



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 66

Como é você: Marta ou Maria?

O culto da Igreja da Paz, com o Pastor Renato Creutzberg, em 10/8/2025, me fez refletir sobre o texto de Lucas 10, 38 a 42: ³⁸ *Caminhando Jesus e os seus discípulos chegaram a um povoado, onde certa mulher chamada Marta o recebeu em sua casa;* ³⁹ *Maria, sua irmã, ficou sentada aos pés do Senhor, ouvindo-lhe a palavra.* ⁴⁰ *Marta, porém, estava ocupada com muito serviço; E, aproximando-se dele, perguntou: Senhor, não te importas que minha irmã tenha me deixado sozinha com o serviço? Dize-lhe que me ajude!* ⁴¹ *Respondeu o Senhor: “Marta! Marta! você está preocupada e inquieta com muitas coisas;* ⁴² *todavia pouco é necessário. Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada”.*

Não sou teólogo, e faço essa reflexão como um estudioso do comportamento humano.

O texto nos apresenta a polaridade entre o mundo material e o mundo espiritual. Marta se preocupa e trabalha nos afazeres diários, assim como cada um de nós trabalha nas tarefas que precisam ser realizadas. Maria é contemplativa e se concentra nos ensinamentos de Jesus. Qual das duas está certa? Como humanos não devemos julgar os outros, pois as irmãs têm suas razões. Nosso comportamento não é totalmente “livre arbítrio”, depende de nossas crenças conscientes e inconscientes, de nossas características pessoais, da cultura em que vivemos, dos padrões familiares, que definem assim nossa forma de agir.

Entendo que deva haver um equilíbrio entre as formas de Marta e a de Maria agirem. O excesso de ações, atividades e objetivos, como Marta, nos afasta da espiritualidade, dos ensinamentos divinos, o que pode gerar falta de significado para nossas tarefas e vida. Se seguirmos a forma de Maria agir, focando em ensinamentos divinos, em propósitos superiores, quem fará as refeições que nos alimentam, quem fará a limpeza da casa, quem trabalhará nas fábricas, escritórios e oficinas?

Gosto da orientação beneditina “Ora et Labora”, ou seja, “Reze e trabalhe”, e não “Reze ou trabalhe” mostrando que deve haver equilíbrio. Devemos balancear nosso lado humano com o lado espiritual. Só tarefas não satisfazem os anseios de nossa alma, mas também só espiritualidade não atende às exigências da vida. Devemos ser ativos e práticos como Marta, mas também meditativos e contemplativos como Maria, para nossa vida ser completa. Reflita sobre seus valores e crenças, se você se parece mais com Marta ou mais com Maria, e veja se algo está exagerado ou insuficiente.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas