

WILLIAM DOUGLAS

O PODER DOS 10 MANDAMENTOS

O ROTEIRO BÍBLICO PARA UMA VIDA MELHOR

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	11
<i>Apresentação</i>	13
<i>Prefácio</i>	17
<i>Os Dez Mandamentos</i>	21
<i>Introdução</i>	23
Parte 1 — Os Dez Mandamentos são para todos	29
1. Essência e história dos Dez Mandamentos	31
2. A atualidade dos Dez Mandamentos	47
3. Os Dez Mandamentos, a Psicologia e a ciência	65
4. Os Dez Mandamentos são fruto do amor	79
Parte 2 — Os Dez Mandamentos para uma vida melhor	91
5. Não ponha nada no lugar de Deus	93
6. Aprenda a lidar com um Deus que é espírito e invisível	103
7. Faça valer sua palavra	115
8. Administre bem seu tempo	123
9. Seja um filho exemplar	135
10. Preserve toda forma de vida	145
11. Invista em seu casamento	155
12. Respeite o que é do outro	167
13. Fale sempre o que é bom e verdadeiro	177
14. Seja grato pelo que tem	187
<i>Conclusão</i>	199
<i>Notas</i>	205
<i>Referências bibliográficas</i>	207
<i>Sobre o autor</i>	209

Prefácio

QUEM É O AUTOR DA EXISTÊNCIA? Por que ele se esconde atrás da cortina do tempo e do espaço? Como é seu caráter? Por que ele é tão discreto que parece não existir e tão presente que parece reivindicar sua presença a cada instante nas nuances de cada flor, nas lágrimas que se encenam no teatro do rosto e no sorriso que torna a vida o maior espetáculo, mesmo quando não há aplausos?

Nada intrigou a mente humana ao longo da história mais que Deus. Independentemente da raça, sociedade ou cultura, todos falam dele e de alguma forma o procuram. Nem os ateus conseguem fugir do tema *Deus*. Todas as tentativas de negá-lo ou desconstruí-lo são um testemunho solene da sua importância. Posso falar isso com certa segurança, porque fui um dos maiores ateus que pisaram nesta terra. Para mim, Deus era fruto de um cérebro apaixonado pela vida e que resistia ao seu caos na solidão de um túmulo. Mas quando estudei a inteligência de Cristo sob o ângulo da ciência (Psiquiatria, Psicologia, Sociologia e Psicopedagogia) meu ateísmo implodiu. Percebi que ele não cabe no imaginário humano.

A partir desse momento a busca por Deus deixou de ser para mim uma atitude de pequenez intelectual e passou a ser um ato inteligentíssimo do psiquismo humano. Entretanto, nessa trajetória, fiquei convicto de que o indivíduo que não é capaz de respeitar os diferentes não é digno da

maturidade psíquica. A relação do ser humano com Deus, a despeito de uma religião, deveria irrigar a personalidade humana com altruísmo, solidariedade, generosidade, resiliência, capacidade de se pôr no lugar dos outros e de apostar tudo o que se tem naqueles que pouco têm. Jesus, como o maior educador da história, ensinava dia e noite essas matérias aos seus alunos ou discípulos. Mas, infelizmente, muitos ao longo das eras não aprenderam essas lições fundamentais.

O ser humano, por ter frequentemente a necessidade neurótica de poder e de evidência social, usa diversos meios para dominar os outros e não libertá-los, uma atitude completamente diferente daquela que postulou em prosa e verso o Filho de Deus. Quando ele aliviava a dor física e emocional de alguém, suplicava que não propagandassem seus feitos. Ele doava-se sem esperar o retorno. Proclamava que por detrás de uma pessoa que fere há sempre uma pessoa ferida. Demonstrava que a maior “vingança” contra um inimigo é compreendê-lo e perdoá-lo. Atitudes nobilíssimas que fazem os inimigos serem reeditados em nossa memória. Como não ficar profundamente admirado com sua inteligência e maturidade emocional?

Nas entrelinhas das suas biografias, os chamados *evangelhos*, percebe-se a sua personalidade. Do mesmo modo, nas entrelinhas dos Dez Mandamentos é possível perceber a assinatura, o caráter, a intencionalidade, as teses fundamentais e os pensamentos subliminares do personagem mais misterioso, complexo, afetivo, discreto e, ao mesmo tempo, presente do teatro da existência: Deus. Os Dez Mandamentos promovem a liberdade responsável, a generosidade, a tolerância, a justiça social, a saúde das relações sociais, en-

fim, como meu querido amigo William Douglas comenta, promovem a qualidade de vida e o sucesso em seus mais amplos sentidos.

William Douglas é um brilhante juiz federal e um especialista em fenômenos como disciplina, memória e projetos de vida. Centenas de milhares de pessoas o leem e aprendem com ele a romper o cárcere da rotina e a lutar com determinação para atingir suas metas e seus ideais.

Tinha de ser um juiz para analisar as leis áureas contidas nos Dez Mandamentos. Tinha de ser uma mente criativa para analisar as teses psíquicas e sociais do discretíssimo Autor da existência. Tinha de ser uma mente inteligente para analisar, ainda que com limitações, a mente mais brilhante. Tinha de ser alguém apaixonado pela vida e pela humanidade para aplicar os Dez Mandamentos no desenvolvimento da qualidade de vida numa sociedade altamente estressante como é a nossa. Parabéns, William, por essa bela obra e parabéns ao leitor que tem o privilégio de lê-la.

AUGUSTO CURY

Psiquiatra, escritor, pesquisador da Psicologia, escritor com livros publicados em mais de sessenta países. Autor da Teoria da Inteligência Multifocal — que estuda o processo de construção de pensamentos e a formação de pensadores, analisada em nível de mestrado e doutorado.

Os Dez Mandamentos

E Deus falou todas estas palavras:

“Eu sou o SENHOR, o teu Deus, que te tirou do Egito, da terra da escravidão.

Não terás outros deuses além de mim.

Não farás para ti nenhum ídolo, nenhuma imagem de qualquer coisa no céu, na terra, ou nas águas debaixo da terra. Não te prostrarás diante deles nem lhes prestarás culto, porque eu, o SENHOR, o teu Deus, sou Deus zeloso, que castigo os filhos pelos pecados de seus pais até a terceira e quarta geração daqueles que me desprezam, mas trato com bondade até mil gerações aos que me amam e obedecem aos meus mandamentos.

Não tomarás em vão o nome do SENHOR, o teu Deus, pois o SENHOR não deixará impune quem tomar o seu nome em vão.

Lembra-te do dia de sábado, para santificá-lo. Trabalharás seis dias e neles farás todos os teus trabalhos, mas o sétimo dia é o sábado dedicado ao SENHOR, o teu Deus. Nesse dia não farás trabalho algum, nem tu, nem teus filhos ou filhas, nem teus servos ou servas, nem teus animais, nem os estrangeiros que morarem em tuas cidades. Pois em seis dias o SENHOR fez os céus e a terra, o mar e tudo o que neles existe, mas no sétimo dia descansou. Portanto, o SENHOR abençoou o sétimo dia e o santificou.

Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o SENHOR, o teu Deus, te dá.

Não matarás.

Não adulterarás.

Não furtarás.

Não darás falso testemunho contra o teu próximo.

Não cobiçarás a casa do teu próximo. Não cobiçarás a mulher do teu próximo, nem seus servos ou servas, nem seu boi ou jumento, nem coisa alguma que lhe pertença”.

Êxodo 20.1-17

Introdução

A MAIORIA DE nós não entende nada de mecânica da aviação. Também não conhecemos o trajeto que devemos percorrer para sair de um aeroporto e pousar em segurança em outro. Muito menos fazemos ideia de como se comanda uma aeronave. Mas todos temos a certeza de que o piloto e a equipe de manutenção das companhias aéreas são dignos de confiança, caso contrário nem ao menos entraríamos no avião. É essa credibilidade que nos permite voar com tranquilidade.

Contudo, para que o voo transcorra em segurança, recebemos algumas orientações. Em princípio, parece antipático o aviso de “desligar os telefones, afivelar os cintos e manter a poltrona na posição normal”. Para nós seria mais confortável decolar com o encosto reclinado e batendo um papo descontraído no celular com algum amigo ou parente. Só que um exame mais atento revela todo um cuidado especial por trás das instruções que a equipe de bordo repete a cada voo, que visam não a incomodar ou castrar, mas a proteger a integridade física dos passageiros.

Outra informação que sempre ouço nas minhas viagens é que, em caso de depressurização do avião, máscaras de oxigênio cairão automaticamente à nossa frente. A companhia aérea alerta que, havendo alguém menor de idade ao nosso lado, primeiro temos de pôr a máscara em nós e, só depois, cuidar dele. Isso não parece lógico dentro do princípio de “mulheres e crianças primeiro”, mas é o mais indicado.

