
MANAGING YOUR EMOTIONS

Instead of
Your Emotions
Managing You

JOYCE
MEYER

Salvo indicação em contrário, todas as citações das Escrituras foram retiradas da *Bíblia Amplificada* (AMP). Copyright *do Antigo Testamento* © 1965, 1987 pela The Zondervan Corporation, Grand Rapids, Michigan. Copyright *do Novo Testamento Amplificado* © 1954, 1958, 1987 pela The Lockman Foundation. Usado com permissão.

As citações bíblicas marcadas (xjv) são retiradas da *versão King James* da Bíblia.

As citações bíblicas marcadas (NIV) são retiradas da *Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional*®. **VNI**®. Copyright © 1973, 1978, 1984 pela Sociedade Bíblica Internacional. Usado com permissão da Editora Zondervan. Todos os direitos reservados.

6ª Impressão

*Gerenciando suas emoções em
vez de suas emoções gerenciando você!*

Copyright © 1997 por Joyce Meyer Life In The Word, Inc.
Caixa Postal 655
Fenton, Missouri 63026

Publicado por Harrison House, Inc. PO Box 35035 Tulsa, Oklahoma
74153

ISBN 1-57794-026-1

Impresso nos Estados Unidos da América.

Todos os direitos reservados pela Lei Internacional de Direitos Autorais.

O conteúdo e/ou a capa não podem ser reproduzidos total ou parcialmente, de qualquer forma, sem o consentimento expresso por escrito do Editor.

CONTEÚDO

Introdução

1 Como não ser guiado pelos seus sentimentos

2 Cura de Emoções Danificadas, Parte 1

3 Cura de Emoções Danificadas, Parte 2

4 Emoções e o Processo de Perdão

5 mudanças de humor

6 Compreendendo e superando a depressão

7 Ele restaura minha alma

8 Enraizado na vergonha

9 Compreendendo a Co-Dependência

10 Restaurando a Criança Interior

Notas finais de conclusão

Bibliografia

INTRODUÇÃO

Muitos dos pensamentos deste livro foram originalmente apresentados em diversas séries de seminários que ministrei sobre emoções, saúde e cura emocional. Nessas reuniões, deixei claro aos meus ouvintes que o objetivo da apresentação não era ensiná-los a se livrar das emoções, mas a administrá-las.

Como eu disse a eles, ninguém jamais chegará ao ponto de não ter emoções. Ninguém vai chegar a um ponto na vida em que não experimente uma grande variedade de sentimentos.

Por exemplo, não importa o quanto você e eu tentemos, sempre teremos que lidar com a emoção da raiva, que causa muita culpa e condenação em muitas pessoas. A razão pela qual estão sob culpa e condenação é porque têm a falsa ideia de que, como cristãos, nunca devemos ficar zangados.

Contudo, a Bíblia não ensina que nunca devemos sentir raiva. Em vez disso, ensina que quando ficamos com raiva, não devemos pecar, mas sim administrar ou controlar nossa raiva da maneira adequada: "Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira". (Efésios 4:26 KJV).

Houve um tempo em que Deus me deu uma revelação real sobre aquela Escritura. Certo dia, fiquei com raiva de meu marido quando estava prestes a sair de casa para pregar. A culpa e a condenação tomaram conta de mim, perguntando: "Como você pode sair e pregar aos outros depois de ficar com raiva assim esta manhã?"

Claro, eu ainda estava com raiva, então essa pergunta me incomodou. Quando comecei a meditar isso, o Senhor me revelou este versículo em Efésios que diz para ficar irado e não pecar.

Deus me fez entender que a raiva é apenas uma emoção. Como todas as emoções, ela nos foi dada pelo próprio Deus por uma razão. Se não tivéssemos a capacidade de ficar com raiva, nunca saberíamos quando alguém nos maltratava. É para isso que serve a raiva.

Assim como a dor, ela existe para nos alertar de que algo está errado.

Tal como acontece com todas as emoções, o problema é que Satanás tenta usar e abusar da nossa raiva para nos levar ao pecado.

Muitas vezes as pessoas me procuram para aconselhamento, dizendo: "Tenho uma raiva profunda dentro de mim". Essa raiva costuma ser uma ferida deixada pelas feridas da infância. Nesse caso, a resposta não é tanto livrar-se da raiva, mas chegar à raiz do que a faz persistir e causar problemas depois de todos esses anos.

Isso faz parte de permanecer em equilíbrio. Não é certo sair por aí sentindo raiva o tempo todo, assim como não é certo sair por aí sentindo dor o tempo todo. Mas devemos lembrar que somos seres humanos e estamos equipados com certos sentimentos e emoções, como a raiva, que nos foram dados por Deus por uma razão. Nosso trabalho não é tanto tentar nos livrar dessas emoções, mas aprender como administrá-las.

Outro exemplo de emoções são os sentimentos sexuais. Imagine por um momento que você está

olhando uma revista ou catálogo e você encontra a fotografia de uma pessoa atraente do sexo oposto. De repente você sente uma emoção sexual. Isso significa que você é perverso e tem algo terrivelmente errado com você? Isso significa que você não está realmente salvo – que você não ama verdadeiramente a Deus ou ao seu cônjuge?

Não, significa simplesmente que você é humano e está sujeito aos mesmos sentimentos e reações emocionais experimentados por outros seres humanos. O importante é como você lida com suas emoções.

Deus nos equipa com todos os tipos de sentimentos, incluindo sentimentos sexuais. Como cristãos, não devemos nos livrar desses sentimentos, nem precisamos nos sentir culpados porque os temos, mas devemos aprender a desabafar adequadamente - da maneira certa com a pessoa certa - com o cônjuge que Deus nos deu (aquele que amamos). Devemos também aprender, com a ajuda de Deus, a manter esses sentimentos sob controle até nos casarmos.

Romanos 6:2 nos diz que se somos cristãos, morreremos para o pecado. Não nos diz que o pecado está morto! O pecado ainda se apresenta inicialmente na forma de tentação e depois se torna um problema sério se cedermos à tentação. Recomendo a leitura do sexto capítulo de Romanos na íntegra. Se você fizer isso, verá que nossa instrução é resistir ao pecado no poder do Espírito Santo. Não nos dizem que nunca sentiremos, mas nos dizem para não continuarmos oferecendo nossos corpos como instrumentos do pecado.

É importante lembrar que as emoções não vão desaparecer e desaparecer. Eles sempre estarão lá. Não devemos negar a sua existência ou sentir-nos culpados por causa deles. Em vez disso, devemos canalizá-los na direção certa. Devemos negar à carne o direito de nos governar, mas não devemos negar que ela existe.

Como veremos mais adiante, a Bíblia nos ensina a sermos equilibrados. Muitas vezes, nosso problema é que tendemos a ir de um extremo ao outro. Ou tentamos não ter nenhuma emoção, ou então damos vazão a todas as emoções que sentimos, seja certo ou não fazê-lo. Parece que a maioria das pessoas é emocional ou sem emoção. O que é realmente necessário é o equilíbrio – a capacidade de demonstrar emoções quando são positivas e úteis, e de controlar as emoções quando são negativas e destrutivas.

Quando estamos com raiva e frustrados por algo em nossa vida, muitas vezes descontamos nossa raiva e frustração em outra pessoa – geralmente nosso cônjuge, filhos ou outra pessoa com quem temos um relacionamento próximo. O problema não é a nossa raiva e frustração, mas sim a nossa falta de controle.

Outro exemplo é a paciência – ou a falta dela. Na minha personalidade natural, tenho tendência a ser muito impaciente. Eu quero que as coisas sejam feitas. Eu quero que eles sejam bem feitos. E eu quero que eles sejam feitos imediatamente. Não quero ter que contar a ninguém duas vezes – e certamente não três vezes!

Mas quanto mais leio sobre Jesus e Sua gentileza, humildade, bondade e longanimidade, mais desejo não ser controlado pela impaciência. Então, há muito tempo tenho trabalhado com o Espírito Santo para trazer essa emoção ao equilíbrio adequado.

O principal é entender o que são as emoções e reconhecer que as temos porque Deus as deu para nós. Então precisamos começar a lidar com eles em vez de simplesmente desabafar e conseqüentemente nos sentirmos culpados e condenados por causa deles.

Servimos a um Deus que se agrada de qualquer esforço que nós, como crentes em Jesus Cristo, façamos para seguir em Sua direção. Deus não é difícil de agradar. Ele não espera que sejamos absolutamente perfeitos. Ele apenas espera que continuemos nos movendo em direção a Ele e acreditando Nele, deixando-O trabalhar conosco para nos colocar em conformidade com Sua vontade e caminhos.

A mensagem destas páginas é simples: não há nada de errado com as emoções, desde que sejam mantidas sob controle. O Senhor me levou a escrever este livro para ajudá-lo a aprender a *controlar suas emoções*.

1

COMO NÃO SER LEVADO PELOS SEUS SENTIMENTOS

Existem várias definições da palavra “emoções”. De acordo com Webster dicionário, a raiz deste termo é o latim *ex-movere*, que significa afastar-se.

Acho essa definição muito interessante porque é isso que o carnal, o incrucificado as emoções tentam fazer - levar-nos a segui-las para longe ou para fora da vontade de Deus.

Na verdade, esse é o plano de Satanás para as nossas vidas: fazer com que vivamos de acordo com os nossos sentimentos carnis, de modo que nunca andamos no Espírito.

O dicionário também diz que as *emoções* são “uma resposta subjetiva complexa, geralmente forte... envolvendo mudanças fisiológicas como uma preparação para a ação”. Isso é verdade. Devido à sua complexidade, as emoções não são fáceis de explicar, o que às vezes torna difícil lidar com elas.

Por exemplo, há momentos em que o Espírito Santo nos leva a fazer algo, e as nossas emoções ficam envolvidas, por isso ficamos entusiasmados em fazê-lo. O apoio emocional nos ajuda a sentir que Deus realmente quer que façamos aquilo. Percebemos o apoio emocional como uma confirmação da vontade de Deus.

Outras vezes, o Senhor nos moverá a fazer determinada coisa, e nossas emoções não terão nada a ver com o que Deus está nos revelando e nos pedindo para fazer. Eles não dão nenhum apoio.

Nessas horas é mais difícil obedecer a Deus. Dependemos muito de apoio emocional. Se não compreendermos a natureza inconstante das emoções, Satanás pode usá-las – ou a falta delas – para nos manter fora da vontade de Deus. Acredito firmemente que nenhuma pessoa jamais caminhará na vontade de Deus e, finalmente, na vitória se seguir o conselho de suas emoções.

EMOÇÕES OU DEUS?

O sábio também ouvirá e crescerá em conhecimento, e a pessoa sensata adquirirá habilidade e obterá bons conselhos [para que possa orientar corretamente seu curso].... Provérbios 1:5

Como há momentos em que podemos desfrutar das nossas emoções e do apoio que elas nos dão, e também há momentos em que as nossas emoções trabalham contra nós, muitas vezes é difícil ensinar às pessoas como saber quando estão ouvindo Deus e quando estão ouvindo. estão ouvindo suas emoções.

Só porque temos um sentimento “pegajoso” de que devemos doar algo não significa necessariamente que seja a vontade de Deus. Adoro dar coisas às pessoas. É realmente uma das maiores alegrias da minha vida, mas tive que aprender que dar às pessoas nem sempre significa

ajude-os. Na verdade, isso pode prejudicá-los ao impedir o que Deus está tentando fazer em suas vidas.

Se, por exemplo, não estiverem fazendo a sua parte para cuidar do que têm, Deus pode permitir que continuem necessitados até que aprendam a cuidar do que têm. Mas a pessoa que opera a partir das emoções verá uma necessidade e será movida a satisfazê-la, sem buscar sabedoria.

A Bíblia nos ensina logo no primeiro capítulo de Provérbios que devemos agir com sábia consideração. Se não seguirmos esse conselho bíblico, poderemos impedir que uma pessoa cresça e aprenda a aceitar responsabilidades pessoais.

O outro lado da situação também precisa ser considerado. Pode haver alguém que não esteja totalmente maduro no Senhor e tenha muito que aprender. Ele está necessitado, e sua necessidade pode ser o resultado de não saber o que fazer. Deus ainda pode nos levar a ajudar alguém neste estado, porque todos nós precisamos de encorajamento enquanto crescemos no Senhor.

Todos nós fazemos bagunça em nossas vidas por ignorarmos os caminhos de Deus. Mesmo quando começamos a aprender Seus caminhos, ainda leva muito tempo para vermos todas as situações negativas em nossas vidas transformadas em positivas. Podemos beneficiar-nos grandemente uns aos outros se formos sensíveis à orientação do Espírito Santo para ajudar de várias maneiras. Apenas ser movido emocionalmente não é ser guiado pelo Espírito Santo. *As emoções devem estar sempre submetidas à sabedoria!* Se a sabedoria concordar, então poderemos prosseguir com o nosso plano.

Aqui está um exemplo: todos nós amamos nossos filhos e sabemos como é difícil vê-los viver sem as coisas que desejam e precisam. Se tivermos a capacidade de fornecer essas coisas, a maioria de nós desejará resgatá-los de qualquer situação difícil em que se encontrem. Isso pode ser muito bom na maioria das vezes. É bom ajudar nossos filhos e fazer com que saibam que estaremos ao seu lado quando precisarem de nós. No entanto, resgatá-los de todas as situações difíceis pode impedi-los de crescer. A luta faz parte do processo que todos nós precisamos para
para amadurecer.

Ao pesquisar material para um seminário há algum tempo, li que um filhote de aguiazinha, enquanto ainda está no ovo, desenvolve um dente minúsculo e afiado na ponta do bico. Ele usa esse dente para bater repetidamente na casca até que ela finalmente se abra. Esse processo leva muito tempo e requer muita tenacidade. Às vezes, pessoas bem-intencionadas tentam ajudar quebrando a casca. Quando isso acontece, muitas vezes a aguiazinha morre.

Tal como os bebês águias, os jovens precisam da experiência da luta para os ajudar a preparar-se para a vida. Devemos ajudar os nossos filhos, mas não ao ponto de impedir a sua maturidade.

PESSOAS EMOCIONAIS

Uma pessoa emocional é alguém que é facilmente afetado ou agitado por emoções. É bom conhecer a nós mesmos e nossas personalidades. Algumas pessoas são mais guiadas emocionalmente do que outras, e saber disso pode evitar muitas dores de cabeça e dores na vida.

Mesmo que não caiamos na categoria de pessoa “emocional”, cada um de nós tem emoções e corremos o risco de sermos guiados por elas. Podemos acordar uma manhã sentindo-nos deprimidos e seguir esse sentimento ao longo do dia.

No dia seguinte, podemos acordar com raiva – com vontade de repreender alguém – e é isso que acabamos fazendo. Outras vezes, podemos acordar sentindo pena de nós mesmos

e sentar em um canto chorando o dia todo.

Se permitirmos que façam isso, os *sentimentos* suscitarão problemas que nos farão sair da vontade de Deus e entrar na vontade do enganador, Satanás.

Passei muitos anos da minha vida acompanhando como me sentia. Se eu acordasse me sentindo deprimido, ficava deprimido o dia todo. Eu não sabia na época que poderia *resistir a* essas emoções. Agora percebo que posso vestir as vestes de louvor como a Bíblia ensina em Isaías 61:3. Posso cantar ou tocar boa música cristã – e ao fazê-lo – lutar contra o sentimento negativo que deseja me controlar o dia todo.

Devemos aprender a ter consciência de nossas emoções e saber administrá-las corretamente. Uma maneira de fazer isso é reconhecer diferentes tipos de personalidade e saber como eles reagem de maneira diferente a situações semelhantes.

QUATRO TIPOS BÁSICOS DE PERSONALIDADE

Assim como se costuma dizer que alguns tipos de personalidade são mais emocionais do que outros, acredita-se que as mulheres tenham uma tendência mais forte ao emocionalismo do que os homens. De acordo com um ensinamento que remonta à história, existem quatro tipos básicos de personalidade, cada um dos quais com um nome identificador.

O primeiro tipo é chamado *colérico*, que é a categoria em que me enquadro. Os coléricos nascem líderes. Suas personalidades fortes querem estar no controle. Um dos pontos fortes de quem tem personalidade colérica é que costuma realizar muitas coisas. Um de seus pontos fracos é que têm tendência a ser mandões.

Os coléricos são normalmente fortemente orientados para objetivos e motivados por novas ideias e desafios. Quando o Senhor me dá um projeto, fico toda agitada e corro até meu marido, que tem uma personalidade completamente diferente da minha.

Dave faz parte do grupo chamado *fleumático*. Os fleumáticos geralmente mostram pouco ou nenhum emoção em tudo. O interessante é que um colérico muitas vezes se casa com um fleumático.

Em nosso casamento, nossas diferenças de personalidade costumavam nos enlouquecer até que enxergássemos o plano de Deus nele. Dave é forte nas áreas em que sou fraco e eu sou forte nas áreas em que ele é fraco. Agora acredito que Deus reúne tipos opostos para se complementarem, mas Dave e eu demoramos um pouco para aprender a aceitar e operar de forma compatível com nossas diferenças.

Para ilustrar, eu iria até Dave todo entusiasmado com alguma coisa, e sua resposta seria: "Veremos". Nessas horas eu só queria bater nele, até aprender a entendê-lo. Eu estava sendo emocionado e ele estava sendo lógico. Eu estava olhando para o lado da excitação e ele estava olhando para o lado da responsabilidade da questão. Eu costumava gritar com ele: "Você nunca fica animado com alguma coisa?"

Entraríamos em igrejas carismáticas dinâmicas e eu emergiria da culto dizendo: "Uau! Você sentiu a presença de Deus naquele lugar?"

Dave diria: "Não, não senti nada". Ele sabia que Deus estava presente, mas não baseava a presença de Deus nos seus sentimentos. Por muito tempo, pensei que o homem estava emocionalmente morto.

Nós dois mudamos depois de anos de trabalho de Deus conosco e estamos mais equilibrados agora. Não sou tão emocionalmente motivado e ele mostra mais entusiasmo quando estou

genuinamente animado com alguma coisa.

Uma coisa que é bom que as pessoas com personalidade fleumática lembrem é que elas precisam exercitar a fé e se esforçar para demonstrar alguma emoção. Pode ser muito chato conviver com uma pessoa que é branda com tudo.

Se você é uma pessoa discreta, precisa se esforçar propositalmente para o bem dos outros com quem se relaciona. Estamos agindo com amor quando nos sacrificamos e fazemos o que os outros precisam que façamos.

Por outro lado, se você é mais parecido comigo e tende a ficar agressivamente entusiasmado com coisas novas nas quais está envolvido, talvez precise aprender a moderar suas emoções e se tornar uma pessoa mais equilibrada. Lembre-se, é difícil para uma pessoa mais séria e sóbria se relacionar com você porque ela realmente não sente o que você sente. A resposta, claro, é o equilíbrio, como discutiremos mais adiante.

O terceiro tipo de personalidade é denominado *sanguíneo*. Este é o tipo mais emocional de todos. A personalidade sanguínea é alegre e parece saltar pela vida. É fácil saber quando um otimista entra na sala. Sua voz pode ser ouvida acima da de todos : Oh, estou tão animado por estar aqui!"

O sanguíneo tem tendência a irritar o colérico – especialmente o meu! Sou do tipo sério e voltado para objetivos, que sempre tem um plano e estou avançando em direção a ele. Quando um otimista entra em cena, muitas vezes isso me perturba. Mas o sanguíneo pode nem perceber. Por ser tão cheio de diversão e energia, geralmente se esquece de qualquer coisa que não seja se divertir.

Os sanguíneos costumam se casar com o quarto tipo, chamado *melancolia*. Como você pode imaginar, os melancólicos são aqueles que têm mais problemas com a depressão. Eles são as pessoas profundas – os pensadores – os organizadores. São eles que são tão organizados que colocam suas prateleiras de temperos em ordem alfabética. Eles amarram os cadarços e os colocam dentro dos sapatos antes de colocá-los cuidadosamente no armário. Eles acreditam que há um lugar para tudo e que tudo deve estar em seu lugar.

Os sanguíneos frequentemente não são muito disciplinados, e isso é, obviamente, muito difícil de lidar para os tipos melancólicos. Os melancólicos são pessoas realmente legais. Eles sempre têm um plano, mas geralmente acabam casados com pessoas sanguíneas que não se importam se existe um plano ou não. Mesmo que tivessem um plano, os sanguíneos não se lembrariam dele por mais de cinco minutos. São eles que estacionam o carro no estacionamento ou na garagem e depois não lembram onde o deixaram!

Você acha que um sanguíneo se preocuparia com isso? Não a senhora que eu conhecia que fez isso. Ela achei engraçado! Agora ela tem uma nova história para contar nas festas em que participa.

Como você pode ver, como você e eu reagimos às emoções depende, até certo ponto, de qual desses quatro tipos melhor descreve nossa personalidade individual: colérico, fleumático, sanguíneo ou melancólico. A maioria de nós é uma mistura de dois ou mais tipos de personalidade.

Realmente ajuda conhecer a si mesmo. Existem alguns bons livros cristãos disponíveis sobre o assunto: *Temperamento Controlado pelo Espírito*, de Tim LaHaye, e *A Árvore da Personalidade*, de Florence Littauer.

Lembre-se sempre de que podemos aprender a controlar as nossas fraquezas através do poder do Espírito Santo e, ao fazê-lo, tornar-nos indivíduos bem equilibrados que não podem ser controlados por Satanás.

EMOCIONALISMO

O termo "emocionalismo" é usado para descrever "uma tendência de confiar ou colocar muita valor na emoção." Muitas vezes é definido como uma "demonstração excessiva de emoção".

Um "emocionalista" é "aquele cuja conduta... é governada pela emoção em oposição à razão".

Um projeto ou tarefa que sempre dou aos que assistem aos meus seminários sobre esse assunto é ler o livro de Provérbios e encontrar nele todos os versículos que comparam emoção à sabedoria.

Ao fazer isso, eles geralmente aprendem que uma das diferenças entre sabedoria e emoção diz respeito ao momento adequado.

A sabedoria sempre espera o momento certo para agir, enquanto a emoção sempre empurra para a ação agora mesmo! O emocionalismo é precipitado. Exige ação imediata. Embora a sabedoria olhe com calma para determinar como uma decisão afetará o futuro, as emoções só se preocupam com o que está acontecendo no momento.

Quantas vezes você disse ou fez algo no calor da emoção e, mais tarde, sentiu um profundo arrependimento por sua ação precipitada?

"Ah, se eu tivesse ficado de boca fechada!"

É incrível o dano que uma explosão emocional pode causar a um relacionamento.

Certa vez, quando eu estava tentando aprender a controlar minha boca e a não responder ao meu marido, fiquei tão emocionada que o Senhor teve que me dizer: "Joyce, já chega! Não diga mais nada!" Saí apressadamente do quarto, corri pelo corredor e me tranquei no banheiro. Fiquei tão chateado que enterrei meu rosto em uma toalha e gritei! Às vezes, as fortalezas em nossa carne ficam tão arraigadas que é necessária uma ação bastante determinada para derrubá-las. É por isso que precisamos aprender a lutar contra as nossas emoções indisciplinadas e submetê-las à vontade de Deus.

COMBATE ÀS EMOÇÕES

[Portanto, não trato a dádiva graciosa de Deus como algo de menor importância e anulo o seu próprio propósito]; Eu não deixo de lado, invalido, frustro e anulo a graça (favor imerecido) de Deus... Gálatas 2:21

No início não será fácil superar as emoções. Nunca é. Quando você e eu inicialmente começamos a abandonar qualquer hábito, temos uma luta em nossas mãos. Temos que lutar dentro de nós mesmos, clamando a Deus: "Senhor, ajuda-me, ajuda-me!" É tão maravilhoso saber que o Espírito Santo está sempre conosco para nos ajudar o tempo todo.

Se você sabe que se entregou a algum mau hábito, como comer emocionalmente, quando se sentar à mesa deverá dizer consigo mesmo: "Espírito Santo, ajude-me a não comer demais". Em um restaurante onde todos na sua mesa estão pedindo sobremesa, e você pode sentir que está começando a desistir, você pode gritar por dentro: "Espírito Santo, ajude-me, ajude-me!"

Descobri que se depender da minha carne apenas por pura força de vontade ou determinação, fracassarei todas as vezes. Mas se estou determinado a resistir à tentação invocando o poder do Espírito Santo, encontro a força necessária para ter sucesso.

Descobri que o Senhor não fará tudo por nós nesta vida. Nós

não podemos simplesmente encontrar alguém que imponha as mãos sobre nós e ore para que sejamos libertos de todas as nossas amarras. Há um papel que devemos desempenhar com nossas mentes e vontades. É necessária uma combinação de fé e ação.

O apóstolo Paulo disse que não tomou a graça de Deus em vão. (Gálatas 2:21.) Ele quis dizer que não esperava que Deus fizesse tudo por ele sem fazer também a sua parte.

Deus nos dá a capacidade de fazer o que precisamos, mas devemos escolher a ação correta.

O escritor do livro de Provérbios nos diz: **O início da Sabedoria é: obter Sabedoria (Sabedoria hábil e piedosa)! [Pois a sabedoria hábil e piedosa é a coisa principal.] E com tudo o que você obteve, obtenha entendimento (discernimento, compreensão e interpretação)** (Provérbios 4:7). mentiras, Satanás fala à nossa mente e ultrapassa os sentimentos que desperta dentro de nós.

Devemos manter nossos olhos na Palavra de Deus e fazer o que ela diz – não o que o inimigo nos faz querer fazer.

Se você for uma pessoa comprometida com a Palavra de Deus, você terá aprender a ser guiado pelo Espírito e não pelas emoções.

Sempre que uma emoção surge dentro de mim, eu a testo para ver se está de acordo com a palavra de Deus. Se não for, o Espírito Santo me revela e eu resisto.

É assim que lutamos contra as nossas emoções – usando a nossa vontade para tomar uma decisão seguir a Palavra de Deus em vez dos nossos sentimentos.

SEM EMOÇÃO

Alguém que *não tem emoção* é “sem emoção – incapaz de demonstrar emoção; alguém que não sente nenhuma emoção, ou sente muito pouca

emoção”. 5 Muitas vezes, quando as pessoas foram gravemente feridas no passado, elas desenvolvem um núcleo duro interiormente e constroem muros altos sem se proteger. Eles podem ter os mesmos sentimentos que os outros, mas são incapazes de demonstrá-los. Às vezes, eles podem até ficar tão magoados que se tornam insensíveis e incapazes de sentir qualquer coisa. Em ambos os casos, é necessária uma cura real.

EMOÇÕES ENDURECIDAS E DESENVOLVIDAS

Portanto, isto eu digo e testifico solenemente em [nome do] Senhor [como em Sua presença], que vocês não devem mais viver como os pagãos (os gentios) vivem em sua perversidade [na loucura, vaidade e vazio de seus almas e a futilidade] de suas mentes.

Sua compreensão moral está obscurecida e seu raciocínio está turvo. [Eles estão] alienados (alienados, auto-banidos) da vida de Deus [sem participação nela; isto é] por causa da ignorância (a falta de conhecimento e percepção, a cegueira intencional) que está profundamente arraigada neles, devido à sua dureza de coração [à insensibilidade de sua natureza moral].

Na sua apatia espiritual, tornaram-se insensíveis e sem sentimentos e

imprudentes e se abandonaram [presa] à sensualidade desenfreada, ansiosos e gananciosos para se entregarem a toda forma de impureza [que seus desejos depravados possam sugerir e exigir]. Efésios 4:17-19 O

Senhor chamou minha atenção para esta passagem sobre os incrédulos e me mostrou duas coisas sobre ela. Primeiro de tudo, diz que os incrédulos são tão insensíveis e duros que já não sentem mais nada. Mas no mesmo versículo diz que eles vivem de seus sentimentos na sensualidade e na carnalidade.

Ao meditar sobre essa afirmação, o Senhor me mostrou que essas pessoas já não fazem o que deveriam fazer com seus sentimentos.

Deus nos dá sentimentos para um propósito específico e para uso em nossa caminhada com Ele. Essas pessoas foram endurecidas a ponto de não usarem seus sentimentos para o propósito certo. Satanás os moveu para uma área onde vivem vidas turbulentas, fazendo tudo o que lhes apetece fazer.

Qual é a filosofia do mundo hoje? "Se faz você se sentir bem, faça!"

Você e eu não devemos viver dessa maneira.

JESUS E AS EMOÇÕES

Pois não temos um Sumo Sacerdote que seja incapaz de compreender e simpatizar e ter um sentimento compartilhado com nossas fraquezas e enfermidades e suscetível aos ataques da tentação, mas Aquele que foi tentado em todos os aspectos como nós, mas sem pecar. Hebreus 4:15

De acordo com este versículo, Jesus experimentou todas as emoções e sofreu todos os sentimentos que você e eu sentimos, mas sem pecar. Por que Ele não pecou? Porque Ele não cedeu aos Seus sentimentos errados. Ele conhecia a Palavra de Deus em todas as áreas da vida porque passou anos estudando-a antes de começar Seu ministério.

A Bíblia diz que quando Jesus era criança...cresceu e tornou-se forte em espírito, cheio de sabedoria...(Lucas 2:40) de modo que, quando tinha doze anos, Ele pensou que já tinha idade suficiente para ir para o templo em Jerusalém e "cuidar dos negócios de Seu Pai". (Lucas 2:41-52.) Mas Ele ainda teve anos de aprendizado antes de iniciar Seu ministério de tempo integral.

Você e eu nunca seremos capazes de dizer não aos nossos sentimentos se não tivermos dentro de nós um forte conhecimento da Palavra de Deus. Jesus tinha os mesmos sentimentos que nós, mas nunca pecou ao ceder a eles.

Quando sou magoado por alguém e sinto raiva ou chateado, é um grande conforto para mim poder erguer o rosto, as mãos e a voz ao Senhor e dizer: "Jesus, estou tão feliz que Tu entendes o que eu estou sentindo agora e que Tu não me condenas por me sentir assim. Não quero dar vazão às minhas emoções. Ajude-me, Senhor, a superá-las. Ajude-me a perdoar aqueles que me injustiçaram e não despreze-os, evite-os ou procure retribuir o mal que me causaram. Ajude-me a não viver sob condenação por pensar que não deveria estar me sentindo assim.

Não se trata apenas de pensar: "Eu não deveria estar me sentindo assim". É uma questão de clamar a Deus e operar no fruto do Espírito chamado autocontrole. (Gál. 5:23.)

Você e eu não precisamos nos sentir condenados porque temos sentimentos ruins. Jesus entende. Sua principal preocupação é que cheguemos ao ponto em que sejamos como Ele: humildes, gentis, mansos e humildes. Ele quer que desenvolvamos compaixão, compreensão e

suavidade de coração.

Como fui gravemente ferido na infância, desenvolvi um núcleo duro e construí muros altos ao meu redor para autoproteção, assim como os que mencionei. Fiquei duro e calejado por dentro. Mas aprendi e ainda estou aprendendo que qualquer tipo de personalidade, não importa quão magoada ou magoada, pode ser apresentada e projetada de maneira gentil e gentil.

Não importa quais sejam nossas experiências passadas ou nossos sentimentos atuais, devemos ser compassivos com os outros. Devemos nos alegrar com os que se alegram, mas também devemos chorar com os que choram.

(Romanos 12:15.)

Uma das coisas que Jesus transmitiu às pessoas e transmite a nós hoje, e uma das coisas que precisamos transmitir aos outros, não é dureza, mas compreensão.

Não importa o que alguém faça ou tenha feito conosco, precisamos transmitir-lhes a mensagem: "Eu entendo o que você está passando. Eu entendo como você se sente. Mas também deixe-me dizer-lhe o que a Palavra de Deus diz. Você não precisa ficar do jeito que está."

Ferir pessoas machuca pessoas, mas o amor pode curá-las e mudá-las.

É óbvio o que Satanás quer que façamos. Ele quer que desenvolvamos dureza e insensibilidade dentro de nós, de modo que *não podemos* sentir ou ser sensíveis às necessidades dos outros.

Deus quer que sejamos mais sensíveis aos sentimentos e necessidades dos outros e menos sensíveis aos nossos próprios sentimentos e necessidades. Ele quer que nos coloquemos em Suas mãos e deixemos que Ele cuide de nós enquanto praticamos ser gentis, compassivos e sensíveis com as outras pessoas.

Como crentes, não devemos ser guiados pelos nossos sentimentos, mas devemos ser movidos por eles para mostrar compaixão e compreensão aos necessitados. Esse é o propósito e o uso correto dos sentimentos e emoções, ... para **que possamos também confortar (consolar e encorajar) aqueles que estão em qualquer tipo de problema ou angústia, com o conforto (consolo e encorajamento) com que nós mesmos somos consolados (consolados e encorajados) por Deus** (2 Coríntios 1:4).

SENTIMENTOS OU DECISÃO?

... estando em agonia [de espírito], Ele orou [ainda] com mais fervor e intensidade, e Seu suor tornou-se como grandes coágulos de sangue caindo no chão. Lucas 22:44

Lembre-se de que os sentimentos fazem parte da alma, que costuma ser composta de mente, vontade e emoções.

Quando nascemos de novo, não somos instruídos a parar de pensar. Apenas nos dizem para começarmos a pensar de uma nova maneira.

Quando nascemos de novo, não nos é dito para parar de decidir, para parar de desejar, apenas nos é dito para entregar a nossa vontade a Deus e decidir fazer o que Ele deseja, de acordo com a liderança do Espírito Santo.

O mesmo acontece com as emoções. Quando nascemos de novo, não nos dizem para parar *sentimento*. Apenas nos dizem para aprender como expressar esses sentimentos da maneira certa.

Jesus não *tinha vontade* de ir para a cruz, mas resistiu a operar por Seu

sentimentos. Ele submeteu Suas emoções ao Seu Pai celestial.

No Jardim do Getsêmani, Jesus passou por uma agonia de alma em Seus esforços para resistir à tentação de fazer o que Ele *tinha vontade* de fazer, em vez do que Ele sabia ser a vontade de Deus. vontade para Ele.

TESTANDO AS EMOÇÕES

Oh, deixe a maldade dos ímpios chegar ao fim, mas estabeleça os [intransigentemente] justos [aqueles retos e em harmonia com Você]; pois Você, que prova os corações, as emoções e os poderes de pensamento, é um Deus justo. Salmo 7:9

Aqui no Salmo 7:9 e também em Apocalipse 2:23 (**...Eu sou Aquele que sonda as mentes (os pensamentos, *sentimentos* e propósitos) e os corações [mais íntimos]...**) lemos que Deus é um Deus que experimenta emoções. O que a palavra *tentar* significa neste contexto? Significa testar até ser purificado.'

Há alguns anos, enquanto eu orava, Deus me disse: "Joyce, vou testar suas emoções". Eu nunca tinha ouvido falar de nada parecido. Eu nem sabia que essas Escrituras estavam na Bíblia. Então segui meu caminho.

Cerca de seis meses depois, de repente, pareceu-me um desastre emocional. chorei por nenhuma razão. Tudo feriu meus sentimentos.

Pensei: "Qual é o problema aqui? O que está acontecendo?"

Então o Senhor me lembrou do que Ele havia me dito anteriormente: "Vou testar suas emoções". Ele me levou ao Salmo 7:9 e Apocalipse 2:23 e me fez entender o que Ele estava fazendo para o meu próprio bem.

Não importa quem você seja, haverá períodos em que você se sentirá mais emocionado do que o normal. Você pode acordar uma manhã e sentir vontade de desabar e chorar sem motivo. Isso pode durar uma semana ou pode durar mais. Você pode pensar: "Qual é o meu problema?"

Durante esses momentos, você deve ter cuidado porque seus sentimentos ficarão muito feridos. facilmente. A menor coisa irá te irritar.

Houve momentos na minha vida em que eu ia para a cama orando, me sentindo tão doce quanto poderia ser, e então acordava na manhã seguinte como se tivesse ficado acordado a noite toda comendo unhas! Eu me levantava de tão mau humor que se alguém chegasse perto de mim ou me cruzasse, eu tinha vontade de bater na cabeça!

O que devemos fazer quando começamos a nos sentir assim? Em primeiro lugar, não deveríamos começar a ser condenados. Número dois, não deveríamos nem tentar descobrir o que está acontecendo. O que deveríamos fazer é simplesmente dizer: "Este é um daqueles momentos em que minhas emoções estão sendo testadas. Vou confiar em Deus e aprender a controlá-las".

Como você e eu aprenderemos a nos controlar emocionalmente, a menos que Deus nos permite passar por alguns momentos difíceis?

Lembre-se, a Bíblia diz que Deus nunca permitirá que algo mais aconteça conosco do que somos capazes de suportar. (1 Coríntios 10:13.) Se o Senhor não permitir que tais tempos de prova venham sobre nós, nunca aprenderemos como lidar com Satanás quando ele os trouxer sobre nós – o que ele fará mais cedo ou mais tarde.

Tempos de prova são tempos de aprendizado.

EMOÇÕES E FADIGA

Mas ele mesmo fez uma jornada de um dia para o deserto e veio e sentou-se debaixo de uma vassoura solitária ou de um zimbro e pediu que pudesse morrer.

Ele disse: É o suficiente; agora, ó Senhor, tire minha vida; pois não sou melhor do que meus pais. 1 Reis 19:4

Tenho ouvido muitas vezes que depois de uma pessoa passar por uma verdadeira euforia emocional, ela irá geralmente chegar ao fundo com um baixo nível emocional.

Vemos isso na vida do profeta Elias no livro de 1 Reis. Um dia ele está no Monte Carmelo fazendo os sacerdotes de Baal de bobos, invocando fogo do céu, no auge de sua emoção. No dia seguinte, nós o vemos no deserto, sentado sob um zimbro, pedindo a Deus que o deixe morrer porque ele se sente muito deprimido.

Na minha própria vida, tenho notado que quando ministro em uma série de reuniões, gasto tudo o que tenho espiritual, emocional e mentalmente, orando pelas pessoas e atendendo às suas necessidades. Fico muito entusiasmado quando vejo o que Deus está fazendo através dessas reuniões, das minhas transmissões de rádio e televisão e de outras atividades evangelísticas nas quais estamos envolvidos.

Mas então, quando volto de algo emocionante como esse para a vida normal, cotidiana, é quase insuportável. Quem quer passar da expulsão de demônios num dia para as tarefas domésticas normais no dia seguinte?

Muitas vezes temos a ideia: "Ah, se eu pudesse permanecer nesse estado emocional para sempre!" Mas Deus sabe que não aguentaríamos. Muitos altos e baixos emocionais nos desgastam emocionalmente, bem como mentalmente e fisicamente.

Quando voltei para casa depois daquelas viagens ministeriais, não conseguia entender o que havia de errado comigo. Eu andava pela casa repreendendo Satanás, quando a única coisa errada era que eu estava cansado – fisicamente, mentalmente e emocionalmente esgotado. Como Elias no deserto, eu não precisava lutar contra o inimigo, precisava descansar e me recuperar.

