha dignidade, minha vida?

Minha dignidade é "ser merecedor de..." Minha dignidade está enraizada em minha criação, logo Alguém me conferiu essa dignidade.

Minha dignidade é ser filho de Deus. Criado a imagem e semelhança de Deus. E esta dignidade é inata, inerente a minha pessoa.

Também é inerente minha razão e minha liberdade que põe em jogo minha ações, as quais me constroem ou me destroem.

Duas atitudes posso ter ante minha DIGNIDADE:

- Reconhecer-me DIGNO e VALIOSO em mim mesmo, por ser quem sou, colocando os olhos em quem me conferiu essa DIGNIDADE.
- Escolher aquelas ações DIGNAS e valiosas que respondem a minha verdadeira DIGNIDADE, colocando em jogo minha razão, minha vontade e minha liberdade. Reconhecendo a necessidade de adesão a Quem me fez verdadeiramente DIGNO.



5 Muitas vezes não somos conscientes disto.

Me reconheço "merecedor" ou "valioso" para meu Criador? Reconheço essa dignidade em mim? E nos outros?

---

---

Me dou conta daqueles atos que me afastam de ser verdadeiramente PESSOA, que me afasta de minha dignidade?

---

---

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

## 5

### Posso perder minha dignidade, minha vida?

6 Para dar continuidade convidamos para ver esta edição da música *Everything* de Lifehouse.

**A letra diz assim:**

Encontra-me aqui. Fala comigo.  
Quero te sentir. Eu preciso te ouvir.  
Você é a luz que me guia ao lugar  
onde eu encontrarei a paz novamente.  
Você é a força que me mantém  
caminhando.  
Você é a esperança que me faz seguir  
crescendo.  
Você é a vida para a minha alma.  
Você é meu propósito... você é tudo.

E como eu poderia ficar aqui com  
você sem ser tocado por ti?  
Você poderia me dizer se há alguma  
coisa melhor do que isso?

Você acalma as tempestades e me dá  
seu apoio e descanso.  
Você me segura em suas mãos e não  
me deixa cair.

Você manter meu coração e minha  
respiração.  
Poderia me acolher? Acolhe-me  
profundamente?

Porque você é tudo que eu quero,  
tudo que eu preciso.  
Você é tudo, tudo.  
Porque você é tudo que eu quero,  
tudo que eu preciso.  
Você é tudo, tudo.



<https://www.youtube.com/watch?v=XU0E-bEtR1s>



# 5 UMA AJUDA: A MORAL

5

Posso perder minha dignidade, minha vida?

Podes colocar em comum com seus companheiros as seguintes perguntas:

O que mais te chamou a atenção na dramatização da canção.

---

---

Onde se observa a entrega e a generosidade frente a sedução?

---

---

Que elementos de sedução se utilizam?

---

---

Que efeitos aparecem na protagonista? Onde sente paz e tranquilidade?  
Onde há desespero?

---

---

A protagonista está sozinha? Alguém está velando por ela?

---

---

Em que momento é abraçada?

---

---

Depois de ver este vídeo, acredita que se pode chegar a perder a dignidade? Se pode perder a vida?

---

---

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

Posso perder minha dignidade, minha vida?

7 Dar exemplos concretos do que te afastam de sua DIGNIDADE:

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Quando uso mal meu corpo...           |  |
| Quando não aprecio o valor da vida... |  |
| Quando não respeito o outro...        |  |
| Quando não me valorizo...             |  |
| ...                                   |  |
| ...                                   |  |

8 Para dar continuidade lhes mostraremos um testemunho intitulado "Diário de uma menina alcoólica" publicado pelo jornal *elmundo.es* (19-11-2007).

"Comecei a consumir álcool aos 15 anos, mas através de de juntas e pílulas. **Um dia fui ao BCM, provei as pastilhas de êxtases e me encantaram.** A partir de então, as pílulas se converteram em uma obsessão e só vivia pensando em consumi-las. Até então eu era uma menina feliz. Estava muito bem com os meus pais, vivia rodeada de carinho e comodidades, **não tinha**

**nenhum problema. Comecei a consumir drogas por tonteira, para me dar importância ante meus colegas e acredito que a que mais vacila no instituto, a mais flipada, a que**

iria ao BCM enquanto outros ficaram em casa. Assim me sentia superior. Eu também tentei a coca, mas o dinheiro não era suficiente e eu passei aos 'tranquilizantes', que pode ser comprado em Bairro chinês por um euro e misturado com outras drogas.

**Todo dia colocava,** mas não me dava conta, Pensava que minha vida era totalmente normal. Deixei o colégio e comecei a estudar pra cabeleireira, mas sem deixar os 'tranquilizantes' e outras drogas. Muito em breve deixou de me afetar e então comecei a beber.



