

ENCONTRE SUA TRIBO

...

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE
PROFUNDA EM UM MUNDO SOLITÁRIO

...

Jennie Allen



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022

SUMÁRIO



NÃO DEVEMOS ESTAR SOZINHOS

xv

PARTE 1: PRECISAMOS UNS DOS OUTROS

CAPÍTULO 1	Existe Outro Modo	3
CAPÍTULO 2	A Conexão Que Desejamos	21
CAPÍTULO 3	Uma Visão para Algo Mais	35
CAPÍTULO 4	Encontrando sua Tribo	47

PARTE 2: O CAMINHO PARA A CONEXÃO

CAPÍTULO 5	Proximidade	69
CAPÍTULO 6	Segurança	93
CAPÍTULO 7	Protegido	117
CAPÍTULO 8	Profundidade	143
CAPÍTULO 9	Comprometido	163

PARTE 3: LUTANDO POR SUA TRIBO

CAPÍTULO 10	Encontrando sua Família	185
CAPÍTULO 11	Mantendo sua Tribo	201
CAPÍTULO 12	Intimidade com Poucos	219
	UMA ORAÇÃO PARA A VERDADEIRA COMUNIDADE	229
	RESPOSTA PARA SUA ALMA INQUIETA	231
	AGRADECIMENTOS	233
	NOTAS	237
	ÍNDICE	243

PARTE

1



**PRECISAMOS UNS
DOS OUTROS**



AMOSTRA

1.

EXISTE OUTRO MODO



VOCÊ ACREDITA QUE FOI FEITO PARA UMA CONEXÃO VERDADEIRA E radical? Mesmo que você seja introvertido, todos nós somos física, emocional e espiritualmente programados por Deus para termos uma relação. Do momento em que você nasce até o seu último suspiro, uma conexão profunda e autêntica é o que seu espírito mais almeja. Não apenas como uma experiência ocasional, mas como uma realidade tecida em cada dia da sua vida.

Mas, para acessar essa realidade, você terá que fazer mudanças. Porque algo está fundamentalmente errado em como construímos nossas vidas.

Passamos noites e fins de semana enfiados em nossas casinhas com nossa pequena família, com nossos colegas de quarto ou sozinhos, olhando nossas telinhas. Fazemos o jantar e nunca queremos problemas com os vizinhos. Preenchemos um pequeno espaço chamado casa com tudo que possivelmente podemos precisar, mantemos as portas trancadas à noite e nos

sentimos sãos e salvos. Mas nos desligamos por completo das pessoas fora desse mundinho de autoproteção. Podemos nos sentir confortáveis, seguros, independentes e ocupados.

Mas também nos sentimos totalmente tristes.

Quase todo o mundo vive assim, e simplesmente não funciona para nenhum de nós. Como mencionei, uma pesquisa mostrou que mais de três a cada cinco norte-americanos relatam ser cronicamente solitários e esse número “está subindo”.¹ Essas estatísticas são indicadores de uma crise grave e dispendiosa. Ansiedade, depressão e pensamentos suicidas estão todos aumentando. Agora os cientistas advertem que a solidão é pior para nossa saúde do que a obesidade, o fumo, a falta de acesso à assistência médica e a falta de atividade física.²

Então por que deixamos isso definir nossos dias?

Isso é *viver*? É como deveria ser a vida?

Vou direto à resposta: não. Ela não deveria ser assim! Você sabe para o que realmente foi criado?

- Conversas longas e significativas com pessoas que o conhecem há anos e doariam o rim para você se fosse preciso.
- Pessoas que aparecem com uma pizza e pratos descartáveis sem avisar porque sentem sua falta e não têm medo de incomodar.
- Um tempo regular não programado e sem pressa com pessoas consideradas da família, mesmo que não sejam.
- As poucas pessoas que gritam de alegria quando você compartilha ótimas notícias e choram quando compartilha os momentos difíceis.
- Pessoas que aparecem cedo para ajudar a cozinhar e ficam até tarde para limpar.

- Pessoas que o magoam e que são magoadas por você, mas escolhem superar isso em vez de cada um ficar no seu canto.
- Pessoas que vivem uma missão ao seu lado, que o desafiam e o tornam uma pessoa melhor.
- Pessoas que sabem que são da sua tribo e que você faz parte da tribo delas. Pessoas que pertencem umas às outras.

Este livro é sobre encontrar a nossa tribo, as pessoas com quem vivemos dia sim, dia não, aquelas por quem arriscamos ser totalmente conhecidos, aquelas que nos incomodam com todo prazer, aquelas que escolhemos amar.

Sim, eu sei como é complicado e cansativo fazer amizades quando adultos. Por que ninguém nos ensinou a fazer isso? Precisa ser tão difícil assim? O que não estamos percebendo?

Começo esta jornada com você ciente de duas coisas:

1. As pessoas são a melhor parte da vida.
2. As pessoas são a parte mais dolorosa da vida.

E eu imagino que você pegou este livro com uma dessas duas verdades mais fixas e claras em sua mente. Portanto, se você tem esperança, medo ou ambos, tudo bem. Acho que, se realmente me acompanhar, alguns de seus medos poderão se tornar realidade. Mas também acredito que suas esperanças superarão suas expectativas.

É possível viver conectado, intimamente conectado, com outras pessoas.

Mas a conexão tem seu preço, mais do que muitos querem pagar.

Se você escolher vir comigo nesta aventura de criar uma comunidade autêntica, prometo que o que terá em troca valerá muito a pena, mas exigirá que você reconsidere grande parte de tudo em sua vida hoje. Em especial:

- Suas rotinas diárias e semanais.
- O modo como faz compras no mercado.
- A nova vizinhança.
- Se você vive ou não perto da sua família.
- A igreja da qual você escolhe fazer parte.
- O que você faz no fim de semana.
- E aprofundando mais: o quão aberto você escolhe estar em seu casamento difícil.
- Sua luta contra a ansiedade, que só piora.
- Se fará a difícil pergunta para a pessoa que você ama e que está bebendo demais.
- Se perdoará e lutará pelas pessoas que o magoaram mais do que você poderia imaginar.

Tudo que pedirei a você em nossa jornada requer arriscar seu conforto e suas rotinas. E, ainda que tudo em sua vida anseie por mudança, eu o convido a experimentar. Porque estou convencida de que estamos fazendo tudo isso errado.

Esperando uma Conexão

Ainda me lembro do dia quando me ocorreu o pensamento de que eu não tinha amigas. Deixe-me esclarecer: eu tinha muitas amigas, mas aquelas amigas e eu tínhamos vidas muito ocupadas, ou seja, nossas interações eram instáveis e raras. Na época, eu estava envolvida até o pescoço com as crianças, viajando muito, e fazendo palestras e eventos com a IF:Gathering, a organização pastoral que eu dirigia. Embora estar na estrada proporcionasse muitas interações transformadoras com outras mulheres, voltar para casa normalmente era doído. Alguma das minhas “amigas” percebeu que eu tinha saído? Elas sabiam que eu tinha voltado?

Claro, não era culpa das minhas amigas. Elas tinham obrigações, compromissos, relações e trabalhos próprios. Na verdade, provavelmente elas faziam as mesmas perguntas sobre mim: “Jennie sabe o que se passa na minha vida? Ela se importa?”

Parece familiar? **Todos esperamos que a conexão nos encontre.** Esperamos que outra pessoa tome a iniciativa. Que outra pessoa esteja lá para nós. Que faça os planos ou a pergunta perfeita que nos ajude a desnudar nossas almas.

Veja o que fazemos: passamos horas sozinhos em nossos mundos cheios de gente e barulhentos da telinha, investimos apenas um tempo esporádico com os conhecidos, e então esperamos que os amigos próximos apareçam em nossas vidas ocupadas. Achamos que nossos conhecidos devem produzir dois ou cinco melhores amigos para sempre como mágica. Depois, acreditamos que nossas necessidades de relacionamento serão atendidas.

Mas uma comunidade é maior que dois ou três amigos. A comunidade deve ser o modo de vida. De forma histórica e prática, as pessoas em todos os países e gerações encontraram seus amigos em sua aldeia maior de pessoas interconectadas.



Descobri isso pesquisando e veja o que aprendi: há estudos científicos que mostram quantas relações podemos gerenciar e como interagimos socialmente com as pessoas. Basicamente, podemos lidar com uma rede de apenas 150 pessoas, mais ou menos. Pense em sua lista de Natal. As pessoas com quem você fala ao menos uma ou duas vezes por ano. Muito mais que isso e tudo desmorona!