Quando você ficar assim, não faça como Elijah e se rebaixe. Não comece a pensar que pessoa miserável você é. Não reclame nem reclame sobre o quão feliz você estava ontem, mas sobre o quão terrível você se sente hoje. Não comece a reclamar com o Senhor sobre o quanto você se sente inútil.

Você sabe o que eu faço quando fico assim? Eu digo: "Senhor, estou me sentindo deprimido agora, então vou ter que apenas descansar e me recompor. Vou passar um tempo com você, Senhor, e deixar que você me fortaleça".

DEPRESSÃO MANÍACA

O termo psicológico usado para descrever pessoas que vão de um extremo emocional a outro é "maníaco depressivo".

Certa vez, uma jovem, em uma de nossas reuniões, me disse que seu marido era maníaco-depressivo. Ela disse que durante três meses ele estaria em alta emocional e seria muito criativo. Em seu negócio, ele compraria e venderia, investiria grandes somas de dinheiro e seria tremendamente bem-sucedido. Quando ele descesse daquele nível emocional, ele entraria em profunda depressão que poderia durar até seis meses!

Antigamente, a ciência médica apenas tentava trazer à tona os níveis emocionais das pessoas com depressão maníaca. Quando eles estavam desfrutando de uma euforia emocional, nada foi feito para

eles. De acordo com um artigo que li recentemente, descobriu-se agora que é necessário tentar reduzir os picos extremos. Os especialistas em saúde estão aprendendo que o equilíbrio é a chave.

Sempre aplaudimos as emoções elevadas e criticamos as baixas. Na verdade, ambos os extremos estão errados.

A maioria de nós nunca terá problemas com a depressão maníaca, mas podemos aprender um princípio com base na forma como eles são tratados e podemos compreender que não é bom o suficiente simplesmente resistir à depressão, devemos também resistir à tentação de ficar tão emocionalmente exaltados. que isso nos deixa exaustos e abertos para o diabo.

Nenhum de nós pode viver no topo de uma montanha o tempo todo. Haverá dias em que estaremos de pé e dias em que nos sentiremos deprimidos. As emoções são inconstantes e flutuam frequentemente sem motivo aparente. O que precisamos aprender é como administrar os dois extremos.

Uma coisa importante para uma saúde emocional estável é a honestidade – consigo mesmo e com os outros. As pessoas que estão próximas de nós podem sentir quando estamos lutando emocionalmente. Descobri que é melhor para mim e para a minha família se eu for honesto com eles sobre o que está acontecendo comigo. Nos momentos em que me senti deslizando para a raiva, a depressão ou qualquer emoção negativa, disse à minha família: "Minhas emoções estão descontroladas hoje, então, se estou quieto, simplesmente não preste atenção em mim, pois um tempo."

Devemos lembrar que o que escondemos ainda tem poder sobre nós, mas quando revelamos as coisas, elas começam a perder o controle imediatamente. João 8:32 nos ensina que a verdade nos libertará. Tiago 5:16 nos incentiva a confessar nossas falhas uns aos outros para que possamos ser curados e restaurados a um tom espiritual de mente e coração.

Descobri que se eu tentasse proteger minha reputação espiritual fingindo que não havia nada de errado comigo, tudo o que conseguiria seria confundir toda a minha família. Eles podem começar a imaginar que eu estava com raiva deles por algum motivo. Então eles ficavam chateados, tentando raciocinar sobre o que poderiam ter feito para me chatear. Estaríamos todos muito melhor se eu simplesmente contasse a verdade.

Tentei aprender a ficar quieto nesses momentos.

Temos a tendência de dizer coisas quando estamos emocionalmente perturbados e das quais nos arrependemos mais tarde. Temos uma responsabilidade para com os nossos familiares e outras pessoas com quem passamos muito tempo, de evitar mantê-los adivinhando o que está acontecendo conosco.

Aqui está um bom exemplo: Um dos membros da nossa equipe de estrada, que normalmente é muito falante e alegre, de repente ficou muito quieto e quase retraído. Vários outros membros da equipe perceberam isso e vieram até Dave e eu dizendo: "O que há de errado?" Eles pensaram que ela estava com raiva de _____ alguma coisa ou de alguém no

tripulação de viagem.

Quando falei com ela, ela estava simplesmente tendo alguns problemas de saúde. Ela havia feito alguns exames médicos recentemente e aguardava ansiosamente os resultados. Ela disse: "Sempre fico quieta e apenas oro quando estou lidando com algo assim".

Eu disse a ela que ficar quieta e orar era a coisa a fazer, mas que talvez fosse bom na próxima vez apenas mencionar a todos que ela estava lidando com algo pessoal e não pensar nada sobre isso se ela parecesse quieta. Ao fazer isso, podemos evitar que o diabo coloque coisas negativas na imaginação de outras pessoas sobre a situação.

As pessoas nos respeitam se formos abertos e diretos. Aprendi essa verdade com meu família, e isso poupou a todos nós de muita ansiedade.

Lembre-se de que o diabo usará nossas emoções para nos colocar sob culpa e condenação, mas Deus muitas vezes as usa para nos testar ou testar, para que saíamos de nossas convulsões emocionais mais fortes e mais capazes de controlá-las do que nunca.

O truque é aprender a não ceder nem ceder às emoções. Passei muitos anos tendo altos e baixos emocionais, mas agora estou muito estável. Deus nos ajuda à medida que continuamos confiando Nele e seguindo a liderança do Espírito Santo.

O PREÇO PARA ATENDER ÀS EMOÇÕES

Portanto, aqueles que vivem a vida da carne [satisfazendo os apetites e impulsos de sua natureza carnal] não podem agradar ou satisfazer a Deus, ou ser aceitáveis a Ele. Romanos 8:8

A Bíblia Amplificada nos diz que viver pela carne é satisfazer os apetites e impulsos da natureza carnal ou carnal.

Agora todos nós participamos de banquetes e outros eventos que foram atendidos. É sempre divertido ser atendido, ter nossos desejos e necessidades atendidos imediata e totalmente por outra pessoa. Mas sempre há um preço a ser pago por esse tipo de serviço.

O mesmo se aplica à área das emoções. Há um preço que devemos pagar por cairmos na posição de atender aos desejos e exigências das nossas emoções – o que a Bíblia chama de nossa “carne”.

Ora, a mente da carne [que é sentido e razão sem o Espírito Santo] é morte [morte que compreende todas as misérias decorrentes do pecado, tanto aqui como no futuro]. Mas a mente do Espírito [Santo] é vida e paz [da alma] [agora e para sempre]. Romanos 8:6

Isto significa que se você e eu seguirmos os ditames e exigências da nossa carne - o nosso emoções desenfreadas - teremos um preço a pagar. Por que?

...porque a mente da carne [com seus pensamentos e propósitos carnis] é hostil a Deus, pois não se submete à Lei de Deus; na verdade, não pode. Romanos 8:7

Parte do preço que devemos pagar para satisfazer as nossas emoções é não sermos capazes de viver uma vida

cheia do Espírito: Pois aqueles que estão de acordo com a carne e são controlados pelos seus desejos ímpios fixam as suas mentes e perseguem as coisas que satisfazem o carne, mas aqueles que estão de acordo com o Espírito e são controlados pelos desejos do Espírito fixam suas mentes e buscam as coisas que gratificam o Espírito [Santo]. Romanos 8:5

A Bíblia ensina claramente que a carne se opõe ao Espírito, e o Espírito se opõe à carne. Eles são continuamente antagônicos entre si. Isto significa que não podemos ser guiados pelas nossas emoções e ainda ser guiados pelo Espírito Santo, por isso temos que fazer uma escolha.

Agora, quando a Bíblia diz que aqueles que atendem às suas emoções não podem agradar ou satisfazer a Deus ou ser aceitável para Ele, isso não significa que Deus não os ama.

Você e eu podemos estar em uma terrível confusão emocional e ainda assim sermos amados por nossos seres celestiais.

Pai. O fato de estarmos com problemas emocionais não significa que não iremos para o céu. Significa apenas que Deus não está satisfeito com nosso estilo de vida. Por que? Porque isso O coloca numa posição em que Ele não pode fazer por nós o que Ele gostaria de fazer.

Como mencionei anteriormente, todos queremos que os nossos filhos sejam abençoados e compartilhem a nossa herança. Mas se um dos nossos filhos escolher seguir um estilo de vida de sensualidade desenfreada, não estaremos inclinados a confiar-lhe a nossa herança porque sabemos que ele apenas a desperdiçará e a desperdiçará numa "vida desenfreada", satisfazendo a "concupiscência da carne". " Quando o apóstolo Paulo diz que Deus não se agrada daqueles que vivem pela carne e não pelo Seu Espírito, creio que Paulo quer dizer que não se pode confiar neles o melhor de Deus. ciúme, inveja, conflito – em suma, todas as coisas que causam divisões e facções entre nós.

IMPULSOS ORDINÁRIOS

Pois você ainda é [não espiritual, tendo a natureza] da carne [sob o controle dos impulsos comuns]. Pois enquanto [houver] inveja, ciúme, disputas e facções entre vocês, vocês não serão não-espirituais e carnisais, comportando-se segundo um padrão humano e como meros (inalterados) homens? 1 Coríntios 3:3

Na sua carta à igreja em Corinto, o Apóstolo Paulo chamou os coríntios de não-espirituais porque viviam não pelo Espírito de Deus, mas pela sua própria natureza humana, que estava sob o controle de "impulsos comuns".

Observe que Paulo não disse que essas pessoas não eram espirituais porque tinham impulsos comuns, mas porque estavam *sob o controle* de impulsos comuns. Em vez de controlarem seus impulsos, eles permitiam que seus impulsos os controlassem.

Defino *impulso* como um impulso repentino que obriga uma pessoa a agir, ou uma tendência inerente e irracional. Acho que uma pessoa impulsiva é aquela que tende a agir com base na emoção e não na lógica ou na sabedoria.

Muitas vezes falamos de "compra por impulso", que, claro, se refere a comprar algo sem realmente pensar cuidadosamente na compra.

Paulo diz que ser impulsivo, ser guiado por impulsos comuns e não pelo Espírito de Deus, leva a todos os tipos de males, como Watchman Nee fez duas declarações importantes sobre emoções em seu livro, Homem Espiritual: 1) "A emoção pode ser *denominada* o o mais formidável inimigo da vida de um cristão espiritual", e 2) "Aquele, portanto, que vive pela emoção, vive sem princípios."⁷

O que ele estava dizendo era a mesma coisa que Paulo está dizendo nesta passagem. Não podemos ser espirituais — isto é, andar no Espírito — e ser guiados pelas emoções.

As emoções não irão desaparecer, mas podemos aprender a administrá-las. Todos nós temos emoções e devemos lidar com elas, mas não podemos confiar nelas! Por que? Porque as emoções são o nosso maior inimigo. Mais do que tudo, Satanás usa as nossas emoções contra nós para nos impedir de andar no Espírito.

Sabemos que a mente é o campo de batalha – o lugar onde a batalha é travada entre o Espírito e a alma. Li que quando a emoção pulsa, a mente fica enganada e é negado à consciência o seu padrão de julgamento.

Muitas vezes as pessoas me perguntam: "Como posso saber com certeza se estou ouvindo de Deus ou

das minhas emoções?"

Acredito que a resposta é aprender a esperar. As emoções nos levam à pressa. Eles nos dizem que temos que fazer algo e devemos fazê-lo agora mesmo! Mas a sabedoria divina nos diz para esperar até termos uma imagem clara do que devemos fazer e quando devemos fazê-lo.

O que todos nós precisamos fazer é desenvolver a capacidade de recuar e ver a nossa situação da perspectiva de Deus. Precisamos ser capazes de tomar decisões com base no que sabemos e não no que sentimos.

Muitas vezes dizemos, "Bem, sinto que Deus quer que eu faça isto ou aquilo." Na realidade, o que estamos dizendo é que sentimos em nosso espírito que o Senhor está nos dizendo para fazer ou não fazer alguma coisa, mas pelo que percebemos espiritualmente como sendo a vontade de Deus para nós naquela situação.

Sempre que nos deparamos com uma decisão, precisamos nos perguntar: "Estou tomando esta decisão de acordo com os meus sentimentos ou de acordo com a vontade de Deus?"

Deixe-me dar um exemplo da minha vida pessoal.

DISCERNIMENTO EMOCIONAL

Pois andamos pela fé [regulamos nossas vidas e nos conduzimos por nossa convicção ou crença respeitando o relacionamento do homem com Deus e as coisas divinas, com confiança e santo fervor; assim andamos] não por visão ou aparência. 2 Coríntios 5:7

Meu marido Dave e eu administramos nosso dinheiro de uma certa maneira. Eu recebo uma mesada toda semana, e ele também. Geralmente economizo meu dinheiro para comprar roupas e outras coisas que quero ou preciso.

Certa vez, economizei cerca de US\$ 375 para comprar um bom relógio, o que eu tinha que fazer uma vez por ano, pois tenho muito ácido na pele. Eu queria comprar um bom relógio de ouro de 14 quilates, para que a pulseira não descolorasse.

Como eu estava comprando um relógio há algum tempo e descobri que o tipo que eu queria custaria cerca de oitocentos ou novecentos dólares, eu estava economizando meu dinheiro para atingir esse objetivo.

Um dia, Dave e eu estávamos no shopping e paramos em uma joalheria onde vi um relógio que era apenas banhado a ouro, mas era realmente muito bonito. Combinava com meu anel e parecia ser exatamente o que eu procurava. Encaixou perfeitamente no meu braço, então não teria que ser cortado. Não só isso, mas o funcionário ofereceu uma redução de US\$ 395 para US\$ 316. Então minhas emoções disseram: "SIM! É exatamente isso que eu quero!"

Mas então meu marido disse: "Bem, você sabe, não é ouro de 14 quilates".

Então perguntei ao balconista: "Quanto tempo você acha que o banho de ouro vai durar?"

Bem, pode durar de cinco a dez anos", disse ele, "dependendo da quantidade de ácido que você tem na pele".

Virei-me para Dave e disse. "Oh, que coisa. Eu realmente gosto desse relógio. O que devo fazer?"

"É o seu dinheiro", ele respondeu.

"Vou lhe dizer o que vou fazer", disse ao balconista. "Segure-o para mim por meia hora. Vou dar uma volta no shopping um pouco. Se eu quiser o relógio, voltarei em trinta minutos."

Então Dave e eu andamos um pouco pelo shopping. Ao fazer isso, passamos por um vestido

comprar. Como eu precisava de algumas roupas novas, entrei e encontrei um terno muito bonito. Eu experimentei e encaixou perfeitamente. Eu amei.

"É um belo terno", disse Dave. "Você realmente deveria atender."

Olhei a etiqueta de preço e vi que estava escrito US\$ 279. "Não é à toa que fica tão bem eu", respondi. Mas eu realmente queria aquele terno!

Depois de um tempo, coloquei o terno de volta no cabide.

"Você não vai comprar?" David perguntou.

"Não", respondi. "Eu também não vou comprar. Vou pensar sobre isso."

Na verdade, havia três coisas que eu queria. Eu queria o relógio, queria o terno e não queria ficar sem dinheiro. Eu queria ter algum dinheiro disponível para comprar pequenas coisas de que precisava de vez em quando e poder fazer algumas coisas que gostava, como levar meus filhos para almoçar de vez em quando.

O que eu fiz? Eu apliquei sabedoria. Eu decidi esperar. O relógio teria consumido todas as minhas economias e ainda assim não seria o que eu realmente precisava. O terno era lindo, mas também teria levado a maior parte das minhas economias. Como era de mangas compridas, eu não poderia usá-lo até o próximo outono. Ficaria pendurado no meu armário por muito tempo.

A melhor coisa, decidi, era guardar meu dinheiro e esperar até ter certeza do que mais queria.

Eu realmente aprendi uma lição com essa experiência. Tive paz com minha decisão. Por mais que eu tivesse gostado do relógio ou do terno, sabia que tinha feito a coisa certa.

Acontece que mais tarde meu marido me comprou o relógio e o terno – além de um anel para combinar! Tudo funcionou perfeitamente porque eu estava disposto a ouvir a razão e aplicar a sabedoria, em vez de ser controlado pelas minhas emoções.

Se estivermos dispostos a aprender a controlar nossas emoções, Deus nos abençoará.

Não estou dizendo que se você adiar cada decisão, outra pessoa fará isso por você e você conseguirá tudo o que deseja e muito mais. Estou dizendo que geralmente a atitude mais sábia é: em caso de dúvida, não faça isso!

Ao se deparar com qualquer decisão difícil, espere até ter uma resposta clara antes de tomar uma atitude da qual possa se arrepender. As emoções são maravilhosas, mas não devemos permitir que tenham precedência sobre a sabedoria e o conhecimento. Lembre-se: controle suas emoções, não deixe que elas controlem você.

2

CURA DE EMOÇÕES DANIFICADAS, PARTE I

A cura de feridas emocionais é um processo, não algo que ocorre de uma só vez ou da noite para o dia. Requer investimento de tempo e obediência diligente aos mandamentos de Deus.

Percebo, por experiência própria, que muitas vezes parece que nenhum progresso está sendo feito todos. Você pode sentir que tem tantos problemas que não está chegando a lugar nenhum.

Mas você é!

Você deve ter em mente que, embora tenha um longo caminho a percorrer, você também percorreu um longo caminho. A solução é agradecer a Deus pelo progresso que você fez até agora e confiar Nele para guiá-lo até a vitória final – um passo de cada vez.

UM PASSO DE CADA VEZ

Nas minhas apresentações orais sobre esse assunto, gosto de segurar vários cadarços de cores diferentes amarrados com um nó. Digo ao meu público: "Este é você quando inicia o processo de transformação com Deus. Você está todo amarrado. Cada nó representa um problema diferente em sua vida. Desembaraçar esses nós e endireitar esses problemas vai levar um tempo. um pouco de tempo e esforço, então não desanime se isso não acontecer de uma vez."

Todos nós temos muitos dos mesmos tipos de problemas, mas Deus não lida com todos eles ao mesmo tempo ou com todos nós da mesma maneira. O Senhor pode estar lidando com uma pessoa por causa de sua boca, com outra por causa de seu egoísmo e com outra pessoa por causa de sua raiva ou amargura.

Se você deseja receber a cura emocional de Deus e entrar em uma área de plenitude, você deve perceber que a cura é um processo e permitir que o Senhor lide com você e com seus problemas à Sua própria maneira e no Seu próprio tempo. Sua parte é cooperar com Ele em qualquer área que Ele escolher para começar a lidar com você primeiro.

Você pode querer trabalhar em uma coisa e Deus pode querer começar com outra. Se você seguir sua própria agenda, logo aprenderá que não há unção para esse problema. A graça de Deus não existe para libertá-lo fora do Seu tempo.

Digo às pessoas em meus seminários: "Ser convencido pela mensagem que você ouve nesta reunião não significa que você deva sair e estabelecer algum tipo de plano de dez pontos para lidar com essa situação. Primeiro você deve orar e pedir a Deus para começar a trabalhar nessa área da sua vida. Então você deve cooperar com Ele enquanto Ele faz isso."

Como Deus lida com cada um de nós em uma área específica de cada vez, isso pode levar a qualquer lugar.

de uma hora a vários anos. No meu caso, o Senhor tratou comigo durante um ano inteiro para me fazer entender que Ele me ama.

Eu nunca esquecerei. Eu precisava dessa base em minha vida. Eu precisava desesperadamente saber o quanto Deus me amava pessoalmente, não apenas quando eu fazia o que achava que deveria fazer, mas o tempo todo — se eu “merecia” Seu amor ou não.

Eu precisava saber que Deus me amava incondicionalmente e que Seu amor não era algo que eu poderia comprar com obras ou bom comportamento.

Como parte do processo, comecei a me levantar todas as manhãs dizendo: “Deus me ama!” Mesmo quando fazia algo errado, eu dizia: “Deus me ama!” Quando eu tinha provações ou problemas, eu dizia repetidamente: “Deus me ama!” Cada vez que Satanás tentava roubar a minha certeza desse amor, eu dizia repetidamente: “Deus me ama! Ele me ama!”

Eu lia livros sobre o amor incondicional e interminável de Deus. Eu insisti nisso continuamente até ter aquela verdade fundamental firmemente incrustada em minha mente e coração: “Deus me ama!” Através do processo de estudo e meditação contínuos nesta área, tornei-me enraizado e alicerçado no amor de Deus como o apóstolo Paulo encoraja devemos fazer em Efésios 3.

Um dos nossos problemas é que na nossa sociedade moderna e instantânea tendemos a saltar de uma coisa para outra. Esperamos que tudo seja rápido e fácil. Não nos apegamos a um problema até vermos um avanço e sabermos que temos vitória nessa área.

O Senhor não é assim. Ele nunca se apressa e nunca desiste. Ele tratará conosco sobre uma coisa específica e depois nos deixará descansar um pouco — mas não muito. Em breve Ele voltará e começará a trabalhar em outra coisa. Ele continuará até que, um por um, todos os nossos nós sejam desatados.

Às vezes parece que você não está progredindo porque o Senhor está desatando seus nós, um de cada vez. Pode ser difícil e pode levar tempo, mas se você “seguir o programa”, mais cedo ou mais tarde verá a vitória e experimentará a liberdade que deseja há tanto tempo.

Em algumas coisas experimentei a liberdade em poucos meses ou um ano, mas houve uma área na minha vida que levou quatorze longos anos para ser superada. Agora você pode não ser tão teimoso e obstinado quanto eu era, então pode não demorar muito para quebrar a fortaleza que o mantém em cativeiro. O importante a lembrar é: não importa quanto tempo demore, nunca desista e nunca desista — continue assim!

CONTINUE PRESSIONANDO

A principal coisa que Deus pede ou exige que façamos para encontrar a resposta aos nossos problemas é acreditar e continuar pressionando. Estude a Palavra de Deus e passe tempo com Ele.

O que mais podemos fazer?

Só porque temos um nó em nossa vida não significa que somos capazes de desatá-lo nós mesmos. Alguns nós são mais difíceis de desatar do que outros. Na verdade, se não tomarmos cuidado, podemos até torná-los piores do que eram. Muitas vezes, em nossos próprios esforços para desembaraçar os nós, tudo o que fazemos é piorar as coisas.

Certa vez, em minha vida, fiquei tão enredado em meus problemas e em meus esforços inúteis para desembaraçá-los, eu não era bom para mim mesmo ou para qualquer outra pessoa.

Mas depois que aprendi a deixar o Senhor cuidar dos problemas e apenas cooperar com Ele, as coisas começaram a funcionar muito melhor. Agora estou livre em Jesus e posso ajudar outras pessoas que estão tão amarradas e confusas quanto eu.

PROBLEMAS QUE AS PESSOAS MANIFESTAM

Existem pessoas que foram gravemente prejudicadas emocionalmente. Tenho a sensação de que a maioria de nós já fez ou fará parte desse grupo de uma forma ou de outra, então vamos examinar alguns desses problemas.

Algumas pessoas experimentam sentimentos de indignidade. Eles têm um ódio próprio baseado na vergonha, um sentimento de auto-rejeição, uma voz interior que lhes diz que não são bons, que algo está errado com eles.

Durante anos andei por aí com o pensamento incômodo: Não é estranho "O que há de errado comigo?" que, quando nascemos de novo, a primeira coisa que o Senhor quer nos dar é a Sua justiça através do Seu sangue, para que possamos parar de perguntar o que há de errado conosco e começar a confessar o que está acontecendo? bem conosco agora que estamos em Cristo?

Outras pessoas se tornam perfeccionistas. Eles estão sempre tentando provar seu valor e ganhar amor e aceitação por meio do desempenho. Essas pessoas sempre lutam para fazer um pouco melhor, na esperança de que alguém as ame e aceite mais.

Outros ainda são supersensíveis. Você se lembra do que o apóstolo Paulo diz sobre o amor em 1 Coríntios 13:5 ... **não é delicado**....

Você é "sensível"? Você gostaria de ser libertado da supersensibilidade? Nesse caso, parte da resposta é encarar o fato de que, se você é melindroso, o problema não está com aqueles que constantemente o ofendem ou ferem seus sentimentos, mas sim com você e sua natureza supersensível. Estar seguro irá curá-lo de ser sensível.

Uma das coisas que me ajudou nesta área foi uma simples declaração que me foi feita anos atrás por uma senhora que estava lendo um livro sobre este assunto. Ela me disse: "Sabe, o livro que estou lendo diz que 95% das vezes em que as pessoas ferem seus sentimentos, elas não têm a intenção de fazê-lo".

Isso significa que se você magoa seus sentimentos facilmente, é porque você escolheu fazê-lo. O a boa notícia é que você também pode optar por não fazê-lo.

Eu realmente encorajo você a deixar de lado a supersensibilidade. Você se sentirá muito melhor consigo mesmo e com os outros.

Eu sei. Eu costumava ficar magoada e magoada se meu marido não me comprasse um presente de aniversário ou não fizesse outra coisa que eu achasse que ele deveria fazer para mostrar que me amava e me apreciava. Se ele deixasse de me elogiar quando eu achava que deveria, eu ficaria magoado.

Se você entra em uma sala e não recebe a atenção que acha que merece, você se machuca? Você sente que os outros não o estimam como deveriam? Se for assim, você precisa colocar esse problema nas mãos de Deus e deixá-Lo desatar esse nó da supersensibilidade.

Uma das coisas que me ajudou tremendamente nos últimos anos foi aprender a me colocar nas mãos de Deus e deixá-lo resolver as coisas da melhor maneira. Tento me abandonar a Ele e confiar Nele para conseguir o que Ele quer que eu tenha.

Em suma, estou aprendendo a não recorrer a outras pessoas para satisfazer as minhas necessidades, mas sim a olhar ao Senhor para suprir minhas necessidades como Ele sabe o que é melhor para mim.

É interessante que as pessoas que são supersensíveis ao que os outros lhes fazem são muitas vezes totalmente insensíveis ao que fazem aos outros.

Eu era assim. Eu era supersensível e ainda assim difícil de conviver porque era muito inseguro.

Muitas vezes as pessoas são supersensíveis porque foram feridas no passado e, portanto, suas emoções feridas são facilmente dolorosas. É por isso que eles são tão sensíveis.

Eu era assim. Como muitas pessoas, por não ter recebido o amor de que precisava durante grande parte da minha vida, continuei tentando fazer com que outras pessoas me fizessem feliz. Quando me casei, me tornei um sufocador. Como o amor e o carinho me foram negados, eu tendia a sufocar qualquer um que demonstrasse qualquer carinho ou atenção por mim.

Aprendi que, no relacionamento conjugal, devemos permitir alguma liberdade ao nosso parceiro. Nós deve livrar-se do medo do homem e desenvolver, em vez disso, um temor reverencial e um temor a Deus.

Por que alguns de nós temos um medo tão tremendo do que os outros pensam de nós? A razão é que temos uma autoimagem ruim. Tornamo-nos menos valiosos ou dignos aos olhos de Deus por causa da opinião negativa de alguém sobre nós? Claro que não, mas nos sentimos menos valiosos a menos que estejamos seguros de quem somos em Cristo.

Pessoas que têm muito medo dos outros são bons candidatos para se submeterem a uma espírito controlador. Temos que ter muito cuidado nesta área.

Muitas vezes as pessoas que sofrem de baixa autoestima se deixam controlar por alguém que promete mostrar-lhes amor ou aceitação. Eles se permitem ser manipulados como uma marionete presa a um barbante. Eles têm medo de quebrar a corda porque têm medo de perder a atenção que recebem do controlador. Eles temem a solidão.

Depois, há aqueles que, por causa de mágoas emocionais, tornam-se controladores e próprios manipuladores. Eu era um deles.

Quando me casei, por causa das mágoas do passado, tive muita dificuldade em me submeter ao meu marido no Senhor, como a Bíblia ensina. (Efé. 5:22; Col. 3:18) Eu tinha medo de que, se me submetesse a ele e permitisse que ele exercesse qualquer controle sobre mim, ele me machucasse.

Dave continuou me dizendo, "Joyce, não vou te machucar! Você não entende que eu te amo e que as decisões que tomo são melhores para você? Deus me deu esse trabalho."

Mas não consegui ver isso por muito tempo. Não conseguia imaginar ninguém que se importasse o suficiente comigo para tomar decisões que me beneficiassem de alguma forma. Achei que se permitisse que alguém exercesse algum grau de controle sobre minha vida, ele se aproveitaria de mim e faria o que fosse melhor para ele, não para mim. Há pessoas que farão isso, mas Dave não era uma delas. Deus está nos pedindo para confiarmos Nele e acreditarmos que se as pessoas nos tratarem injustamente, Ele nos justificará.

Quando fomos magoados no passado, tendemos a arrastar nossas feridas para nossos novos relacionamentos. Uma das coisas que Deus quer fazer por nós é ajudar-nos a aprender a funcionar nos novos relacionamentos que desenvolvemos, em vez de arruiná-los por causa das experiências ruins que tivemos no passado.

Depois, há os comportamentos de dependência: alcoolismo, dependência de drogas, dependência alimentar, dependência de gastos e assim por diante.

Se você sofre de algum desses tipos de doenças emocionais, Deus quer curá-lo. Ele quer curá-lo de um sentimento de indignidade, da vergonha, do ódio e da auto-rejeição, dos comportamentos viciantes, da supersensibilidade e do medo e do trabalho de ser um perfeccionista, sempre tentando agradar a Deus.

Certa vez, o Senhor me disse: "Joyce, não sou tão difícil de agradar quanto as pessoas pensam que sou".

Deus não exige que você e eu sejamos perfeitos. Se pudéssemos ser perfeitos, não seria foram necessários para que Deus enviasse Jesus, o Sacrifício Perfeito, por nós.

Deus tem a maravilhosa capacidade de nos amar em meio às nossas imperfeições. Ele quer nos curar de nossos medos, fraquezas e vícios emocionais. Mas para que Ele faça isso, devemos estar dispostos a ser ajudados.

ESTEJA DISPOSTO A RECEBER AJUDA

...Eu sou o Caminho... João 14:6

Muitas pessoas estão sofrendo muito e clamando por ajuda. O *problema* é, eles não estão dispostos a receber a ajuda que precisam de Deus.

A *verdade* é que não importa o quanto queiramos ou precisemos de ajuda, nunca a receberemos até que estejamos dispostos a fazer as coisas do jeito de Deus.

É incrível quantas vezes queremos ajuda, mas queremos que Deus faça do *nosso* jeito. Deus quer que façamos do jeito *dele*.

Em João 14:6, Jesus disse: "Eu sou o Caminho". Recebi uma compreensão muito boa dessa verdade enquanto eu preparava esta mensagem.

O que Jesus quis dizer quando disse: "Eu sou o Caminho", é que Ele tem uma certa maneira de fazer as coisas, e se nos submetemos à Sua maneira, tudo dará certo para nós. Mas muitas vezes lutamos e lutamos com Ele, tentando fazer com que Ele faça as coisas do nosso jeito. Simplesmente não vai funcionar.

Por exemplo, no meu ministério dizemos constantemente às pessoas: "Você tem que estar na Palavra de Deus – você tem que ler e estudar a Bíblia diariamente". Caso contrário, não saberão qual é o caminho de Deus e como receber Sua ajuda.

Quantas vezes as pessoas ficaram na minha frente no altar e me contaram todos os tipos de coisas terríveis que estão acontecendo em suas vidas e o quanto elas estão sofrendo - e eu quero ajudá-las - mas elas se recusam terminantemente a fazer o que querem. São instruídos a fazer para receber a ajuda de que necessitam.

Eu pergunto a eles: "Você está na Palavra?"

"Bem, na verdade não."

"Você vai à igreja?"

"Não, nem sempre chego lá."

"Com que frequência você vai a reuniões espirituais como esta?" "De vez em quando, talvez uma vez por ano."

"

Você ouviu fitas de ensino" ?

"Oh, eu tenho quatro ou cinco, mas nunca os ouvi."

Nem sempre é assim, mas geralmente é apenas uma situação de acerto ou erro. A questão é que muitas vezes as pessoas tentam encontrar outra maneira de obter ajuda, em vez de fazerem as coisas à maneira de Deus.

A Bíblia ensina claramente que se aprendermos e agirmos de acordo com a Palavra, Deus abençoará as nossas vidas.

Deixe-me lhe dar um exemplo. A Bíblia ensina que devemos viver em harmonia e paz com os outros e perdoar aqueles que nos fizeram mal. Se nos recusarmos a fazer isso,

que esperança temos de receber o que precisamos?

Se não fizermos o que podemos fazer, então Deus não fará o que não podemos fazer. Se fizermos o que podemos fazer, Deus fará o que não podemos fazer. É simples assim.

Entendo que uma das razões pelas quais nem sempre fazemos o que a Palavra de Deus nos manda fazer é porque às vezes é difícil agir de acordo com a Palavra, em vez de agir de acordo com os nossos sentimentos.

Lembro-me de como foi difícil para mim a primeira vez que o Senhor me disse que eu deveria ir até meu marido e pedir-lhe desculpas por ter me rebelado contra ele. Achei que iria morrer na hora! Minha carne gritou, vociferou e delirou. Devido à forma como fui maltratada na minha juventude, tive dificuldade em me submeter a qualquer pessoa, especialmente aos homens. Achei que, como finalmente tinha algum controle sobre minha vida, não iria "dobrar os joelhos" diante de ninguém! Eu não pretendia mostrar o que era, pelo menos para mim, um "sinal de fraqueza".

Agora percebo que o Senhor estava me pedindo para mostrar mansidão, força sob controle' e não fraqueza, submissão à dominação.

O mundo dir-nos-á que se nos humilharmos, pedirmos desculpa pelos nossos erros e fizermos as coisas necessárias para a paz, estaremos a ser fracos e a deixar os outros pisarem em nós. Mas Deus diz que é mansidão e não fraqueza. Sempre que Deus procura alguém para usar, Ele sempre procura uma pessoa mansa. Somente uma pessoa mansa obedecerá consistentemente a Deus.

A Bíblia diz que Moisés era o homem mais manso da face da terra quando Deus o chamou para fazer o trabalho que Ele havia reservado para ele. (Núm. 12:3.) Tudo o que temos que fazer hoje é o que Moisés teve que fazer – obedecer.

OBEDEÇA A PALAVRA

Mas sejam praticantes da Palavra [obedeçam à mensagem], e não apenas ouvintes dela, traindo-se [ao engano pelo raciocínio contrário à Verdade]. Tiago

1:22 Lembro-me de uma mulher que

participou de um de meus seminários. Ela tinha muitas feridas emocionais que a deixaram insegura e com medo. Ela queria desesperadamente ser livre, mas nada parecia funcionar para ela.

Na conclusão do seminário, ela me disse que agora entendia por que nunca havia experimentado nenhum progresso. Ela disse: "Joyce, sentei-me com um grupo de senhoras que tiveram no passado muitos dos mesmos problemas que eu. Elas também tinham problemas emocionais, mas passo a passo Deus as libertou. Enquanto eu as ouvia, Eu os ouvi dizer: 'Deus me levou a fazer isso, e eu fiz. Depois Ele me levou a outra coisa, e eu fiz'. Percebi, enquanto estava sentado ali, que Deus também me disse para fazer as mesmas coisas que Ele lhes disse para fazer. A única diferença é que eles fizeram o que Ele disse para fazer, e eu não."

Para receber de Deus o que Ele nos prometeu em Sua Palavra, devemos obedecer à Palavra. Sim, devemos receber a Palavra, mas então devemos nos tornar praticantes da Palavra e não apenas ouvintes.

Precisamos ir ao estudo bíblico e à igreja para ouvir a Palavra, mas também precisamos sair pelo mundo e colocar essa Palavra em prática em nossas vidas diárias. Haverá momentos em que não será fácil fazer o que a Palavra diz, momentos em que não teremos *vontade* de fazer o que ela nos diz para fazer.

Obedecer à Palavra requer consistência e diligência. Não pode ser um sucesso ou um fracasso. Não podemos fazer isso por um tempo para ver se funciona. Deve haver dedicação e compromisso para cumprir a Palavra, seja qual for o resultado.

Tenho lidado com esse assunto há muito, muito tempo, e acredite em mim quando digo que aqueles que fazem as coisas do jeito de Deus obtêm a vitória!

“Sim”, você pode dizer, “mas tenho praticado a Palavra há muito tempo e ainda não obtive a vitória!”

Então faça mais um pouco. Ninguém sabe exatamente quanto tempo levará para a Palavra começar a trabalhar em sua vida. Mas garanto que se você persistir, mais cedo ou mais tarde vai dar certo.

O caminho de Deus funciona! E não há outra maneira de fazer isso.

Eu sei que muitas vezes é uma luta "continue" - especialmente quando parece que nada está acontecendo. Eu sei que é uma luta. Eu sei que Satanás tenta mantê-lo fora da Palavra, e uma vez que você entra na

Palavra, ele tenta tudo ao seu alcance para mantê-lo. Ele impede você de colocar a Palavra em prática em sua vida. Também sei que, uma vez que você começa a colocar a Palavra em prática, ele faz tudo o que pode para fazer você pensar que ela não funcionará.

É por isso que você deve continuar assim. Peça a ajuda de Deus, dando-lhe o desejo de entrar na Sua Palavra e fazê-lo, não importa quão difícil seja ou quanto tempo leve para produzir quaisquer resultados em sua vida.

VOCÊ QUER FICAR BEM?

Havia ali um certo homem que sofria de uma doença profunda e persistente há trinta e oito anos.

Quando Jesus o notou ali deitado [indefeso], sabendo que já estava há muito tempo naquela condição, disse-lhe: Queres ficar bom? [Você está realmente empenhado em melhorar?] João 5:5,6

Não é uma pergunta incrível para Jesus fazer a este pobre homem que estava doente há muito tempo? trinta e oito longos anos: "Você realmente quer ficar bom?"

Essa é a pergunta do Senhor para você enquanto você lê estas palavras agora: "Você realmente quer ficar bem?"

Você sabia que existem pessoas que realmente não querem ficar boas? Eles só querem falar sobre o problema deles. Você é uma dessas pessoas? Você realmente quer ficar bom ou apenas quer conversar sobre o seu problema?

Às vezes as pessoas ficam viciadas em ter um problema. Torna-se sua identidade, sua vida. Define tudo o que eles pensam, dizem e fazem. Todo o seu ser está centrado nisso.

Se você tem uma "doença profunda e persistente", o Senhor quer que você saiba que ela não precisa ser o ponto central de toda a sua existência. Ele quer que você confie Nele e coopere com Ele enquanto Ele o conduz à vitória sobre esse problema, um passo de cada vez.

Não tente usar o seu problema como meio de obter atenção, simpatia ou pena.

Quando eu reclamava com meu marido, ele me dizia: "Joyce, não vou sentir pena de você".

"Não estou tentando fazer com que você sinta pena de mim", eu protestava.

"Sim, você é", ele dizia. "E eu não vou fazer isso, porque se eu fizer, você vai nunca supere seus problemas."

Isso costumava me deixar tão furioso que eu poderia tê-lo espancado até virar polpa. Ficamos com raiva daqueles que nos dizem a verdade. E a verdade é que antes de podermos ficar bons, devemos realmente *querer* estar bem – corpo, alma e espírito. Devemos querer o suficiente para estarmos dispostos a ouvir e aceitar a verdade.