Pois você pode desfalecer se puser primeiro a da criança e aí nem você nem ela terão a máscara! Minha terapeuta costuma dizer que “anêmicos não doam sangue”. Em alguns casos, senão em todos, primeiro temos de estar bem para, só então, sermos capazes de nos doar ou ajudar o próximo.

Ninguém critica as companhias de aviação por dizer que não se pode fazer isso ou aquilo durante o voo. As proibições são, nesse caso, evidentemente voltadas para o bem-estar de quem está sendo limitado pelas orientações dadas. Com os Dez Mandamentos da fé cristã, registrados na Bíblia, ocorre um fenômeno parecido. Conhecemos bem as recomendações, mas basta alguém repetir uma delas para nos desconectarmos do papo. É possível (e provável!) que muitos tenham pulado a leitura dos Dez Mandamentos, na página anterior, e pensado “já conheço isso de cor e salteado. Onde o autor pretende chegar com esse discurso antigo e conservador?”.

Sem perder o bom humor, devo concordar com esses dois adjetivos: *antigo* e *conservador*. Enquanto alguns livros sequer chegam à segunda edição, a Bíblia passou pelo teste do tempo. E as lições desse livro antigo — mas impressionantemente atual — continuam a fornecer luz e direção a milhões de pessoas em todo o mundo. Os ensinamentos das Escrituras nos ajudam a conservar a saúde física, emocional e espiritual. É ou não um livro literalmente “conservador”?

Minha leitura dos Dez Mandamentos será muito pessoal — ou melhor, voltada para o seu aspecto pessoal. A ideia é você estar com oxigênio, bem, forte e sadio, para poder ser fonte de alegria e beneficiar quem estiver ao seu lado. Quer você seja ateu, judeu, evangélico, católico ou muçulmano, quero convidá-lo a esquecer, durante a leitura deste livro,

a ideia de que os Dez Mandamentos foram criados com uma finalidade opressora ou que são exclusivos para seguidores desta ou daquela religião. Com essa abertura, poderemos examiná-los sob um novo paradigma: como um caminho para uma vida plena.

Para os cristãos, a Bíblia é um texto inspirado por Deus. Para outros, é apenas um livro de sabedoria (ainda que um dos melhores). Por fim, há quem veja nela somente historinhas e fantasias. Seja como for, os Dez Mandamentos sobreviveram por mais de três milênios e, a Bíblia, por mais de 1.600 anos depois de definido o Novo Testamento — e essa longevidade por si só já justifica um olhar atento sobre o que dizem. Mais do que isso, é enorme o número de pessoas que afirmam ter construído uma vida de paz e boas realizações tendo os seus ensinamentos como base. Isso sempre me fez ter interesse pelo texto bíblico.

Desde a época do Iluminismo, no século 18, o homem trocou a cultura centrada em Deus por uma com foco na humanidade. Passamos, assim, a perceber as coisas na dimensão humana, valorizando além da conta a nossa capacidade de conhecer. A partir dessa mudança de paradigma, os fundamentos da ética tradicional se desfizeram e, no seu lugar, surgiram o individualismo e o hedonismo — que põem os prazeres individuais e imediatos acima de tudo.

Na década de 1950 tem início a chamada era da pós-modernidade, com um novo tipo de homem, que se interessa por tudo, mas não deseja compromisso com nada. Almeja aproveitar o momento, pois para ele tudo é passageiro. Não possui metas heroicas ou grandes ideais. Busca uma tolerância absoluta, por isso é superficial e geralmente aceita qualquer coisa. Fabrica sua verdade de acordo com as próprias

necessidades. Passa por cima de tudo e todos para alcançar fama, sucesso e vitórias. Almeja vantagens. Só lhe interessa possuir, comprar, consumir desenfreadamente. O homem pós-moderno é normalmente autoconfiante e rodeado de abundância, cercado de direitos e aparato social voltado para atendê-lo. Isso lhe garante liberdade de ação. Nega-se inclusive a sujeitar-se a uma ideologia, seja capitalista ou socialista.

