



PIREI!

...até a página 2

DANIEL MASCAREÑAS



Daniel Mascareñas

Pirei!

...até a página 2

Encontre seu propósito no caos

PREFÁCIO

Parabenizo meu amigo, Daniel Mascareñas, debaixo de uma visão transformada, curada e renovada, para a honra e glória do Senhor, escreve sobre as duras consequências causadas pela ausência de Cristo dentro de uma família.

A família é o principal lugar de formação de nossa vida à semelhança de Jesus.

A convivência familiar nos coloca nas circunstâncias ideais para nosso aperfeiçoamento. Nela, nosso caráter é formado e aprendemos a praticar o amor, a humildade, a paciência, a bondade e a mansidão. Também aprendemos responsabilidade, disciplina, sujeição, serviço e respeito. Somos desafiados a perdoar, confessar, suportar, negar a nós mesmos, exercer autoridade com amor, corrigir com graça, sofrer, orar e confiar em Deus.

O lar é uma escola de formação para cônjuges, pais e filhos.

Deus vai utilizar a convivência familiar, mais do que qualquer outra coisa, para transformar o nosso caráter à semelhança de Jesus Cristo.

Convido você a mergulhar nessa história real de uma família que encontrou em Cristo os valores imprescindíveis para o sucesso de um lar.

Giuliano Costa

Campeão mundial de vôlei de praia

Caro leitor,

○ propósito deste livro não é uma biografia da vida do autor e tampouco um livro contendo todas as memórias tristes e felizes, vividas até o momento.

Os relatos e experiências mencionadas durante a narrativa são baseados em fatos reais que, de alguma forma, geraram um efeito de causas e consequências no comportamento do autor, boas e ruins, e a interpretação desses fatos vai depender do seu ponto de vista como leitor.

Sobretudo, a minha intenção como autor desta obra é que você navegue nas páginas do livro, imaginando a sua própria vida e traçando paralelos que poderão descortinar as causas de certos comportamentos.

O livro que agora está em suas mãos busca relatar a trajetória e os acontecimentos que me levaram até o fatídico diagnóstico de Síndrome de Pânico, ocasionada pelo transtorno generalizado de ansiedade, e a cura e libertação completa, que me permitiram desfrutar uma vida de plenitude.

Por meio das páginas deste livro, você encontrará relatos das principais causas que levaram ao diagnóstico da doença, quais os motivos e por que isso me atingiu e pode atingir tanta gente.

Como nos libertarmos de um mal que insiste em nos aprisionar em um mundo paralelo, sem luz no fim do túnel? Será que existe uma saída?

Quero que você saiba identificar os gatilhos que provocam essa instabilidade psíquica e emocional e como trazer os nossos pensamentos e mente de volta à realidade.

Ao final do livro, você saberá que há uma única alternativa para se libertar, um só caminho, uma só porta.

Vem comigo navegar nesta história e encontrar o caminho.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	
Pânico	11
CAPÍTULO 2	
Lembranças	15
CAPÍTULO 3	
Desordem	23
CAPÍTULO 4	
Contra o tempo	29
CAPÍTULO 5	
Falando com Deus	33
CAPÍTULO 6	
Medo enraizado	45
CAPÍTULO 7	
Expectativas	49
CAPÍTULO 8	
O retorno	65

CAPÍTULO 9	
As crises de pânico e suas defesas	77
CAPÍTULO 10	
Quebra de paradigma	85
CAPÍTULO 11	
Deus Pai.....	95
CAPÍTULO 12	
Anos difíceis.....	105
CAPÍTULO 13	
Propósito.....	115
CAPÍTULO 14	
Transformado	123
POSFÁCIO.....	141

CAPÍTULO

1

Pânico

Mais um dia de trabalho na empresa, com uma rotina intensa, prazos reduzidos de entrega de relatórios, cobranças por parte do chefe, pressão por todos os lados e uma dor de cabeça que aumentava com o passar das horas. Minha vontade era a de largar tudo, deixar o escritório e poder estar a salvo em casa, depois de um banho relaxante, um comprimido para enxaqueca e silêncio, paz.