Deus trabalha de maneira diferente com os indivíduos. Cada um de nós deve aprender a seguir o plano pessoal de Deus para nós. Qualquer que seja o nosso problema, Deus prometeu suprir as nossas necessidades e compensar-nos pela nossa perda. Enfrentar a verdade é a chave para destrancar as portas da prisão que podem ter-nos mantido em cativeiro.

A JUSTIÇA DE DEUS

Em vez da vergonha [anterior], você receberá uma dupla recompensa; em vez de desonra e opróbrio, [teu povo] se regozijará com a sua porção. Portanto, em sua terra possuirão o dobro [do que perderam]; alegria eterna será deles. Isaías 61:7

A palavra *recompensa* significa "reembolso." ² Portanto, quando o profeta diz que o Senhor nos recompensará pela nossa vergonha, desonra e reprovação, ele quer dizer que Deus nos compensará por todas as feridas que experimentamos na vida.

A Bíblia diz: **Amados, nunca se vinguem, mas deixem o caminho aberto para a ira [de Deus]; pois está escrito: Minha é a vingança, eu retribuirei (retribuirei), diz o Senhor (Romanos 12:19).**

Um dos maiores erros que cometemos é tentar vingar-nos, vingar-nos, equilibrar a balança da justiça, em vez de confiar que Deus fará isso por nós. Se tentarmos fazer isso sozinhos, acabaremos fazendo uma grande bagunça. Quando a Bíblia fala sobre recompensa ou justiça, significa simplesmente que você e eu conseguiremos o que é certo para nós, o que está vindo para nós.

Agora, como filhos de Deus comprados pelo sangue, sabemos que enquanto confiarmos no Senhor e formos obedientes a Ele e nos arrependermos de nossos pecados e falhas, não receberemos o que nos espera na forma de punição por nossos pecados. , mas recebemos recompensas por nossa retidão. Jesus recebeu nosso castigo e nós recebemos Sua herança.

A Bíblia diz no Salmo 37:1,2: Não se preocupe **por causa dos malfeitores**, nem **tenha** inveja **daqueles** que praticam **a injustiça (aquilo que não é reto ou não está em posição correta** diante de **Deus)**. Porque **logo serão** cortados **como a erva** e murcharão **como a erva verde**.

O amor de Deus é derramado em nossos corações pelo Espírito Santo. (Romanos 5:5.) Não queremos que ninguém "seja cortado" e "murche", mesmo aqueles que nos prejudicaram. Em minha própria vida, agradeço a Deus por ter chegado ao ponto de não querer ver meus algozes tendo uma vida miserável. Mas o que Deus prometeu a nós que pertencemos a Ele e O seguimos é que aqueles que nos feriram um dia pagarão pelas suas transgressões contra nós, a menos que cheguem a um lugar de arrependimento. Mas Deus nos compensará se confiarmos Nele para fazer isso.

Muitas vezes os crentes parecem não perceber que não devem resolver o problema com as próprias mãos. Muitos deles estão zangados com o que lhes foi feito – e essa raiva manifesta-se de muitas formas destrutivas.

Parte do problema é que nós, como cristãos, ainda não aprendemos que "um pouco de chuva deve cair em cada vida". O Salmo 34:19 diz: **Muitos males confrontam os [consistentemente] justos...** Mesmo sendo filhos de Deus, nem tudo correrá exatamente como desejamos.

queremos, e nem todos nos tratarão exatamente como gostaríamos de ser tratados.

Mas a Bíblia ensina que se continuarmos a confiar em Deus, não importa o que nos aconteça, se mantivermos os olhos Nele e tivermos fé e confiança Nele, Ele equilibrará a balança. A segunda metade do Salmo 34:19 diz: ...mas **o Senhor o livra de todos eles!** Chegará o momento em que tudo será acertado. Nossos inimigos serão recompensados por toda a sua traição, e nós seremos recompensados em dobro por tudo o que perdemos e sofremos.

Vale a pena esperar pela verdadeira justiça.

UMA GRANDE RECOMPENSA

Depois destas coisas, a palavra do Senhor veio a Abrão numa visão, dizendo: Não temas, Abrão, eu sou o teu escudo, a tua recompensa abundante, e a tua recompensa será muitíssimo grande. Gênesis 15:1

Nesta passagem vemos que o Senhor veio a Abraão e prometeu que se ele fosse fiel e obediente a Ele, Ele mesmo seria sua grande recompensa e galardão.

Mais tarde, em Gálatas 3, somos informados de que a bênção de Abraão não foi apenas para ele, mas para todos nós que somos filhos de Abraão através da fé no Filho de Deus, Jesus Cristo.

Cada um de nós pode ser tão abençoado como Abraão foi, se formos tão fiéis e obedientes como ele foi.

Em nosso ministério, meu marido e eu temos uma vida fabulosa. Deus é tão bom para nós! Muitas vezes as coisas são tão maravilhosas para nós que me sinto como uma fada princesa. Fico impressionado com o que Deus tem feito quando penso comigo mesmo: "Aqui estou viajando por todo o mundo, as pessoas vêm me ouvir falar, estou no rádio e na televisão, e Deus está abrindo portas para mim onde quer que eu vá. - Eu sou tão abençoado!"

Deus irá abençoá-lo também – se você andar em Seus caminhos e confiar Nele como sua recompensa, sua grande recompensa, seu vindicador. Antes de as bênçãos chegarem, tive que aprender a me desapegar e deixar que Deus cuidasse das situações.

Em Gênesis 12:3, como parte da aliança que o Senhor fez com Abraão, Deus disse a Abraão que se ele O obedecesse, Deus abençoaria aqueles que o abençoassem e amaldiçoaria aqueles que o amaldiçoassem.

Se você parar de ficar com raiva de todas as coisas que aconteceram com você e parar de tentar se vingar de todos aqueles que o prejudicaram, o Deus da justiça equilibrará tudo e consertará tudo!

Durante anos, lamentei meu passado e todas as coisas injustas que aconteceram. Por que eu, Senhor? feito comigo durante minha vida. Durante anos continuei perguntando "Por que eu?" Eu estava a Deus, enlouquecendo com aquela pergunta de autopiedade.

Finalmente o Senhor falou comigo e disse: "Joyce, você pode ter pena ou pode ser poderoso. Qual você quer ser?"

Todos nós manifestamos o que nos aconteceu em nossa vida. Nossas experiências passadas são a causa de grande parte de nossas atitudes e comportamentos negativos. Mas embora possa ser a razão pela qual somos *do jeito que somos*, não há razão para *continuarmos* assim.

Deus está dizendo a cada um de nós hoje: "Se você confiar em Mim o suficiente para entregar sua vida passada a Mim e Me deixar cuidar disso, Eu compensarei tudo por você. Pare de tentar fazer isso sozinho; você está apenas fazendo coisas piores!"

Uma parte importante de deixar as coisas nas mãos de Deus envolve o perdão, que discutiremos com mais detalhes posteriormente.

Certa vez, um homem me disse: "Eu administro um centro de aconselhamento, e o problema número um das pessoas que aconselhamos é a falta de perdão".

Pela minha própria vida e ministério, sei que isso é verdade. Embora tenhamos ouvido muitas mensagens sobre o perdão, ainda temos que aprender a lidar com isso. Caso contrário, a balança da justiça nas nossas vidas nunca será equilibrada e nunca experimentaremos a vida plena e abundante que Deus deseja conceder-nos.

Se você aprender a confiar todo o seu passado ao Senhor, Ele prometeu retribuir aqueles que lhe causaram miséria (embora a maneira de Deus retribuir seja muitas vezes diferente da forma como imaginamos) e retribuir em dobro pela miséria que você sofreu. sofreram. Não vale a pena desistir de todas as mágoas do passado por esse tipo de recompensa e recompensa?

AS DUAS MANEIRAS

Entre pela porta estreita; porque larga é a porta e espaçoso e espaçoso o caminho que leva à destruição, e muitos são os que entram por ela.

Mas a porta é estreita (contraída pela pressão) e o caminho é estreito e apertado que leva à vida, e poucos são os que a encontram. Mateus 7:13,14

Vimos que Jesus disse: "Eu sou o Caminho". Aqui nesta passagem, Ele fala de dois caminhos diferentes: o caminho largo que leva à destruição e o caminho estreito que leva à vida.

Enquanto eu meditava nesta passagem, o Senhor acelerou-me dizendo: Joyce, no caminho largo há espaço para todos os tipos de coisas carnis, como amargura, falta de perdão, ressentimento e vingança. Mas no caminho estreito só há lugar para o Espírito".

Na carne é fácil seguir o caminho largo, mas o resultado final é a destruição. É muito mais difícil seguir o caminho estreito que leva à vida.

As emoções nos levam a seguir o caminho mais fácil, a fazer o que é bom no momento. A sabedoria nos move a seguir o caminho difícil que leva à vida.

A questão é: qual escolheremos?

DEUS QUER SER BOM COM VOCÊ!

E, portanto, o Senhor [sinceramente] espera [esperando, olhando e desejando] ser misericordioso com você; e, portanto, Ele se eleva, para que possa ter misericórdia de você e mostrar-lhe benevolência. Porque o Senhor é um Deus de justiça. Bem-aventurados (felizes, afortunados, invejáveis) são todos aqueles que [sinceramente] esperam por Ele, que esperam, olham e anseiam por Ele [por Sua vitória, Seu favor, Seu amor, Sua paz, Sua alegria e Seu incomparável, companheirismo ininterrupto]!
Isaías 30:18

Observe novamente que Deus é um Deus de justiça! Ele espera e espera e olha e anseia por fazer a coisa certa!

Hebreus 6:10 nos diz: **Porque Deus não é injusto para esquecer ou ignorar o seu**

trabalho e o amor que demonstraste por amor do Seu nome. ... É por isso que todos nós que esperamos sinceramente por Ele somos abençoados.

Deus está em Seu céu esperando para ser bom para você e para mim. Ele é um Deus de misericórdia e justiça, não de raiva e punição. Ele quer equilibrar a balança de nossas vidas, compensar-nos por todas as mágoas e feridas que sofremos - não importa o que sejam.

Seja qual for a sua situação atual ou experiência passada, Deus quer ser bom para você! Ele tem um bom plano para sua vida.

CONTINUE CAMINHANDO!

E os teus ouvidos ouvirão uma palavra atrás de ti, dizendo: Este é o caminho; ande nele.... Isaías 30:21

Não importa o que tenha acontecido com você em sua vida, mesmo que você tenha sido abandonado por seu cônjuge, abusado por seus pais ou ferido por seus filhos ou outras pessoas, se você permanecer nesse caminho estreito e deixar todo o seu excesso de bagagem para trás, mais cedo ou mais tarde você encontrará a paz, a alegria e a realização que procura.

Jesus é o Caminho, e Ele nos mostrou o caminho que devemos seguir. O Senhor enviou sobre nós o Seu Espírito Santo para nos guiar e guiar no caminho que devemos seguir, o caminho estreito que leva à vida e não o caminho largo que leva à destruição.

Devemos continuar andando nos caminhos do Senhor: **E não desanimemos e não nos cansemos e desfaleçamos em agir nobremente e fazer o que é certo, pois no devido tempo e na estação determinada colheremos, se não afrouxarmos e relaxarmos nossos coragem e desmaio** (Gál. 6:9).

A Bíblia não promete que, quando fizermos o que é certo, colheremos a recompensa imediatamente. Mas garante-nos que, se continuarmos a agir bem, eventualmente seremos recompensados.

Deus diz: "Enquanto a terra existir, haverá sementeira e colheita". (Gên. 8:22, paráfrase do autor.) Poderíamos ler assim: "Enquanto a terra existir, haverá SEMENTE, TEMPO e COLHEITA". Devemos ser pacientes como o agricultor. Ele planta a semente e espera *ansiosamente* pela colheita. Ele aguarda e fala sobre a colheita.

Se você continuar a andar no caminho que o Senhor prescreveu para você em Sua Palavra e pelo Seu Espírito — tanto nesta vida como na eternidade — você desfrutará da recompensa por tudo o que *sofreu* .

Portanto, continue trilhando o caminho estreito que leva à vida – vida em toda a sua plenitude e abundância!

3

CURA DE EMOÇÕES DANIFICADAS, PARTE 2

Neste capítulo veremos os passos pelos quais o Espírito Santo nos conduz na cura de emoções danificadas.

Tomei consciência desses passos pela primeira vez quando o Espírito Santo me guiou através deles para cura das emoções danificadas que sofri durante anos de abuso em minha infância.

Acredito que eles também o ajudarão enquanto você busca a vitória sobre seus problemas emocionais e a restauração de seu espírito quebrantado.

PASSO I: ENFRENTA A VERDADE

...Se você permanecer na Minha palavra [se apegue aos Meus ensinamentos e viva de acordo com eles], vocês são verdadeiramente Meus discípulos.

E você conhecerá a Verdade, e a Verdade o libertará. João 8:31,32

Se quiser receber cura emocional, uma das primeiras coisas que deve aprender a fazer é encarar a verdade.

Você não pode ser libertado enquanto vive em negação. Você não pode fingir que certas coisas negativas não aconteceram com você, ou que você não foi influenciado por elas ou reagiu em resposta a elas.

Muitas vezes as pessoas que sofreram abusos ou alguma outra tragédia em suas vidas tentam agir como se isso nunca tivesse acontecido.

Por exemplo, suponhamos que uma jovem faz um aborto ou dá à luz um filho fora do casamento e depois o entrega para adoção. Essa experiência traumática pode causar-lhe danos emocionais e feridas mais tarde na vida, porque ela desenvolve opiniões e atitudes sobre si mesma com base no que fez.

Da mesma forma, uma pessoa que sofreu abuso verbal, físico ou sexual pode desenvolver uma má autoimagem sob o conceito equivocado de que se ela foi maltratada, deve ter havido algo errado com ela para causar isso a si mesma ou que ela deve ter merecido.

Pela minha própria experiência, bem como pelos meus anos de ministério a outros, percebi que nós, seres humanos, somos maravilhosamente hábeis em construir muros e enfiar as coisas em cantos escuros, fingindo que nunca aconteceram.

Durante os dezoito anos da minha infância, que passei num ambiente abusivo, tive de encarar o fato do que estava acontecendo comigo enquanto realmente estava acontecendo. Mas assim que saí para o mundo longe daquela situação, agi como se nada estivesse errado. Na verdade, vivi duas vidas separadas ao mesmo tempo. Nunca contei a ninguém o que estava acontecendo na minha vida privada.

Por que não queremos trazer coisas assim à luz? Temos medo do que as pessoas vão pensar. Temos medo de ser rejeitados, de sermos mal compreendidos, de perder o

amor por aqueles de quem gostamos e que poderiam ter uma opinião diferente sobre nós se realmente soubessem tudo sobre nós.

É tão maravilhoso ter Jesus como amigo, porque não precisamos esconder nada dele. Ele já sabe tudo sobre nós de qualquer maneira. Sempre podemos ir a Ele e saber que seremos amados e aceitos, não importa o que tenhamos sofrido ou como tenhamos reagido a isso.

Devemos lembrar que Deus sabe *tudo*. A Bíblia diz que Ele até conhece o palavras em nossa boca que ainda não foram pronunciadas. (Sal. 139:1-4.)

Certa vez, nos primeiros dias de minha caminhada com o Senhor, antes de aprender que não poderia esconder nada Dele, enquanto orava, comecei a ponderar se deveria contar a Ele algo que tinha em meu coração.

Enquanto eu estava debatendo comigo mesmo, Deus falou comigo e disse: "Joyce, eu já sei tudo sobre isso".

"Bem, então por que eu tenho que te contar, se você já sabe?" Perguntei.

Você sabe por que temos que contar ao Senhor o que está acontecendo em nossos corações e vidas? Ele quer que divulguemos isso abertamente! Isso faz parte do processo de cura.

Se você está tendo problemas em sua vida agora, sejam eles quais forem, encare a verdade e reconheça-a ao Senhor em oração. Peça ao Espírito Santo para curá-lo e Ele começará a liderar e guiar você no processo de cura.

PASSO 2: CONFESSE SUAS FALHAS

Confessem uns aos outros, portanto, suas falhas (seus deslizos, seus passos em falso, suas ofensas, seus pecados) e orem [também] uns pelos outros, para que possam ser curados e restaurados [para um tom espiritual de mente e coração]. A oração sincera (sincera e contínua) de um homem justo torna disponível um tremendo poder [dinâmico em seu funcionamento]. Tiago 5:16

Acho que existe um lugar para eventualmente compartilhar com outra pessoa o que aconteceu em nossa vida. Há algo em verbalizar isso para outra pessoa que faz maravilhas por nós.

Mas use a sabedoria. Seja guiado pelo Espírito. Escolha alguém em quem você sabe que pode confiar. Certifique-se de que, ao compartilhar seu fardo com outra pessoa, você não o coloque sobre os ombros dessa pessoa. Também não faça uma expedição de escavação, tentando desenterrar ferimentos antigos há muito enterrados e esquecidos.

Por exemplo, se você foi abusado por seu avô há quarenta anos e agora sua avó tem oitenta e cinco anos, não decida ir até ela e contar o que aconteceu naquela época. Isso não seria sábio. Pode ajudá-la a liberá-lo – mas seria um fardo para ela.

É muito importante usar sabedoria e equilíbrio nessas questões. Se você vai compartilhar seus problemas com alguém, deixe Deus lhe mostrar quem escolher como confidante. Escolha um crente maduro, alguém que não vai se sentir sobrecarregado ou prejudicado pelo que você compartilha ou usar isso para magoá-lo ou fazer você se sentir pior consigo mesmo.

Muitas vezes, sentimos uma libertação quando finalmente contamos a outra pessoa aquelas coisas que ficaram guardadas no fundo de nossas vidas por anos, especialmente

quando descobrimos que a pessoa com quem os compartilhamos ainda nos ama e nos aceita apesar deles.

Quando finalmente criei coragem para compartilhar com alguém o que havia acontecido comigo na infância, na verdade eu tremia violentamente toda vez que tentava falar sobre isso. Eu senti como se tivesse tido um forte calafrio. Foi uma reação emocional às coisas que mantive enterradas dentro de mim por tanto tempo. Eu estava tremendo de medo.

Agora, quando falo do meu passado, é como se estivesse falando dos problemas de outra pessoa. Porque fui curado e restaurado, meu passado não me incomoda mais. Eu sei que sou uma nova criatura em Cristo. (2 Coríntios 5:17.)

Muitas vezes, em minhas reuniões, as pessoas vêm até mim para compartilhar coisas que aconteceram com elas há vinte, trinta ou mesmo quarenta ou cinquenta anos atrás. Muitas vezes eles choram e soluçam quando a horrível verdade é revelada. Acredito que muitos deles se libertam totalmente quando percebem que podem falar sobre essas coisas dolorosas e ainda assim serem aceitos.

Eu digo a eles: "Deus ama e aceita você, e eu amo e aceito você. O que aconteceu com você no passado não fará nenhuma diferença para seus amigos cristãos."

PASSO 3: ADMITIR A VERDADE PARA VOCÊ MESMO

Eis que você deseja a verdade no ser interior; faze-me, portanto, saber sabedoria no mais íntimo do meu coração. Salmo

51:6 Deus quer que encaremos a verdade no mais íntimo do nosso ser e depois a confessemos de maneira apropriada. maneira para a pessoa certa. Às vezes quem mais precisa ouvir somos nós.

Quando as pessoas me procuram em busca de ajuda nesta área, muitas vezes lhes digo: "Vá e dê uma olhada você mesmo no espelho e confesse o problema para si mesmo."

Talvez o seu problema seja que seus pais não o amaram quando criança.

"Como eu poderia verbalizar isso ou dizer isso para outra pessoa"? você pode estar perguntando.

Você pode fazer isso com a ajuda do Espírito Santo dentro de você.

Acredito que para avançar temos que encarar os fatos. Se é verdade que seus pais não te amavam, você precisa enfrentar essa realidade de uma vez por todas. Você precisa se olhar no espelho e dizer: "Meus pais não me amavam e, o que é mais importante, talvez eles nunca me amem".

Algumas pessoas passam a vida inteira tentando conseguir algo que nunca terão. Se você permitiu que o fato de não ser amado arruinasse sua vida até agora, não deixe que isso arruine o resto de sua vida.

Faça o que Davi fez no Salmo 27:10. Confesse para si mesmo: **embora meu pai e minha mãe me abandonou, mas o Senhor me acolherá [adote-me como Seu filho].**

Qualquer que seja o problema que o esteja incomodando, enfrente-o, considere confessá-lo um confidente de confiança, então admita isso para si mesmo no mais íntimo do seu ser.

Ouvi falar de um médico que, intermitentemente em sua vida, deixava seu consultório médico e se tornava um vagabundo na rua. Quando alguém, depois de muitos anos, finalmente chegou à raiz do problema do médico, descobriu-se que ele havia passado a vida inteira buscando palavras de aprovação e aceitação de seu pai, que sempre o rejeitou.

Ele havia trabalhado muito para se tornar médico, pensando que isso conquistaria a aprovação e a aceitação que buscava. Quando isso não aconteceu, ele trabalhou ainda mais para construir uma clínica de muito sucesso, pensando que certamente seu pai ficaria orgulhoso dele. Ele iria ver seu pai, compartilhando suas conquistas e realizações, apenas para experimentar mais rejeição.

Quando nos esforçamos e falhamos, muitas vezes passamos por momentos de problemas físicos, mentais e

esgotamento emocional. Era nessas ocasiões que o médico se descontrolava emocionalmente e deixava sua prática médica bem-sucedida para viver a vida de um mendigo sem-teto.

Ao encarar a verdade de que seu pai tinha um problema e não conseguia demonstrar amor, o médico recuperou a integridade mental e emocional!

PASSO 4: RECEBA PERDÃO E ESQUEÇA SEU PECADO

...Pois perdoarei a sua iniquidade e me lembrarei [seriamente] dos seus pecados não mais. Jeremias 31:34

Não importa qual seja o seu problema ou o quanto você se sintam mal por causa disso, Deus ama você. Em Jesus Cristo Ele lhe deu uma nova vida. Ele lhe deu uma nova família e novos amigos para amá-lo, aceitá-lo, apreciá-lo e apoiá-lo. Você está bem e vai conseguir por causa dAquele que vive dentro de você e cuida de você.

Você pode ter que olhar para si mesmo como menor e confessar: "Eu fiz um aborto. Eu fiz isso, Senhor, e é uma maravilha para mim perceber que posso ficar aqui e me olhar nos olhos. então porque eu sei que, embora eu tenha feito aquela coisa horrível que é tão errada, Você colocou meus pecados tão longe de mim quanto o leste está do oeste, e Você não se lembra mais deles!

Não importa o que tenhamos feito, precisamos obter uma revelação mais profunda do que Deus significa quando Ele diz: "Não me lembrarei mais dos seus pecados".

Depois de confessarmos nossos pecados e pedirmos perdão a Deus, se continuarmos a arrastá-los até Ele toda vez que vamos até Ele em oração, estaremos lembrando-Lhe de algo que Ele prometeu esquecer, algo que Ele removeu de nós tanto quanto possível. como o leste vem do oeste. (Sal. 103:12.)

Uma vez que você confessou seus pecados a Deus e pediu-Lhe que o perdoasse, Ele não apenas os *perdoou*, mas na verdade os *esqueceu*.

Você precisa fazer o mesmo. Pare de se punir por algo que não existe mais.

PASSO 5: RECONHEÇA-SE COMO UMA NOVA CRIATURA

Portanto, se alguém está [enxertado] em Cristo (o Messias), ele é uma nova criação (uma criatura totalmente nova); a velha [condição moral e espiritual anterior] já passou. Eis que o fresco e o novo chegaram! 2 Coríntios 5:17

No meu passado fiz muitas coisas das quais não me orgulho. Por exemplo, quando eu era criança, eu era um ladrão comum. Eu roubaria qualquer coisa em que pudesse colocar as mãos. Isso é terrível, mas é claro que não roubo agora e por isso não fico infeliz com o que costumava fazer quando criança. Acredito que roubei coisas porque estava sendo abusado, e roubar me fez sentir que estava no controle de algo na minha vida, em vez de sempre ser controlado por tudo e por todos.

Houve também um tempo na minha vida em que fui empregada de bar. Agora estou servindo Novo Vinho, então não me preocupo com o que fazia no passado.

Veja, é um tremendo testemunho poder admitir o que éramos, mas testemunhar o fato de que nosso velho – a velha pessoa que éramos – morreu e somos uma marca.

nova pessoa em Cristo.

A Bíblia nos diz que nosso velho morreu e foi sepultado e agora ressuscitou para um novo vida, de modo que você e eu agora estamos assentados nos lugares celestiais em Cristo Jesus. (Efésios 2:5,6.)

Por que então eu deveria ter vergonha de admitir algo que aconteceu na minha antiga vida? Não tenho problema em falar de uma pessoa morta!

Se você e eu somos novas criaturas em Cristo Jesus e as coisas velhas já passaram, precisamos esquecê-las!

Não importa o que aconteceu com você no passado ou o que foi feito com você, você deveria se sentir livre para olhar para qualquer pessoa e dizer: "Isso é o que eu era, e foi isso que eu fiz, mas graças a Deus, agora sou um novo criatura em Cristo Jesus. Esse não sou mais eu! Você não acreditaria no que Deus fez em minha vida!"

Lembre-se do que eu disse anteriormente: "Trazer as coisas abertamente faz com que elas percam o controle sobre nós".

PASSO 6: ASSUMIR RESPONSABILIDADE PESSOAL

Se admitirmos [livremente] que pecamos e confessarmos nossos pecados, Ele é fiel e justo (fiel à Sua própria natureza e promessas) e perdoará nossos pecados [rejeitará nossa ilegalidade] e [continuamente] nos purificará de toda injustiça [tudo não está em conformidade com Sua vontade em propósito, pensamento e ação].

Se dissermos (afirmarmos) que não pecamos, contradizemos a Sua Palavra e fazemos com que Ele seja falso e mentiroso, e a Sua Palavra não está em nós [a mensagem divina do Evangelho não está em nossos corações]. 1 João 1:9,10

Algumas pessoas ficam presas na negação, com medo do que poderia acontecer se outros descobrissem a verdade sobre elas. Mas enquanto negarem o passado, nunca se libertarão dele.

Ninguém pode ser libertado de um problema até que esteja disposto a admitir que tem um problema. Um alcoólatra, um viciado em drogas ou qualquer pessoa que tenha perdido o controle de sua vida está condenado a sofrer até ser capaz de dizer: "Tenho um problema e preciso de ajuda para resolvê-lo".

Em vez de assumirmos a responsabilidade pelos nossos próprios problemas, geralmente queremos culpar outros. A relutância em enfrentar e aceitar responsabilidades pessoais é infantil.

Aprendi muito com nosso filho mais novo. Ele é tão doce e estou tão feliz que Deus o deu para nós. Ele me mantém jovem e alerta.

Embora Danny agora tenha nascido de novo e esteja cheio do Espírito, quando criança ele andou totalmente na carne. Uma evidência é o fato de que ele nunca quis assumir a responsabilidade por nada que fizesse de errado. Não importa o que aconteceu, nunca foi culpa de Danny.

Uma vez eu estava na van com ele e olhei para trás para ver como ele estava. Toda a traseira do veículo estava coberta de lixo: migalhas e sacos de batatas fritas, uma lata de Coca-Cola amassada e coisas do gênero. Eu disse: "Danny, pelo amor de Deus, limpe aquela bagunça aí atrás!"

"Não é minha culpa!" ele chorou.

"De quem é a culpa então?" Perguntei. "Eu não estou lá!"

"Bem, papai me deu a lata e as batatas fritas!" ele explicou.

Embora ele tivesse pegado o que lhe foi entregue e espalhado por toda parte, não foi culpa dele. A culpa foi do pai por tê-lo dado a ele. Ele foi assim capaz de

transferir a responsabilidade de si mesmo para outra pessoa.

Todos nós fazemos exatamente a mesma coisa em nossas vidas!

Há algum tempo, ganhei algum peso, mas não percebi. Quando me vesti, eu reclamava com meu marido sobre a senhora que me ajudava com a roupa.

"O que ela está fazendo com minhas roupas?" Eu perguntaria. "Ela está arruinando-os ao encolher eles! Eu disse a ela para não colocá-los na secadora, mas mandá-los para a lavanderia!"

Se fosse uma peça de roupa enviada para a lavanderia, eu diria: "O que essas pessoas estão fazendo com minhas roupas, encolhendo-as assim! " Eu estava colocando a culpa pelas minhas roupas inadequadas em outra pessoa!

Continuei assim até o dia em que subi em uma balança e vi que meu peso havia subido três ou três quilos. De repente, isso me atingiu. Não eram minhas roupas que estavam diminuindo, era eu quem estava ficando maior!

Tive que dizer para mim mesmo: "Joyce, você ganhou peso e ganhou porque você tem comido demais!"

Assim como tive de encarar a verdade e aceitar a responsabilidade pelas minhas próprias ações naquela situação, cada um de nós deve encarar a verdade sobre nós mesmos e assumir a responsabilidade pelos nossos problemas e pela sua solução.

Mesmo que os nossos problemas possam ter sido trazidos sobre nós por causa de algo que nos foi feito contra a nossa vontade, não temos desculpa para permitir que eles persistam ou mesmo cresçam e assumam o controle sobre toda a nossa vida. Nossas experiências passadas podem ter nos tornado do jeito que somos, mas não precisamos continuar assim. Podemos tomar a iniciativa e começar a fazer algo para mudar as coisas.

PASSO 7: SIGA O ESPÍRITO DA VERDADE

Mas quando Ele, o Espírito da Verdade (o Espírito que dá a Verdade) vier, Ele guíá-lo em toda a Verdade (a Verdade completa e completa)... João 16:13

Como vimos, para sermos curados, devemos enfrentar a verdade e reconhecer a situação em que nos encontramos. Devemos parar de tentar culpar alguém por tudo de errado conosco. Tentar atribuir a forma como somos agora ao que nos aconteceu no início da vida nem sequer é saudável.

Eu costumava ter dificuldade em me relacionar com as pessoas e tinha certeza de que era por causa da maneira como fui tratado na minha juventude. Mas assim que comecei a pedir ao Senhor que me curasse, Ele começou a revelar-me a verdade sobre mim e a minha situação.

Uma das coisas que Ele me revelou foi que toda vez que o Espírito Santo tentava me guiar para alguma verdade desagradável sobre mim mesmo, minha reação imediata seria sempre dizer: "Sim, mas..."

O Senhor me mostrou que uma desculpa apenas encobre a raiz do problema para que seja nunca exposto, e a pessoa nunca pode ser libertada.

Quando alguém te corrige, você faz o que eu fazia e dá uma desculpa, ou encara a verdade e admite que está errado? Admitir que estamos errados é uma das coisas mais difíceis que fazemos na vida.

Certa vez, meu marido chegou tarde em casa depois de jogar golfe, depois de ter prometido voltar a tempo para o jantar. Quando ele chegou, eu já havia preparado meu discurso detalhadamente. Eu imediatamente o ataquei, dizendo que se ele se atrasasse, ele deveria ligar e me avisar. Eu estava realmente me preparando para descarregar sobre ele quando ele olhou para mim e disse: "Você está absolutamente certo". Isso simplesmente estragou todo o meu caso. Então ele continuou dizendo: "Vou orar e

peça a Deus que me ajude a não fazer isso de novo." Não havia mais nada a dizer. Sua verdade falada evitou uma grande discussão.

No entanto, muitas vezes, quando Deus tenta nos dizer algo que estamos fazendo de errado, achamos muito difícil simplesmente dizer: "Senhor, você está absolutamente certo. Não tenho desculpa. Peço-lhe que me perdoe e me ajude a superar essa falha. ."

Acredito que esse tipo de honestidade em nosso relacionamento com Deus e com outras pessoas impede que o diabo invada nossas vidas. Não creio que Satanás saiba o que fazer com esse tipo de verdade, assim como eu não sabia quando Dave me contou isso. A verdade põe fim ao reinado do diabo.

CURA INTERIOR VERSUS CURA EMOCIONAL

... Eu pedirei ao Pai, e Ele lhe dará outro Consolador (Conselheiro, Ajudador, Intercessor, Advogado, Fortalecedor e Auxiliar), para que Ele possa permanecer com você para

sempre - O Espírito da Verdade, que o mundo não pode receber (acolher, levar a sério), porque não O vê, nem O conhece e não O reconhece. Mas você O conhece e O reconhece, pois Ele vive com você [constantemente] e estará em você. João 14:16,17

Em João 16:13 Jesus chamou o Espírito Santo de "o Espírito da Verdade". Aqui nesta passagem, Ele nos diz que este Espírito foi enviado para viver dentro de cada um de nós. Se o Espírito da Verdade está em nós, qual é a Sua função principal? Segundo Jesus, é para nos guiar em toda a verdade.

Um ensinamento dentro da Igreja sobre o qual sinto que preciso alertá-los, embora muitos crentes discordem do meu ponto de vista, é chamado de "cura interior".

Sou totalmente a favor da cura interior, mas prefiro chamá-la de distinta "cura emocional", para do que está sendo ensinado e praticado em alguns círculos cristãos hoje.

Acredito que o motivo por trás da mensagem de cura interior esteja certo. Aqueles que ensinam e praticam só querem ajudar as pessoas, mas acredito sinceramente que algumas de suas técnicas são perigosas.

A cura interior é um método usado para curar feridas do passado. Muitas vezes é bastante eficaz, mas devemos compreender que mesmo métodos ímpios às vezes funcionam.

Deixe-me lhe dar um exemplo. Uma amiga minha estava envolvida em meditação transcendental quando foi salva. Ela foi até o pastor para perguntar a ele sobre isso, e ele disse que não tinha nenhum problema com isso, acrescentando: "Se funcionar, me avise".

Esta mulher procurava a paz e por isso estava aberta a tudo o que fosse eficaz para a ajudar a encontrá-la. À medida que ela avançava nesse movimento, ela aprendeu que ele envolve meditação no estilo oriental e repetição de um *mantra*, que Webster define como uma fórmula mística "de invocação ou encantamento (como no hinduísmo)."

Enquanto ela e os outros participantes sentavam e meditavam, repetindo esta invocação ou encantamento, eles começaram a entrar em estado de transe. Eventualmente, eles eram supostos guias progredir até o ponto em que seres místicos os lideravam e " espirituais" apareceram e começaram a instruíam.

Como ela agora estava salva, minha amiga pensou que se esse método fosse espiritualmente correto, ainda seria eficaz se ela substituísse seu mantra pelo nome de Jesus. Então ela entrou em estado de transe e começou a repetir o nome de Jesus. De repente, um espírito a empurrou de um lado a outro da sala, e ela soube naquele momento que algo estava acontecendo.

muito errado! Ela rapidamente saiu desse movimento e voltou para sua igreja cristã local. Ela estava sinceramente certa em sua busca por ajuda, e sinceramente errada em sua escolha de método.

Outro amigo teve algo semelhante ao experimentar um sistema popular de controle mental.

Todos esses métodos da chamada cura interior ou iluminação interior estão fora da Igreja de Jesus Cristo e devem ser evitados.

"Por que?" você pode perguntar. "O que poderia estar errado em visualizar cura, conforto, perdão e restauração?"

Sim, parece bom. Parece que estaria dentro do âmbito da Igreja.

É por isso que tantas pessoas desesperadas estão se envolvendo nisso. Eles realmente não param para se perguntar: "Isso está de acordo com as Escrituras?" O fato é que tal sistema ou método não pode ser encontrado em parte alguma da Palavra de Deus.

A principal coisa que vejo de errado nisso é o papel importante que a visualização ou a imaginação desempenham nele. Como cristãos, Jesus deve sempre desempenhar o papel principal em tudo o que fazemos, e não figuras místicas ocultistas saídas da imaginação.

Outra coisa que acho errado nesse tipo de cura interior é o fato de que a pessoa e não o Espírito Santo é o iniciador. Em alguns desses métodos, supõe-se que o indivíduo entre em estado meditativo, limpe sua mente e comece a visualizar a volta no tempo até o momento em que suas emoções foram feridas.

Às vezes, essas progressões retroativas remontam ao útero ou ao momento do nascimento. O participante é instruído a reencenar em sua mente a cena de sua ferida emocional, visualizando Jesus chegando e trazendo cura para aquele evento traumático.

O único problema é que, na minha opinião, o Jesus que entra em cena de tal forma casos é apenas uma invenção da imaginação da pessoa e não o verdadeiro Jesus da Bíblia.

Li recentemente a história de vida de um homem que pensava que Jesus lhe estava a aparecer. Ele teve três visões do que ele acreditava ser Jesus. A figura que ele viu nessas visões estava rodeada por uma grande luz que produziu nele uma sensação temporária de paz e bem-estar. Então a figura começou a falar com ele e a lhe dar orientações e instruções.

Uma das coisas que este homem foi realmente forçado a fazer foi ir à praia e testemunhar a outros. A voz deixou claro que isso era algo que ele tinha que fazer, quisesse ou não - e imediatamente!

Se este homem conhecesse a Palavra de Deus, ele teria percebido naquele momento que o que estava encontrando não era Deus. Deus não força Seus filhos a fazer nada. Ele lidera e guia pelo Seu Espírito Santo, mas sempre de maneira doce e gentil. Ninguém é obrigado a fazer nada sob coação, como se sua salvação dependesse disso!

CURA OU ENGANO?

Recebi uma tremenda cura do Senhor Jesus Cristo. Mas, para receber essa cura, não precisei passar por nenhum dos métodos ou técnicas prescritos e praticados no popular movimento de cura interior. Eu apenas permiti que o Espírito Santo me guiasse e me guiasse.

Se você orar e pedir a Deus para ajudá-lo, trazendo-o para um lugar de cura emocional, Ele mesmo o guiará e guiará. Ele tem um plano individualizado para cada um de nós, e sempre estará alinhado com as Escrituras.

Por exemplo, há alguns anos eu estava orando para que Deus curasse minha vida conturbada. Enquanto eu estava nesse período de oração, uma mulher entrou em nossa igreja e deu seu testemunho. Sua formação e experiência eram quase idênticas às minhas. Meu marido reconheceu isso e me aconselhou a comprar o livro que ela havia escrito sobre o assunto.

Comprei o livro e comecei a ler. Nele esta mulher, que agora está no ministério, começou a reconstituir alguns dos acontecimentos que aconteceram na sua vida. De repente comecei a ter flashbacks. Percebi que era o Espírito Santo Quem estava trazendo essas cenas à minha memória para me ajudar a lidar com elas e receber a cura delas.

É assim que funciona a verdadeira cura emocional. É iniciado pelo Espírito Santo, e não por qualquer coisa que seja evocada por quem procura ajuda.

Se você precisa de cura emocional, não tente evocar algo que o faça se sentir melhor. Vá ao Senhor e peça a Ele que o guie e guie pelo Seu Espírito Santo nos caminhos que você deve seguir. Então esteja pronto para enfrentar tudo o que Ele deseja que você enfrente para realizar sua restauração completa.

Não permita que ninguém o influencie a voltar e desenterrar coisas do seu passado que você ainda não está preparado para enfrentar. Pode ser devastador!