Dentro das 150, estão as camadas de amizades que se aprofundam com o tempo passado com a pessoa e o grau de relação com ela. A pesquisa sugere que podemos lidar com apenas 50 pessoas, que chamaremos de *conhecidos*. Dentro dessas 50 pessoas, há 15 em nossa *aldeia*. E, dentro da nossa aldeia, temos uma capacidade de tornar cinco delas nossas melhores amigas. Você leu certo. Apenas cinco!

Os extrovertidos podem ter uma capacidade um pouco maior do que cinco, mas você entendeu a ideia.

Quanto tempo você passa diretamente com uma pessoa é o que determina em que ponto ela fica entre as 150. E o que aprofunda mais as pessoas em nossos círculos internos de amigos?

A quantidade de tempo que passamos com elas.

Tempo.

É nosso melhor ativo quando a questão é construir uma comunidade profunda.

Portanto, agora que começamos, quero que abra sua mente para algo mais do que alguns amigos que você imagina como meta. Meu sonho para você, o plano de Deus para você, é construir uma cultura de comunidade em cada parte da sua vida.

Meu amigo Curt, o especialista neurorrelacional, disse o seguinte: “Todo recém-nascido chega ao mundo procurando alguém que o procura.”³ E isso não deixa de ser verdade.

Você e eu somos um pouco carentes.

Na verdade, Deus nos criou assim.

E ainda assim é difícil precisar das pessoas. Não, é *assustador* precisar das pessoas, porque às vezes, quando reconhecemos nossa necessidade, sentimos que não há ninguém que queira receber nosso telefonema no meio da confusão. Ou pelo menos é o que acredito no momento.

No Meio do Choro

A amiga que mencionei antes, Lindsey, é do tipo que me liga em vez de enviar mensagem de texto, faz uma visita sem perguntar

primeiro e aparece me tirando do roupão mesmo quando digo que quero ficar sozinha.

E ela me liga no meio do choro, quando está magoada, ferida e ainda confusa por se sentir tão triste. Ela me coloca nos momentos de confusão, porque sabe que sofrer sozinha só piora o sofrimento.

Quando eu choro, coloco tudo para fora, então às vezes ligo para uma amiga no dia seguinte, depois de lavar o rosto e analisar minha situação, depois de me sentir totalmente preparada para colocar um pouco de otimismo na situação, culminando com uma reverência descuidada, confusa e torta. Porque odeio o quanto fico carente. Fico constrangida com minha fragilidade e lá no fundo me pergunto se alguém realmente gostaria de estar no meio do choro comigo.

O que é irônico, porque, quando Lindsey me liga chorando, nada significa mais para mim. Essa ligação faz com que eu me sinta necessária, e quem não quer se sentir assim? Por que continuo fingindo que minha própria necessidade não é real?

É óbvio que não estou escrevendo este livro porque sou especialista. Escrevo porque esse tipo de comunidade genuína é essencial para viver, mas a tornamos um acessório.

Substituímos as conversas invasivas e reais por conversa-fiada, e substituímos uma vida íntima, profunda e conectada por textos e uma noite juntos de vez em quando, porque o superficial parece mais gerenciável e menos arriscado. Mas convenhamos: se vivemos sozinhos ou profundamente conectados, a vida é confusa. A mágica da melhor das relações é a *confusão*, a confusão de sentar no chão do banheiro, de abraçar e de soluçar.

Como eu disse, não sou boa em ser carente. Sou carente, só não sou boa em admitir. E isso consistentemente prejudicou minhas relações.

Minha tendência em ocultar minha carência é dolorosa para mim. Sempre foi assim.

Eu sempre magoei as pessoas.

Elas sempre me magoaram.