Laura, de costas, nas instalações de Projecte Jove. (Foto: Jordi Avellà)

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

## 5

### Posso perder minha dignidade, minha vida?

Eu ia ao supermercado e comprava o que queria, anis, cerveja, vinho, uísque, enquanto eu colocava eu não me importava. Me levantava de manhã e já começava a beber.



Comecei a trabalhar de garçom em um bar e isso foi a minha perdição porque podia beber grátis todos os dias. Ficava tão embriagada que acabavam de demitindo, mas encontrava outro trabalho, sempre de garçom. Assim até os 19 anos. **Tirei a carteira de motorista e com 15 dias tive um acidente.** Me colidi com um par de carros, mas felizmente ninguém ficou ferido. Eu dirigia muito embriagada e me prenderam. Foi então quando minha mãe se deu conta de que eu tinha um problema de alcoolismo, porque até então eu era uma jovem aparentemente normal, que estudava e trabalhava.

Com os 'tranquilizantes' supria os efeitos do álcool e parecia estar bem. 3 meses sem sair de casa. A partir disto minha mãe me disse, não podes continuar assim, você vai ficar presa em casa. Fiquei 3 meses sem sair da minha casa e e pensei que estava ficando louca. Não podia usar a coca, nem maconha, nem 'tranquilizantes', assim que me agarrei ao álcool. **Ficava todos os dias bêbada, porque era o único que eu tinha acesso..** Meus pais não podiam me vigiar o dia todo e quando não estavam em casa eu ia ao supermercado e por 4 euros eu podia comprar muitos litros. Eu bebia quente porque me colocavam mais. Me davam da mesma forma, se gostasse ou não gostasse; a questão era me dar, porque se não bebia não podia viver, ficava estérica e dava cabeçadas contra a parede. E logo não parava de beber até quando caía pelas ruas. No dia seguinte não me recordava de nada. Me levantava com uma ressaca terrível, vomitando e só com uma ideia na cabeça: voltar a beber. Meus pais não podiam me deixar trancada o tempo todo, assim que comecei outra vez a trabalhar de garçom. E deixei a coca porque só gostava de álcool, só vivia pensando em beber, de uma forma desesperada. E **logo voltava para casa caindo pelas ruas, com as meias rasgadas, sem sapatos, os saltos quebrados, com a saia não sei onde, super embriagada, vomitando.** Qualquer um poderia abusar de mim, me violentar. No dia seguinte se sentes muito mal consigo mesma e, o que fazes? Beber mais para sair esse mal estar. E sempre assim, bêbada todos os dias. E o pior é que enquanto eu estou te contando tudo isto e agora eu beberia uma cerveja. Eu já estive 9 horas em coma alcoólico. Eu tinha alucinações e ainda tenho. Eu tinha perdas de memória. Além disso na pele foi fatal, saiam bolhas, engordei muito e tinha ao corpo inchado. Sempre tinha os olhos roxos, pra baixo e com um semblante triste.

**Eu não conhecia os riscos do álcool.** Eu me dizia, que se era legal, se se pode beber, se todo mundo bebe. Eu acreditava ser melhor que nada porque era só álcool e eu não colocava patilhas. Os jovens não sabem nada sobre o álcool Não acreditam que podem se viciar.

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

## 5

### Posso perder minha dignidade, minha vida?

Há muito jovem que depois de álcool tomam coca para rebaixar o efeito e para que não se perceba. E logo acabam viciados na coca, que não sei o que é pior. O álcool é uma desgraça e uma vergonha, arruína sua vida. Se não tivesse bebido eu teria muita coisa: minha carteira de motorista, que vão me tirar, dois carros, um montão de dinheiro, autoestima, confiança em mim mesma. Me compraram outro carro e dessa vez durou um mês. Eu colidi contra uma árvore, bêbada. E voltei a passar duas noites na prisão. Mas eu continuava sem querer perceber que eu tinha um problema com o álcool. Eu não sabia até 4 meses. E é muito triste.

**Estou há um ano e cinco meses no Projecte Jove.** Eu entrei porque tinha que fazer algo com a minha vida. Eu estava perdendo tudo. Me expulsaram da minha casa. Minha mãe me disse: chegamos até aqui, se não vai a um centro de ajuda, não te quero mais em casa. Para que minha mãe chegasse a situação de expulsar-me de casa imagina quão desesperada estava.