Uma das coisas boas sobre o Espírito Santo é o fato de que Ele nos conduz um passo de cada vez. Ele sabe quando estamos prontos e capazes de enfrentar certas coisas. Quando o próprio Deus nos coloca face a face com certas realidades duras em nossas vidas, podemos saber que é o momento certo para lidar com essas questões dolorosas.

Lembre-se, a revelação espiritual vem de Deus, não do homem.

Cuidado com os chamados guias espirituais. Satanás tenta perverter a obra do Espírito Santo, oferecendo imitações enganosas para desviar as pessoas dos verdadeiros encontros espirituais. Tenha muito cuidado com quem e o que você segue. Ore e peça ao Senhor que o proteja do engano.

Há muito "lixo" espiritual sendo oferecido hoje, e algumas delas soam tão bem e parecem tão certas. Certifique-se de que o que você está seguindo está alinhado com a Palavra de Deus e é iniciado pelo Seu Espírito Santo. Ao abrir seu espírito para orientação e direção, certifique-se de abri-lo para o Espírito de Deus, não para um imitador.

ABRIR-SE PARA DEUS

E esta é a mensagem [a mensagem da promessa] que ouvimos Dele e agora estamos relatando a vocês: Deus é Luz, e não há escuridão Nele de forma alguma [não, de forma alguma].

[Portanto] se dissermos que somos participantes e desfrutamos de comunhão com Ele quando vivemos, nos movemos e andamos nas trevas, estamos [ambos] falando falsamente e não vivemos e praticamos a Verdade [que o Evangelho apresenta]. 1 João 1:5,6

Esta é uma ótima passagem bíblica porque nos mostra que se assumirmos a responsabilidade por nós mesmos e pela nossa situação, e não tentarmos culpar outra pessoa, esse será o primeiro passo para recebermos a nossa cura.

Muitas vezes, as coisas que tentamos esconder, enterrando-as profundamente dentro de nós, tornam-se trevas dentro de nós. Mas esta passagem nos diz que em Deus não há escuridão alguma. Então, quando permitirmos que Ele entre em nossos corações e mentes, não haverá escuridão ali.

Estou tão feliz que Deus preenche todos os espaços do meu coração, para que eu seja preenchido com Sua luz. Que eu saiba, não há lugares em meu coração que estejam bloqueados para Ele e para a luz que vem com Sua presença.

Muitas vezes, um dos sinais de que estamos a caminhar na luz do Evangelho é que temos boas relações com todas as pessoas com quem temos contacto na nossa vida quotidiana – incluindo o nosso cônjuge e os nossos filhos.

Posso dizer com sinceridade que neste momento não conheço nenhuma pessoa na minha vida com quem tenha um problema grave. E não é porque *todos* mudaram. A razão é que permiti que o Senhor entrasse naqueles recônditos escuros do meu coração e os enchesse com Sua luz maravilhosa. Abri-me à luz penetrante e purificadora do Espírito Santo de Deus. O resultado é que enquanto eu costumava viver e andar nas trevas, no medo e na miséria, agora vivo e ando na luz, na paz e na alegria.

Quando eu era uma pessoa por dentro e outra por fora, tive que usar máscaras e ser falso. Tive que fingir e jogar. Estou tão feliz por agora poder estar diante de Deus, da minha família e de todos os outros e estar em paz comigo mesmo e com os outros.

Não preciso mais viver com medo do que pensam de mim, porque abri meu coração ao Espírito Santo de Deus, e Ele iluminou os lugares escuros dentro de mim para que eu possa viver livre!

Você pode dizer a mesma coisa se abrir seu coração para Deus e permitir que Ele preencha cada parte de você com Seu Espírito vivificante.

O NARIZ SABE!

Mas se [realmente] estamos vivendo e andando na Luz, como Ele [Ele mesmo] está na Luz, temos comunhão [verdadeira e ininterrupta] uns com os outros, e o sangue de Jesus Cristo, Seu Filho, nos purifica (remove) de todo pecado e culpa [nos mantém limpos do pecado em todas as suas formas e manifestações]. 1 João 1:7

Gosto da última parte deste versículo que fala do sangue de Jesus nos purificando de pecado e todas as suas formas e manifestações.

Deixe-me dar um exemplo de como isso funciona em nossa vida cotidiana.

Se houver algo podre em sua geladeira, você saberá que está lá toda vez que abrir a porta, porque sentirá o cheiro. Você pode não saber o que é ou exatamente onde está localizado, mas pode ter certeza de que está em algum lugar.

Acredito que nossas vidas são assim. Se houver algo podre dentro de nós, aqueles que entrarem em contato próximo conosco irão perceber, quer saibam o que é ou por que está ali. Eles vão “cheirar” ou sentir isso.

Em 2 Coríntios 2:15, o Apóstolo Paulo nos diz que, como crentes...somos **a doce fragrância de Cristo [que exala] para Deus, [discernível igualmente] entre aqueles que estão sendo salvos e entre aqueles que estão perecendo.**

Infelizmente, também funciona de maneira oposta. Quando há algo dentro de nós que foi fechado e se tornou podre e estragado, exala um aroma totalmente diferente, detectável por todos.

É por isso que devemos nos abrir e permitir que o Espírito Santo entre e limpe nossos corações e remova tudo o que está nos fazendo exalar um mau cheiro.

Quando nos abrimos ao Senhor e deixamos que Ele comece a nos limpar e a curar por dentro, encontraremos uma comunhão cada vez melhor com todos aqueles que nos rodeiam. Isso não acontecerá da noite para o dia, porque é um processo. Mas isso começará a acontecer, um passo de cada vez.

CHEGANDO À RAIZ DO PROBLEMA

Se dissermos que não temos pecado [recusando-nos a admitir que somos pecadores], iludimo-nos e desencaminhamo-nos, e a Verdade [que o Evangelho apresenta] não está em nós [não habita nos nossos corações].

Se admitirmos [livremente] que pecamos e confessarmos nossos pecados, Ele é fiel e justo (fiel à Sua própria natureza e promessas) e perdoará nossos pecados [rejeitará nossa ilegalidade] e [continuamente] nos purificará de toda injustiça [tudo não está em conformidade com Sua vontade em propósito, pensamento e ação]. 1 João 1:8,9

Nesta passagem, vemos que nunca podemos esperar encontrar uma solução para o nosso problema de pecado até que estejamos dispostos a admitir que temos um problema de pecado, e então permitir que o Senhor nos purifique dele. Parte desse processo envolve fazer um inventário espiritual de nós mesmos para chegar à causa raiz do nosso pecado.

Quando você está tendo problemas emocionais, uma das coisas que eu encorajo você a fazer é perceber que as emoções que você está vivenciando não são o problema, mas apenas a sua manifestação. O que você precisa fazer não é apenas lidar com os sintomas, suas emoções, mas chegar à raiz do problema, seja lá o que esteja fazendo com que você se sinta assim.

Geralmente prestamos muita atenção aos nossos sentimentos. Dizemos coisas como: " *Sinto* que ninguém se importa comigo", "Sinto que os outros não me amam nem me entendem", "Sinto *que* as pessoas não prestam atenção suficiente em mim" .

Esses pensamentos e declarações são evidências de que estamos sendo influenciados por aquilo que percebemos a partir de nossas emoções, e não do que realmente está acontecendo em nossas vidas.

Deixe-me lhe dar um exemplo.

Digamos que uma mulher sinta que o marido não lhe dá atenção suficiente. Então ela ora e pede a Deus que faça com que seu marido seja mais atencioso com ela. Quando sua oração não é atendida, ela mesma se propõe a fazer isso acontecer. Ela reclama e reclama com o marido: " Você não está prestando atenção suficiente em mim; você não se importa comigo ou com meus sentimentos".

A verdade é que não importa quanta atenção seu marido ou qualquer outra pessoa lhe dê, ela nunca ficará satisfeita. Nunca será suficiente. Por que? Porque ela está tentando obter de outras pessoas o que só pode vir de Deus. Ela está tentando construir sua autoimagem com base no feedback e nas opiniões dos outros, e não com base em seu próprio valor aos *olhos* do Senhor.

O problema dela pode parecer ser o fato de ela não ser amada e apreciada, mas a raiz do problema é o fato de que ela *se sente* assim porque passou fome emocional quando criança.

Como resultado, agora que é adulta, ela exige mais dos outros do que eles estão preparados ou são capazes de dar. Então ela sufoca todos que se relacionam com ela. Se ela

Se ela não perceber o que está acontecendo e fizer algo a respeito, ela acabará não tendo nenhum relacionamento.

A menos que ela chegue à raiz do problema e o resolva, ela passará a vida toda culpando os outros, alegando que seu problema é culpa deles, porque eles não são sensíveis a ela ou não a apreciam.

Ela está ouvindo seus sentimentos e emoções em vez de chegar à raiz do problema. problema e descobrir o que realmente está fazendo com que ela se sintam assim.

Aqui está outro exemplo da minha própria vida. Quando eu estava tendo tantos problemas emocionais, costumava explodir e ter um ataque se as coisas não acontecessem do jeito que eu queria.

para.

Eu poderia estar trabalhando na cozinha com tranquilidade e calma, mas se meus filhos passassem pelo “ porta dos fundos e deixava-a bater, BOOM!” Eu me tornaria uma pessoa totalmente diferente. Eu abria a ficava chateado e pulava em cima deles.

Então eu iria ao Senhor em oração e diria: "Deus, o que há de errado comigo?" Como eu tinha certeza de que não havia nada de errado comigo, o que eu realmente perguntava era: "O que há de errado com essas pessoas?"

Eu estava totalmente convencido de que, se os outros não fizessem o que fizeram, eu não reagiria da maneira que reagi.

Mas a verdade é que a culpa foi minha.

Se um dos meus filhos entrasse pela porta e tropeçasse na soleira da porta e caísse, Oh, querido, você que há com você! Você não "está bem?" Eu atacava e gritava: "O que está acontecendo, em vez de dizer, o consegue nem entrar em casa sem fazer bagunça? Pelo amor de Deus, eu tenho que te ensinar a andar?"

Eu estava continuamente culpando alguém ou alguma outra coisa pelos meus sentimentos. Mas um dia, no meio da minha oração, "Deus, o que há de errado comigo?" Ele me mostrou o que era – e foi uma revelação que mudou minha vida.

O Senhor falou comigo e disse: "Você passa a vida fazendo todas as coisas que acha que deveria fazer para ser uma boa esposa, mãe e cristã, mas a verdade é que por dentro você se sente culpado e condenado por tudo - desde não orar o suficiente até se sentir responsável pelas coisas que aconteceu com você no seu passado."

Então Ele continuou dizendo: "Esses sentimentos colocam uma pressão sobre você que se acumula dentro de você. Como você passa a maior parte do tempo sozinho em casa, não tem ninguém com quem desabafar suas emoções, então você se torna como uma panela de pressão. A primeira vez que algo acontece para sobrecarregar seu sistema, você explode."

Pode ser isso que está acontecendo com você. Como eu, você pode sentir tanta pressão crescendo dentro de você por causa de seus sentimentos e emoções não resolvidos que sempre que acontece alguma coisa que você não gosta, isso "o irrita". Como eu, você pode nem saber o que está fazendo com que você reaja dessa maneira.

Li que estudos médicos indicam que 75% das doenças físicas são causadas por problemas emocionais.² E um dos maiores problemas emocionais que as pessoas enfrentam é a culpa. Muitas pessoas estão se punindo com doenças. Eles se recusam a relaxar e aproveitar a vida porque, afinal, não *merecem* se divertir. Então eles vivem na penitência perpétua do arrependimento e do remorso. Esse tipo de estresse deixa as pessoas doentes.

Se isso descreve você, a única resposta é invocar o Espírito Santo para ajudá-lo a chegar à raiz do problema que está lhe causando tanta miséria. Só Ele sabe o que fazer para ajudá-lo.

Lembro-me de uma pequena história que ouvi sobre Henry Ford. Um dia, algum equipamento importante de sua fábrica de automóveis não estava funcionando direito, então ele ligou para um amigo chamado Steinmetz, que era um verdadeiro gênio da mecânica. Seu corpo estava deformado, mas sua mente era fenomenal.

Quando Ford percebeu que ninguém mais poderia consertar o maquinário tão necessário, Ford chamou Steinmetz, que mexeu nele por cerca de dez minutos e o fez funcionar novamente. Os dois amigos alegraram-se e Steinmetz foi embora.

Poucos dias depois, Ford recebeu uma conta de Steinmetz de dez mil dólares! Ele "Você não imediatamente ligou para o amigo e reclamou: Dez mil acha que isso é um pouco exagerado? dólares é muito dinheiro para pagar alguém por mexer por dez minutos."

Steinmetz respondeu calmamente: "Bem, dez dólares dessa nota foram pelos dez minutos que passei consertando; US\$ 9.990 foram por saber onde mexer."

A razão pela qual o Espírito Santo é tão valioso neste tipo de cura é porque Ele sabe onde mexer!

O Espírito Santo é o único que conhece você melhor do que você mesmo. Ele sabe o que há de errado com você e o que fazer a respeito. A melhor coisa que você pode fazer para resolver seu problema é chamá-lo para trabalhar e deixá-lo fazer os "consertos" necessários. Enquanto Ele faz isso, seja paciente. Lembre-se: a cura emocional é um processo que leva tempo.

PITÍFICO OU PODEROSO?

Seja bem equilibrado (temperante, sóbrio de espírito), esteja vigilante e cauteloso em todos os momentos; pois esse seu inimigo, o diabo, vagueia como um leão que ruga [com fome feroz], procurando alguém para agarrar e devorar.

Resistir a ele; seja firme na fé [contra o seu ataque - enraizado, estabelecido, forte, imóvel e determinado], sabendo que os mesmos sofrimentos (idênticos) são atribuídos à sua irmandade (todo o corpo de cristãos) em todo o mundo. 1 Pedro 5:8,9

Se você deseja receber cura emocional e seguir em frente com sua vida, deve abandonar a autopiedade. Estou tão convencido dessa verdade que chegarei ao ponto de lhe fazer a mesma pergunta que Deus me fez há vários anos: "Você quer ser lamentável ou poderoso?"

Também farei algumas outras perguntas para você sobre esse mesmo assunto. A primeira é: "Você sente pena de si mesmo?"

Seja honesto em sua resposta. Não faça como eu fazia e responda: "Sim, mas..."

Deus me mostrou que a autopiedade é como um muro que nos impede de avançar na vida. Na minha própria vida, tive que aprender que todo mundo tem problemas. Só porque fui abusado quando criança, não sou um caso especial. Como todos os outros, tenho que assumir a responsabilidade pela minha própria cura e restauração – e você também. Devemos cooperar com a obra do Espírito Santo em nossas vidas.

Minha próxima pergunta é: "Você está com raiva?"

Durante anos andei por aí com uma enorme dor no ombro porque "o que aconteceu para mim não foi justo; isso não deveria ter acontecido com um cachorro, então eu mereço..."

É um pouco difícil para a carne admitir que nossos problemas especiais não nos tornam casos especiais. Somos todos especiais para Deus, mas todos foram feridos ou abusados de uma só vez.

de um jeito ou de outro. Cada um de nós deve assumir a responsabilidade pelo seu próprio comportamento e evitar culpar o passado ou aqueles que nos machucaram.

A Bíblia nos diz que aqueles que se aprofundam na autopiedade tornam-se vulneráveis a o diabo, que procura alguém para devorar.

Se não queremos que o diabo nos devore, então precisamos resistir à autopiedade, culpar os outros e carregar um peso nas costas. Se fizermos as coisas à maneira de Deus, experimentaremos a vitória de Deus.

Essa é a mensagem que o Senhor estava tentando transmitir para mim quando me perguntou se eu queria ser lamentável ou poderoso. Ele estava me dizendo então, assim como está dizendo a você agora: "Você pode ter um motivo para sentir pena de si mesmo, mas não tem o direito de fazê-lo, porque estou disposto a curar sua vida. de tudo o que Satanás tentou fazer com você, e eu usarei isso para o seu bem e para a Minha glória."

Todas as mágoas e feridas que você sofreu, até mesmo as coisas que você fez para prejudicar a si mesmo, o Senhor pode transformar as ferramentas e o equipamento que você precisa para ministrar a outras pessoas feridas.

O CURADOR FERIDO

Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai da simpatia (piedade e misericórdia) e o Deus [Que é a Fonte] de todo conforto (consolo e encorajamento),

Que nos conforta (consola e encoraja) em todas as dificuldades (calamidades e aflições), para que também possamos confortar (consolar e encorajar) aqueles que estão em qualquer tipo de dificuldade ou angústia, com o conforto (consolação e encorajamento) com o qual nós mesmos somos consolados (consolados e encorajados) por Deus. 2 Coríntios 1:3,4

O melhor curador é muitas vezes o curador ferido, porque ele sabe com o que está lidando, já que ele próprio sofreu. Isso é o que Paulo estava dizendo nesta passagem da sua carta à igreja em Corinto.

Se você passou por momentos difíceis em sua vida, terá ainda mais sucesso em ministrar àqueles que estão passando pelo mesmo tipo de sofrimento em suas vidas.

Isso não significa que aqueles que nunca sofreram dificuldades ou dor não possam ser usados pelo Senhor. Alguns dos maiores e mais poderosos ministros que conheço viveram vidas quase perfeitas. Mas só porque você e eu sofremos não nos impede de ministrar com sucesso também.

Estou escrevendo este livro para ajudá-lo a perceber que, mesmo que você tenha passado por momentos difíceis em sua vida, Deus pode usar o que você passou para Sua glória – se você permitir que Ele o faça!

Se eu ainda estivesse de volta ao ponto de partida, sentindo pena de mim mesmo, não seria bom para mim mesmo ou para qualquer outra pessoa. Na verdade, eu provavelmente estaria no prato do diabo! Ele estaria me mastigando e me cuspiendo. Mas porque o Senhor me deu a graça de abandonar a minha autopiedade e aceitar o desafio de viver para Ele, agora sou capaz de ajudar centenas de milhares de pessoas em todo o país e além.

Para mim, o maior testemunho do mundo é ser capaz de dizer: "Deus pegou o que Satanás tentou usar para me destruir, e Ele transformou isso para Sua glória e usou-o para o

melhoria de outras pessoas no Reino."

É preciso Deus para fazer isso!

Não importa onde você esteja hoje ou o que esteja passando, Deus pode mudar a sua situação e usá-la para promover o Seu Reino e trazer bênçãos para você e para muitos outros.

COMPAIXÃO OU Piedade?

Ora, os feitos (práticas) da carne são claros (óbvios): são imoralidade, impureza, indecência, idolatria, feitiçaria, inimizade, contenda, ciúme, raiva (mau temperamento), egoísmo, divisões (dissensões), espírito partidário (facções), seitas com opiniões peculiares, heresias), Inveja, embriaguez, farras e coisas do

gênero....

Gálatas 5:19-21

Na Bíblia a palavra "piedade" sempre significa compaixão, que leva uma pessoa a agir em nome de outra pessoa.

Piedade ou compaixão nunca são usadas nas Escrituras para se referir a sentir pena de nós mesmos por causa do que estamos passando. Na verdade, nesse sentido, a autopiedade é vista como um dos pecados da carne listados aqui em Gálatas 5:19-21.

Quando o Senhor me revelou esse fato pela primeira vez, pesquisei para ter certeza de ter ouvido corretamente. Mas não consegui encontrar lá, então tentei outra tradução. Quando ainda não consegui encontrar, o Senhor falou comigo e disse: "Isso se chama idolatria".

Isso é verdade. Quando nos voltamos para dentro de nós mesmos e começamos a chorar de pena de nós mesmos, o que estamos fazendo? Estamos nos idolatrando. Estamos nos tornando o centro de tudo e sentindo pena de nós mesmos porque nem tudo na criação de Deus está indo como gostaríamos.

A verdadeira piedade ou compaixão nos leva a agir em nome de outra pessoa, mas a autopiedade ou a idolatria nos arrasta para a depressão e a desesperança.

Você se lembra do que Paulo e Silas fizeram quando se viram acorrentados na prisão de Filipos por tentarem fazer o bem aos outros? Em vez de sentirem pena de si mesmos, começaram a cantar, louvar e regozijar-se no Senhor. Como resultado, eles levaram o carcereiro ao arrependimento e à salvação.

Quando enfrentamos provações e problemas, temos uma escolha. Podemos sentir pena de nós mesmos ou podemos levantar a cabeça e esperar que o Senhor nos conduza à vitória, assim como Ele fez com Paulo e Silas.

A escolha é nossa.

CONTINUE COM A VIDA

Davi, portanto, implorou a Deus pela criança; e David jejuou e entrou e ficou deitado [repetidamente] no chão toda a noite.

Seus servos mais velhos levantaram-se [à noite] e foram até ele para criar levantou-o do chão, mas ele não quis, nem comeu com eles.

E no sétimo dia a criança morreu. Os servos de Davi temeram dizer-lhe que o menino estava morto, pois disseram: Enquanto o menino ainda estava vivo, falamos com ele e ele não quis ouvir a nossa voz; ele se machucará se lhe dissermos que a criança está morta?

Mas quando David viu que os seus servos cochichavam, percebeu que o menino estava morto. Então ele lhes perguntou: A criança morreu? E eles disseram: Ele é.

Então David levantou-se do chão, lavou-se, ungiu-se, mudou de roupa, entrou na casa do Senhor e adorou. Então ele foi para sua casa e, quando pediu, colocaram comida diante dele, e ele comeu.

Então seus servos lhe perguntaram: Que é isso que fizeste? Você jejuou e chorou enquanto a criança estava viva, mas quando a criança morreu, você se levantou e comeu.

David disse: Enquanto o menino ainda estava vivo, jejei e chorei; pois eu disse: Quem sabe se o Senhor terá misericórdia de mim e deixará a criança viver?

Mas agora ele está morto; por que eu deveria jejuar? Posso trazê-lo de volta novamente? EU irei para ele, mas ele não voltará para mim. 2 Samuel 12:16-23

O que Davi estava dizendo aqui nesta passagem? Ele estava dizendo: Quando meu filho ficou doente, fiz tudo que pude para salvá-lo. Agora que ele está morto, não há mais nada que eu possa fazer. Por que eu deveria ficar sentado lamentando por algo que não posso mudar? Será muito melhor para mim se eu me levantar e seguir com a minha vida."

É isso que o Senhor está nos encorajando a fazer hoje. Ele está nos dizendo para pararmos de lamentar o que aconteceu no passado e tomarmos a decisão de viver hoje e todos os dias pelo resto de nossas vidas. Ele está nos dizendo para não estragar o tempo que nos resta lamentando o que foi perdido.

Agora, obviamente, quando vivenciamos a perda de um ente querido, há um período normal de luto que deve ser superado – mas se esse período de luto se prolongar por muito tempo, ele se tornará destrutivo.

Faça uma promessa agora mesmo de que, a partir deste momento, você não vai mais desperdiçar seu valioso tempo sentindo pena de si mesmo e chafurdando na autopiedade por coisas que você não pode mudar. Em vez disso, comprometa-se a viver cada dia ao máximo, aguardando ansiosamente o que Deus tem reservado para você ao segui-Lo – um passo de cada vez.

4

EMOÇÕES E O PROCESSO DO PERDÃO

Há duas coisas que nos fazem ficar todos amarrados por dentro. A primeira são as coisas negativas feitas a nós por outros. A segunda são as coisas negativas que fizemos a nós mesmos e aos outros. Temos dificuldade em superar o que os outros fizeram conosco e achamos difícil esquecer o que fizemos a nós mesmos e aos outros.

Temos examinado como funcionam as nossas emoções porque qualquer coisa que destrua a nossa confiança em nós mesmos ou nos outros afetará não apenas a nós pessoalmente, mas também os nossos relacionamentos com outras pessoas.

Neste capítulo vamos considerar o que podemos esperar de nossas emoções uma vez começamos a aprender a operar no perdão: de nós mesmos, dos outros e de Deus.

SEJA RÁPIDO PARA PERDOAR

Que toda amargura e indignação e ira (paixão, raiva, mau humor) e ressentimento (raiva, animosidade) e brigas (brigas, clamor, discórdia) e calúnia (falar mal, linguagem abusiva ou blasfema) sejam banidos de você, com todos malícia (despeito, má vontade ou baixaza de qualquer tipo).

E tornem-se úteis, prestativos e gentis uns com os outros, compassivos (compassivos, compreensivos, amorosos), perdoados uns aos outros [*pronta e livremente*], como Deus em Cristo os perdoou. Efésios 4:31,32

A Bíblia nos ensina a perdoar “pronta e livremente”. Devemos ser rápidos em perdoar.

De acordo com 1 Pedro 5:5, devemos nos revestir do caráter de Jesus Cristo, o que significa que devemos ser longânimos, pacientes, não se ofender facilmente, tardios em irar-se, rápidos em perdoar e cheios de misericórdia.

Minha definição da palavra “misericórdia” é a capacidade de olhar além do que foi feito para descobrir a razão pela qual foi feito. Muitas vezes as pessoas fazem coisas mesmo sem se entenderem, mas sempre há uma razão pela qual as pessoas se comportam dessa maneira.

O mesmo se aplica a nós como crentes. Devemos ser misericordiosos e perdoadores, assim como Deus em Cristo nos perdoa os nossos erros - mesmo quando não entendemos por que fazemos o que fazemos.

nós fazemos.

PERDOAR PARA EVITAR QUE SATANÁS SE APROVEITE

Se você perdoa alguma coisa a alguém, eu também perdôo; e o que eu perdoei, se é que perdoei alguma coisa, foi por sua causa, na presença [e com a aprovação] de Cristo (o Messias), Para impedir que Satanás obtenha vantagem sobre nós; pois não ignoramos seus ardis e intenções. 2 Coríntios 2:10,11

A Bíblia ensina que devemos perdoar para **evitar que Satanás obtenha vantagem sobre nós**. Portanto, quando perdoamos os outros, não apenas estamos fazendo um favor a eles, mas também fazendo um favor ainda maior a nós mesmos.

A razão pela qual estamos fazendo esse favor a nós mesmos é porque a falta de perdão produz em nós uma raiz de amargura que envenena todo o nosso organismo.

O PERDÃO E A RAIZ DA AMARGURA

Exerçam a previsão e estejam atentos para cuidar [uns dos outros], para garantir que ninguém recue e deixe de garantir a graça de Deus (Seu favor imerecido e bênção espiritual), para que nenhuma raiz de ressentimento (rancor, amargura ou ódio) brota e causa problemas e tormento amargo, e muitos ficam contaminados e contaminados por isso. Hebreus 12:15

Quando estamos cheios de falta de perdão, ficamos cheios de ressentimento e amargura.

A palavra *amargor* é usada para se referir a algo que é picante ou picante ao paladar.

Lembramos que quando os Filhos de Israel estavam prestes a ser conduzidos para fora do Egito, o Senhor lhes disse, na véspera de sua partida, que preparassem uma refeição pascal que incluísse ervas amargas. Por que? Deus queria que eles comessem aquelas ervas amargas como um lembrete da amargura que experimentaram na escravidão.

A amargura sempre pertence à escravidão!

Diz-se que as ervas amargas que os israelitas comiam eram provavelmente semelhantes a raiz-forte. Se você já deu uma grande mordida em raiz-forte, sabe que isso pode causar uma reação bastante física. A amargura causa precisamente o mesmo tipo de reação em nós espiritualmente. Não só nos causa desconforto, mas também causa desconforto ao Espírito Santo que habita em nós.

Vimos que devemos ser uma fragrância de cheiro doce para aqueles que entram em contato conosco. Mas quando estamos cheios de amargura, o aroma que exalamos não é doce, mas amargo.

Como começa a amargura? Segundo a Bíblia, ela cresce a partir de uma raiz. A *versão King James* deste versículo fala de uma raiz de amargura. Uma raiz de amargura sempre produz frutos de amargura.

Qual é a semente da qual brota essa raiz? Falta de perdão.

A amargura resulta de muitas ofensas menores que simplesmente não deixamos de lado, das coisas que ensaiamos repetidamente dentro de nós até que se tornem totalmente desproporcionais e atinjam um tamanho monumental.

Além de todas as pequenas coisas que permitimos que saiam do controle, existem as principais ofensas

peças cometem ou cometeram contra nós. Quanto mais permitimos que cresçam e apodreçam, mais poderosos se tornam e mais infectam todo o nosso ser: a nossa personalidade, a nossa atitude e comportamento, a nossa perspectiva e os nossos relacionamentos – especialmente o nosso relacionamento com Deus.

DEIXA PARA LÁ!

E santificareis o ano quinquagésimo e proclamareis liberdade em toda a terra a todos os seus habitantes. Será um jubileu para você....

E se o seu irmão ficar pobre ao seu lado e se vender a você, você não o obrigará a servir como escravo (um escravo não elegível para resgate),

Mas como empregado contratado e como residente temporário ele estará contigo; ele te servirá até o Ano do Jubileu,

E então ele se afastará de ti, ele e seus filhos com ele, e irá de volta para sua própria família e retornar à posse de seus pais.

Levítico 25:10,39-41

Para evitar que Satanás obtenha vantagem sobre você, perdoe! Faça um favor a si mesmo e deixe a ofensa ir! Perdoe para evitar ser envenenado – e preso.

De acordo com Webster, a palavra *perdoar* significa “desculpar uma falta ou ofensa: PERDÃO”.

Quando uma pessoa é considerada culpada de um crime e condenada a cumprir pena de prisão, dizemos que ela tem uma dívida para com a sociedade. Mas se ele for perdoado, ele poderá seguir seu caminho livremente, sem restrições. Tal perdão não pode ser conquistado; deve ser concedido por uma autoridade superior.

Quando alguém nos ofende, você e eu tendemos a pensar que essa pessoa nos deve.

Por exemplo, uma jovem certa vez passou pela fila de oração em uma de nossas reuniões e me disse que tinha acabado de pegar seu marido a traindo. A resposta dela foi: "Ele me *deve* !"

Quando alguém nos machuca, reagimos como se esse indivíduo tivesse roubado algo de nós ou nos ferido fisicamente. Sentimos que essa pessoa nos deve algo. É por isso que Jesus nos ensinou a orar na oração do Pai Nosso: ... Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos **devedores** (Mateus 6:12).

Em Levítico 25 lemos sobre o Ano do Jubileu em que todas as dívidas foram perdoadas e todos os devedores foram perdoados e libertados.

Quando estamos em Cristo, cada dia pode ser o Ano do Jubileu. Podemos dizer àqueles que estão em dívida conosco por causa dos maus-tratos que nos dispensam: "Eu te perdôo e te liberto de sua dívida. Você está livre para ir. Deixo você nas mãos de Deus para deixá-lo lidar com você, porque enquanto como estou tentando lidar com você, Ele não o fará."

De acordo com a Bíblia, não devemos manter as pessoas em dívidas perpétuas, assim como nós mesmos não devemos estar em dívida com mais ninguém: **mantenham-se livres de dívidas e não devam nada a ninguém, exceto amar uns aos outros...** (Romanos 13). :8). Precisamos aprender a perdoar as pessoas, a cancelar suas dívidas conosco.

Você pode imaginar a alegria de uma pessoa que descobre que foi perdoada há dez anos?

ou pena de prisão de vinte anos? Essa é a boa notícia da Cruz. Porque Jesus pagou a nossa dívida por nós, Deus pode nos dizer: "Você não me deve mais nada!"

Há uma música que transmite esse pensamento com as palavras: "Eu tinha uma dívida que não poderia pagar; Ele pagou uma dívida que não tinha."

Nosso problema é que ou ainda estamos tentando pagar nossa dívida com o Senhor, ou então ainda estamos tentando cobrar nossas dívidas de outros. Assim como Deus cancelou a nossa dívida e nos perdoou, também devemos cancelar as dívidas dos outros e perdoar-lhes o que nos devem.

DEIXE CAIR!

E sempre que você estiver orando, se você tiver alguma coisa contra alguém, perdoe-o e deixe-o cair (deixe-o, deixe-o ir), para que seu Pai que está nos céus possa também perdoar suas [próprias] falhas e deficiências e deixar eles caem. Marcos 11:25

De acordo com o dicionário, *perdoar* também significa "renunciar à raiva ou ressentimento contra, absolver do pagamento de (por exemplo, uma dívida)".³ Gosto da frase usada pela *Bíblia Amplificada* neste versículo, "Deixe cair."

Quantas vezes você já teve um problema com alguém e pensa que já resolveu o problema entre vocês, mas a outra pessoa continua trazendo o assunto à tona?

Meu marido e eu tivemos esse tipo de experiência muitas vezes em nossa vida compartilhada.

Acredito que a maioria dos homens está mais disposta e capaz de deixar as coisas passarem do que as mulheres. O estereótipo popular da esposa irritante não é totalmente impreciso. Eu sei, porque eu costumava ser um deles.

Dave e eu tínhamos um desentendimento ou problema entre nós e ele dizia: "Ah, vamos esquecer isso." Mas eu continuaria arrastando isso de novo e de novo. Posso, Joyce, não podemos simplesmente esquecer lembro dele me dizendo em desespero, "isso?"

Isso é o que Jesus está nos dizendo para fazer aqui neste versículo. Largue isso, deixe, deixe pra lá, pare de falar sobre isso.

Mas a questão é: como fazemos isso?

RECEBA O ESPÍRITO SANTO

Então Jesus lhes disse novamente: Paz seja convosco! [Assim como] o Pai me enviou, eu também estou enviando vocês.

E tendo dito isto, soprou sobre eles e disse-lhes: Recebam (admitam) o Espírito Santo!

[Agora tendo recebido o Espírito Santo, e sendo guiado e dirigido por Ele] se você perdoar os pecados de alguém, eles serão perdoados; se você reter os pecados de alguém, eles serão retidos.

João 20:21-23

A regra número um para perdoar pecados é receber o Espírito Santo, que provê o força e capacidade de perdoar. Nenhum de nós pode fazer isso sozinho.

Acredito que quando Jesus soprou sobre os discípulos e eles receberam o Espírito Santo, eles nasceram de novo naquele momento. A próxima coisa que Ele disse a eles foi quaisquer pecados

eles perdoaram foram perdoados e quaisquer pecados que retiveram foram retidos.

O perdão dos pecados parece ser o primeiro poder conferido às pessoas quando elas nascem de novo. Se for assim, então o perdão dos pecados é o nosso primeiro dever como crentes.

Mas embora tenhamos o *poder* de perdoar pecados, nem sempre é *fácil* perdoar pecados.

Sempre que alguém faz algo comigo que preciso perdoar, oro: "Espírito Santo, sobre mim e me dê forças para perdoar essa pessoa". Faço isso porque minhas emoções estão gritando e berrando: "Você me machucou - e isso não é justo!"

Nesse ponto, tenho que lembrar o que já aprendemos sobre deixar ir e permitir que o Deus da justiça "igualasse o placar" e resolvesse tudo no final. Tenho que me lembrar que meu trabalho é orar, o trabalho dele é pagar.

Quando alguém fizer algo que o magoe, vá até o Senhor e receba Dele a força para colocar sua vontade no altar e dizer: "Senhor, eu perdôo essa pessoa. Eu a solto; eu a deixo ir".

Depois de fazer isso, você deve deixá-lo cair. Não adianta passar por tudo isso e depois ir almoçar com amigos ou conhecidos e lembrar tudo. Por que?

Porque Satanás usará isso como uma oportunidade para anular sua decisão de perdoar e roubar sua paz e bênção.

SATANÁS VAI TE ISCAR!

Entendam [isso], meus amados irmãos. Que todo homem seja rápido em ouvir [uma ouvinte pronto], lento para falar, lento para se ofender e ficar com raiva. Tiago 1:19

É muito importante compreender que Satanás irá atraí-lo – mesmo através da boca de outros cristãos.

Você sabe o que eles vão dizer para você no almoço?

"Então, como você e fulano estão se dando bem? Ouvei dizer que vocês dois estavam tendo um probleminha."

Veja a isca tentadora?

Como você está tentando esquecê-lo, você pode responder: "Ah, não houve intenção de causar nenhum dano".

Mas se você não tomar cuidado, os outros continuarão a atraí-lo com perguntas, atraindo-o para uma conversa sobre um assunto que você decidiu abandonar.

Sei como funciona a fofoca porque, na minha juventude, não conseguia fugir de uma história interessante. Alguém me dizia algo sobre outra pessoa e minhas orelhas praticamente se destacavam na minha cabeça. Eu ficava todo animado: "Oh, estou prestes a aprender um segredo!" Esse é o tipo de coisa que nos envenena.

Agora, sempre que alguém começa a falar sobre outra pessoa ou outro ministério, tento levar a conversa para uma direção totalmente diferente. Eu digo algo como: "Bem, eu apenas oro para que Deus ajude essa pessoa e ministério a resolver seus problemas e aprender algo com essa experiência que os tornará mais poderosos do que nunca."

Quando alguém vem até você para induzi-lo a falar sobre algum problema em sua igreja ou ministério, você precisa tentar mudar a conversa dizendo: "Ah, sim, isso mesmo, tivemos um pequeno problema por um tempo. no que me diz respeito, tudo vai dar certo."

Se essa pessoa insistir em perguntar como vão as coisas, diga-lhe educadamente, mas com firmeza

que você não vai discutir isso negativamente de forma alguma.

Faça o que a Bíblia diz e seja lento para falar, rápido para ouvir e lento para se ofender ou ficar com raiva.

Sempre que você ouvir algo que o perturbe e o faça querer reagir precipitadamente, pare e pense: "O que o diabo está tentando fazer comigo aqui?"

O que ele provavelmente está tentando fazer é anular sua oração de perdão, induzindo-o a repetir a ofensa repetidas vezes.

Que bem faz a qualquer um de nós contar a alguém o quanto fomos feridos?

Agora, não estou dizendo que nunca devemos compartilhar com nosso cônjuge, ministro ou amigo próximo o que está acontecendo em nossa vida. Mas devemos preservar um equilíbrio aqui. Devemos ter cuidado para não destruir o caráter ou a reputação de outra pessoa. Só porque alguém nos ofendeu não nos dá o direito de ofender essa pessoa em troca. Dois erros não fazem um acerto.

Perdoe para evitar que Satanás obtenha vantagem sobre você. Recuse-se a morder a isca do diabo. Não fique ensaiando o ataque. Se você realmente deseja superar algo que magoa, pare de pensar e falar sobre isso.

UM TOM DE MISERICÓRDIA

E quando eles chegaram ao lugar que é chamado A Caveira [Latim: Calvário; Hebraico: Gólgota], lá eles O crucificaram, e [junto com] os criminosos, um à direita e outro à esquerda.

E Jesus orou: Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem.

Lucas 23:33,34

Tenho compartilhado esse exemplo com frequência, mas estou compartilhando-o novamente porque acredito que é muito poderoso.

A mãe do meu marido criou oito filhos quase sozinha. Hoje todos essas crianças estão servindo ao Senhor.

Quando eram pequenos, ela teve que limpar a casa de outras pessoas apenas para sobreviver, porque não participava de nenhum tipo de programa de assistência social do governo. Tudo o que ela tinha para sustentar a si mesma e à sua família era um pequeno cheque mensal da Previdência Social. À medida que os filhos mais velhos cresciam, eles ajudavam a ela e ao resto da família. Todos fizeram o que puderam para conseguir algum dinheiro.