Antes de eu deixar o prédio comercial, com a tela do computador bem em frente aos meus olhos, os números ficaram embaralhados, calafrios subiram pelas minhas pernas, palpitações se acentuaram, sinais de ansiedade por não saber se conseguiria entregar os relatórios a tempo, sudorese, sinais típicos de um

possível ataque de pânico. Coloquei minha agenda e o *notebook* na mochila, passava das 20 horas, dia de rodízio do carro. Após treze horas de trabalho, consegui chegar até o estacionamento em que guardara meu carro. Optei por descer pelas escadas – pois a possibilidade de entrar em um elevador geraria mais pânico, em função de uma experiência da infância em que fiquei preso no elevador, no escuro, por mais de uma hora, ao descer do meu apartamento para buscar uma encomenda para minha mãe.

Ao pegar o carro, um Peugeot de duas portas, sem ar-condicionado, em um dia de muito calor, após uma rotina estressante de trabalho, me dei conta de que a dor de cabeça estava cada vez pior e que o melhor a fazer seria poder chegar em casa o quanto antes e repousar. A minha rota diária me levava para a Marginal Pinheiros, sempre congestionada de carros nesse horário, buzinas das motos nos corredores, trânsito lento, temperatura elevada, um cenário que me fez abrir os vidros do carro para poder respirar. Eu já não conseguia mais contornar as emoções. Coração disparado, as mãos suadas que escorregavam do volante, a vista embaçada, o estômago embrulhado e o trânsito que não andava, tudo colaborava para intensificar meu desespero.

Diante desse cenário, me rendi ao pânico e flashes do passado surgiram na minha mente, como no dia em que me senti desamparado na praia, ao me per-

der dos meus pais. Fui em busca de um sorveteiro que costumava ficar próximo a uma escada que levava à praia. Naquele dia, ele não estava lá, e decidi caminhar mais um pouco pela orla para ir ao seu encontro, porém, me afastei tanto que não sabia mais como voltar. No caminho, vi uns meninos correndo atrás de uma bola, em um desses atalhos de areia que desembocam na praia, e os segui. Logo, o céu escureceu e quando notei que estava longe do local em que me separei dos meus pais, comecei a me desesperar. Tinha por volta de uns oito anos, e o menino mais velho do grupo, de uns doze pra lá, me encaminhou para o posto policial mais próximo. Lá chegando, o policial anunciou o nome dos meus pais pelo megafone e logo eles vieram ao meu encontro. Dessa vez tudo acabou bem.

Naquela noite, na Marginal Pinheiros, não tive igual sorte. Gostaria de ter sido salvo por eles logo que meus sintomas se agravaram. Não deu tempo para mais nada. Larguei o carro com as portas abertas no meio da via, corri para o canteiro central, sentei no chão, abracei minhas pernas, abaixei a cabeça e chorei muito. O trânsito começou a fluir, as buzinas aumentaram a frequência e meu carro continuou estacionado em meio ao caos instalado. Não me lembro de muita coisa, mas sei que alguém se aproximou de mim, perguntou se eu precisava de algo e respondi que eu estava sofrendo um infarto e que não resistiria.

Logo uma ambulância chegou ao local, a pedido da pessoa que me ofereceu ajuda, e só me lembro de estar acordado em uma cama de hospital, com médicos à minha volta, fazendo várias perguntas, me acolhendo e comunicando que meus sintomas indicavam um ataque de pânico, uma crise de ansiedade. Eles me receitaram alguns remédios, solicitaram vários exames, mas preferi que meus pais viessem me resgatar do hospital, assim como fizeram na praia, quando criança, o que aconteceu após algumas horas. Estiveram presentes também alguns amigos, frequentadores da igreja, que oraram por mim.

No dia seguinte, decidi não comparecer ao trabalho, por estar bastante debilitado. Muitas imagens haviam desaparecido da minha mente, porém persistia uma sensação de impotência, medo do que estava por vir, culpa por ter envolvido meus pais e até pessoas desconhecidas em meu socorro. Hora de seguir um novo rumo em busca de soluções para bloqueios que paralisavam minha vida. Momento de buscar na fé um alicerce para seguir em frente.