**Estive uns dias pelas ruas, sem saber aonde ir,** porque meu pai se encarregou de chamar toda a minha família para que não me deixassem entrar em suas casas, mas eles tiveram muita pena, porque queria que estivesse na rua e tomasse consciência da vida que me esperava, convertida em uma bêbada que dorme sobre jornais em um banco. E me vi jogada pelo bairro, completamente alcoolizada, fatal. Eu havia perdido tudo. Tive mitas recaídas durante o tempo que estive no Projeto. O mundo do álcool é o pior que existe, o único que pode te matar. Cada mês eu recaía até que me cobrei tanto e disse a mim mesma, já basta, chega!, vou completar 22 anos, bebo desde os 15 **eu perdi o mais bonito de minha adolescência e não quero desperdiçar o resto da minha vida.** A terapia não me bastava e por isso pedi ao médico que me receitasse uma medicação a base de pastilhas que atua como inibidor do hábito de beber. Se eu tomo a pastilha e depois bebo, logo aparece uma reação alérgica, as mãos ficam suadas, teria palpitações e vômitos e poderia entrar em coma e inclusive morrer. É um tratamento muito forte, mas continuo para me proteger, porque é a única maneira que tenho para deixar de beber. **Fazem seis meses que tomo as pastilhas diariamente e desde então não bebi nada.** E desde novembro concluí o tratamento e não quero deixar, porque chegam as Novidades e não confio em mim mesma.

Sou consciente de que não posso voltar a tomar álcool nunca mais, tenho que ser sóbria sempre, porque a vontade de beber nunca se perde. Desde que deixei de beber já não sou a mesma. Recuperei os estudos, tirei o diploma de massagista e comecei a trabalhar em minha profissão de cabeleireira. A relação com minha família mudou cem por cento. Com meu pai eu perdi a relação de forma total. **Vivíamos juntos na mesma casa, mas não nos cruzávamos nem o olhar.** Agora meu pai se preocupa comigo, me pergunta se preciso de algo, me dá dinheiro, me pergunta, já comeu? Já jantou? Eu vou dormir, mas quando ele vem, porque trabalha a noite, lhe ouço perguntar a minha mãe, como Laura chegou hoje?, bem, a que horas veio? Veio carregada?, não. Minha mãe me disse: princesa, estou orgulhosa de você e papai também. Estas palavras me dão forças para seguir adiante: **Ver que minha mãe tinha uma depressão e agora é feliz me deixa plena."**

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

## 5

### Posso perder minha dignidade, minha vida?

8 Em grupo podem comentar aquilo que mais tenha impressionado neste testemunho. Refletir sobre as seguintes frases tiradas do texto:

“...até então eu era uma jovem feliz...”

Onde começa nossa felicidade? No bem estar, o prazer, o imediato ou em responder verdadeiramente a nossa dignidade como pessoas?

“...comecei a consumir drogas por tonteiras, por dar-me importância...”

Somos conscientes da magnitude de nossas ações? Sabemos que nossos atos tem consequências?

“...se não bebia não podia viver...”

Em ocasiões as coisas ou inclusive as pessoas chegam a escravizar. Algo que nos proporciona bem estar, pode chegar a escravizar-nos? Faça uma lista das coisas que te cercam e que podem te escravizar:

---

---

“...no dia seguinte se sente mal consigo mesma...”

Esse vazio e solidão que permitimos em ocasiões, nos fala de nossa dignidade?

“...eu não conhecia os riscos do álcool...”

Quantas coisas não conhecemos e aceitamos? Confiamos sempre nas pessoas adequadas?

“...o álcool te arruína a vida...”

As adicções te destroem? Que outras coisas podem te arruinar a vida?

# 5 UMA AJUDA: A MORAL

# 5

## Posso perder minha dignidade, minha vida?

“...eu estava perdendo tudo...”

O que se perde quando não respondemos a nossa dignidade?

“...não confio em mim mesma...”

A insegurança, a falta de autoestima, o medo são a consequência de afastar-nos de nossa dignidade? Que outras consequências podem chegar a experimentar?

Perder a dignidade é deixar de ser o que sou, PESSOA.

Perder a dignidade é não responder ao Valor tão maravilhoso que tenho, ser filho de Deus, amado por Deus. Se não estou atento não abro bem os olhos ao chamado de Quem me confere minha verdadeira DIGNIDADE é muito fácil que caia no que o mundo me oferece de forma tão atrativa e me enrede de tal forma que seja muito difícil sair.

Porém há uma boa notícia, SEMPRE! Que recorro a imagem de *Everything*, sempre velando, sempre a espera, com os braços abertos, sempre desejando me amar. E dar-me uma vida abundante.

Sou eu quem escolho. Sou eu o que busca, sou chamado a responder. A quem quero abraçar?



# 5 UMA AJUDA: A MORAL

NA CONSTRUÇÃO DO AMOR