O ambiente em que Dave cresceu seria considerado pobre pelos padrões atuais. Mas todas aquelas crianças sabiam que eram amadas. Eles foram levados à igreja e ensinaram valores e princípios cristãos. E essa educação teve um efeito duradouro sobre cada um deles.

Em todos os anos em que Dave e eu estamos casados, nunca ouvi ele ou qualquer membro de sua família dizer algo depreciativo sobre seu pai, embora ele fosse o maior responsável por sua situação difícil durante todo esse tempo. Ele estava preso ao álcool e morreu quando Dave tinha dezesseis anos. Sua família sempre apresentou o assunto com tom de misericórdia. Acredito que sua atitude perdoadora abriu portas de bênçãos em suas vidas.

Quando Jesus estava pendurado na cruz, Ele orou por aqueles que O atormentavam, dizendo: "Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem". Você e eu precisamos nos revestir de Jesus, para assumir Seu caráter e personalidade. Precisamos parar de ficar tão preocupados com o que os outros estão fazendo conosco e nos preocupar mais com

o que eles estão fazendo a si mesmos pela maneira como nos tratam.

No Antigo Testamento, o Senhor disse aos inimigos do Seu povo Israel: ...Não toqueis no Meu ungido... (1 Crônicas 16:22). Visto que você e eu somos filhos de Deus, somos Seus ungidos. As pessoas colocam-se numa posição perigosa quando nos maltratam, por isso precisamos de orar por elas. Precisamos ter misericórdia deles e fazer como Jesus fez, pedindo a Deus que os perdoe porque não percebem o que estão fazendo.

ABENÇOE, NÃO AMALDIÇA

Agora eu gostaria de citar três passagens bíblicas muito importantes relacionadas ao perdão para ver se você consegue detectar um traço comum em cada uma delas que muitas vezes negligenciamos ao tentarmos perdoar alguém que nos magoou.

Vocês ouviram o que foi dito: Amarás o teu próximo e odiarás o teu inimigo; Mas eu lhes digo:

amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem.

Mateus 5:43,44

Invoque bênçãos e ore pela felicidade daqueles que o amaldiçoam, implore a bênção (favor) de Deus sobre aqueles que abusam de você [que insultam, reprovam, menosprezam e abusam de você de forma arrogante]. Lucas 6:28

Abençoe aqueles que os perseguem [que são cruéis em sua atitude para com vocês]; abençoe e não os amaldiçoe. Romanos 12:14

Você vê o que está faltando quando simplesmente perdoamos nossos inimigos e não vamos mais longe? Deixe-me compartilhar com você uma lição que aprendi ao ministrar sobre o assunto do perdão.

Certa vez perguntei ao Senhor: "Pai, por que as pessoas vêm às nossas reuniões e oram para aprender a perdoar, mas em pouco tempo elas voltam, ainda tendo problemas e pedindo ajuda?"

A primeira coisa que o Senhor me disse sobre essas pessoas foi: "Eles não fazem o que eu lhes digo na Palavra".

Veja, embora Deus nos diga em Sua Palavra para perdoar os outros, Ele não para por aí. Ele continua nos instruindo a abençoá-los.

Neste contexto, a palavra abençoar significa "falar bem de". Portanto, um dos nossos problemas é que, embora oremos e perdoemos aqueles que nos ofenderam, damos meia volta e os amaldiçoamos com as nossas línguas ou repetimos a ofensa novamente. e novamente com outros.

Isso não vai funcionar!

Para trabalhar no processo de perdão e desfrutar da paz que buscamos, devemos fazer o que Deus nos disse para fazer, que não é apenas perdoar, mas também abençoar.

Uma razão pela qual achamos tão difícil orar por aqueles que nos magoaram e maltrataram é que temos a tendência de pensar que estamos pedindo a Deus que os abençoe física ou materialmente.

A verdade é que não estamos orando para que eles ganhem mais dinheiro ou tenham mais bens, estamos orando para que sejam abençoados espiritualmente. O que estamos fazendo é pedir a Deus que lhes traga verdade e revelação sobre suas atitudes e comportamento, para que estejam dispostos a se arrepender e serem libertos de seus pecados.

Eu sei como pode ser difícil falar bem das pessoas que nos fizeram mal. Deixe-me dar um exemplo de minha própria experiência.

Há algum tempo nos mudamos para uma bela casa em um novo bairro. O único problema foi que o construtor daquela casa não cumpriu todos os reparos que havia prometido fazer. Então acabamos tendo que gastar mais tempo e dinheiro consertando coisas que não deveriam ser de nossa responsabilidade. Mas estávamos determinados a não "falar mal" dele. Por que? Porque não queríamos que Satanás levasse vantagem sobre nós.

Uma noite, vi uma jovem levando seu filho para passear perto de nossa casa, então puxei conversa com ela.

"Você está gostando da sua nova casa?" Eu perguntei, tentando ser amigável.

"Ah, sim", ela respondeu, "mas não me fale sobre o construtor!"

Esta era uma senhora doce, mas reconheci imediatamente que o diabo estava tentando me atrair. Como minha carne teria gostado de responder: "Oh, vá em frente – comece!"

Fiquei tão tentado a encorajá-la a começar a rebaixar o construtor. Mas só então me ocorreu o que dizer.

"Bem", respondi, "acho que seria difícil encontrar qualquer construtor que fizesse tudo 100 por cento certo."

Essa observação mudou toda a conversa.

Não basta perdoarmos os outros, devemos ter cuidado para não amaldiçoá-los, não falar mal deles, mesmo que pareça que merecem. Em vez disso, devemos fazer como Jesus fez e abençoá-los, falar bem deles. Por que? Porque ao fazê-lo, abençoamos não só a eles, mas também a nós mesmos.

PERDOANDO OS OUTROS E PERDOANDO A SI MESMO

...se [realmente] estamos vivendo e andando na Luz, como Ele [Ele mesmo] está na Luz, temos comunhão [verdadeira e ininterrupta] uns com os outros, e o sangue de Jesus Cristo, Seu Filho, limpa (remove) liberta-nos de todo pecado e culpa [mantém-nos purificados do pecado em todas as suas formas e manifestações].

Se admitirmos [livremente] que pecamos e confessarmos nossos pecados, Ele é fiel e justo (fiel à Sua própria natureza e promessas) e perdoará nossos pecados [rejeitará nossa ilegalidade] e [continuamente] nos purificará de toda injustiça [tudo não está em conformidade com Sua vontade em propósito, pensamento e ação]. 1 João 1:7,9

Enquanto aprendemos a perdoar, devemos lembrar que devemos perdoar não apenas os outros mas também nós mesmos. Devemos aceitar e receber o perdão que pedimos a Deus.

Se sentirmos que fizemos coisas que causaram problemas aos outros, precisamos de ser perdoados tanto quanto precisamos perdoar aqueles que nos causaram problemas.

Se andarmos sem perdão para com nós mesmos, nos afastaremos da comunhão com Deus tão certamente quanto quando andamos sem perdão para com os outros. Devemos ser tão rápidos em perdoar nossos próprios pecados, falhas e fraquezas quanto somos em perdoar aqueles que nos injustiçaram. Caso contrário, acabaremos no reino da culpa e da condenação.

Deus quer que sejamos livres para que Ele possa ter plena comunhão conosco. Mas quando estamos cheio de culpa e condenação, nossa comunhão com o Pai está arruinada.

O Senhor prometeu: Todos aqueles que Meu Pai Me dá (confia) virão a Mim; e aquele que vem a Mim, certamente não o lançarei fora [nunca, nem nunca, rejeitarei nenhum deles que vem a Mim] (João 6:37).

Se você fez algo errado, vá ao Senhor. Ele prometeu perdoar seus pecados, removê-los de você tão longe quanto o leste está do oeste, e não mais se lembrar deles. Você já se esqueceu de algo importante e não conseguiu se lembrar do que era, por mais que tentasse? É assim que Deus trata nossos pecados. Uma vez que os reconhecemos e confessamos, Ele nos perdoa e os esquece, de modo que não pode recuperá-los, mesmo que tente.

Segundo a Bíblia, não há condenação para aqueles que estão em Cristo Jesus; velho as coisas já passaram e todas as coisas foram feitas novas. (Romanos 8:1; 2 Coríntios 5:17.)

Então, por que não fazer um favor a si mesmo e perdoar a si mesmo, assim como perdoa os outros?

PERDOANDO A DEUS

Outra área em que muitas pessoas têm problemas é a falta de perdão para com Deus.

Aqueles que nunca experimentaram esse sentimento podem não compreendê-lo. Mas aqueles que têm sabem o que é sentir animosidade contra Deus porque O culpam por enganá-los em algo importante em suas vidas. As coisas não funcionaram como planejado. Eles imaginam que Deus poderia ter mudado as coisas se Ele quisesse, mas como Ele não o fez, eles O culpam pela situação em que se encontram. Eles sentem que Deus os decepcionou e os decepcionou.

Você pode ter se sentido assim em algum momento de sua vida. Se sim, você sabe que é impossível ter comunhão com alguém com quem você está bravo. Nesse caso, a única resposta é perdoar a Deus!

Novamente, isso pode parecer estranho e, claro, Deus não precisa ser perdoado! Mas tal honestidade pode quebrar a escravidão e restaurar a comunhão que foi quebrada pela raiva contra o Senhor.

Muitas vezes pensamos que poderíamos aceitar melhor as coisas se soubéssemos por que elas aconteceram do jeito que aconteceram. Achamos que se soubéssemos por que certas coisas nos acontecem, ficaríamos satisfeitos. Mas o Senhor compartilhou comigo que poderíamos ficar muito menos satisfeitos se realmente soubéssemos.

Acredito que Deus nos diz apenas o que realmente precisamos saber, o que estamos preparados para lidar com aquilo que não nos fará mal, mas que, de facto, nos ajudará.

Muitas vezes procuramos descobrir algo que Deus está nos negando para o nosso próprio bem. É por isso que devemos aprender a confiar em Deus e não tentar entender tudo na vida.

Mais cedo ou mais tarde, chegaremos ao ponto em que deixaremos de nos sentir amargos, ressentidos e com pena de nós mesmos. Deve chegar um momento em que pararemos de viver no passado e de perguntar por quê. Em vez disso, devemos aprender a deixar que Deus transforme as nossas cicatrizes em estrelas.

LIGAR E DESLIGAR PERDOANDO

Em verdade vos digo que tudo o que ligardes na terra será ligado nos céus; e tudo o que desligardes na terra será desligado nos céus.
Mateus 18:18 KJA

Não ouvimos mensagens suficientes sobre o perdão. Precisamos crescer ao ponto de perdoar rapidamente e ouvir mais sobre o assunto nos fortalecerá para fazer isso.

É verdade que você e eu temos autoridade como crentes, a autoridade para ligar e desligar. Aprendemos essa verdade em Mateus 18:18. Contudo, se você ler todo o capítulo dezoito de Mateus, verá que nele Jesus está realmente falando sobre *perdão!*

No versículo 21 Pedro perguntou a Jesus quantas vezes ele deveria perdoar seu irmão que pecou contra ele. Em Sua resposta, Jesus contou a história do servo que foi perdoado por seu senhor de uma dívida enorme e impagável. Mas então o homem saiu e exigiu o pagamento imediato de outro servo que lhe devia uma pequena quantia, ameaçando mandar ele e a sua família para a cadeia se não conseguisse pagar. O resultado final foi que o servo mau foi chamado perante seu mestre e condenado à prisão de devedores porque se recusou a perdoar alguém assim como havia sido perdoado. (vv. 23-34.)

Então, no último versículo, Jesus concluiu todo este capítulo dizendo: **Assim também meu Pai celestial tratará com cada um de vocês, se vocês não perdoarem gratuitamente a seu irmão, de coração, as ofensas dele** (v. 35).

Nos versículos 15 a 17, pouco antes do versículo sobre ligar e desligar, Jesus ensinou que se nosso irmão nos fizer mal, devemos ir até ele em particular e tentar resolver o assunto. Se ele não ouvir, devemos levar outros dois conosco. Se ele ainda não ouvir, devemos levar a questão à igreja. Se ele ainda não ouvir, então devemos romper a comunhão com ele.

Mas você percebe que tudo isso é para o bem do nosso irmão e não para o nosso próprio?
Tudo isso!

Eu acredito que há um momento em que podemos ter que romper a comunhão com alguém, mas isso deve ser para o benefício dele e não para o nosso - para ajudá-lo a perceber a gravidade do seu comportamento errado e, esperançosamente, arrepende-se e manifesta um comportamento piedoso. . Muitas vezes, quando as pessoas têm um problema, elas não fazem nada a respeito até que algo como uma comunhão rompida as obrigue a avaliar a situação e a agir para consertar as coisas.

PERDÃO E RESTAURAÇÃO

Perdão significa restauração?

Muitas pessoas têm a ideia errada de que se alguém as magoou e elas perdoam essa pessoa, terão que voltar atrás e sofrer a mesma dor novamente.
Eles acreditam que, para perdoar, devem voltar a ter um relacionamento ativo com a pessoa que os feriu.

Isso não é verdade, e esse equívoco tem causado problemas para muitas pessoas que querem perdoar.

O perdão não significa necessariamente restauração. Se o relacionamento puder ser restaurado, e estiver dentro da vontade de Deus que seja restaurado, então a restauração é o melhor plano. Mas um relacionamento rompido nem sempre pode ser restaurado. Às vezes nem seria sábio,

especialmente nos casos em que houve abuso.

LIMPAR A FERIDA

Alguém na minha infância abusou de mim por um longo período de tempo. Passei a odiá-lo. Finalmente, anos depois, Deus soberanamente me libertou desse ódio porque eu o entreguei a Ele e pedi que me libertasse dele.

Embora eu tivesse perdoado a pessoa e estivesse livre do ódio que sentia por ela, ainda não quero estar perto dele.

Embora tomemos a decisão de perdoar alguém, pode levar muito tempo até que nossas emoções são curadas nessa área.

Deus me revelou que perdoar é como limpar a infecção de uma ferida. A Palavra de Deus nos ajuda a renovar nossas mentes sobre como tratar adequadamente uma ferida emocional. Mas a profundidade da cicatriz depende muito de quão bem a ferida é tratada nos estágios iniciais.

Se uma ferida for tratada adequadamente desde o início, a cicatriz deixada não causará problemas. Se não for tratada e a infecção crescer e se espalhar, mesmo que a ferida seja limpa e enfaixada, uma cicatriz desagradável pode permanecer e causar problemas mais tarde.

O mesmo é verdade tanto emocional quanto fisicamente. O melhor plano é o perdão rápido e completo; no entanto, muitas pessoas não percebem isso quando inicialmente se machucam. Se uma pessoa não recebeu princípios e diretrizes piedosos, ela reage de uma forma humana natural, como eu fiz quando fui abusada. Tudo o que eu sabia era ódio pelo meu agressor, e o resultado foi um coração duro, rebelião e muitos outros problemas que levaram anos para resolver. superar.

É mais difícil recuperar se a ferida for profunda e deixar cicatrizes. Mas Deus promete trazer restauração às nossas vidas, e sei por experiência própria que Ele faz o que promete fazer se fizermos o que Ele nos diz para fazer.

Podemos decidir perdoar os outros e recusar falar mal deles conforme a Palavra de Deus nos instrui. Podemos orar por eles e pedir a Deus que os abençoe. Podemos até fazer todos os tipos de boas ações por eles e mostrar-lhes misericórdia e graça. No entanto, ainda podemos nos *sentir* feridos por eles. Leva tempo para que nossos sentimentos acompanhem nossas decisões.

Mesmo depois de uma ferida física parecer curada por fora, ela ainda pode estar dolorida e sensível por dentro. O mesmo acontece com as feridas emocionais. Por esta razão, devemos saber distinguir o verdadeiro perdão dos sentimentos ainda doloridos e ternos.

PERDÃO VERSUS SENTIMENTOS

Acredito que o maior engano na área do perdão que Satanás perpetuou no Igreja é a ideia de que se os *sentimentos* de uma pessoa não mudaram, ela não perdoou.

Muitas pessoas acreditam nesse engano. Eles decidem perdoar alguém que os machucou, mas o diabo os convence de que, por ainda terem os mesmos sentimentos pela pessoa, não o perdoaram totalmente.

Eles voltam à estaca zero e começam a fazer a mesma oração novamente: "Oh, Deus, o que há de errado comigo? Quero perdoar, mas simplesmente não consigo! Ajude-me, Senhor. Por favor, ajude."

meu!"

No meu caso, embora eu tenha perdoado a pessoa que abusou de mim e eventualmente tentado ter comunhão com ela, ele deixou claro que achava que nunca tinha feito nada de errado. Na verdade, ele chegou ao ponto de me culpar pelo que aconteceu. Finalmente fui forçado a fazer o que Jesus ensinou em Mateus 18 e a interromper a comunhão com ele até que ele se arrependesse.

Não teria sido sensato tentar reconciliar o relacionamento se não houvesse arrependimento da parte dele. Até que as pessoas se arrependam, elas geralmente fazem as mesmas coisas repetidas vezes. Eu sabia que precisava me proteger e que não era a vontade de Deus que eu abrisse a porta para mais abusos.

A certa altura, eu disse a ele: "Quero que você saiba que já superei o abuso de sua parte. Você me controlou por muito tempo, mas não mais. Amo você como alguém por quem Jesus morreu e estou disposto a prosseguir com nosso relacionamento, mas até que você reconheça seus pecados contra mim e se arrependa deles, é impossível termos um relacionamento adequado."

Confrontá-lo dessa maneira foi algo que fui levado a fazer pelo Espírito de Deus, e fez parte do meu próprio processo de cura.

Eu fui controlado por um espírito de medo no que diz respeito a essa pessoa por muitos anos, e era hora de enfrentar esse medo.

Será que tudo isso significa que eu estava cheio de amargura, ressentimento e falta de perdão? Não, significa apenas que fui capaz de distinguir entre o meu perdão e os meus sentimentos. Eu o perdoei porque amo a Deus e quero fazer o que Ele me manda fazer. Demorou muito para que meus sentimentos acompanhassem minha decisão por causa da profundidade da ferida, mas eu fiz minha parte. Eu agi de acordo com a Palavra de Deus e tomei a decisão de perdoar.

A restauração ainda não era possível, mas o perdão era.

Se fizermos o que podemos, Deus sempre fará o que não podemos fazer. Eu poderia tomar a decisão de obedecer a Deus, mas não poderia mudar o que sentia. Deus fez isso por mim com o passar do tempo.

A cura leva tempo!

Podemos limpar e desinfetar a ferida. Podemos enfaixá-lo e cuidar dele. Mas nós não podemos realmente curá-lo. Jesus é o Curador.

Há uma boa conclusão para minha história! Mais tarde, Deus agiu de maneira poderosa para trazer libertação e cura a esse relacionamento. O Senhor estava trabalhando nos bastidores, e um dia a pessoa que abusou de mim me disse que sentia muito pelo que ele fez ter me machucado. Ele disse que nunca teve a intenção de me machucar e que, embora soubesse que o que estava fazendo era errado, nunca havia realmente entendido o quanto isso me afetaria.

Na época eu já o havia perdoado de coração, mas essa admissão de erros da parte dele e sua disposição de tentar fazer o que é certo abriram a porta para o início da restauração no relacionamento. Tem sido lento e nem sempre confortável, mas pelo menos temos avançado progressivamente.

Incluí este exemplo de minha própria vida para ajudá-lo a perceber que só porque você deseja perdoar, não significa que você não tenha mais sentimentos. Você pode doer por muito tempo. Mas o importante é não permitir que o inimigo o convença de que só porque seus sentimentos estão feridos, você não fez a sua parte diante de Deus.

Lembre-se, decida perdoar, ore pelos seus inimigos, abençoe e não os amaldiçoe. Ser

bom para aqueles que o maltrataram porque você venceu o mal com o bem (ver Rom. 12:21). E espere que Deus cuide dos seus sentimentos.

Com a ajuda de Deus podemos aprender a controlar nossas emoções, mesmo que elas sejam ternas e dolorosas. Com o poder do Espírito Santo nos ajudando, podemos aprender a não maltratar aqueles que nos machucaram. Podemos evitar dizer coisas desagradáveis sobre eles aos outros. Podemos orar por eles. Podemos esperar pela recompensa de Deus e ver Sua glória manifestada em nossas vidas, escolhendo fazer as coisas do jeito Dele!

5

MUDANÇAS DE HUMOR

Os altos e baixos nas nossas emoções são uma das principais ferramentas que Satanás usa para roubar a nossa alegria e destruir a nossa eficácia como testemunhas de Cristo. Precisamos aprender a nos tornar crentes estáveis, sólidos, firmes, perseverantes e determinados.

Como observamos logo no início deste livro, nenhum de nós jamais se livrará totalmente das emoções. Mas graças a Deus podemos aprender a administrar essas emoções. Podemos aprender a controlar nossas emoções e não permitir que elas nos controlem.

A vida não é divertida quando é controlada pelos sentimentos, porque os sentimentos mudam de dia para dia, de hora para hora, até de momento para momento. Não se pode confiar nos sentimentos, não apenas porque mudam com frequência, mas porque também mentem.

O diabo adora usar nossos sentimentos para nos influenciar porque sabe que somos "almáticos" criaturas. Muitas vezes nos permitimos ser guiados pela nossa alma – nossa mente, vontade e emoções – em vez de pelo Espírito da Verdade.

Não podemos impedir o inimigo de colocar pensamentos negativos em nossa mente, mas não precisamos insistir nesses pensamentos. Porque temos um testamento, podemos optar por recusá-los.

Da mesma forma, não podemos impedir que Satanás jogue com as nossas emoções, mas podemos usar essa mesma vontade para nos recusarmos a ceder às nossas emoções.

O facto é que, como seguidores de Cristo, devemos viver pela verdade e pela sabedoria, e não pelos sentimentos e emoções.

Raciocinando consigo mesmo

Para viver pela verdade e pela sabedoria, às vezes temos que raciocinar conosco mesmos.

Quando sentimentos estranhos ameaçam nos dominar, precisamos parar e assumir o controle de nossos pensamentos e sentimentos. Uma maneira de fazer isso é falando consigo mesmo, silenciosamente ou em voz alta.

Eu faço isso o tempo todo.

Houve um tempo na minha vida em que não resisti aos sentimentos negativos e, como resultado, tive uma vida muito instável e miserável.

Agora, quando sentimentos de solidão começam a surgir dentro de mim, causando-me medo e sofrimento, paro e digo a mim mesmo: "Joyce Meyer, pare com isso! Você *pode se sentir* sozinho, mas *não* está sozinho. Com todas as pessoas que Deus tem colocado em sua vida para amar e cuidar de você, você não pode ficar sozinho."

Portanto, mesmo que ocasionalmente me sinta solitário, não permito que meus sentimentos ditem mim e estragaram minha vida. Isso faz parte do que chamamos de maturidade emocional.

MATURIDADE EMOCIONAL

Você pode estar no meio de uma multidão e *sentir* que todos estão falando sobre você, mas isso não significa que estejam.

Você pode *sentir* que ninguém o entende, mas isso não significa que não o entendam.

Você pode *sentir que* é incompreendido, desvalorizado ou mesmo maltratado, mas isso não significa que seja verdade.

Satanás quer que ouçamos os nossos sentimentos, que são mutáveis e pouco confiáveis, em vez de ouvirmos a voz do Espírito Santo, que sempre fala a verdade. Por essa razão, precisamos fazer da maturidade emocional o nosso objetivo. E para o crente, o primeiro passo para a maturidade emocional é aprender a ouvir o Espírito e não a alma.

Se quisermos ser pessoas maduras, disciplinadas e controladas pelo Espírito, devemos estar *determinados* a andar no Espírito e não na carne. É preciso um ato constante de vontade para escolher fazer as coisas do jeito de Deus e não do nosso jeito.

COMO UMA ROCHA

E todos beberam a mesma bebida espiritual (dada sobrenaturalmente). Pois eles beberam de uma Rocha espiritual que os seguia [produzida pelo poder exclusivo do próprio Deus, sem instrumentalidade natural], e *a Rocha era Cristo*. 1 Coríntios 10:4

Meu marido sempre foi muito estável emocionalmente. Na verdade, ele me lembra um rocha, que é um dos nomes de Jesus.

Uma forma de explicar a natureza de Jesus seria dizer que Ele tem maturidade emocional. Parte dessa maturidade é estabilidade, ser imutável.

O escritor do livro de Hebreus nos diz que **Jesus Cristo (o Messias) é [sempre] o mesmo, ontem, hoje, [sim] e para sempre (para sempre)** (Hebreus 13:8).

Você realmente acredita que Jesus se permitiu ser movido ou conduzido por Suas emoções, como tantas vezes fazemos? Claro que não. Sabemos que Ele foi guiado pelo Espírito, não por sentimentos, embora tenhamos visto que Ele estava sujeito aos mesmos sentimentos que você e eu experimentamos em nossa vida diária.

Nesse sentido, Dave sempre foi muito mais parecido com Jesus do que eu. Dave é tão estável e imutável quanto uma rocha. É confortável viver com alguém assim porque você sempre sabe o que esperar.

Para falar a verdade, às vezes eu ficava irritado com Dave porque ele nunca ficava animado ou chateado com nada. Fazia parte de sua personalidade fleumática não demonstrar muita emoção. Por outro lado, mais do que compensei indo constantemente de um extremo ao outro, para cima e para baixo como uma montanha-russa.

Você sabe quando minha montanha-russa emocional finalmente começou a se estabilizar? Tudo começou quando comecei a colocar o pé no chão e a tomar uma decisão determinada de que, com a ajuda do Espírito Santo, eu não seria mais assim.

Até decidir que não viveria de acordo com meus sentimentos, eu estava preso às minhas emoções. Eu estaria acordado um dia, rindo e me sentindo bem, e no dia seguinte, chorando e chorando e sentindo pena de mim mesmo. No dia seguinte eu me recuperaria

por um tempo, apenas para virar e cair novamente na miséria. Cheguei ao ponto de não querer enfrentar nenhum tipo de mudança em minha vida porque sabia que isso traria todo tipo de problema emocional com o qual não estava preparado para lidar. Percebi então que o que eu precisava era de maturidade emocional e estabilidade.

Dave forneceu um excelente exemplo do que isso significava, e observá-lo me fez desejar a mesma maturidade emocional e estabilidade que o vi demonstrar.

Todos nós precisamos estar estáveis.

Muitas vezes fazemos da prosperidade, do sucesso ou de qualquer outra coisa o nosso objetivo, quando o nosso primeiro objetivo deveria ser a maturidade emocional. Embora não possamos alcançar essa maturidade e estabilidade sozinhos, Deus nos ajudará se realmente desejarmos a mudança.

SEU DEUS É PODEROSO

O Senhor teu Deus é poderoso no meio de ti.... Sofonias 3:17 KIV

No Antigo Testamento, Eliseu uniu-se ao profeta Elias e tornou-se seu seguidor e discípulo porque queria ser forte no Senhor como seu mestre.

Se você tem um problema emocional, precisa parar de se associar com pessoas que estão em situação pior do que a sua. Em vez disso, você precisa passar tempo com aqueles que são espiritual e emocionalmente maduros.

Eu sabia que talvez nunca fosse tão forte e estável emocionalmente quanto Dave, porque temos dois tipos de personalidade totalmente diferentes. Mas eu estava determinado a chegar ao ponto de não ser atormentado e controlado por minhas emoções.

As Escrituras nos dizem que o Senhor nosso Deus, que reside dentro de cada um de nós, é "poderoso". Poderoso para fazer o quê? Uma maneira é "poderosa" para nos ajudar a superar nossas emoções e ser guiados por Sua Palavra e Espírito imutáveis e não por nossos sentimentos e emoções instáveis.

Seu Deus é capaz. Por que não confiar Nele para ajudá-lo a desenvolver o mesmo tipo de maturidade e estabilidade emocional que marcou a vida de Seu próprio Filho, Jesus Cristo, nossa esperança de glória?

CRISTO: A ESPERANÇA DA GLÓRIA

...Deus teve o prazer de dar a conhecer quão grandes são para os gentios as riquezas da glória deste mistério, que é *Cristo* dentro e entre vocês, a *Esperança de [realizar a] glória*. Colossenses 1:27

Como crentes, nossa única esperança de glória é Cristo Jesus. Somente Ele pode nos fornecer o que precisamos para viver com alegria e vitória nesta vida.

Como vimos, Jesus é chamado de Rocha porque Ele era sólido e estável — sempre o mesmo, nunca mudando. Ele não se comoveu com todas as coisas que nos movem. As pessoas poderiam tentar empurrá-Lo de um penhasco e Ele passaria bem no meio delas.

Como Ele foi capaz de fazer coisas assim? Ele foi capaz de fazer isso porque sabia que estava nas mãos de Deus e que ninguém poderia fazer nada contra Ele fora da vontade de Deus e

tempo. Ele descansou nesse conhecimento, e isso lhe deu uma sensação inabalável de paz e segurança. Em Marcos 4, Ele foi capaz de falar de paz à tempestade porque nunca permitiu que a tempestade entrasse dentro Dele. Ele permaneceu calmo!

Esse é mais ou menos o mesmo tipo de atitude e perspectiva que vi em meu marido Dave. Se tivéssemos problemas financeiros, eu ficaria todo preocupado, sem saber o que seria de nós. Mas Dave simplesmente diria: "Joyce, estamos pagando o dízimo e fazendo tudo o que o Senhor nos disse para fazer. tentando descobrir o que fazer? Vamos apenas relaxar e confiar no Senhor para cuidar de tudo."

Se alguém começasse a falar negativamente sobre nós ou se voltasse contra nós ou tentasse provocar conflitos contra nós, eu ficaria nervoso e chateado. Mas Dave ficaria totalmente sereno.

Eu diria: "Dave, tudo isso não te deixa maluco!"

"Não", ele responderia. "Não temos problema, são todas essas pessoas que têm problema. Nosso coração está reto diante do Senhor, então por que deveríamos ficar todos incomodados?"

Para a maioria de nós, esse tipo de estabilidade espiritual e maturidade emocional não surge naturalmente. Temos que desejá-lo de todo o coração. Temos que determinar que, custe o que custar, nós o teremos. Temos que desenvolver uma fome por isso, como a fome por justiça de que Jesus falou no Sermão da Montanha. (Mateus 5:6).

Temos que chegar ao ponto em que estamos determinados a *desfrutar* a nossa herança espiritual.

ESTABILIDADE EMOCIONAL COMO HERANÇA ESPIRITUAL

Nele também fomos feitos herança (porção) [de Deus] e obtivemos uma herança; pois fomos preordenados (escolhidos e designados de antemão) de acordo com Seu propósito, Quem faz tudo de acordo com o conselho e desígnio de Sua [própria] vontade,

Para que nós, que primeiro esperamos em Cristo [que primeiro depositamos nossa confiança Nele, fomos destinados e designados para] viver para o louvor de Sua glória!
Efésios 1:11,12

Temos que chegar ao ponto de saber quem somos em Cristo e o que é nosso por direito, porque colocamos nossa confiança Nele.

A estabilidade emocional faz parte da nossa herança espiritual.

Não precisamos viver numa montanha-russa emocional em que nossos sentimentos sobem e descem de um dia para o outro. Em vez disso, devemos viver como Cristo viveu, com uma sensação de paz e segurança que advém do conhecimento de quem somos e de quem somos.

Até que tomemos a decisão de reivindicar e viver em nossa herança, o inimigo continuará a roubar-nos aquilo que Jesus morreu para nos proporcionar – Sua paz e alegria que prevalecem dentro de nós mesmo em meio à turbulência, confusão e medo que nos cercam. nós por todos os lados.

Em João 16:33 Jesus disse: "No mundo tereis aflições. Anime-se! Eu venci o mundo." Não podemos nos animar até nos acalmarmos. Podemos aproveitar a vida mesmo que todas as nossas circunstâncias não sejam boas. No entanto, não podemos ter alegria sem paz.

O OBJETIVO DA ESTABILIDADE EMOCIONAL

Meu filho David e eu temos o mesmo tipo de personalidade forte e colérica, por isso muitas vezes brigávamos aos gritos um com o outro antes de aprendermos a submeter nossa personalidade ao Senhor.

Antes de aprender a depender do Espírito Santo para me ajudar a controlar minhas explosões emocionais, eu estava sob constante condenação. Finalmente parei de me sentir culpado por meus lapsos emocionais quando percebi que era um ser humano com uma natureza fraca e que se fosse perfeito não teria necessidade de um Salvador Perfeito.

Jesus veio para ser o Sacrifício Perfeito para nós porque não temos a capacidade de ser perfeitos em nosso homem natural. Precisamos nos lembrar desse fato quando somos tentados a ser dominados pela culpa e pela condenação toda vez que deixamos de controlar nossas emoções.

Através de uma série de experiências dolorosas com meu filho, aprendi que um pouco de humildade ensina uma lição muito maior do que a guerra. David começou a mudar quando eu comecei a mudar, e comecei a mudar quando finalmente percebi que, embora tenha emoções, não preciso ceder a elas.

O que quero dizer não é que nunca mais tenho emoções negativas, mas que meu objetivo se tornou controlar minhas emoções, e não o contrário. Mas até chegar ao ponto em que queria parar de ceder às minhas emoções de raiva, autopiedade e depressão, eu estava uma bagunça.

O que tive que fazer foi estabelecer para mim mesmo o *objetivo* da estabilidade emocional. Eu tive que aprender a procurar não ficar sem emoções, mas sim estar bem equilibrado em minha vida emocional.

BEM EQUILIBRADO

Seja *bem equilibrado* (temperante, sóbrio de espírito), esteja vigilante e cauteloso em todos os momentos; pois esse seu inimigo, o diabo, vagueia como um leão que ruge [com fome feroz], procurando alguém para agarrar e devorar.

Resistir a ele; seja firme na fé [contra o seu ataque - enraizado, estabelecido, forte, imóvel e determinado], sabendo que os mesmos sofrimentos (idênticos) são atribuídos à sua irmandade (todo o corpo de cristãos) em todo o mundo. 1 Pedro 5:8,9

Ser temperante é ser autocontrolado. E estar sóbrio é ter equilíbrio.

Portanto, aqui você e eu devemos ser bem equilibrados, autocontrolados, sensatos, enraizados, estabelecidos, fortes, inabaláveis e determinados.

De acordo com esta passagem, como vamos derrotar o diabo e resistir aos seus ataques físicos e emocionais sobre nós? Estando enraizados e alicerçados em Cristo. Satanás pode vir contra nós com sentimentos, mas não precisamos nos submeter às nossas emoções. Podemos permanecer firmes contra eles, mesmo quando eles se enfurecem contra nós e até mesmo dentro de nós.

CONSTÂNCIA E NÃO MEDO

... não [nem por um momento] se assuste ou se intimide em nada por seus oponentes e adversários, pois tal [constância e destemor] será um sinal claro (prova e selo) para eles de [sua iminente] destruição, mas [um sinal seguro e evidência] de sua libertação e salvação, e isso de Deus. Filipenses 1:28

Observe essas duas palavras “constância” e “destemido”. Eles descrevem o temperamento firme que você e eu devemos demonstrar diante dos ataques e investidas de nossos oponentes e adversários – tanto físicos quanto espirituais.

Quando pessoas ou eventos vêm contra nós para nos destruir, devemos permanecer firmes, confiantes de que tudo vai dar certo. Não devemos mudar, mas sim permanecer constantes e deixar que Deus faça a mudança – das circunstâncias.

Quando surgirem problemas — e surgirão de vez em quando — não devemos presumir que o Senhor intervirá sem ser convidado e cuidará de todos os nossos problemas por nós. Devemos orar e pedir-Lhe que mude as nossas circunstâncias. Então devemos permanecer constantes e imutáveis, o que será um sinal para o inimigo da sua iminente queda e destruição.

Você sabe por que nossa constância e destemor são um sinal para Satanás de que ele falhará? Porque ele sabe que a única maneira de vencer um crente é através do engano e da intimidação. Como ele pode ameaçar alguém que não tem medo dele? Como ele pode enganar alguém que reconhece suas mentiras e se recusa a acreditar nelas? De que Lhe adianta tentar despertar medo, raiva ou depressão em alguém que não será movido por emoções, mas que escolhe permanecer firme na Palavra de Deus?

Quando o diabo vê que suas táticas não estão funcionando, ele percebe que está falhando e será totalmente derrotado.

Um bom exemplo deste tipo de constância destemida face a circunstâncias assustadoras é encontrado no livro do Êxodo, quando os Filhos de Israel estavam às margens do Mar Vermelho e viram o exército do Faraó vindo atrás deles para destruí-los.

Moisés disse ao povo: Não temas; fique parado (firme, confiante, destemido) e veja a salvação do Senhor que Ele operará para você hoje. Para os egípcios que você viu hoje, você nunca mais verá.

O Senhor lutará por você, e você permanecerá em paz e em paz. Êxodo 14:13,14

Quando confrontados com uma situação como a que os israelitas enfrentaram nesta passagem, devemos fazer o que lhes foi ordenado: permanecer constantes, manter a paz, descansar e deixar que Deus lute por nós.

MANTENDO A CALMA NO DIA DA ADVERSIDADE

Abençoado (feliz, afortunado, invejável) é o homem a quem disciplinas e instruis, ó Senhor, e ensinas segundo a Tua lei,

Para que você possa dar-lhe poder para manter-se *calmo nos dias de adversidade*,

até que o [inevitável] poço da corrupção seja cavado para os ímpios.

Pois o Senhor não rejeitará nem desprezará o Seu povo, nem abandonará a Sua herança.

Pois a justiça retornará aos justos [intransigentemente], e todos os retos de coração a seguirão. Salmo 94:12-15

O que o Senhor está nos dizendo aqui nesta passagem? Ele está dizendo que lida conosco e nos disciplina por uma razão. Ele faz isso para que cheguemos ao ponto em que possamos nos manter calmos nos dias de adversidade.

Nos versículos 14 e 15 observe a ênfase na fidelidade e justiça de Deus para conosco, Sua herança, os inflexivelmente justos. Podemos ter certeza de que se estivermos sendo obedientes à Palavra e à vontade de Deus e guiados pelo Seu Espírito Santo, não teremos nada a temer de nossos inimigos, porque o próprio Senhor travará nossas batalhas por nós.

Mas devemos querer ser ajudados. Como vimos, nem mesmo Deus pode ajudar alguém que não deseja realmente ser ajudado. Se você e eu realmente queremos ser ajudados, devemos permanecer estáveis enquanto esperamos que Ele aja em nosso favor.

PERMANECENDO ESTÁVEL

Aquele que habita no lugar secreto do Altíssimo permanecerá estável e fixo à sombra do Todo-poderoso [cujo poder nenhum inimigo pode resistir].
Salmo 91:1

Quando você e eu sentimos uma onda de emoções começando a surgir dentro de nós, precisamos retornar ao lugar secreto do Altíssimo, clamando a Ele: "Pai, ajude-me a resistir a essa onda de emoções que ameaça me dominar. !"