Eu falhei com minhas amigas. Algumas me perdoaram, outras se afastaram. Estou certa de que, se elas soubessem que eu estava escrevendo este livro, algumas balançariam a cabeça e revirariam os olhos. *Jennie? Um livro sobre intimidade e amizade, se expondo em longo prazo? Hum...*

Aquelas que reviram os olhos estariam certas. Embora eu esteja melhor do que antes, estou longe da perfeição nessa área. E continuo trabalhando nisso. Quanto mais examino o motivo da nossa carência e o problema da nossa solidão, mais fico convencida de que, no nosso âmago, somos feitos para sermos totalmente reconhecidos e amados. Amados e reconhecidos com regularidade e ao longo do tempo pelos membros da família, amigos próximos, mentores e colegas de trabalho. **Deus nos criou para uma conexão profunda, para ser parte de nossas vidas todos os dias, não apenas de vez em quando na presença de um terapeuta pago.**

Nem Sempre Foi Assim

Em quase todas as gerações desde o início da criação, as pessoas viviam em pequenas comunidades, caçavam juntas, cozinhavam juntas, cuidavam das crianças juntas. Sem trancas, nem portas. Elas compartilhavam fogueiras e faziam longas caminhadas para pegar água, fazendo o melhor para sobreviver dia após dia. As pessoas raramente estavam sozinhas. Elas viviam em comunidade, em espaços compartilhados, com várias gerações presentes, aproveitando os talentos umas das outras, compartilhando recursos, conhecendo as atividades, cuidando dos membros da família de outras pessoas, se responsabilizando mutualmente e se protegendo, não apenas para se manter vivas, mas também para se esforçar a fim de viver mais realizadas... e juntas.

E adivinha? Muitas pessoas ainda vivem assim. A caça pode ter se transformado em jardins comunitários e bares locais, mas a maioria das pessoas que já passou pelo planeta Terra viveu em uma pequena formação, quase sempre incluindo sua família, mas também outros, em um raio de apenas 32km, suas vidas inteiras.

Há um motivo básico para nós, enquanto geração, termos quebrado cada recorde em relação à solidão que sentimos.

Deixe-me esclarecer que fragilidade e pecado têm sido predominantes em toda a história e em todas as culturas. E a solidão também. Nossa esperança nessa jornada não é recriar algo frágil e ultrapassado, mas aprender com as pessoas que abordaram esse aspecto essencial da vida de modos muito mais saudáveis do que nós. Sim, precisamos ter uma esperança que transcenda as relações e as conexões terrenas. É aqui que entra o Evangelho. Mas, como um dos primeiros grupos de pessoas na

Terra a viver de modo individualista, temos muito para aprender com aqueles que escolheram a conexão, não o isolamento.

VEJA A ITÁLIA. TEMOS família lá. Algumas pessoas têm família em Oklahoma, mas nossa família é na Itália. Bonito, certo? Há alguns anos, Zac e eu alugamos um VRBO, um imóvel barato, nos enfiamos em um avião gigante, com nossos quatro filhos e muita bagagem, para passar uma semana no vilarejo fora do circuito de turismo no meio do nada, na Itália, para encontrar nossos familiares pela primeira vez.

Certa tarde, meu marido e eu entramos em uma mercearia de esquina a fim de pegar alguns ingredientes para o jantar que faríamos mais tarde. Não deixamos de notar os quatro homens fumando e envolvidos em uma profunda conversa no balcão, o tipo de conversa que pode acontecer todos os dias. Um deles, descobrimos, era o dono e ele, junto os outros três, parecia estar resolvendo todos os problemas do mundo. Nossa entrada interrompeu a discussão e, por reflexo, um dos homens virou a cabeça para nós de um modo que parecia quase zangado.

— Quem são vocês? — ele perguntou.

Eu ri. Ele não foi exatamente mal-educado, apenas ficou surpreso ao ver estranhos no seu mundo. Notei então que todos no mercado agora olhavam para nós. Com certeza nós tínhamos estourado a bolha invisível do cidadão. A verdade é que era uma cidade minúscula. Não tenho certeza de quantas pessoas moravam ali, mas, seja quantas forem, todas se conheciam. E todas sabiam que gente de fora tinha aparecido.

Nós acabamos tendo uma boa conversa com várias pessoas no mercado aquele dia e o cara que fez a pergunta até sugeriu alguns biscoitos italianos que achou que meus filhos norteamericanos adorariam.

Naquela noite, enquanto Zac e eu preparávamos o jantar, refleti sobre a vibração que captei na cidade. “Você consegue se imaginar vivendo em um lugar onde todos lhe conhecem e você os conhece? E pode ir andando até o mercado? E que precisa ir à mercearia dia sim dia não porque o mercado, além de ser o único na cidade, tem principalmente alimentos frescos? Quanto tempo essa ida à mercearia todo dia levará? Ah, 2 horas ou mais, porque é inevitável encontrar 1, 2 ou 25 pessoas fazendo perguntas significativas que fazem quando não são estranhos ou nem mesmo conhecidos, mas amigos do cotidiano?”