Todavia, apesar de tanta liberdade e abundância, esse homem não é feliz. Tem certa dose de bem-estar e desfruta de prazeres, mas vive esvaziado da autêntica alegria. Almeja a satisfação rápida, que, em longo prazo, transforma-se em fracasso. É melancólico, pois reconhece a impossibilidade de ter e se acomoda. Sofre de vazio existencial. Vive cansado, tem a impressão de fazer tudo com excesso de esforço. O motivo real disso está na falta de um projeto de vida e em um vazio interior. É estressado, pessimista e depressivo. Aprecia o descanso e o tempo livre, mas quer tudo para ontem e assume mais tarefas do que seria saudável aceitar.

As ideologias que permeiam a vida desse homem são o materialismo (ter acima de ser), o hedonismo (prazer acima de tudo, sem compromisso ou amor), permissivismo (vale tudo, desde que você se sinta bem), relativismo (nada é absoluto), consumismo (sinônimo de liberdade, que gera crise econômica e ecológica) e niilismo (homem “livre”, aberto, plural mas sem uma ética comum).

O homem pós-moderno não almeja necessariamente acabar com Deus, mas passa a se pôr no centro. Tudo existe e tem valor enquanto serve de resposta às suas necessidades e aos seus desejos. O importante é não possuir amarras:

tudo que é do bem é bom, logo, você deve seguir o que lhe faz bem.

A religião passa a ser uma mercadoria, serve apenas para saciar o indivíduo. Na verdade, ainda que o homem pós-moderno esteja mais racional, continua buscando explicações para sua existência. Mas acredita que, por meio da experiência, poderá se conhecer melhor e também a Deus. E, como cada experiência é individual, as religiões também passam a ser. Cada um tem a sua, conforme a necessidade e a experiência pessoais. Vale tudo para encontrar-se: ingredientes cristãos, orientais, africanos, indígenas, esotéricos ou o que for.

O grande desafio é que os valores da moral pós-moderna se contrapõem frontalmente aos da moral cristã. O evangelho de Cristo segue uma verdade absoluta, com princípios que norteiam toda a ética humana. Existem absolutos. Pela Bíblia há pecado, culpa e necessidade de perdão. A utilidade objetiva da religião é reaproximar o homem de Deus, sempre preocupado com o outro (“Ame o seu próximo como a si mesmo.”). Já a pós-modernidade acredita que tudo é relativo, logo, nada é absoluto. Isso faz que sua ética seja vazia de princípios, cada um tenha a sua — ou, como dizia um comercial de cigarros, “cada um na sua, mas com alguma coisa em comum”. Em comum, talvez, o que se tenha seja esse individualismo.

Como despreza o pecado, a ética pós-moderna é egoísta, pois precisa produzir prazer e satisfação pessoal. É natural, então, que o homem pós-moderno não busque a Deus, apenas os benefícios práticos que ele possa oferecer.

Eu e você vivemos na pós-modernidade, portanto, tudo isso faz parte do sistema de valores e crenças em que estamos imersos. Apesar disso, precisamos pensar a vida como

um projeto viável, mas conscientes de que, para isso, é necessário que sejam estabelecidas normas e limites éticos, que levem o homem a ser mais íntegro, solidário com o próximo. No contexto da pós-modernidade, precisamos nos esforçar por manter a verdade absoluta e atemporal viva dentro de nós, reconhecendo que essa é a única esperança de estabelecermos uma ética saudável e responsável — não apenas por nós mesmos, mas pela sociedade como um todo. Precisamos retomar um humanismo coerente, comprometido com valores, pois, sem um direcionamento moral, a almeja pela satisfação torna-se vazia. Precisamos começar a nos satisfazer satisfazendo o outro. Precisamos construir laços.

A Bíblia é um livro milenar, surgido muitos séculos antes da pós-modernidade. Tem sido fonte de inspiração e sabedoria ao longo de toda a minha vida. O resultado dessas reflexões, observações e prática é uma experiência extremamente enriquecedora. Muitos nutrem certo preconceito contra seus ensinamentos, por culpa do comportamento de alguns segmentos que justificam suas práticas com base em interpretações bíblicas um tanto (ou muito!) questionáveis. Mesmo assim, quero convidar você a me acompanhar em uma viagem que vai explorar um dos textos mais conhecidos da literatura mundial, que norteou a ética e os relacionamentos de bilhões de pessoas durante séculos: os Dez Mandamentos.

É o que faremos nas próximas páginas: revisitar um a um cada item dessa lista e buscar neles orientações para o longo e emocionante voo da vida.