Se fizermos isso, o Senhor prometeu intervir em nosso favor. Precisamos aprender a refugiar-nos à Sua sombra, onde estaremos seguros e protegidos, sabendo que nenhum poder no céu ou na terra pode resistir-Lhe.

EVITANDO ALTOS E BAIXOS EMOCIONAIS

Nos nossos esforços para desenvolver a maturidade emocional, devemos ter cuidado para evitar ambos os extremos: altos e baixos.

A maioria de nós já ouviu muitos ensinamentos sobre problemas emocionais, como desânimo, depressão, desânimo e desespero. Mas o Senhor me revelou que também precisamos evitar o outro extremo, que são as euforias emocionais.

Deus me mostrou que se cedermos aos altos extremos, ficaremos tão desequilibrados quanto quando cedemos aos baixos extremos. Para manter um equilíbrio emocional, precisamos permanecer em um nível plano, em algum lugar entre os dois extremos.

Pode ser difícil para algumas pessoas manter a estabilidade emocional porque são viciadas em excitação. Por alguma razão, eles simplesmente não conseguem se acalmar e viver uma vida cotidiana comum como todo mundo.

Essas pessoas precisam ter algo emocionante acontecendo o tempo todo. Se não o fizerem, logo ficarão entediados e começarão a procurar algo que os "excite". Sua busca por excitação muitas vezes leva a um estímulo emocional excessivo, e não à alegria constante e profunda que deveria caracterizar a vida do crente.

Não é errado ficar excitado, mas é perigoso ser excessivo.

ALEGRIA COMO DELÍCIA CALMA

Eu lhes disse estas coisas, para que Minha alegria e deleite possam estar em vocês, e para que sua alegria e alegria sejam plenas, completas e transbordantes. João 15:11

Às vezes nós, crentes, parecemos pensar que, para sermos cheios da alegria do Senhor, temos que estar excitados, entusiasmados e super-animados!

Jesus nos disse que Sua alegria e deleite devem estar em nós em toda a medida. Mas isso não significa que devemos nos balançar em lustres!

Sei que a palavra *alegria* tem sido frequentemente definida por alguns professores e ministros como "hilaridade", e há alguma base para essa definição. Mas de acordo com a concordância de Strong, o verdadeiro significado da palavra grega *chara* traduzida como *alegria* em João 15:11 é "deleite calmo".
"1

Gosto dessa definição porque a vi exibida em meu próprio casamento. Por mais de trinta anos tenho visto meu marido Dave viver uma vida de calma e deleite, e isso tem sido uma grande bênção para mim.

Dave compara esse tipo de deleite calmo a um riacho borbulhante que flui silenciosamente e pacificamente, trazendo frescor a tudo e a todos ao longo do seu caminho.

No entanto, muitos de nós somos como o oceano. Nossas emoções entram e saem como a maré barulhenta. Num momento estamos avançando, transbordando tudo em nosso caminho, e no momento seguinte estamos correndo de volta, deixando detritos por toda parte.

Depois de anos vivendo esse tipo de vida de fluxo e refluxo, passei a desejar muito poder ter o tipo de existência pacífica que marcou a vida de meu marido. Entendo o estresse e a turbulência que podem ser causados por altos e baixos excessivos.

Não estou dizendo que seja errado ficar animado. Mas estou dizendo que precisamos ter cuidado para não ficarmos "excitados", porque invariavelmente o exagero leva à desilusão e ao desapontamento.

SEJA ADAPTÁVEL E AJUSTÁVEL

Alegrem-se com aqueles que se alegram [compartilhando a alegria dos outros] e chorem com aqueles que choram [compartilhando a dor dos outros].

Vivam em harmonia uns com os outros; não sejam arrogantes (esnobes, altivos, exclusivos), mas adaptem-se prontamente a [pessoas, coisas] e entreguem-se a tarefas humildes. Nunca se superestime ou seja sábio em seus próprios conceitos. Romanos 12:15,16

Há um equilíbrio que precisa ser mantido nesta área tão delicada de respostas emocionais apropriadas.

Por exemplo, quando Dave me surpreendeu com o lindo relógio de ouro de 14 quilates que eu tanto queria, fiquei cheio de alegria, o que significa que tive um prazer calmo com isso. Agradei a Deus por ter um marido que me amava o suficiente para fazer coisas tão boas por mim. Também agradei ao Senhor por ter tido o bom senso de deixá-Lo elaborar Seu plano para mim, em vez de tentar fazê-lo sozinho. Se eu tivesse comprado aquele que pensei que poderia pagar, teria

acabei com um relógio barato com o qual não ficaria feliz por muito tempo.

Embora estivesse encantado, não fiz o que teria feito dez anos antes. Não corri para o escritório e mostrei a todos o que tinha no pulso. Na verdade, me disciplinei para não contar isso a ninguém, a não ser aos meus filhos e amigos mais próximos.

Se alguém notasse e dissesse: "Ah, você tem um relógio novo", eu diria, compre-o para mim. Não foi gentil da parte dele?" "Sim, Dave

Muitas vezes tiramos a alegria e a bem-aventurança que deveria existir entre nós e o Senhor, porque quando Ele faz algo especial por nós, corremos por toda a cidade, vangloriando-nos com entusiasmo para as pessoas sobre o que aconteceu.

Mas este não é o fim da história. Na manhã seguinte notei que o relógio não estava mantendo o tempo adequado.

Eu pensei: "Oh, Dave não acertou".

Puxei a haste para acertar o relógio e a haste não girava os ponteiros. EU não diria que fiquei desanimado, mas foi um pouco decepcionante.

Minha filha Sandy me disse: "Mãe, você com certeza está calma para alguém que acabei de comprar um relógio caro e descobri que não está funcionando."

Você sabe por que eu estava agindo dessa maneira? Porque, em primeiro lugar, como não me deixei ficar muito entusiasmado com o relógio, não fiquei muito angustiado quando ele não funcionou direito. Se eu tivesse andado por aí exibindo-o e me gabando para todos, teria permitido que ele se tornasse o centro da minha alegria. Então, quando eu descobrisse que não estava funcionando, eu teria ficado arrasado e minha alegria teria ido por água abaixo.

Precisamos aprender a aproveitar a vida e as coisas boas que acontecem nela sem nos emocionarmos.

Deixe-me te dar outro exemplo.

Há algum tempo, compramos uma casa nova no momento em que eu estava aprendendo o que estou compartilhando com vocês sobre o prazer tranquilo. As pessoas ficavam me perguntando: "Você está animado com sua nova casa?" A verdade é que não fiquei entusiasmado. Tive uma alegria calma, mas não fiquei nem um pouco animado.

Eu sabia que a casa era um presente do Senhor e, felizmente, aceitei-a como tal. Eu estava em paz com isso, mas isso era tudo.

Morávamos na casa anterior há dezessete anos, então era hora de mudar.

A nova casa também foi um bom investimento financeiro para nós. Então, por essas razões, eu estava cheio de uma alegria calma, mas na verdade não estava nem um pouco emocionalmente excitado. Nem sofri e chorei quando deixei nossa casa de dezessete anos. Nossos filhos eram bebês lá. O primeiro estudo bíblico que ensinei estava lá, além de outras lembranças. Mas eu estava determinado a não ficar emocionalmente esgotado quando nos mudássemos para nossa nova casa.

Eu tinha aprendido a me adaptar e a me ajustar às novas circunstâncias sem me preocupar com tudo emocional.

TÉDIO EMOCIONAL

Quando você começa a desistir do entusiasmo emocional, por um tempo você pode se sentir *entediado*.

Durante vários meses depois que o Senhor me tirou da excitação emocional e me levou a um prazer calmo, eu literalmente tive que lutar contra o pensamento: "Isso é chato".

A razão é que, como muitos outros cristãos, fiquei viciado em emoções.

VÍCIOS EMOCIONAIS

Passei tantos anos me preocupando e me preocupando, imaginando e raciocinando, convivente e manipulando, navegando nas cristas e depressões das ondas emocionais, que quando minha mente foi levada a um deleite calmo, minha carne entrou em trauma.

O Senhor usou essa experiência para me ensinar uma lição importante. Ele me mostrou muitos de nós temos vícios emocionais.

Como muitos outros, eu era tão viciado em preocupação que, se não tivesse nada com que me preocupar, me preocuparia em não ter nenhuma preocupação! Outras pessoas são tão viciadas na culpa que, se não fizeram nada para serem culpadas, sentem-se culpadas por não se sentirem culpadas!

Da mesma forma é possível ficar viciado em excitação. Assim como um viciado em drogas corre por aí em busca de uma "solução" química, os viciados em excitação correm por aí em busca de uma "solução" de excitação. Algumas pessoas simplesmente não sabem como viver uma vida cotidiana comum.

Outros são tão compulsivamente orientados para objetivos que estão sempre em busca de novos desafios. Assim que atingem um objetivo, ficam entediados novamente até encontrarem alguma nova meta a alcançar.

Um jovem como esse, que foi trabalhar para nós, me disse um dia: "Acho que finalmente estou começando a entender algo que tem sido muito difícil para mim passar pela cabeça."

"O que é isso?", perguntei.

"Acho que finalmente estou começando a aprender que grande parte da vida consiste apenas em levantar e ir para a cama, levantar e ir para a cama."

Se nós, tipos orientados para objetivos, pudéssemos aprender essa verdade, poderíamos salvar-nos e todos ao nosso redor muitas dores de cabeça!

Talvez nem todos sejamos chamados para alguma grande obra que abale a terra. A unção de Deus vem para grandes obras, mas também vem para nos ajudar a desfrutar sobrenaturalmente a vida cotidiana comum.

Como cristãos, somos chamados a amar a Deus, a ter comunhão com Ele e com os nossos semelhantes, a ser uma bênção onde quer que vamos, a trazer um pouco de alegria à vida das pessoas, a viver em harmonia com o nosso cônjuge, a criar os filhos que Ele dá. nós, e simplesmente continuar "levantando-nos e indo para a cama" – e fazendo isso com alegria para Ele. Salmos 100:2 nos diz para servir ao Senhor com alegria!

Haverá dias em que Deus trará emoção às nossas vidas, mas não devemos passar a vida inteira buscando tais emoções.

Às vezes, minhas reuniões são emocionantes e agradeço quando isso acontece. Acho que o Senhor sabia que eu precisava daquele pouco de encorajamento para continuar.

Mas mesmo aí temos que ter cuidado, porque a excitação cria uma fome de cada vez mais excitação. Se não tomarmos cuidado, acabaremos buscando excitação em vez de buscar a vontade de Deus. Podemos começar a pensar que se um culto na igreja não fosse emocionante, algo estava errado. Posso sair de uma reunião da qual participei sentindo-me muito satisfeito, mas não entusiasmado.

Você e eu precisamos aprender a não ser tão afetados pelas nossas circunstâncias externas.

Nem todas as minhas reuniões são gloriosamente emocionantes. Novas casas surgem apenas uma ou duas vezes na vida. Raramente somos surpreendidos com um novo relógio de ouro.

Muitos dias vêm e vão sem grande alarde emocional. Mas lembre-se, somos ungidos com o Espírito Santo para lidar adequadamente com a vida cotidiana.

O lugar onde temos problemas é quando não há nada acontecendo – então tentamos começar alguma coisa. Precisamos de alguma variedade em nossa rotina diária. Mas também precisamos aprender a ser guiados pelo Espírito e não pelos nossos próprios vícios emocionais.

Nem todo dia é feriado. Nem toda refeição é um banquete. Nem todo evento é um extravagância. Na maioria das vezes, a vida segue de maneira regular e uniforme.

Isso é o que deveríamos fazer também. Devemos aprender a controlar as nossas emoções e evitar as mudanças de humor que nos impedirão de desfrutar do deleite contínuo e calmo que Deus planejou para nós nesta vida.

6

COMPREENDENDO E SUPERANDO A DEPRESSÃO

Quase intitulei este capítulo como "Superiores e Inferiores". Na verdade, eu tinha escrito esse título nas minhas anotações, mas mudei de ideia. Achei que você poderia pensar que este capítulo é sobre drogas, mas não é nada sobre drogas.

Há muitos aspectos positivos e negativos nesta vida, além daqueles induzidos pelas drogas. Neste capítulo pretendo mostrar que Satanás é quem traz os "deprimidos", e Jesus é quem traz os "deprimidos".

NO POÇO

Esperei pacientemente e com expectativa pelo Senhor; e Ele se inclinou para mim e ouviu o meu clamor.

Ele me tirou de *um poço horrível* [um poço de tumulto e destruição], do barro lamacento (espuma e lodo), e colocou meus pés sobre uma rocha, firmando meus passos e estabelecendo meus passos. Salmo 40:1,2

Quando a Bíblia fala da "cova", como nesta passagem do livro dos Salmos, eu sempre pense nas profundezas da depressão.

Como veremos mais tarde, David falava muitas vezes de se sentir como se estivesse entrando em uma situação difícil. poço e clamando ao Senhor para resgatá-lo e colocar os pés em solo sólido e nivelado.

Como David, ninguém quer estar no poço da depressão. É um lugar terrível. Não consigo pensar em um lugar pior para estar. Além da depressão em si, existem os pensamentos horríveis que Satanás traz de volta à memória enquanto está naquele estado de depressão.

Quando estamos profundamente deprimidos, já nos sentimos mal do jeito que estamos. Então o diabo aparece para aumentar a nossa miséria, lembrando-nos de todas as coisas horríveis que já pensamos, dissemos ou fizemos. Seu objetivo é nos manter tão miseráveis e sem esperança que nunca nos levantaremos para lhe causar quaisquer problemas ou para cumprir o chamado de Deus em nossas vidas.

Devemos aprender a resistir a cair no abismo da depressão, onde estamos à mercê do atormentador das nossas almas, que pretende destruir totalmente a nós e ao nosso testemunho de Cristo.

NÍVEL TÉRREO

Livra-me, ó Senhor, dos meus inimigos; Eu fujo para Ti para me esconder.

Ensina-me a fazer a tua vontade, pois tu és o meu Deus; deixe Seu bom Espírito guiar me para um *país plano* e para a terra da retidão. Salmo 143:9,10

Como vimos no capítulo anterior, se quisermos evitar mínimos extremos, uma coisa que devemos fazer é

para evitar elevações extremas. Devemos aprender a entrar em equilíbrio. Quando ficamos muito elevados emocionalmente, inevitavelmente devemos cair. Quando o fazemos, muitas vezes não paramos no nível normal das emoções – o que David chamou de “o país nivelado” – mas continuamos a mergulhar nas profundezas da depressão.

Eu realmente acredito que o que Davi estava falando no Salmo 143 não era real. emoções básicas, mas niveladas.

Uma senhora que trabalha com maníaco-depressivos disse-me uma vez que, ao lidar com estes tipos, os responsáveis pela saúde mental têm não só de evitar que afundem numa depressão profunda, mas também de subir a alturas emocionais – porque um leva ao outro.

Seu objetivo é manter os pacientes, tanto quanto possível, em um nível equilibrado, um lugar de equilíbrio emocional estável.

Como vimos, como crentes, você e eu devemos manter o máximo possível em um nível equilibrado. Devemos evitar ficar tão viciados no emocionalismo que tenhamos que permanecer constantemente em um estado emocional elevado ou então corremos o risco de cair nas profundezas da depressão. Em vez de andarmos numa montanha-russa emocional de um extremo ao outro, devemos caminhar na alegria do Senhor, que definimos como um deleite calmo.

"DOWNERS"

Por que você está *abatido*, ó minha alma? e por que você está inquieto dentro de mim?
Espera em Deus; porque ainda o louvarei, aquele que é a saúde do meu semblante e o meu Deus. Salmo 43:5 KJV De

acordo com a concordância, a palavra "depressão" não aparece na *versão King James* da Bíblia. O termo mais próximo que aparece ali é “abatida”, como vemos no Salmo 43:5, no qual Davi pergunta: “Por que você está abatida, ó minha alma?”

No entanto, embora a depressão em si não seja mencionada nominalmente na Bíblia, há outros itens relacionados às emoções discutidos ali, como: desespero, desânimo, decepção, destruição, dívida, doença, angústia e divisão. Estas são apenas algumas das coisas que Satanás usa para tentar nos levar à depressão.

Todas essas “palavras com D” são o que podemos chamar de precursoras da depressão. Como todos temos que estar atentos contra eles, estudei cada um deles para aprender mais sobre eles e seus efeitos sobre nós como crentes.

DESESPERO

Estamos cercados (pressionados) por todos os lados [perturbados e oprimidos de todas as maneiras], mas não apertados ou esmagados; sofremos constrangimentos e ficamos perplexos e incapazes de encontrar uma saída, mas não somos *levados ao desespero*. 2 Coríntios 4:8

O que é desespero? Segundo o dicionário, o verbo *desespero* significa: “Ser dominado por uma sensação de futilidade ou derrota”. O substantivo significa: “1. Total falta de esperança. 2.

Algo que destrói toda a esperança.” Eu defino isso como não saber o que fazer, ou estar totalmente sem saída.

Todos nós sabemos como nos sentimos frustrados quando sabemos que deveríamos fazer algo em relação à nossa situação, mas não sabemos o que é. Não importa em que direção olhemos, parece não haver saída.

Mas para o crente há sempre uma saída para cada situação porque Jesus nos disse: **Eu sou o Caminho** (João 14:6).

É um grande conforto lembrar que, embora haja momentos em que eu seja como o apóstolo Paulo — pressionado por todos os lados e perplexo porque parece não haver saída para minhas circunstâncias — o Senhor prometeu nunca me deixar nem me abandonar. (Hebreus 13:5.) Portanto, quando chego a um beco sem saída, não sou levado ao desespero porque sei que Ele me mostrará o caminho que devo seguir e me guiará até a vitória.

DESAPONTAMENTO, DESENCORRO, DESTRUIÇÃO

Sem conselho os propósitos ficam *desapontados*; mas na multidão de conselheiros eles são estabelecidos. Provérbios 15:22 KJA

Eis que o Senhor teu Deus te deu esta terra; sobe e possui-a, como te disse o Senhor Deus de teus pais; não temas, nem *desanimas*. Deuteronômio 1:21 KJA

Bendize ao Senhor, ó minha alma... Quem redime tua vida da *destruição*; Quem coroa-te com benignidade e ternas misericórdias. Salmo 103:1,4 KJV

Todos nós ficamos desapontados quando temos um plano que falha, uma esperança que não concretizar, uma meta que não foi alcançada.

Todos ficamos desapontados quando as coisas não funcionam como queríamos. Ficamos desapontados com tudo, desde um piquenique que choveu até a doença ou morte de um ente querido. Ficamos desapontados quando o novo relógio que recebemos não funciona direito ou quando a criança que esperávamos que funcionasse bem não dá sinais de que vai funcionar.

Quando coisas assim acontecem, durante um certo período de tempo sentimos uma decepção, aquele que pode levar à depressão se não for tratado adequadamente.

É aí que temos que tomar a decisão de nos adaptar e ajustar, de adotar uma nova abordagem, de simplesmente continuar apesar dos nossos sentimentos. É aí que devemos lembrar que temos o Maior residindo dentro de nós, de modo que não importa o que possa acontecer para nos frustrar, ou quanto tempo possa levar para que nossos sonhos e objetivos se tornem realidade, não vamos desistir e desistir. apenas por causa de nossas emoções.

É aí que devemos lembrar o que Deus uma vez me disse exatamente naquele momento: "Quando você fica desapontado, você sempre pode tomar a decisão de ser renomeado!"

A decepção muitas vezes leva ao desânimo, o que é ainda mais "deprimente". Todos nós já experimentamos a sensação deprimente que surge depois de tentarmos fazer algo ao máximo e nada acontecer ou tudo desmoronar totalmente – o que é apenas uma forma de destruição.

Quão decepcionante e desanimador é ver as coisas que amamos destruídas sem sentido por outros ou, pior ainda, por nossa própria negligência ou fracasso. Independentemente de como isso possa acontecer ou de quem seja o responsável, é difícil seguir em frente quando tudo com que contamos desmorona ao nosso redor. É então que aqueles de nós que têm o poder criativo do Espírito Santo em seu interior podem obter uma nova visão, uma nova direção e um novo objetivo para nos ajudar a superar a pressão descendente do desapontamento, do desânimo e da destruição.

DÍVIDA

...pague sua dívida.... 2 Reis 4:7

Vimos que a Bíblia nos ensina que não devemos nada a ninguém, exceto amá-lo. Aqui neste versículo vemos que devemos pagar nossas dívidas. Quando permitimos que a dívida nos sobrecarregue, isso pode trazer desânimo e até depressão.

Você já percebeu que geralmente são as emoções fora de controle que nos deixam endividados? Tentar viver além de nossas possibilidades porque queremos coisas para nosso próprio prazer pessoal ou senso de prestígio ou para impressionar outras pessoas leva ao endividamento.

Quando Dave e eu éramos jovens, tivemos problemas com dívidas. Fizemos isso aumentando nossos cartões de crédito ao máximo, comprando coisas que queríamos para nós e nossos filhos. Estávamos fazendo o pagamento mínimo do saldo todo mês, mas os juros eram tão altos que nunca parecíamos fazer qualquer progresso no sentido de pagar o que devíamos. Na verdade, continuamos cada vez mais endividados.

O que causou isso? Emoções e falta de sabedoria.

Se você e eu quisermos chegar a algum lugar no Reino de Deus, devemos aprender a viver pela sabedoria e não pelo nosso desejo carnal, que é a emoção humana. (Provérbios 3:13.)

A Bíblia ensina que Jesus se tornou sabedoria para nós e que o Espírito Santo é sabedoria dentro de nós. (1 Coríntios 1:30; Efésios 1:17.) Se ouvirmos a inspiração do Espírito, não teremos problemas. Mas se vivermos de acordo com os ditames da carne, estaremos caminhando para a destruição.

A sabedoria toma a decisão hoje com a qual se sentirá confortável amanhã. A emoção faz o que é bom hoje e não pensa no amanhã. Quando o amanhã chegar, os sábios desfrutarão dele em paz e segurança, mas os tolos acabarão no desânimo e na depressão. Por que? Porque os sábios se prepararam para o amanhã e são capazes de aproveitar os frutos do seu trabalho, enquanto os tolos que colocaram o prazer em primeiro lugar devem agora pagar pelo ontem.

É muito melhor trabalhar agora e brincar depois do que brincar agora e se preocupar depois!

É tão desanimador ir à caixa de correio todos os dias e não encontrar nada lá além de contas, contas e mais contas. Eventualmente, esse desânimo leva à depressão por causa da pressão de não conseguir ver uma saída. Quando cobramos coisas que não podemos pagar, estamos gastando hoje a prosperidade de amanhã. Então, quando o amanhã chegar, tudo o que teremos serão dívidas.

Quantas pessoas estão profundamente deprimidas neste momento por causa de dívidas avassaladoras?

Para viver uma vida disciplinada, que é o necessário para produzir bons frutos em nossas vidas, temos que estar dispostos a investir hoje para colhermos amanhã.

Para aliviar o desânimo e a depressão que advêm das dívidas, devemos sair das dívidas tornando-nos autodisciplinados para pensar não nos sacrifícios de hoje, mas nas recompensas de amanhã.

DOENÇA, Angústia e Divisão

Pela grande força [da minha doença], minhas vestes estão disfarçadas e desfiguradas; isto me amarra como a gola do meu casaco. Jó 30:18

Na minha *angústia* [quando aparentemente fechado], invoquei o Senhor e clamei ao meu Deus; Ele ouviu a minha voz do Seu templo (morada celestial), e o meu clamor chegou diante Dele, até aos Seus ouvidos. Salmo 18:6

Mas eu exorto e rogo a vocês, irmãos, pelo nome de nosso Senhor Jesus Cristo, que todos vocês estejam em perfeita harmonia e pleno acordo no que dizem, e que não haja dissensões, facções ou divisões entre vocês, mas *que* vocês estejam perfeitamente unidos em seu entendimento comum e em suas opiniões e julgamentos. 1 Coríntios 1:10

A palavra “doença” significa simplesmente doença. É uma forma diminuta de morte. Se uma pessoa se sente mal o tempo todo, sua doença pode facilmente levá-lo à depressão. Por essa razão dizemos que a doença é “deprimente”.

Estar angustiado é sentir-se impedido ou cheio de “ansiedade ou sofrimento”.² Isso também é um “desânimo” que pode levar a um estado de depressão se não for tratado pronta e adequadamente.

Como vemos em 1 Coríntios 1:10, divisão refere-se a dissensão, facções, desarmonia, desacordo ou conflito. Para muitas pessoas como eu, a divisão também é algo “deprimente”.

Odeio desarmonia e dissensão. Desprezo discussões e disputas. Eu não aguento facções e divisões.

Eu era um lutador e estava sempre mexendo em alguma coisa. Agora adoro paz, harmonia e tranquilidade. Nada me deprime mais do que a divisão – seja dentro de mim mesmo ou entre aqueles que mais amo, como meus familiares. Tenho certeza de que Deus sente o mesmo em relação à Sua família.

A divisão, como todos esses outros “deprimentes”, vem de seguir os sentimentos e não o Espírito, como lemos em Tiago 4:1: **O que leva à discórdia (discórdia e rixas) e como os conflitos (brigas e brigas) se originam entre vocês? Eles não surgem de seus desejos sensuais que estão sempre em guerra em seus membros corporais?**

O resultado final de todos esses “deprimentes” é o mesmo: emoções instáveis, que mais cedo ou mais tarde levar à miséria e à destruição.

"ELEVADORES"

Senhor, como aumentam os que me perturbam! Muitos são os que se levantam contra mim.

Muitos estão dizendo de mim: Não há ajuda para ele....

Mas Tu, ó Senhor, és um escudo para mim, a minha glória e o *que levanta a minha cabeça*. Salmo 3:1-3

Embora existam “deprimentes” nesta vida, também existem “elevadores”.

Nesta passagem, o salmista diz que apesar da sua situação angustiante ele não está desesperado nem deprimido porque a sua confiança é no Senhor, aquele que levanta a sua cabeça.

Em Hebreus 12:12 somos informados: **Portanto, levanta as mãos que estão penduradas...** E em 1 Timóteo 2:8 o apóstolo Paulo escreveu: **Desejo, portanto, que em todo lugar os homens orem, sem ira, sem discussão ou ressentimento ou dúvida [em suas mentes], levantando mãos santas.**

Quando estamos deprimidos, tudo ao nosso redor começa a desmoronar e a perder o seu sentido.

força. Nossa cabeça, mãos e coração começam a pender. Até nossos olhos e nossa voz estão baixos.

Essa posição e postura deprimidas podem nos deprimir ainda mais. Quando estamos nessa posição abatido, o Senhor nos diz, como fez com Abraão: ...Levante agora os olhos e olhe do lugar onde **você está, para o norte e para o sul, para o leste e para o oeste** (Gn 13:14).

Nossos olhos e corações estão abatidos porque estamos olhando para o problema e não para o Senhor.

Em Gênesis 13, vemos que os pastores de Abraão e seu sobrinho Ló estavam discutindo e brigando porque não havia espaço suficiente para seus rebanhos e manadas pastarem juntos. Então Abraão sugeriu que Ló fosse para um lado e ele para outro.

Ele deu a Ló a escolha do caminho a seguir, e seu sobrinho escolheu as melhores terras para se mudar. Abraão ficou com as terras mais pobres para si, seus servos e gado.

Naquele momento, o Senhor lhe disse para levantar os olhos e olhar ao seu redor em todas as direções, pois Ele estava lhe dando toda a terra até onde pudesse ver como sua herança, prometendo abençoá-lo e aumentá-lo abundantemente.

Esta lição é boa para lembrarmos hoje. Quando as pessoas nos decepcionam, em vez de ficarmos desanimados e deprimidos, o Senhor quer que decidamos levantar a cabeça e os olhos e olhar ao nosso redor, confiando Nele para nos levar a uma situação ainda melhor, porque Ele tem uma para nós. É tão tentador dizer: "Ah, de que adianta?" e simplesmente desistir em vez de seguir em uma nova direção como Abraão fez.

O Senhor está constantemente nos exortando a levantar nossos olhos, cabeças e corações para fazer um inventário de nossas bênçãos e não de nossos problemas, a olhar para Ele em vez do mal que Satanás quer trazer para nós, porque Deus tem planos de nos abençoar e aumentar abundantemente. .

Não importa como sua vida tenha acontecido até agora, você tem apenas duas opções. Uma é desistir e desistir. A outra é continuar. Se você decidir continuar, novamente você só terá duas opções. Uma delas é viver em constante depressão e miséria. A outra é viver com esperança e alegria.

Escolher viver com esperança e alegria não significa que você nunca mais terá decepções ou situações desanimadoras para enfrentar. Significa apenas que você decidiu não deixá-los te derrubar. Em vez disso, você levantará os olhos, as mãos, a cabeça e o coração e não olhará para os seus problemas, mas para o Senhor, que prometeu acompanhá-lo até a abundância e a vitória.

Satanás quer derrubar você, mas Deus quer levantá-lo. Qual será você. escolher?
Os "downers" ou os "lifters"?

O ESPÍRITO SANTO COMO "ELEVADOR"

E eu pedirei ao Pai, e Ele lhe dará outro Consolador (Conselheiro, Ajudador, Intercessor, Advogado, Fortalecedor e Auxiliar), para que Ele possa permanecer com você para sempre. João 14:16

Você sabia que até mesmo o ministério do Espírito Santo é de elevação?

Quando Jesus ascendeu ao céu, Ele disse aos Seus discípulos: "Vou pedir ao Pai que envie sobre vós o Espírito Santo para ser o vosso Consolador".

A palavra grega da qual a palavra "Consolador" é traduzida neste versículo é *parahletos*,³ que significa "chamado para o seu lado; isto é, para o seu auxílio...." ⁴ Em outras palavras, o

Consolador é Aquele que fica ao lado para encorajar, edificar e exortar.

Tudo o que o Espírito Santo faz é para nos manter elevados.

Cada um de nós tem que enfrentar e lidar com decepções e pessoas e situações desanimadoras todos os dias de nossas vidas. Recebemos o Espírito Santo para nos ajudar a fazer isso. Ele é o nosso “estimulante” permanente para evitar que fiquemos deprimidos.

PRESSIONANDO OU PRESSIONADO PARA BAIXO?

Não considero, irmãos, que o tenha capturado e tornado meu [ainda]; mas uma coisa faço [é minha única aspiração]: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo em direção ao alvo... Filipenses 3:13,14

Como afirmei, a palavra “depressão” (ou “depressão”) não aparece na *versão King James* da Bíblia, então procurei no dicionário. De acordo com Webster, *deprimir* significa "1. Para diminuir o ânimo: TRISTECER. 2. Para pressionar para baixo: ABAIXAR. 3. Para diminuir a atividade ou a força de: FRAQUECER.

"5

Quando Satanás vem contra você e eu para nos deprimir, ele está tentando abaixar nossos espíritos, nos entristecer, nos oprimir, para diminuir nossa atividade e força para Deus. Ele está tentando nos impedir de avançar, porque um dos sinônimos da palavra “deprimido” é “**para trás**”.

Satanás quer usar a depressão para “desligar nossa tomada de energia”, para nos levar para trás, enquanto Deus quer nos capacitar e nos impulsionar para frente.

A questão é: estamos pressionando ou sendo pressionados?

OS EFEITOS DA DEPRESSÃO

Uma das definições do dicionário para a palavra *depressão* é “uma área afundada abaixo de seus arredores: OCA.

"7

Satanás quer nos arrastar para uma posição afundada para que fiquemos abaixo de todos mais e oco por dentro.

A definição psiquiátrica de *depressão* é “uma condição neurótica ou psicótica marcada por uma incapacidade de concentração...”⁵

Na depressão extrema, uma pessoa pode ficar tão incapaz de se concentrar que é capturada por Satanás.

Em minha própria vida, estive em um estado tão deprimido que poderia ler a mesma frase de um livro repetidas vezes e ainda assim não entender o que ela dizia. Por que? Porque minha mente não estava funcionando corretamente.

Estupidez, “incapacidade de concentração, insônia e sentimentos de desânimo e culpa” e até mesmo um afastamento total ou parcial da sociedade são sintomas de depressão extrema.

Às vezes ficava tão deprimido que não queria ver ninguém nem mesmo me vestir. Eu só queria ficar sentado em um quarto escuro sozinho e sentir pena de mim mesmo. A única coisa que eu fazia para passar o tempo era assistir a algum filme emocionante na televisão que me deixaria chorando a noite toda.

Na verdade, quando Dave e eu nos casamos, fiquei tão deprimido que pensei que queria cometer suicídio. Então marquei uma reunião para conversar sobre isso com meu pastor.

Quando nos conhecemos, eu tinha me preparado cuidadosamente para a ocasião, como sempre faço quando saio. Assim que entrei em seu escritório, disse: "Pastor, acho que vou me matar".

"Não, você não está", disse ele.

"Ah, sim, estou", respondi.

"Não, você não está", ele repetiu. "Pessoas que planejam cometer suicídio não se dão ao trabalho de pentear os cabelos, se maquiar e se arrumar."

Então ele estourou totalmente minha bolha.

O que eu estava sofrendo não era de depressão suicida, mas simplesmente de uma depressão mais branda e mais forma miserável provocada por ouvir o inimigo em vez de ouvir o Senhor.

CAUSAS DA DEPRESSÃO

Quais são as causas da depressão? Existem muitos. Um deles é *a culpa*.

Algumas pessoas estão tão sobrecarregadas com a depressão causada por um sentimento de culpa que precisam ser hospitalizadas. No decorrer do meu ministério, encontrei pessoas que estão, na verdade, num estado catatônico porque se culpam por algo – ou por tudo – que lhes aconteceu nas suas vidas.

Uma razão pela qual devemos resistir às tentativas de Satanás de nos levar ao desespero e à depressão é evitar acabar num estado tal que tenhamos de ser hospitalizados ou ficaremos catatônicos. A Palavra não promete que nunca seremos atacados por decepção, desânimo ou qualquer uma dessas outras emoções negativas, mas nos assegura que quando elas surgirem em nosso caminho, poderemos nos defender com sucesso contra elas porque temos o Espírito da Verdade dentro de nós, para nos ajudar. Como vimos antes, o Salmo 34:19 **diz: Muitos males confrontam o justo [consistentemente], mas o Senhor o livra de todos eles.**

Nunca presuma que só porque você é cristão você está isento de ataques do inimigo ou fora do alcance de seus dispositivos. Apenas saiba que quando esse ataque vier, você terá o poder de Deus dentro de você para resistir e superar tudo o que possa ser enviado para destruí-lo.

A vitória vem reconhecendo que você está sendo atacado e sabendo o que fazer para derrotar o inimigo por trás do ataque.

O mundo pode ser passivo, mas você e eu devemos ser ativos. O mundo pode operar na carne, mas devemos operar pelo Espírito que vive em nós e está lá para nos fortalecer, guiar e capacitar.

Outra causa da depressão é *um complexo de inferioridade*.

Cada um de nós tem pontos fortes e fracos. Precisamos encarar a verdade sobre nós mesmos, mas não devemos nos rebaixar por causa das nossas fraquezas humanas. Devemos simplesmente aprender a não manter nossa atenção focada em nós mesmos o tempo todo. Em vez disso, devemos permitir que o Espírito Santo direcione as nossas mentes para qualquer verdade que Ele queira que enfrentemos.

Uma terceira causa da depressão é *a mudança*.

Muitas vezes a razão pela qual temos tantos problemas com nossos sentimentos é porque existe algum tipo de desequilíbrio químico em nosso corpo. Agora, isso não significa que devemos

culpe todo sentimento de depressão por mudanças físicas ou químicas, mas essa é uma causa possível a ser levada em consideração.

Já lidei com pessoas que chegaram ao ponto de se suicidarem apenas para descobrir que nada havia de realmente errado com elas, mental ou emocionalmente, apenas fisicamente. Depois que o problema físico foi efetivamente resolvido, eles puderam retornar à vida normal.

Em minha vida, passei por três grandes cirurgias. Cada vez fui avisado pela equipe médica que algum tempo depois de receber alta do hospital provavelmente passaria por um período em que me sentiria deprimido. Isso, disseram-me, é uma parte normal da nossa constituição física.

Embora eu pensasse que isso não aconteceria comigo, e que mesmo que acontecesse eu apenas repreenderia em nome de Jesus, experimentei isso depois da minha primeira operação. E foi um problema muito maior do que eu imaginava. Na próxima vez que fiz uma cirurgia, estava muito melhor preparado para lidar com isso.

Outras mudanças de tipo médico incluem a mudança de vida para as mulheres e a crise da meia-idade para os homens. Geralmente, quando as pessoas não cuidam adequadamente de seus corpos na juventude, na meia-idade vários problemas começam a se desenvolver.

À medida que as mulheres experimentam uma perda do hormônio feminino estrogênio, por exemplo, elas podem começar a sofrer mudanças em seus corpos que têm um efeito tremendo em suas mentes e emoções.

Da mesma forma, em certa idade, os homens que sempre estiveram no controle de suas vidas podem de repente começar a sentir que a vida está passando por eles e começar a agir de forma estranha, o que muitas vezes é apenas uma forma diferente de depressão.

Outro tipo de mudança é aquela que ocorre em nossa rotina ou existência diária. Coisas como mudar de emprego ou mudar de um lugar para outro, começar uma nova carreira, ou mesmo casar e constituir família, podem provocar tensões emocionais que devem ser enfrentadas.

Qualquer tipo de mudança importante, mesmo uma boa mudança como ter um filho ou se aposentar do trabalho, pode causar depressão, e muitas vezes nem temos consciência do que está causando o problema.

Outra causa da depressão é o *medo*.

Temer algo dá a Satanás uma porta aberta para intensificar a causa do medo e torná-lo pior. O próprio medo é uma reação à mudança, ao desconhecido. Uma coisa que devemos compreender é que, embora o medo seja uma reação normal às diversas mudanças pelas quais todos passamos na vida, ele não precisa nos destruir. Com a ajuda do Espírito Santo dentro de nós, podemos aprender a enfrentar o nosso medo e controlá-lo como qualquer outra emoção.

Como vimos, entre as muitas outras causas da depressão estão questões *espirituais* como a falta de perdão, a autopiedade e o castigo do Senhor. Vimos também que acumular dívidas enormes seguindo as nossas emoções em vez de recorrer à sabedoria de Deus causará depressão.

Algumas pessoas ficaram deprimidas por resistirem ou evitarem o chamado do Senhor em suas vidas. Em vez de prosseguirem com o que Ele os chamou a fazer, tornam-se desobedientes e tentam viver de acordo com os seus próprios planos e desejos. O resultado geralmente se manifesta de forma física, mental ou emocional como doença ou depressão.

Seja qual for a causa da depressão – seja ela física, mental, emocional, espiritual ou alguma combinação desses fatores – existe uma solução. É encontrado na Palavra de Deus. Vejamos o exemplo de Davi, um homem segundo o coração de Deus, para ver

como ele lidou com essa coisa chamada depressão.