Sugiro a música-tema de *Cheers** agora, se você é velho o bastante para se lembrar dela.

Por que não viver em uma aldeia em algum lugar, fico pensando, onde todos sabem nosso nome? Onde todos ficariam felizes com a nossa vinda? Comecei a pensar sobre onde vivemos e como vivemos, e se algo tão simples quanto a falta de um comerciante local poderia explicar por que me sentia tão só na grande Austin, onde vivíamos na época e onde a maior parte dos meus amigos mais próximos vive a 45 minutos de distância de carro.

Então temos Uganda. Há alguns anos viajei para lá com um grupo de pessoas que queria contar as histórias dos refugiados do Sudão do Sul, que tinham fugido para as terras agrícolas do norte de Uganda. Não só esses refugiados viviam juntos, como trabalhavam juntos. Acabamos descobrindo que eles também iam juntos à igreja e muitas das crianças, se patrocinadas, iam à escola juntas.

Nosso grupinho caminhou até uma cabana na qual um serviço da igreja já estava em andamento e a energia do culto nos atraiu. As pessoas cantavam, entoavam e riam. Gargalhavam.

* *Cheers* — sitcom norte-americana do canal NBC transmitida de setembro de 1982 a maio de 1993.

Risos que diziam ao mundo para mandar ver. Elas podiam aceitar qualquer coisa que a vida ofertasse. Elas iam superar.

Mãos erguidas balançando. Bebês eram carregados nas costas das mulheres e das meninas. Eles batiam e deslizavam os pés no chão. O lugar pulsava com uma energia cinética, como se todas as 50 ou 60 pessoas no ambiente tivessem se tornado uma só.

Fiquei lá absorvendo tudo, o barulho do lugar, a elação, a cooperação, os laços de camaradagem, a sensação de grande deleite que encobria a dor. Havia dor, certo? Claro que havia. Muitas dessas pessoas foram desalojadas, perderam tudo, até membros da família. E vê-las assim era ver algo mais. Talvez uma determinação. Ou paz.

E pensei: *Não fazemos isso muito bem de onde eu vim.*

Não nos reunimos em nossa dor.

Nós nos isolamos.

Nós nos separamos.

Nós fingimos.

Nós ligamos *depois* de chorar.

E, como resultado, somos muito infelizes.



Nós nos escondemos em casas separadas por cercas ou ficamos presos em nossos apartamentos com alarmes rigorosamente

te ativados. Não contamos toda a verdade de nossa dor porque parece que as outras pessoas estão se saindo muito bem. Elas não se machucam. Na verdade, elas são felizes, com vidas perfeitas. Decidimos que o problema provavelmente somos nós. Nós nos escondemos fisicamente porque, se não somos vistos, não somos conhecidos. E, se não somos conhecidos, não somos rejeitados ou, pior, temos nossa vulnerabilidade usada para nos machucar ainda mais.

Nós nos protegemos porque temos medo de que alguém use nossa fraqueza contra nós.

Em minha pesquisa, vi um gráfico de 1,5m de grupos de pessoas históricas: quem eram, onde e quando cada um viveu. Para ter uma ideia de nosso lugar no esquema geral das coisas, a cor azul que representa as pessoas que vivem nos EUA aparece na parte inferior do gráfico com apenas 10cm. E tudo que consigo pensar, enquanto vejo esse minúsculo segmento, é até que ponto eu gostaria de adotar a abordagem para a vida que o outro grupo de pessoas valorizou. Eu gostaria que aprendêssemos a viver juntos (aparecendo, falando e entrando em contato para um novo modo de vida), em vez de nos separar com despeito.

Vivemos sozinhos, comemos sozinhos, fazemos nossas tarefas sozinhos e sofremos sozinhos.

E estou farta disso.

Você e eu estamos fartos disso.

Nós estamos cansados *disso*.