DAVID LIDA COM A DEPRESSÃO

Por que você está abatido, ó meu eu interior? E por que você deveria gemer por mim e ficar inquieto dentro de mim? Espera em Deus e espera por Ele com expectativa, pois ainda O louvarei, meu Socorro e meu Deus. Salmo 42:5

Neste versículo, Davi deixa claro que está tendo um problema de depressão. Gostaria que avaliássemos como ele lidou com isso, porque isso mostra que há cura para a depressão.

Ao dissecarmos este versículo, vemos três coisas distintas que Davi faz em resposta aos seus sentimentos deprimidos.

Ele começa parado de lado olhando para sua alma que está deprimida. Primeiro ele faz uma pergunta à sua própria alma: "Por que você está abatido?" Então ele dá uma instrução à sua alma: "Coloque sua esperança em Deus". Finalmente, ele declara o que vai fazer: "Louvarei ao Senhor". Poderíamos dizer que David conversa consigo mesmo.

Devemos seguir esse padrão básico de ação ao enfrentarmos nossos sentimentos de depressão.

Cada um de nós recebeu o livre arbítrio. Não devemos permitir que Satanás assuma o controle disso livre arbítrio, embora seja exatamente isso que ele tentará fazer.

Deus nunca tenta assumir o controle do nosso livre arbítrio. A Bíblia ensina que o Espírito Santo nos inspira, conduz, orienta e dirige. Mas nunca diz que Ele tenta nos forçar ou pressionar ou nos obrigar a fazer algo que não queremos.

No entanto, Satanás está constantemente tentando forçar, pressionar e obrigar-nos a fazer coisas que não queremos.

Portanto, em nossa batalha contra a depressão e todas as outras emoções negativas, uma coisa que temos do nosso lado é o nosso livre arbítrio. Agora vejamos o plano de David para superar a depressão.

LOUVE A DEUS

Somos ensinados repetidamente que uma das curas para a depressão é louvar a Deus. Quando estamos deprimidos, o plano de ação a tomar é vestir-nos e ir a uma reunião de louvor em algum lugar para que possamos adorar e engrandecer ao Senhor. Devemos ouvir músicas de louvor e ensinamentos repetidamente e cantar ao Senhor, alegrando nossos corações, independentemente de como nos sintamos.

Isso é mais ou menos o que Davi está dizendo à sua alma, aos seus sentimentos. Ele está dizendo que não importa como ele se sinta por dentro, ele levantará sua voz em louvor e ação de graças ao Senhor, colocando sua esperança em Deus. Ao agir conforme mencionado anteriormente, como cantar, sair perto de outras pessoas, ouvir coisas edificantes, etc., estamos "vestindo a roupa de louvor" que Isaías 61:3 afirma que nos foi dada para "o espírito de tristeza". ."

Deus nos fornece o que precisamos para caminhar rumo à vitória, mas devemos "colocá-lo" ou usá-lo. Quando nos "sentimos" deprimidos, não "sentimos" vontade de cantar. Mas se fizermos isso em obediência à Palavra de Deus, descobriremos que o que Deus nos oferece de fato supera

ou derrotar o que Satanás tenta trazer contra nós. Em outras palavras, Satanás tenta nos derrubar através de sentimentos de depressão chamados depressão. Deus nos eleva acima da depressão através do canto, de palavras esperançosas e de música inspiradora.

LEMBRE-SE DO SENHOR

Ó meu Deus, minha vida está lançada sobre mim [e acho que o fardo é maior do que posso suportar]; por isso me *lembrarei* de ti desde a terra do [rio] Jordão e dos [cumes do monte] Hermom, desde o pequeno monte Mizar.
Salmo 42:6

Quando você e eu estamos desanimados, do que o diabo quer que nos lembremos? Cada coisa imunda, podre e fedorenta que já aconteceu conosco e cada coisa vergonhosa, detestável e desprezível que nós mesmos já fizemos. Ele quer que fiquemos ali sentados, olhando para o chão, fazendo um inventário da nossa miséria.

Ao mesmo tempo, o Senhor quer que levantemos os olhos, as mãos, a cabeça e o coração e cantemos louvores a Ele no meio da nossa situação miserável.

Você se lembra do que o rei Saul fez quando foi atacado por um espírito maligno? Ele chamou David para tocar sua harpa para acalmar seu espírito perturbado. (1 Sam. 16:14-23.)

Sempre que sentir que seu espírito *começa* a afundar na depressão, você precisa agir imediatamente. Não espere até estar no buraco por vários dias antes de começar a fazer algo para elevar seu espírito.

Quando Davi sentiu que estava afundando, lembrou-se do Senhor e das coisas boas que Ele havia feito por ele no passado. Por que ele fez isso? Porque isso o ajudou. Isso o tirou do poço lamacento em que ele estava deslizando.

CANTAR, ORAR, ESPERAR, ESPERAR E LOUVAR

[Rugido] profundo chama [rugido] profundo ao trovão de Tuas trombas d'água; todas as tuas ondas e todas as tuas ondas passaram sobre mim.

Contudo, o Senhor ordenará a Sua benignidade durante o dia e durante o dia. noite Sua canção estará comigo, uma oração ao Deus da minha vida....

Por que você está abatido, ó meu eu interior? E por que você deveria gemer por mim e ficar inquieto dentro de mim? Espera em Deus e espera nele com expectativa, pois ainda o louvarei, a quem é o auxílio do meu semblante e o meu Deus. Salmo 42:7,8,11

Quando Davi estava abatido, ele disse que o cântico do Senhor estava com ele, uma oração ao Deus de sua vida.

Então, no versículo 11, ele prosseguiu dizendo que quando seu eu interior, sua alma, gemeu por ele (como nossas almas gemem por nós em autopiedade), ele colocou sua esperança no Senhor, esperou por Ele com expectativa e O louvou. Quem foi a ajuda de seu semblante.

Em 1 Samuel 30:6, quando Davi sofreu oposição de seus próprios homens, que o responsabilizaram pelo sequestro de suas famílias, lemos que **Davi ficou muito angustiado, pois os homens falaram em apedrejá-lo porque as almas de todos eles estavam**

amargamente entristecidos, cada homem por seus filhos e filhas. Mas Davi encorajou-se e fortaleceu-se no Senhor seu Deus.

O que David fez para superar sua forte depressão é o que você e eu devemos fazer para superar os nossos quando nossas almas estão amargamente entristecidas e abatidas.

SUPERE E LEVANTE-SE!

...o inimigo perseguiu e perseguiu minha alma, ele esmagou minha vida até o chão; ele me fez habitar em lugares escuros, como aqueles que já morreram há muito tempo.

Por isso meu espírito está oprimido e desmaia dentro de mim [envolto em escuridão]; meu coração dentro do meu peito fica entorpecido. Salmo 143:3,4

O que o inimigo fez com Davi é exatamente o que o diabo quer fazer conosco. Ele está continuamente tentando perseguir a nossa alma, esmagar a nossa vida, fazer-nos habitar em lugares escuros, sobrecarregar o nosso espírito, fazendo-o desmaiar dentro de nós, e envolver-nos na escuridão para que o nosso coração fique entorpecido.

Satanás quer usar a nossa alma, a nossa mente e as nossas emoções, para chegar ao nosso espírito, ao nosso coração. Ele quer destruir a nossa própria vida para que fiquemos imóveis e incapazes de fazer qualquer coisa contra o seu reino das trevas.

Embora nós, cristãos, estejamos sujeitos aos mesmos sentimentos e emoções, fadiga e estresse que todos os outros estão, supõe-se que haja uma diferença entre nós e o mundo. Quando as pessoas no mundo ficam sobrecarregadas e desistem, devemos superar e nos levantar!

Como fazemos isso? Fazendo o que Davi fez em sua angústia.

LEMBRE-SE, MEDITE, PONDERE, ESPALHE-SE E LEVANTE-SE

Lembro-me dos tempos antigos; medito em todos os teus feitos; Reflito sobre a obra das Tuas mãos.

Estendi minhas mãos para Ti; minha alma tem sede atrás de Ti como uma terra sedenta [de água]...

Responda-me rapidamente, ó Senhor, porque meu espírito desfalece; não escondas de mim a tua face, para que não me torne como os que descem à cova.

Faze-me ouvir Tua bondade pela manhã, pois em Ti me inclino e em Ti confio.

Faze-me saber o caminho que devo seguir, pois elevo meu interior a Ti. Salmo 143:5-8

O que Davi está fazendo nesta passagem? Ele está clamando ao Senhor por ajuda.

Quando você e eu nos sentirmos afundando no poço da depressão, podemos fazer o que David fez aqui. Podemos nos lembrar dos tempos antigos. Podemos meditar em todas as ações do Senhor em nosso favor. Podemos ponderar sobre as poderosas obras de Suas mãos. Podemos estender nossas mãos em oração e súplica a Ele. Podemos invocá-Lo para nos responder rapidamente porque estamos nos apoiando e confiando Nele. Podemos elevar nossa alma, nosso ser interior, a Ele.

Todas estas coisas constituem um ato de fé, e o Senhor prometeu responder sempre à fé. Se estivermos sob um ataque menor, isso poderá levar apenas algumas horas ou dias. Mas se estivermos sob um grande ataque, poderá demorar muito mais tempo. Mas por mais que demore, devemos permanecer firmes e continuar a clamar a Deus até que Ele ouça e responda o nosso pedido de ajuda.

Mais cedo ou mais tarde, o Senhor nos livrará, assim como livrou Davi de todas as suas desgraças.

PROCURE O TERRENO NÍVEL

Livra-me, ó Senhor, dos meus inimigos; Eu fujo para Ti para me esconder.

Ensina-me a fazer a tua vontade, pois tu és o meu Deus; deixa o Teu bom Espírito me guiar para um país plano e para a terra da retidão.

Salve minha vida, ó Senhor, por amor do Teu nome; em Sua justiça, tire minha vida dos problemas e me livre da angústia.

E em Sua misericórdia e bondade, corte meus inimigos e destrua todos aqueles que afligem o meu interior, pois sou Teu servo. Salmo 143:9-12

Aqui, nos versículos finais deste salmo, Davi clama ao Senhor para libertá-lo de seus inimigos, porque ele recorreu a Ele em busca de ajuda e proteção. Ele pede ao Senhor que lhe ensine Sua vontade e que deixe Seu Espírito guiá-lo a um país plano.

Como vimos, o que David pedia quando falava de um país nivelado era emoções equilibradas.

Seguro de quem ele era e de quem ele era, Davi foi capaz de se colocar nas mãos do Senhor e permitir que Ele tirasse sua vida dos problemas, livrasse-o da angústia, punisse seus inimigos e fizesse com que ele conquistasse a vitória. sobre todos os que lhe afligiam a alma, porque pertencia ao Senhor.

Você e eu devemos nos colocar nas mãos de Deus e permitir que Ele aja em nosso favor para obter a vitória sobre o diabo e resistir às suas tentativas de nos arrastar para as profundezas da depressão e do desespero.

LUTAR!

Bendito seja o Senhor, minha rocha e minha forte e firme força, que ensina minhas mãos para a guerra e meus dedos para a luta - meu amor constante e minha fortaleza, minha torre alta e meu libertador, meu escudo e aquele em quem confio e tomo refúgio, que subjuga o meu povo debaixo de mim. Salmo 144:1,2

Aqui, nos versículos iniciais do salmo seguinte, Davi continua a louvar ao Senhor que é sua rocha, sua força, amor, escudo e aquele em quem ele se refugia e que subjuga seus inimigos.

Mas observe que Davi diz que o Senhor subjugou seus inimigos "a mim", o que significa que Davi teve um papel a desempenhar em sua própria libertação.

No versículo 1, ele disse que foi o Senhor quem ensinou suas mãos para a guerra e seus dedos para a luta.

Esta é a pista para a cura da depressão. Devemos fazer o que Davi fez. Devemos reconhecê-lo, submetê-lo ao Senhor, clamar por Sua ajuda e depois combater essa depressão na força e no poder do Espírito Santo.

Como podemos combatê-lo? Passando tempo com Deus. Falando Sua Palavra. Erguendo os olhos, a cabeça, as mãos e o coração e oferecendo o sacrifício de louvor e ação de graças ao Senhor, nossa Rocha e Força, nosso Amor e Fortaleza, nossa alta Torre e Libertador, Aquele em Quem confiamos e nos refugiamos, o Aquele que subjuga nossos inimigos sob nós.

7

ELE RESTAURA MINHA ALMA

Até agora neste livro vimos como não ser guiados pelas nossas emoções, como encontrar a cura das nossas emoções danificadas, como superar a falta de perdão que afeta as nossas emoções, como evitar as mudanças de humor que podem causar tais problemas emocionais, e como derrotar a depressão que ameaça destruir todo o nosso sistema emocional.

Agora, neste capítulo, veremos a restauração de todas as nossas almas – nossas mentes, vontades, e especialmente as nossas emoções – conforme descrito por David no Salmo Vigésimo Terceiro.

REFRESCANDO E RESTAURANDO A ALMA

O Senhor é meu pastor [para me alimentar, guiar e proteger], nada me faltará.
Ele me faz deitar em pastos verdes [frescos e tenros]; Ele me leva ao lado
as águas calmas e tranquilas,

Ele refresca e restaura minha vida (eu mesmo); Ele me guia pelos caminhos da justiça
[retidão e posição correta com Ele - não para que eu a conquiste, mas] por causa do Seu
nome . Salmo 23:1-3

O Salmo Vigésimo Terceiro é tão reconfortante. Nele, o salmista Davi nos diz que é o Senhor quem nos guia, quem nos alimenta, nos guia e nos protege, quem nos faz deitar e descansar, quem refresca e restaura nossa vida, ou como diz a versão King James, nossa *alma* . .

É com a nossa alma que o nosso corpo contacta o mundo, e é com o nosso espírito que contactamos Deus. Nossa alma tem muito a ver com nossa personalidade, como discutimos num capítulo anterior.

Quando Davi diz que Deus nos guia nos caminhos da justiça, da retidão e da posição correta com Ele, ele está dizendo que Deus guia cada um de nós no caminho certo para nós individualmente.

Deus tem um caminho predestinado para cada um de nós. Se permitirmos que Ele faça isso, Ele nos guiará pelo Seu Espírito Santo no caminho único que leva ao cumprimento do Seu destino planejado para nós.

A *versão King James* diz o versículo 3 como: Ele **restaura minha alma....** Como vimos, a *Bíblia Amplificada* diz esse versículo como: Ele refresca e **restaura minha vida (meu eu)** . Trazer de volta à existência ou usar 2. Trazer de volta ao estado original 3. Colocar (alguém) de volta em uma posição anterior (restaurar o monarca ao trono) 4. Fazer restituição de: retribuir' "para retornar; fazer retornar, restaurar uma condição anterior" ;

² para atualizar.

Quando Davi diz que Deus restaurará nossa alma, acredito que ele quer dizer que Deus nos retornará ao estado ou condição em que estávamos antes de errarmos ao seguir o bom plano que Deus tinha.

predestinado para nós antes do nosso nascimento, ou antes de Satanás nos atacar para nos tirar do plano de Deus para nós.

O PLANO PREDESTINADO DE DEUS

Pois somos obra [própria] de Deus (Sua obra), recriados em Cristo Jesus, [nascidos de novo] para que possamos fazer aquelas boas obras que Deus predestinou (planejou de antemão) para nós [tomando caminhos que Ele preparou com antecedência], que devemos andar neles [viver a boa vida que Ele preordenou e preparou para vivermos]. Efésios 2:10

Deus tinha um bom plano traçado para cada um de nós e para a nossa vida muito antes de aparecermos neste planeta. O diabo vem para atrapalhar esse plano e destruir o bem que Deus tem em mente para cada um de nós.

Desde antes de nascermos, Deus tem um plano único para cada um de nós. Não é um plano de fracasso, miséria, pobreza, doença e enfermidade. O plano de Deus é um bom plano, um plano para vida e saúde, felicidade e realização.

Em Jeremias 29:11 lemos: **Pois eu conheço os pensamentos e planos que tenho para vocês, diz o Senhor, pensamentos e planos para o bem-estar e a paz e não para o mal, para lhe dar esperança no seu resultado final.**

Em João 10:10 Jesus disse: **O ladrão só vem para roubar, matar e destruir. Eu vim para que tenham e aproveitem a vida e a tenham em abundância (em plenitude, até transbordar).**

"Seria benéfico para cada um de nós se disséssemos a nós mesmos várias vezes ao dia: Deus tem um bom plano para minha vida." Por que deveríamos fazer isso? Porque cada um de nós precisa estar firmemente convencido dessa verdade para nos impedir de sendo afetados pelas nossas circunstâncias e emoções em mudança.

Você pode estar se perguntando: "Se Deus tem um plano tão maravilhoso para minha vida, por que não estou vivendo nele?"

Eu entendo por que você faria essa pergunta. Parece estranho que, se Deus nos ama tanto e tem planos tão bons para nós, tenhamos que sofrer tanta miséria. O que você deve lembrar é que temos um inimigo que pretende destruir o maravilhoso plano de Deus.

Embora Deus tivesse um bom plano para minha vida, acabei em um ambiente abusivo porque o diabo veio e interrompeu esse bom plano.

Mas há algo mais, algo realmente incrível sobre Deus, que precisamos entender. Deus não gosta quando alguém nos machuca e tenta minar Seu plano para nós. Enquanto Ele nos faz deitar em pastos verdejantes para restaurar a nossa alma, Ele se levanta para fazer algo a respeito da nossa situação!

Deveria ser um grande conforto para nós saber que o que não podemos fazer por nós mesmos, o Senhor fará por nós – se confiarmos Nele. Só Ele tem o poder de restaurar o que foi perdido para nós, quer essa perda tenha sido culpa nossa ou culpa do nosso inimigo.

VOLTAR AO PONTO DE PARTIDA

O significado básico da palavra *restaurar* neste contexto, conforme definido no livro de Strong

concordância, é “voltar (portanto, afastar-se)... literal ou figurativamente (não necessariamente com a ideia de *retornar* ao ponto de partida).”³

Deus quer nos levar de volta ao ponto de partida, ao lugar onde nos desviamos de Seu plano para nós, e depois nos levar adiante desse lugar para fazer as coisas funcionarem da maneira que Ele planejou desde o início. Ele não necessariamente nos levará fisicamente de volta ao local, e muitas vezes não o faz. Acho que Ele nem quer que tentemos ir lá na nossa memória e reviver aquela experiência, embora talvez algumas pessoas precisem fazer isso.

Pode haver momentos em que as memórias das pessoas tenham sido bloqueadas por algo horrível que lhes aconteceu no passado e que não foram capazes de enfrentar e lidar mental e emocionalmente. Nesse caso, eles podem precisar voltar atrás e resolver a situação para que possam seguir em frente com suas vidas. Mas, como avisei anteriormente, é melhor não fazer uma expedição de escavação.

Há coisas da minha infância que não consigo lembrar e isso não me incomoda nem um pouco. Há algumas coisas que é melhor não lembrar e reviver. Muitas vezes, a capacidade de esquecer dada por Deus é uma verdadeira bênção.

Uma faceta do ministério do Espírito Santo é trazer coisas à nossa lembrança. (João 14:26.) Se há algo em nosso passado que precisamos enfrentar e resolver, devemos confiar em Deus para trazer isso à nossa atenção, para que não tenhamos que ficar procurando por isso.

Algumas pessoas têm buscado a cura emocional há anos e anos, voltando ao seu subconsciente e desenterrando todos os tipos de memórias prejudiciais e dolorosas. Isso é um negócio perigoso. É muito mais sábio depender do Espírito Santo para trazer à tona aquelas coisas que precisam ser tratadas e descartadas de uma vez por todas.

BOM DO RUIM

Quanto a você, você pensou o mal contra mim, mas Deus quis que fosse para o bem, para trazer sobre isso muitas pessoas deveriam ser mantidas vivas, como estão hoje. Gênesis 50:20

Deus quer restaurar sua alma. De uma forma ou de outra, Ele quer voltar para onde quer que sua vida tenha saído dos trilhos e faça tudo certo daquele momento em diante.

Embora nem mesmo o Senhor possa mudar o que aconteceu com você, Ele pode mudar o consequências disso, como Ele fez comigo.

Na minha própria vida, não posso dizer com sinceridade que estou feliz por ter sido abusado. Mas porque escolhi entregar o abuso a Deus para que Ele pudesse me curar, Ele me tornou uma pessoa melhor, mais forte, mais poderosa espiritualmente e mais sensível.

Esse é apenas mais um exemplo de como Deus pega o que era destinado ao mal contra nós e trabalha para o nosso bem.

José é quem fala sobre isso em Gênesis 50:20, quando disse a seus irmãos que o que eles significavam para ele como mal quando o venderam como escravo no Egito, Deus havia usado para o bem para salvá-los, suas famílias e muitos outros no tempo. da fome.

ABRINDO AS CINZAS

O Espírito do Senhor Deus está sobre mim, porque o Senhor me ungiu e qualificou para pregar o Evangelho das boas novas aos mansos, aos pobres e aos aflitos; Ele me enviou para curar e curar os quebrantados de coração, para proclamar liberdade aos cativos [físicos e espirituais] e a abertura da prisão e dos olhos para aqueles que estão presos.

Para proclamar o ano aceitável do Senhor [o ano da Sua graça] e o dia da vingança do nosso Deus, para consolar todos os que choram.

Conceder [consolação e alegria] àqueles que choram em Sião — *dar-lhes* um ornamento (uma guirlanda ou diadema) de *beleza em vez de cinzas*, o óleo de alegria em vez de luto, a vestimenta [expressiva] de louvor em vez de um pesado espírito oprimido e desanimado.... Isaías 61:1-3

Aqui em Isaías 61:3 somos informados que como parte de Seu processo de restauração, o Senhor dá beleza às cinzas. Mas para que isso aconteça conosco, devemos estar dispostos a entregar-Lhe as cinzas.

Certa vez, vi um filme em que o pai de uma jovem morria. Ela o amava tanto que mandou cremar seu corpo e guardou suas cinzas em uma caixinha sobre a lareira. Ela nunca pretendeu mantê-los lá permanentemente, mas estava esperando o dia certo para se livrar deles.

Finalmente chegou o dia perfeito. O vento soprava forte quando ela foi até o estábulo e selou seu cavalo preferido, aquele que ele costumava escolher quando cavalgavam juntos. Ela conduziu o cavalo até o topo de uma colina alta, onde abriu a caixa e jogou as cinzas do pai ao vento que as levou embora. Essa foi a maneira dela de deixá-lo ir – permanentemente.

Essa cena me veio à mente enquanto eu ponderava sobre a questão de entregar nossas cinzas ao Senhor.

Você pode ter sido ferido no passado e ter mantido as cinzas dessa dor em algum lugar por perto. De vez em quando você pode tirá-los de lá e sofrer por eles. Se sim, eu entendo porque eu costumava fazer a mesma coisa.

Mas você precisa fazer o que eu fiz e se livrar dessas cinzas, permitindo que o vento do Espírito Santo as leve para onde não possam ser encontradas novamente. Este é um novo dia. Não resta mais tempo para lamentar as cinzas do passado. Você não tem futuro em seu passado.

Deus tem o mesmo bom plano para você que Ele tinha no momento em que você chegou a este planeta. Ele nunca mudou de ideia. A partir do momento em que o inimigo te feriu, Deus colocou a sua restauração em Seu coração.

Quando o Senhor colocou Adão e Eva no Jardim do Éden, Ele nunca pretendeu que eles caíssem em pecado e perturbassem Seu plano perfeito para eles e suas vidas. Mas eles caíram em pecado e se tornaram escravos de Satanás.

Qual foi a resposta de Deus?

Imediatamente Ele começou a trabalhar em Seu plano para a restauração deles. Ele sabia que enviaria Seu próprio Filho para redimi-los. Essa foi toda a razão por trás da vinda de Jesus à terra, como vemos na *versão King James* de 1 João 3:8: ...Para **este fim se manifestou o Filho de Deus, para destruir as obras do diabo**. . A versão da Bíblia Amplificada diz:...A **razão pela qual o Filho de Deus foi manifestado (visível) foi para desfazer (destruir, afrouxar e dissolver) as obras que o diabo [fez]**.

MINHA COPA ACABOU!

Sim, embora eu ande pelo vale [profundo e sem sol] da sombra do

morte, não temerei nem temerei nenhum mal, pois Tu estás comigo; Tua vara [para proteger] e Teu cajado [para guiar], eles me confortam.

Você prepara uma mesa diante de mim na presença dos meus inimigos. Você unge minha cabeça com óleo; minha xícara [transbordante] transborda.

Certamente ou somente a bondade, a misericórdia e o amor infalível me seguirão todos os dias de minha vida, e durante toda a minha vida a casa do Senhor [e Sua presença] será minha morada. Salmo 23:4-6

Esta última parte do hino de louvor a Deus mais querido de Davi descreve a condição em que o Senhor deseja que estejamos constantemente. Ele quer que sejamos protegidos, guiados, confortados. Ele quer colocar uma mesa de bênçãos diante de nós diante de nossos inimigos. Ele quer nos ungir com óleo de alegria em vez de luto. Ele deseja que nosso cálice de bênçãos transborde continuamente em ações de graças e louvores a Ele por Sua bondade, misericórdia e amor infalível por nós. E Ele quer que vivamos para sempre, momento a momento, em Sua santa presença.

Todas essas coisas fazem parte do Seu bom plano para cada um de nós. Independentemente de quão longe tenhamos caído, Ele quer nos levantar e nos restaurar ao plano certo e perfeito que Ele tem para nossas vidas.

HEMOGRAMAS NA CABEÇA E PÉ

E o Senhor Deus disse à mulher: Que é que fizeste? E a mulher disse: A serpente me enganou (enganou, enganou e enganou), e eu

comeu.

E o Senhor Deus disse à serpente: Por teres feito isso, maldita serás mais que todos os animais [domésticos] e mais que todos os seres vivos [selvagens] do campo; andarás sobre o teu ventre, e comerás o pó [e o que ele contém] todos os dias da tua vida.

E porei inimizade entre ti e a mulher, e entre a tua descendência e a sua descendência; Ele machucará e pisará sua cabeça, e você ficará à espreita e machucará Seu calcanhar. Gênesis 3:13-15

Depois que Adão e Eva caíram em pecado e compareceram diante de Deus para responder por sua desobediência a Ele, o Senhor amaldiçoou a serpente que os havia enganado e perturbado Seu plano para eles. Entre outras coisas, Ele lhe disse que machucaria a descendência da mulher que também machucaria sua cabeça.

Quando você foi ferido ou abusado, ou quando você foi simplesmente desviado por Satanás para algum tipo de pecado ou fracasso, esses momentos foram o diabo machucando seu calcanhar. A promessa é que se ele machucar seu calcanhar, você poderá machucar a cabeça dele.

Mas você não vai machucar a cabeça de Satanás ficando sentado chorando sobre as cinzas de sua vida passada. A única maneira de você machucar a cabeça do diabo é fazendo as obras de Deus – apesar de tudo que o inimigo possa lançar sobre você para impedi-lo.

Acredito que estou machucando a cabeça de Satanás todos os dias que vivo.

Você quer machucar continuamente a cabeça de Satanás, como estou fazendo em minha vida e ministério? A maneira de fazer isso é ajudando outra pessoa. Comece a ser uma bênção para os outros e você começará a ferir a cabeça de Satanás.

Não rasteje para algum lugar para cuidar de suas feridas. Não apenas sente e escolha o seu

crostas e sangrar por toda a vida. Ocupe-se machucando a cabeça daquele que machucou seu calcanhar, sendo uma bênção para outra pessoa.

A Bíblia nos diz que a maneira de derrotar o mal é superá-lo com o bem. (ROM. 12:21 KIV.) Mas isso exige esforço e determinação. Isso não vai acontecer simplesmente. Temos que decidir fazer isso.

Durante anos fiz exatamente o que estou recomendando que você não faça. Eu mergulhei nas cinzas da minha vida passada. Quando finalmente entreguei aquelas cinzas ao Senhor, confessando-Lhe que minha vida estava uma bagunça e pedindo-Lhe que a corrigisse, Ele me chamou para trabalhar em Seu Reino.

Você não precisa receber um chamado como o meu para ser uma bênção. Apenas ocupe-se sendo uma bênção para cada pessoa com quem você entra em contato em sua vida diária. Comece onde você está e Deus o levará onde você deveria terminar.

Talvez Satanás tenha machucado seu calcanhar, mas se você estiver disposto e determinado, poderá machucar a cabeça dele!

TIPOS DE ABUSO

Dissemos que nossa alma ou nosso ser interior é composto por nossa mente, vontade e emoções. Muitas vezes a nossa alma, tal como o nosso corpo e o nosso espírito, é abusada.

Abusar de algo é “usar mal” ou “usar de forma errada ou inadequada”. palavras, usá-lo para um propósito diferente daquele a que se destinava.

Existem vários tipos de abuso: emocional, verbal, físico e sexual. Vamos observar cada um deles separadamente, embora muitas vezes possam ocorrer juntos.

ABUSO EMOCIONAL

O abuso emocional pode ocorrer quando uma pessoa, que foi criada por Deus para o amor e a aceitação, é rejeitada e levada a sentir-se não amada, desvalorizada ou indigna. Esse tipo de tratamento muitas vezes afeta a autoimagem e a autoestima do indivíduo.

Pessoas que são constantemente submetidas a abusos emocionais alteram rapidamente a opinião que têm sobre si mesmas e a perspectiva que têm dos outros. Sua capacidade de desenvolver e manter relacionamentos duradouros e saudáveis com outras pessoas geralmente é afetada. Frequentemente, eles começam a ajustar seu comportamento em relação aos outros porque não querem correr o risco de sofrer mais mágoas e dores emocionais.

ABUSO VERBAL

Depois, há abuso verbal.

As pessoas prosperam e crescem com edificação, exortação e encorajamento. Palavras de A bênção pode motivar as pessoas a se tornarem tudo o que Deus pretende que elas sejam.

Quando você e eu nascemos neste mundo, Deus tinha um plano pronto e feito sob medida para cada um de nós. Ele queria dar-nos pais amorosos e atenciosos para nos nutrir e ensinar-nos a Sua Palavra e fornecer-nos tudo o que precisávamos para viver em paz, felicidade e segurança.

Ele queria que fôssemos criados em um lar onde os membros da família falassem as coisas certas sobre nós, sobre nós e para nós, dizendo-nos que poderíamos ser qualquer coisa que o Senhor quisesse que fôssemos.

Nosso Pai celestial nunca pretendeu que fôssemos criados por pessoas que nos diriam: "Você nunca vai chegar a nada!" ou "Por que você não pode ser como seu " Qual é o problema com seu irmão?" ou "Por notas como sua irmã?" ou você, afinal?" que você não tira boas

Esse tipo de conversa é prejudicial para a alma das pessoas porque altera o seu modo de pensar sobre eles mesmos e os outros.

Se seus pais, professores ou outras figuras de autoridade em sua vida lhe diziam constantemente coisas negativas durante seus anos de formação, você provavelmente cresceu se perguntando: "O que há de errado comigo? Por que não posso ser como meu irmão? Por que não tiro boas notas como minha irmã? Qual é o meu problema?"

Fui tão abusado verbalmente em meus primeiros anos que, mesmo aos trinta e quarenta anos, ainda perguntava: "O que há de errado comigo?" Isso continuou até que o Senhor respondeu à minha pergunta: "Não há nada de errado com você, mas há muita coisa certa sobre você".

Ele continuou me dizendo que o que está certo comigo não se baseia no meu comportamento perfeito. Aprendi que sou aceitável a Deus não porque sou muito bom, mas porque Ele é muito bom. Estou bem com Ele porque Ele *escolheu* me fazer bem com Ele.

O diabo não quer que ouçamos a verdade. Ele ofereceu a religião, o cumprimento de regras e regulamentos, para tentar levar-nos a fazer uma tentativa interminável de sermos bons o suficiente para merecermos as bênçãos de Deus. O problema é que podemos seguir todas as regras e observar todas as leis e ainda assim não sentir nenhuma alegria ou vitória em nossas vidas.

Não sou professor de religião, sou professor da Palavra de Deus. Uma razão pela qual coloquei isso muita ênfase na Bíblia é que nela encontramos o bom plano de Deus para nossas vidas.

A Bíblia não nos ensina sobre religião, ela nos ensina sobre um relacionamento pessoal com o Senhor Jesus Cristo. Quando Ele vem viver dentro de nós, recebemos Sua natureza em nosso espírito. (1 João 3:9.) Temos a oportunidade de um novo começo, um novo começo! **Portanto, se alguém está em Cristo, é nova criatura: as coisas velhas já passaram; eis que todas as coisas se fizeram novas** (2 Coríntios 5:17 KJV). Recebemos uma nova vida – literalmente ganhamos vida novamente.

Quando isso acontece, somos capacitados a fazer em nossas vidas diárias o que somos exortados a fazer em Filipenses 2:12:...elaborar (**cultivar, cumprir a meta e completar totalmente**) **sua própria salvação com reverência e admiração. e tremor (desconfiança de si mesmo, com séria cautela, ternura de consciência, vigilância contra a tentação, recuando timidamente diante de tudo que possa ofender a Deus e desacreditar o nome de Cristo).**

Ao ler e meditar na Palavra de Deus, começamos a renovar a nossa mente, como nos é dito em Romanos 12:2: **Não vos conformeis com este mundo (este século), [modelado e adaptado aos seus costumes externos e superficiais], mas sejam transformados (mudados) pela renovação [inteira] de sua mente [por seus novos ideais e sua nova atitude], para que vocês possam provar [por si mesmos] qual é a boa, aceitável e perfeita vontade de Deus, mesmo aquilo que é bom, aceitável e perfeito [à Sua vista para você].**

Uma vez que a nossa mente é renovada pela Palavra de Deus, a nossa vontade começa a voltar a alinhar-se com a Sua vontade e propósito para nós. Quando isso acontece, nossas emoções começam a ficar sob controle. Nossas almas são curadas para que possamos desfrutar da justiça, da paz e da alegria que são nossas por direito no Espírito Santo. (Romanos 14:17.)

ABUSO FÍSICO

O abuso físico inclui não só ser espancado e maltratado, mas também experiências traumáticas como ser deixado sozinho ou trancado num armário ou até mesmo ser negado demonstrações externas de amor e aceitação.

Está provado que os recém-nascidos que nunca são tocados ou segurados tornam-se fracos, anêmicos e até fisicamente doentes. Se lhes for negado cuidado e atenção amorosos por tempo suficiente, eles podem realmente morrer.

Li em algum lugar que, no casamento, uma mulher precisa de doze toques amorosos e significativos todos os dias de seu cônjuge para viver a plenitude de sua vida e ser verdadeiramente saudável e íntegra. Enquanto eu compartilhava esse fato em um de meus seminários sobre casamento, uma senhora na primeira fila olhou para o marido e disse: "Você está me matando!" Ela quis dizer que ele não estava lhe dando o carinho que ela precisava.

A verdade é que todos nós, independentemente da nossa idade, precisamos não só de estar protegidos contra maus-tratos físicos, mas também de ser amados e nutridos física e emocionalmente.

ABUSO SEXUAL

Finalmente, existe o abuso sexual, considerado o pior, o mais ofensivo e o mais prejudicial de todos.

Tal como foi concebido e instituído por Deus, o sexo deve ser a expressão mais elevada da vontade de um casal, entregando-se um ao outro em amor dentro dos laços do sagrado matrimônio.

Quando um indivíduo é forçado a praticar sexo contra a sua vontade, algo é tirado dessa pessoa que ele ou ela não quer partilhar. Se esse indivíduo for abusado de forma perversa, ele ou ela poderá sofrer danos duradouros tanto na alma como no corpo físico.

Quando as pessoas, especialmente as crianças, são abusadas sexualmente, a sua mente, vontade e emoções podem ser tremendamente afetadas. Eles podem tornar-se negativos, desconfiados, críticos, preocupados e inseguros. Eles também podem se tornar o que eu chamaria de "mentalmente profundos", sempre raciocinando, sempre tentando entender tudo, sempre perguntando: "Como posso cuidar de mim mesmo? machucar mais?"

"PENSAMENTO PROFUNDO"

Eu era uma pessoa que "pensador profundo." O problema é que um pensador profundo nunca consegue gostar de aproveitar a vida.

Há muitas coisas nesta vida que você e eu nunca vamos descobrir, não importa o quanto tentemos. Precisamos abandonar o autocuidado e aprender a deixar Deus fazer o que Ele quer fazer por nós e conosco na vida que Ele nos deu.

Aqueles como eu, que foram abusados de uma forma ou de outra, passam tanto tempo tentando evitar serem magoados novamente que negligenciam outras coisas, como construir relacionamentos fortes e saudáveis. O fato é que nenhum de nós jamais terá um bom relacionamento com alguém sem correr o risco de se machucar.

Amo meu marido e, para mim, ele é o melhor marido do mundo.

Mas ele ainda fere meus sentimentos de vez em quando, assim como eu magoei os dele. Às vezes ele não é tão sensível quanto eu gostaria que fosse, mas também não sou tão paciente e compreensivo quanto gostaria de ser.

Você e eu não podemos passar a vida construindo muros para nos proteger de sermos feridos pelos outros. Quando fazemos isso, o que estamos dizendo é que não vou deixar você voltar à minha vida. Vou apenas isolar você." Mas devemos lembrar que quando isolamos os outros, também isolamos a nós mesmos. Acabamos vivendo em uma prisão que nós mesmos criamos. Podemos estar isolados (pensamos) de sermos feridos, mas também estamos impedidos de aproveitar a vida e o amor como deveríamos.

Se nos isolarmos do resto do mundo para nos protegermos de feridos, sofreremos a dor da solidão e do isolamento, bem como a dor do medo.

Os muros das nossas vidas devem ser derrubados, tal como os muros de Jericó tiveram que ser derrubados para que os Filhos de Israel pudessem entrar e desfrutar da sua herança do Senhor.

Parte da derrubada das paredes é desistir da busca incessante pela perfeição, em nós mesmos e nos outros. Devemos parar de tentar transformar a nós mesmos e a todos os outros em nossa "percepção de perfeição".

As pessoas que foram feridas estão sempre procurando o companheiro perfeito, os filhos perfeitos, a casa perfeita, o bairro perfeito, a igreja e o pastor perfeitos, e assim por diante.

Enquanto estivermos nestes corpos carnis não encontraremos a perfeição que procuramos nesta vida. Tudo isso faz parte das cinzas emocionais que estamos segurando e precisamos abandonar para viver na plenitude, abundância e liberdade que Deus planejou para nós desde o início.

REBELIÃO

...a rebelião é como o pecado da bruxaria, e a teimosia é como a idolatria....

1 Samuel 15:23

Vimos como o abuso afeta a mente, mas e a vontade?

Acredito que grande parte da rebelião vem do abuso. Quando uma pessoa foi repetidamente magoada por outras pessoas, geralmente chega um momento em que ela decide: "Ninguém mais vai me pressionar de novo. Enquanto eu viver, ninguém vai me dizer o que fazer. Por que?" devo me submeter a alguém em quem não posso confiar para fazer o que é melhor para mim?

De agora em diante, vou cuidar de mim mesmo e tomar minhas próprias decisões."

Portanto, o resultado final do abuso é muitas vezes obstinação, teimosia e rebelião.