Minhas Amigas Oficiais

Eu pensei nas experiências que vivi na Itália e em Uganda, e no buraco em minha vida no qual a comunidade deveria estar, quando estava sentada no aeroporto voltando para casa, sozinha mais uma vez. E eu sabia que queria que algo mudasse. Queria que alguém além da minha família percebesse que eu tinha saído, alguém que soubesse que eu estava voltando para casa e que processasse tudo isso comigo. Decidi que uma reunião regular com algumas pessoas era a única maneira de fazer isso acontecer de forma consistente. Então enviei mensagens de texto para várias amigas que eu ainda não conhecia muito bem, expliquei o que eu estava sentindo e do que precisava. Algumas concordaram em se reunir. Juntas, nos comprometemos em nos conectar regularmente e com um propósito.

Nós costumávamos nos encontrar à noite na minha varanda dos fundos, onde dizíamos qual a verdade das nossas vidas. Sempre que uma de nós estava viajando ou ficava doente, as outras se reuniam mesmo assim. Priorizávamos esses momentos juntas acima de tudo. Por quase três anos, nos encontramos assim. O que dá isso, mais de cem noites juntas? Com duas horas cada, temos um tempo sério e íntimo.

Lembro claramente de esperar no portão de um aeroporto em alguma cidade, tentar chegar em casa depois de falar em algum lugar, e meu coração aos pulos, sabendo que veria minhas amigas no dia seguinte. Esses encontros eram o oxigênio para minha alma ansiosa por conexão, o ar fresco que eu desejava. Podíamos falar sobre nossos casamentos, filhos, trabalhos e Deus. Ríamos. Chorávamos. Suspirávamos com desapontamento e dor. As reuniões em grupo não pararam. Como sabíamos muito sobre o que acontecia umas com as outras, nossa recente intimidade passou para outras partes da vida.

Nós entrávamos em contato umas com as outras.

Trazíamos comida.

Fazíamos compras juntas.

E ouvíamos cada acontecimento, pequeno e grande, em nossas vidas.

Viajavamos juntas e ficávamos unidas.

Nós estávamos unidas...

Até quando não estávamos.

Uma dessas amigas me abandonou. Quero dizer, ela realmente me olhou nos olhos e disse:

— Não quero mais ser sua amiga.

Eu nunca esquecerei onde eu estava sentada e como o mundo girava enquanto ela me dizia que não poderia continuar investindo em nossa amizade. E, como você verá nas próximas páginas, não foi a primeira nem a última vez que isso aconteceu comigo. Sem entrar em detalhes, a culpa foi totalmente minha.

O fato é que perdi minhas amigas oficiais naquele dia. Nossa pequena equipe acabou.

E, sim, eu ainda tenho muitas amigas em Austin. Mas a parte “em Austin” é importante aqui. Austin não é uma cidadezinha, mas uma centena de cidades distantes em uma. Se seus filhos não estão na escola dos meus filhos, se seu local de trabalho não está no quarteirão do meu, se sua casa não está próxima da minha, se seus restaurantes favoritos não estão no mesmo lado do lago, bem, então podemos viver em planetas diferentes pelo número de vezes em que nos encontraremos por aí. Eu ti-

nha muitas amigas ocasionais, pessoas que veria em momentos planejados durante eventos marcados. Eu adorava essas amigas! Mas em termos de amigas reais, profundas e do dia a dia, as mulheres que conheciam minhas idas e vindas semanais, os altos e baixos da minha família, grande parte do que realmente acontecia comigo, eram poucas as que almoçavam comigo. Elas eram a minha tribo.

E, depois de uma conversa com essa amiga, eu me senti sozinha de novo.

As Melhores Partes São Também as Mais Difíceis

Começo com essa história, em que fui dispensada, porque acho importante que você entenda como cheguei aqui. As épocas desesperadas e gloriosas das relações em minha vida representam o que é verdade para você e para mim:

Fora Jesus, as relações são os maiores presentes que temos na Terra e, ao mesmo tempo, são a parte mais difícil de estar vivo.

Existem épocas em que parece que nosso cálice transborda nas relações e épocas em que nos perguntamos se alguém sabe que estamos vivos.

Talvez você seja a esposa de um pastor que conhece a igreja inteira, mas nunca se sentiu realmente conhecida.

Ou seja, solteiro e acabou de se mudar para uma nova cidade para trabalhar, e tem que começar do zero, sozinho.