Sei por minha própria experiência amarga que ser submetido a abusos contínuos tem um efeito duradouro em uma pessoa obstinada. Foi um pesadelo para alguém do meu tipo de personalidade ser controlado e manipulado por anos a fio. No meu caso, o Senhor usou essa experiência para me fortalecer para o ministério, para que eu pudesse ajudar outras pessoas que estavam no mesmo tipo de situação.

O triste é que, uma vez que as pessoas conseguem escapar de um ambiente tão abusivo, os efeitos desse abuso não terminam repentinamente. Muitas vezes, pessoas feridas e feridas são atraídas por outras pessoas feridas e feridas. Vítimas de abuso prolongado muitas vezes

casar com outras vítimas semelhantes. O resultado é que eles acabam machucando e ferindo um ao outro. Seus filhos adquirem a tendência ao abuso e a transmitem de geração em geração. A tendência abusiva continuará até que alguém trace a linhagem de Jesus e corajosamente declare: "Já chega! Esta maldição de abuso não vai mais longe! Ela vai parar aqui mesmo!"

Quando uma decisão como essa é tomada, a vontade está sendo usada da maneira que Deus planejou: escolher seguir-Lo e seguir Seu caminho, em vez de seguir inconscientemente os sentimentos e emoções.

A BOCA COMO EXPRESSÃO DA ALMA

Se alguém se considera religioso (piedosamente observador dos deveres externos de sua fé) e não refreia a língua, mas ilude o próprio coração, o serviço religioso dessa pessoa é inútil (fútil, estéril). Tiago 1:26

Para aqueles de nós que nascemos de novo, o Senhor Jesus Cristo fez uma coisa maravilhosa. Ele se ofereceu para redimir nossa alma, bem como nosso corpo e nosso espírito.

Como observamos, nossa alma é composta por nossa mente, vontade e emoções. Portanto, para nos apropriarmos da plena bênção que Jesus comprou para nós, precisamos compreender cada um destes três aspectos vitais do nosso ser.

Para ajudar outras pessoas nesta área, minha biblioteca de ensino contém um álbum em fita cassete de quatro partes ("A Alma" da série "Espírito, Alma, Corpo") sobre a alma e seus três componentes - mais a boca, que é a expressão verbal da alma.

Até que a boca seja controlada e submetida ao Senhor, não se pode dizer que a alma – a mente, a vontade e as emoções – é totalmente redimida e restaurada.

SUBMISSÃO COMO PODER SOB CONTROLE

Estar sujeitos uns aos outros por reverência a Cristo (o Messias, o Ungido). Efésios 5:21

Quando realmente comecei a estudar a Palavra de Deus, o Senhor começou a tratar comigo sobre minha atitude obstinada e teimosa, especialmente na área de submissão à autoridade.

Depois de um tempo, Ele começou a me pressionar sobre o assunto. Se você é tão estúpido quanto eu, sabe que às vezes Ele precisa levar-nos muito a sério, como finalmente fez comigo.

Certa manhã, enquanto eu estava sentada de pijama, orando para que meu ministério crescesse, o Senhor falou comigo e disse: "Joyce, eu realmente não posso fazer mais nada em seu ministério até que você faça o que eu lhe disse para fazer em relação ao seu marido. Você não está demonstrando o devido respeito por ele. Você discute com ele sobre pequenos detalhes, coisas que você deveria simplesmente deixar de lado. Você tem uma atitude obstinada, teimosa e rebelde. Já lidei com você sobre isso inúmeras vezes, mas você simplesmente se recusa a ouvir."

Muitos de nós temos esse problema. Achamos que estamos sendo obedientes à Palavra de Deus, então nos perguntamos por que não estamos vivendo as bênçãos da aliança que nela nos são prometidas. Como vimos, não basta apenas ler a Palavra, ou mesmo aprendê-la e confessá-la. Nós

temos que ser praticantes da Palavra. É no fazer que as bênçãos são liberadas.

Eu estava tendo problemas para ser submisso porque tinha uma vontade muito forte, resultado de ter sido abusado quando criança. Deixe-me lhe dar um exemplo.

Certa manhã, levantei-me e fui tomar banho no banheiro novo que Dave acabara de instalar em nosso quarto principal. Como ele ainda não tinha colocado um toalheiro, coloquei minha toalha no assento do vaso sanitário e comecei a entrar no chuveiro.

Dave viu o que eu estava fazendo e me perguntou: "Por que você colocou sua toalha aí?"

Imediatamente pude sentir minhas emoções ficando agitadas. "O que há de errado em colocar isso aí?" perguntei em tom sarcástico.

Como engenheiro, Dave respondeu com a lógica matemática típica. "Bem, como ainda não temos tapete, se você colocar a toalha na frente da porta do chuveiro, quando sair não vai pingar água no carpete ao pegá-la."

"Bem, que diferença faria se eu sujasse um pouco de água no carpete?" Eu perguntei bufando.

Percebendo o meu humor, Dave simplesmente desistiu, encolheu os ombros e seguiu seu caminho.

No final das contas, fiz o que Dave havia sugerido, mas fiz isso batendo com raiva no toalha no chão. Fiz a coisa certa, mas fiz com a atitude errada.

Deus quer que cheguemos ao ponto de fazer a coisa certa com a atitude certa.

Quando entrei no chuveiro depois de jogar minha toalha no chão, fiquei cheio de raiva.

"Pelo amor de Deus", gritei para mim mesmo, "não consigo nem tomar banho em paz! Por que não posso fazer nada sem que alguém tente me dizer o que fazer?"

Na minha frustração, continuei sem parar.

Embora eu fosse cristão e já estivesse no ministério há algum tempo, pregando a outros, eu mesmo não tinha controle sobre minha própria mente, vontade ou emoções. Passaram-se três dias inteiros antes que minha alma se acalmasse o suficiente para eu conseguir a vitória sobre aquela toalha de banho!

O que me faltava naqueles primeiros dias é o que falta a muitos no Corpo de Cristo hoje: equilíbrio emocional e estabilidade.

EQUILÍBRIO E ESTABILIDADE EMOCIONAL

O desenvolvimento do equilíbrio e da estabilidade faz parte da restauração das emoções.

Quando uma pessoa é abusada ou sofre sentimentos de perda, inadequação, culpa ou fracasso, não apenas sua mente e vontade são afetadas, mas também suas emoções. Mas graças a Deus, Jesus veio para curar essas emoções.

Eu costumava ser muito instável emocionalmente. Eu acordava uma manhã e ficava todo animado por causa de algo que faria naquele dia. Na manhã seguinte, eu acordava profundamente deprimido porque não tinha nada pelo que ansiar. Minhas emoções subiam e desciam de dia para dia, de hora em hora, ou mesmo de minuto em minuto, dependendo da mudança de meu humor.

Meu marido poderia chegar em casa um dia e eu correria até ele, abraçaria-o e o beijaria e abraçaria. No dia seguinte ele poderia entrar e eu estaria pronto para jogar algo nele. Na maioria das vezes minha reação não teve nada a ver com nada

ele fez ou deixou de fazer. Tudo foi determinado pelo meu próprio estado emocional.

Mesmo que você nunca tenha sido tão abusado ou tão mental e emocionalmente instável quanto eu, todos nós precisamos de restauração contínua para manter o equilíbrio e a estabilidade adequados em nossas vidas.

Quaisquer que sejam suas experiências passadas ou circunstâncias atuais, submeta sua mente, vontade e emoções ao Senhor e permita que Ele lhes traga plenitude e saúde para que você possa cumprir o bom plano que Ele tem para você desde antes de você nascer.

8

ENRAIZADO NA VERGONHA

Se você entende alguma coisa sobre jardinagem, sabe que uma raiz amarga produz fruta amarga.

Se você tiver problemas em sua atitude, comportamento e relacionamento com outras pessoas, é provavelmente um sintoma de um problema mais profundo.

Quando eu tinha dezoito anos, saí de uma situação abusiva. Achei que, como havia deixado fisicamente para trás o que me causava tanto sofrimento, isso não teria mais o poder de me afetar. Mas logo aprendi que, embora não o tivesse mais em minha vida, ele me conquistou.

Embora meu ambiente externo tenha mudado, por dentro eu mesmo não mudei. Embora eu tivesse nascido de novo e me tornado uma nova criação em Cristo, em minha alma eu ainda estava enraizado na vergonha.

UMA NOVA CRIAÇÃO COM RAÍZES VELHAS

Portanto, se alguém está [enxertado] em Cristo (o Messias), ele é uma nova criação (uma criatura totalmente nova); a velha [condição moral e espiritual anterior] já passou. Eis que o fresco e o novo chegaram! 2 Coríntios 5:17

Algumas pessoas dizem: "Desde que nasci de novo, sou uma nova criação em Cristo. Não me incomode com nada sobre o passado, porque não quero ouvir isso. não me afeta mais."

Eu também nasci de novo. Eu também fui feito uma nova criação em Cristo. Eu também acredito no que o apóstolo Paulo estava nos dizendo aqui neste versículo. Mas também acho que precisamos saber o que isso *significa* e também o que *diz*.

Para entender completamente o que Paulo está dizendo neste versículo, comecei a estudá-lo especificamente para esta apresentação. Quando procurei a palavra grega traduzida como *novo*, descobri que ela pode se referir a algo consagrado ou dedicado para um uso novo ou diferente.¹

Quando você e eu nascemos de novo, Deus nos consagra ou nos dedica a um uso novo e diferente, aquele para o qual fomos destinados em primeiro lugar. Poderíamos dizer que temos uma nova oportunidade de serviço.

Quando Cristo vem viver dentro de nós, uma Semente imperecível é plantada dentro de nós. Tudo o que precisamos para sermos completamente saudáveis e completos está Nele. E se está Nele, então está em nós. Mas está na forma de semente, e as sementes precisam ser regadas e nutridas para crescerem e produzirem frutos.

Dois pessoas podem nascer de novo ao mesmo tempo; um produzirá grandes frutos, enquanto o outro não produzirá absolutamente nada. A razão é que um rega e nutre a semente plantada dentro dele e o outro não.

Por que é que dez anos depois de escapar do mesmo ambiente abusivo, uma pessoa caminha vitoriosa, enquanto a outra não fez nenhum progresso? A razão é que um fez o que deveria fazer e o outro não.

Você e eu podemos nascer de novo, mas se não lermos e estudarmos a Palavra de Deus e nos tornarmos praticantes dela, nunca desfrutaremos todas as coisas boas que Deus pretende que tenhamos. A menos que sejamos obedientes à Palavra de Deus, a Palavra não terá nenhum efeito duradouro sobre nós.

Eu nasci de novo. Eu era uma nova criação em Cristo. Foi-me dada uma nova oportunidade de viver para o Senhor e produzir muitos frutos bons. Mas em vez disso eu estava produzindo frutas podres. Por que? Porque embora a semente em mim fosse boa, as raízes eram más.

Eu era um controlador e um manipulador. Eu estava fora de controle emocionalmente. Eu estava deprimido. Tive mudanças de humor. Tive uma atitude ruim, uma autoimagem horrível e baixa autoestima. Eu não gostava de mim nem de ninguém.

Mas tudo isso não foi porque eu não nasci de novo ou porque não tive uma nova oportunidade de cumprir o bom plano de Deus para minha vida. A razão foi que embora eu fosse uma nova criação espiritualmente, minha alma ainda estava longe de ser mudada.

O triste é que eu sabia como era. Eu simplesmente não sabia *por que* eu era assim. Eu amava a Deus e não queria desagradá-Lo. Eu amava meu marido e não queria ser má, dura ou desrespeitosa com ele. Eu adoraria ser uma esposa doce, gentil, gentil, terna e amorosa.

Eu até sofri com meu problema, perguntando a Deus: "Senhor, o que há de errado comigo?" Mas não importa o quanto eu tentasse mudar por fora e me tornar um cheiro suave para o Senhor, por dentro eu estava cheio de frutas podres que exalavam um odor ofensivo para todos com quem entrava em contato. Embora eu quisesse ser uma árvore que produzisse bons frutos, não consegui porque tinha dentro de mim uma raiz de amargura. E uma raiz amarga sempre produz frutos amargos.

A ÁRVORE MÁ

Pois cada árvore é conhecida e identificada pelo seu próprio fruto; porque não se colhem figos de espinheiros, nem cacho de uvas de espinheiros.

O homem reto (honrado, intrinsecamente bom), do bom tesouro [armazenado] em seu coração, produz o que é reto (honrado e intrinsecamente bom), e o homem mau, do depósito do mal, tira aquilo que é depravado (perverso e intrinsecamente bom). mal); pois da abundância (transbordamento) do coração fala a boca. Lucas 6:44,45

Imagine uma árvore com raízes, tronco e galhos. Imagine que é uma árvore frutífera em processo de dar frutos.

Jesus disse que toda árvore é conhecida e identificada pelos seus frutos. Imagine que você está olhando para uma árvore frutífera que retrata todas as coisas ruins produzidas na vida de um indivíduo emocionalmente perturbado. Se você olhar para as raízes dessa árvore, verá coisas como rejeição, abuso, culpa, negativismo e vergonha.

Se você tiver problemas com alguma dessas coisas em sua vida, a razão é que elas são o fruto amargo do que está enraizado em seu pensamento. Você pode ser o produto de espelhamento e imagem inadequados por parte de seus pais e de outras pessoas. Ou seja, você pode estar sofrendo por causa do mau exemplo ao qual foi exposto continuamente em seus primeiros anos.

Se você ouviu repetidamente em sua juventude pais, professores ou outras autoridades

Se você acha que você não era bom, que havia algo errado com você, que você não conseguia fazer nada certo, que você não valia nada e nunca seria nada, você pode ter começado a acreditar nisso. Satanás pode ter reforçado essa mensagem, repetindo-a em sua mente repetidas vezes, até que ela se tornou parte de sua autoimagem, de modo que você realmente se tornou do lado de fora da maneira como se imaginava por dentro.

Está provado que se as pessoas acreditarem fortemente em algo sobre si mesmas, elas começarão a se comportar da maneira que percebem que são. O que está acontecendo é que as raízes daquela árvore má imaginada na mente estão produzindo os frutos ruins que dela nasceram.

Um dos frutos ruins da árvore ruim é a vergonha.

VERGONHA NORMAL E VERGONHA ENRAIZADA

A minha desonra está diante de mim o dia todo, e a vergonha cobriu o meu rosto.
Salmo 44:15

Se você está enraizado na vergonha, então precisa ter consciência de que a vergonha é diferente da culpa, outra das raízes da árvore frutífera ruim que você imaginou. Também existe uma diferença entre a vergonha normal e a vergonha enraizada.

Por exemplo, se derrubo meu copo de água em um restaurante chique, sinto vergonha ou constrangimento porque fiz uma bagunça na frente de todo mundo. Isso é normal. Mas logo me adapto ao acidente e sigo em frente. Esse incidente não estraga minha vida.

No Jardim do Éden, após a queda, Adão e Eva ficaram envergonhados quando perceberam que estavam nus, e por isso fizeram aventais de folhas de figueira para se cobrirem. Mas isso também foi uma reação normal.

Quando você e eu cometemos erros ou pecados, nos sentimos mal por um tempo até nos arrependermos e sermos perdoados. Então seremos capazes de deixar isso para trás e seguir em frente sem nenhum dano duradouro.

Mas quando um indivíduo está enraizado na vergonha, isso afeta toda a sua vida. Ele não é apenas envergonhado do que fez, ele tem vergonha de quem ele é.

Por exemplo, se uma criança é abusada sexualmente pelo pai, a princípio ela pode sentir vergonha do que está acontecendo com ela. Mas se continuar durante um período de tempo, uma transição começará a ocorrer. Ela começará a internalizar essa situação traumática e ficará não apenas com vergonha do que está acontecendo com ela, mas também com vergonha de si mesma.

começar a perguntar, a " O que há de errado comigo que leva meu pai a fazer isso? O que ela pode falhar em mim que faz com que ele me trate dessa maneira?"

Uma criança não tem a capacidade de um adulto para ver o que está acontecendo e colocar a culpa onde deveria recair. Ela pode não ser capaz de diferenciar entre o que está acontecendo com ela e quem ela é. Ela pode até pensar que o abuso que o pai faz dela é culpa dela, que de alguma forma ela está causando isso a si mesma. Nesse caso, sua autoimagem será totalmente afetada.

Eu costumava ser assim. Fui rejeitado e abusado por tanto tempo que pensei que algo estava errado comigo.

Graças a Deus, Ele me livrou de tudo isso. Agora, quando cometo um erro, posso ficar angustiado com isso por um tempo, como todos nós, mas não saio por aí me culpando e perguntando o que há de errado comigo. Percebo que cometi um erro, mas não tenho vergonha de

mim mesmo por não ser perfeito.

Se outras pessoas fazem coisas comigo, não presumo automaticamente que a culpa é minha, porque sou muito indigno. Não fico com vergonha porque acho que não presto ou acho que mereço ser maltratado.

O PORTA MALAS

Se uma pessoa está enraizada na vergonha, mais cedo ou mais tarde, ao subir no tronco daquela árvore má, ela começará, talvez inconscientemente, a pensar: Porque sou tão imperfeito, o meu verdadeiro eu não é aceitável, então é melhor eu faça de conta que eu sou."

Quantos de nós passamos a vida lutando para ser algo que não somos, tentando impressionar a todos e ficando tão confusos e confusos que não sabemos mais como realmente somos?

Muitas vezes, com medo de sermos vistos como realmente somos, tentamos ser de um jeito para uma pessoa ou grupo e de um jeito totalmente diferente para outro. Por causa do nosso medo da rejeição ou do ridículo, passamos a vida inteira tentando ser o que pensamos que todos querem que sejamos. No processo, perdemos a noção de quem realmente somos e acabamos completamente infelizes.

Se sentirmos que quem realmente somos não é aceitável, podemos começar a esconder os nossos verdadeiros sentimentos. Algumas pessoas tornam-se tão hábeis em reprimir seus verdadeiros sentimentos que ficam emocionalmente congeladas, incapazes de expressar qualquer tipo de sentimento ou emoção porque é muito doloroso fazê-lo.

Muitos homens não demonstram qualquer vulnerabilidade, ternura ou sensibilidade porque têm medo de que, se o fizerem, possam parecer fracos ou fracos. Então, em vez de expor seus verdadeiros sentimentos, eles assumem uma aparência de "machista", que apenas mascara o problema, causando dor para eles e para os outros, especialmente para suas esposas.

Acho que é hora de todos sairmos de trás de nossas máscaras e nos tornarmos reais. É hora de parar de interpretar papéis. Precisamos permitir que o Espírito Santo nos ensine quem realmente somos. Então precisamos ser honestos e nos abrir aos outros, em vez de sempre ter medo do que as pessoas vão pensar de nós se revelarmos a nossa verdadeira natureza e caráter.

NOSSO "TANQUE DE AMOR"

[Oro] para que Cristo habite em seus corações pela fé; que vocês, [talvez] enraizados e alicerçados no amor. Efésios 3:17 KJV Cada um de

nós nasce com um "tanque de amor",² e se nosso tanque estiver vazio, estaremos em apuros.

Precisamos começar a receber amor desde o momento em que nascemos e continuar a recebê-lo – e distribuí-lo – até o dia da nossa morte.

Às vezes, Satanás consegue arranjar as coisas para que, em vez de recebermos amor, recebamos abuso. Se esse abuso continuar, ficaremos famintos e distorcidos de amor, de modo que seremos incapazes de manter relacionamentos saudáveis. Muitas pessoas desenvolvem comportamentos viciantes de diferentes tipos. Se não conseguem obter bons sentimentos dentro de si, procuram-nos fora.

Uma das coisas que devemos entender é que as pessoas precisam ter um certo número de bons sentimentos. Todos nós fomos criados para ter bons sentimentos sobre nós mesmos. Não podemos sair por aí sofrendo, sendo feridos e nos sentindo mal o tempo todo. Simplesmente não fomos projetados e equipados para viver dessa maneira. Para encontrar esses bons sentimentos, muitas pessoas recorrem ao sexo, às drogas, ao álcool, ao tabaco, à comida, ao dinheiro, ao poder, ao jogo, ao trabalho, à televisão, aos esportes e

muitas outras coisas viciantes. Eles estão simplesmente tentando obter aqueles bons sentimentos que estão faltando dentro de si mesmos e em seus relacionamentos.

Mesmo muitos cristãos não obtêm bons sentimentos em seus relacionamentos. Eles simplesmente seguem em frente, não aproveitando verdadeiramente a vida por causa do que aconteceu com eles para privá-los do que eles realmente precisam e desejam - o amor.

A boa notícia é que, seja o que for que tenha acontecido conosco no passado, seja o que for que tenhamos sido privados, podemos obtê-lo do Senhor. Ele é nosso Pastor, então nada nos faltará. (Salmo 23:1.) Ele prometeu não reter nada de bom de nós. (Sal. 84:11.)

Se não recebemos amor suficiente quando éramos crianças, ou se não recebemos amor suficiente agora, não precisaremos passar o resto da vida com um "tanque de amor" vazio. Mesmo que não haja outro ser humano nesta terra que nos ame, ainda assim somos amados por Deus. Podemos nos tornar enraizados e alicerçados em Seu amor e não enraizados e alicerçados naquelas coisas que estão na raiz da árvore frutífera ruim.

FRUTA RUIM

Vimos que uma raiz amarga produz um fruto amargo e que alguns dos frutos do As árvores ruins são rejeição, abuso, culpa, negativismo e vergonha.

Outros frutos dessa árvore má são a depressão, a baixa autoestima, a falta de autoconfiança, raiva, ódio, autopiedade e hostilidade.

Examinamos detalhadamente alguns desses frutos, como abuso, vergonha, autopiedade e depressão. Agora vamos examinar mais de perto o que a Bíblia tem a dizer sobre os maus frutos da raiva e da hostilidade no que se refere à raiz da vergonha.

NÃO SE FRETE

Não te preocupes por causa dos malfeitores, nem tenhas inveja daqueles que praticar a injustiça (aquilo que não é reto ou em posição correta diante de Deus).

Porque logo serão cortados como a erva e murcharão como a erva verde.

Confie (apoie-se, confie e tenha confiança) no Senhor e faça o bem; assim você habitará na terra e se alimentará certamente de Sua fidelidade, e verdadeiramente você será alimentado.

Deleite-se também no Senhor, e Ele lhe concederá os desejos e petições secretas do seu coração.

Entregue seu caminho ao Senhor [role e deposite cada cuidado de sua carga sobre Ele]; confie (apoie-se, confie e tenha confiança) também Nele e Ele fará com que isso aconteça.

E Ele fará com que sua retidão e posição correta diante de Deus se manifestem como a luz, e sua justiça e retidão como [o sol brilhante do] meio-dia. Salmo 37:1-6

Quando meu marido e eu nos casamos, há mais de trinta anos, minha sogra escreveu o versículo cinco desta passagem no início da Bíblia que ela me deu, sem saber nada sobre mim.

Essa Escritura era o que eu precisava para viver porque sofri muito no passado. Eu me preocupei muito por causa do que tinha sido feito comigo e como isso afetou meu

vida, eu deveria ter sido chamada de "Irmã Fret!" Eu precisava desesperadamente parar de me preocupar e começar a deixar. Eu precisava entregar meu caminho ao Senhor e permitir que Ele realizasse minha cura e restauração completas.

Se você está magoado e ferido, se perdeu o controle de suas emoções, se está colhendo os frutos ruins das raízes ruins do seu passado, então faça como eu fiz: pare de se preocupar e comece a deixar.

Leia e medite nesses versículos diariamente. Permita que eles ministrem a graça, o amor e a misericórdia de Deus à sua alma perturbada. Entregue o seu caminho ao Senhor. Role e repouse suas preocupações sobre Ele.

Coloque sua fé e confiança Nele. Confie e confie Nele para tirar sua mágoa e dor e restaurá-lo a uma saúde emocional plena e vibrante.

CESSAR DA RAIVA

Fique quieto e descanse no Senhor; espere por Ele e pacientemente apóie-se Nele; não te preocupes por causa daquele que prospera no seu caminho, por causa do homem que executa desígnios perversos.

Cessar a raiva e abandonar a ira; não se preocupe - isso tende apenas para o mal. Salmo 37:7,8

Às vezes é difícil não nos preocupar quando fomos magoados ou mesmo abusados por alguém que parece ter ficado em melhor situação do que nós.

Estou a pensar, por exemplo, nas mulheres cujos maridos as abandonaram para fugir com outra mulher e que parecem viver felizes e com sucesso, apesar de todo o mal que cometeram e da dor e miséria que causaram.

Mas esta passagem diz que ainda não acabou.

No versículo oito, o salmista exorta-nos pela terceira vez a não nos preocuparmos.

Como é repetido tantas vezes, este deve ser um ponto importante, que devemos prestar atenção e aprender.

Por que nos é dito para cessarmos a nossa raiva, abandonarmos a nossa ira e não nos preocuparmos nós mesmos? Porque isso só leva ao mal.

Em vez de ceder às nossas emoções perturbadoras e procurar vingança contra aqueles que nos injustiçaram ou nos ofenderam, devemos ficar quietos e descansar no Senhor, esperando pacientemente que Ele aja. Se a vingança for necessária, Ele a trará. Não precisamos nos vingar dos nossos inimigos, porque Deus fará isso por nós.

Não devemos ficar com raiva ou tentar nos vingar. Em vez disso, devemos permanecer mansos, sabendo que no final venceremos.

OS PACÍFICOS HERDARÃO A TERRA

Porque os malfeitores serão exterminados, mas aqueles que esperam, e esperam, e esperam o Senhor [no final] herdarão a terra.

Ainda por um pouco de tempo, e os malfeitores não existirão mais; embora você olhe com cuidado onde eles costumavam estar, eles não serão encontrados.

Mas os mansos [no final] herdarão a terra e se deleitarão

na abundância da paz. Salmo 37:9-11

De acordo com o versículo 9, não apenas os malfeitores serão eliminados, mas aqueles que esperam, esperam e buscam o Senhor herdarão a terra. O versículo 10 repete a afirmação de que os malfeitores colherão as consequências dos seus erros. Então, no versículo 11, somos novamente informados de que os mansos herdarão a terra.

Esta é a passagem do Antigo Testamento a que Jesus se referia quando disse no Sermão da Montanha: **Bem-aventurados (felizes, alegres, alegres**, espiritualmente prósperos - com alegria de vida e satisfação no favor e na salvação de Deus, independentemente de suas condições externas) são os mansos (os mansos, pacientes e longânimos), pois **eles herdarão a terra!** (Mat. 5:5).

Você e eu somos trabalhadores ou herdeiros? Devemos tentar consertar as coisas para nós mesmos, ou devemos esperar no Senhor e deixá-lo resolver as coisas da melhor maneira?

Devemos ficar com raiva ou ser mansos?

A mansidão como meio-termo

A palavra grega traduzida como "manso" em Mateus 5:5 é *praus*, que significa manso ou humilde.' A forma substantiva desta palavra grega é *prautes*, que significa brandura, humildade ou mansidão.⁴

Em seu dicionário de termos do Antigo e do Novo Testamento, WE Vine diz que "... a mansidão é o oposto da auto-afirmação e do interesse próprio; é a equanimidade do espírito que não está nem exultante nem abatido, simplesmente porque não está ocupado consigo mesmo."⁵

Certa vez ouvi que, segundo Aristóteles, *prautes* (ou mansidão) é o meio-termo ou meio-termo entre os extremos emocionais. Neste caso, descreve o equilíbrio que deve ser mantido em relação à raiva.

Como vimos, algumas pessoas estão enraizadas na amargura por causa de coisas que lhes aconteceram no passado. Eles permitem que sua amargura, raiva e hostilidade se manifestem de maneiras anormais.

Eu era assim. Eu tinha todos os tipos de emoções reprimidas dentro de mim, mas não sabia como para liberá-los corretamente. Eu não sabia como entregá-los ao Senhor.

Eu nem sabia com quem ficar bravo. Tudo que eu sabia era que estava com raiva e magoado. Eu estava cansado de ser empurrado e maltratado e estava determinado a não tirar nada de ninguém.

Fiquei com raiva, mas não da pessoa certa. Eu estava com raiva dos seres humanos, inclusive de mim mesmo, em vez de ficar com raiva da verdadeira fonte do meu problema, que era o diabo e seus demônios. (Efésios 6:12.)

Mas como eu estava tão cheio de raiva e hostilidade reprimidas, sempre estive muito perto do que chamo de "ponto de explosão". Bastou alguém me contrariar ou me ofender, ou que algo desse errado de alguma forma, e eu estava pronto para "explodir."

Esse é um extremo da raiva. A outra é nunca ficar com raiva de nada ou de ninguém, por qualquer motivo.

Algumas pessoas são tão tímidas e tímidas que simplesmente assumem que não importa o que aconteça com elas, não importa o quanto sejam maltratadas, a culpa é delas e não oferecem nenhuma resistência.

Devido à sua fraca auto-imagem e baixa auto-estima, eles realmente acham que *merecem* ser abusados e aproveitados. Como resultado, eles passam a vida se desculpando quando deveriam estar com raiva de forma equilibrada. Eles são apenas capachos para todos – e esponjas para tudo o que o diabo e seus demônios querem derramar sobre

eles.

Não é isso que a Bíblia quer dizer com mansidão.

VERDADEIRA MANSIDÃO

Ora, o homem Moisés era muito manso (gentil, bondoso e humilde) ou acima de todos os homens da face da terra. Números 12:3

Acredito que a verdadeira mansidão é ficar com raiva na hora certa, na medida certa e pelo motivo certo.

A Bíblia diz que quando Deus chamou Moisés para libertar os israelitas da escravidão no Egito, Moisés era o homem mais manso da face da terra. Em outras palavras, ele foi capaz de manter um equilíbrio cuidadoso entre os extremos emocionais.

Por exemplo, Moisés foi paciente e longânimo com os israelitas, muitas vezes intercedendo para que eles desviassem a ira de Deus contra eles por causa dos seus pecados e rebelião.

Como líder e guia ordenado por Deus, Moisés suportou décadas de reclamações, reclamações e insolências por parte desse povo que parecia nunca se cansar de testar sua paciência e resistência.

No entanto, quando ele desceu do encontro com o Senhor no topo da montanha e viu os israelitas curvando-se e adorando o bezerro de ouro que haviam feito, ele ficou tão furioso que jogou fora as tábuas com os Dez Mandamentos escritos nelas!

Há um momento para reprimir a raiva e há um momento para expressá-la. É sabedoria sabe a diferença. Moisés possuía essa sabedoria, e nós também deveríamos.

Uma pessoa mansa não é alguém que nunca demonstra raiva; é alguém que nunca permite que sua raiva fique fora de controle.

Mansidão não significa estar sem emoção; significa estar no comando da emoção e canalizando-o na direção certa para o propósito certo.

ADOPTADO POR DEUS

Que a bênção (louvor, louvor e elogio) seja dada ao Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo (o Messias), que nos abençoou em Cristo com todas as bênçãos espirituais (dadas pelo Espírito Santo) no reino celestial!

Assim como [em Seu amor] Ele nos escolheu [na verdade nos escolheu para Si mesmo como Seus] em Cristo antes da fundação do mundo, para que fôssemos santos (consagrados e separados para Ele) e irrepreensíveis aos Seus olhos, mesmo acima de qualquer reprovação, diante dele em amor.

Pois Ele nos preordenou (nos destinou, planejou em amor por nós) para sermos adotados (revelados) como Seus próprios filhos através de Jesus Cristo, de acordo com o propósito de Sua vontade [porque isso O agradou e foi Sua boa intenção]. Efésios 1:3-5

Algumas pessoas têm problemas emocionais porque são adotadas. Como, por alguma razão, os seus pais biológicos decidiram abandoná-los, eles sentem que não foram desejados ou

amado.

Em vez de se olharem sob essa luz, deveriam considerar que seus pais adotivos os queriam e os amavam, porque os escolheram de propósito para se tornarem parte de sua família.

De acordo com esta passagem, Deus fez exatamente isso por você e por mim. Ele nos escolheu, na verdade nos escolheu, para sermos Seus filhos amados. Não só isso, mas Ele fez isso antes da fundação do mundo. Antes mesmo de existirmos, Ele nos escolheu e nos consagrou, separando-nos para sermos irreprensíveis aos Seus olhos, acima de qualquer reprovação diante Dele em amor.

Deus nos ordenou, nos destinou, planejou em amor para que fôssemos adotados e revelados como Seus próprios filhos através de Seu Filho Jesus Cristo!

Com esse conhecimento, deveríamos ter nossos “tanques de amor” cheios até transbordar!

O problema é que muitas pessoas estão famintas de amor. Em vez de encontrarem o seu sentido de valor e valor em Deus, o seu amoroso Pai celestial, eles tentam obter o amor que desejam de fontes que nunca irão satisfazer as suas necessidades.

No Salmo 27:10 Davi escreveu: Embora meu pai e minha mãe tenham abandonado mim, ainda assim o Senhor me acolherá [adote-me como Seu filho].

Não é uma notícia maravilhosa?

É tão reconfortante saber que mesmo que tenhamos sido abandonados por algum motivo pelos nossos pais terrenos, Deus nos escolheu e nos adotou como Seus filhos – não por causa do nosso grande amor por Ele, mas por causa do Seu grande amor por nós.

Agora que pertencemos a Ele, Ele prometeu nunca nos deixar nem nos abandonar, como outros podem ter feito, mas sempre nos amar, cuidar e prover para nós como Seus próprios e amados filhos.

A BOA ÁRVORE

Ou faça a árvore saudável (saudável e boa) e seus frutos saudáveis (saudáveis e bons), ou faça a árvore podre (doente e ruim) e seus frutos podres (doentes e ruins); pois a árvore é conhecida, reconhecida e julgada pelos seus frutos.

Mateus 12:33

Assim como olhamos para a árvore má e alguns de seus frutos, agora vamos olhar para a árvore boa e alguns de seus frutos. Encontramos estes frutos listados em Gálatas 5:22,23:

Mas o fruto do Espírito [Santo] [a obra que Sua presença interior realiza] é amor, alegria (alegria), paz, paciência (temperamento equilibrado, tolerância), bondade, bondade (benevolência), fidelidade, gentileza (mansidão, humildade), autocontrole (autocontrole, continência). Contra tais pessoas não há lei [que possa apresentar acusação].

Todos esses bons frutos são produzidos na vida do indivíduo que está arraigado e alicerçado, não na vergonha, mas no amor de Cristo.

Mesmo que você esteja enraizado na vergonha e em todos os outros frutos da árvore má, você pode extrair a linhagem de Jesus Cristo através de tudo isso e tornar-se enraizado e alicerçado em Seu amor. Desse ponto em diante, você pode começar a crescer e se desenvolver e se tornar normal, completo, saudável e são, produzindo todos os tipos de bons frutos em sua vida.

AMAR-SE

...Você deve amar o seu próximo como você mesmo. Mateus 19:19

Acredito que um dos maiores problemas que as pessoas enfrentam hoje diz respeito à maneira como se sentem em relação a si mesmas. A verdade é que muitas pessoas em nossa sociedade hoje têm uma avaliação muito ruim de si mesmas.

Da minha experiência na realização de reuniões e seminários por todo este país e noutros lugares, percebi que muitas pessoas carregam consigo algumas atitudes muito más e auto-imagens negativas. Na verdade, muitos deles os carregam há tanto tempo que nem percebem que os possuem.

De vez em quando, você e eu precisamos realizar um auto-inventário.

Você fez um ultimamente? O que você pensa de si mesmo? Que tipo de relacionamento você tem consigo mesmo?

Não importa aonde você vá ou o que faça nesta vida, você sempre terá que lidar consigo mesmo. Não há como fugir de *você*.

Se o Senhor nos ordenou que amássemos o próximo como amamos a nós mesmos, Ele deve ter querido dizer que é tão importante amar a nós mesmos quanto amar os outros. Mas não basta amar a nós mesmos, é preciso também *gostar* de nós mesmos.

GOSTANDO DE SI MESMO

Você é uma pessoa da qual não pode fugir. Se você não gosta de si mesmo, você tem um problema sério em suas mãos.

Aprendi essa verdade há vários anos, enquanto estava passando por momentos terríveis para me dar bem com outras pessoas. Descobri que a razão pela qual eu estava tendo tanta dificuldade em me dar bem com os outros era que eu não estava me dando bem comigo mesmo.

Se você não gosta de você, terá dificuldade em gostar de outra pessoa. Você pode fingir que sim. Mas o fingimento não altera os fatos. Mais cedo ou mais tarde, a verdade aparecerá.

Cada um de nós deve ser uma potência para Deus, vivendo em equilíbrio e harmonia dentro e fora. Para fazer isso, devemos ter não apenas a atitude correta em relação aos outros, mas também a atitude correta em relação a nós mesmos. Precisamos estar em paz com o nosso passado, contentes com o nosso presente e seguros sobre o nosso futuro, sabendo que tudo está nas mãos de Deus. Precisamos ser estáveis, enraizados e alicerçados no amor de Deus expresso em Seu Filho Jesus Cristo.

Porque estamos enraizados e alicerçados no amor, podemos ficar relaxados e à vontade, sabendo que a nossa aceitação não se baseia no nosso desempenho ou no nosso comportamento perfeito. Podemos ter certeza de que nosso valor e dignidade não dependem de quem somos ou do que pensamos, dizemos ou fazemos. É baseado em quem somos em Cristo Jesus.

Seguros em nosso conhecimento de quem somos Nele, podemos abandonar nossas máscaras e fachadas. Não precisamos mais fingir. Não precisamos ser falsos. Em vez disso, somos livres para simplesmente sermos nós mesmos – exatamente como somos.

Que alegria e alívio saber que não precisamos passar a vida tentando impressionar os outros com nosso brilho e perfeição. Quando cometemos erros - e cometeremos - podemos fazer todas as mudanças necessárias sem ficarmos chateados conosco mesmos. Podemos relaxar no Senhor, confiantes de que Ele verá que tudo dará certo, apesar de nossas falhas, fraquezas e fracassos.

A palavra-chave em tudo isso é *relaxar*. Deixe ir e deixe Deus fazer o que for necessário para cumprir Sua plano bom e perfeito para você.

Você não precisa viver dia após dia com algo comendo você. Deixe seu passado de vergonha para trás e aprenda a viver na alegria e na paz que Deus planejou para você desde o início.

VERGONHA DEFINIDA

Não temas, pois não serás envergonhado; não fiques confundido nem deprimido, porque não serás envergonhado. Pois você esquecerá a vergonha da sua juventude e não se lembrará mais do opróbrio da sua viuvez. Isaías 54:4

Neste capítulo examinamos muitas facetas diferentes da vergonha e os problemas que ela apresenta. Mas exatamente o que é vergonha no sentido bíblico?

No Antigo Testamento, uma das palavras hebraicas usadas para expressar a ideia de ser envergonhado significa "ser confundido".

De acordo com o Webster's II New College Dictionary, confundir é. "1. Para fazer com que uma (pessoa) fique confusa: BEWILDER. 2. Não distinguir: Misturar (confundir verdade e mentira) 3. Fazer envergonhar: ABASH... 4. Maldito."7

Por sua vez, condenar é "infligir perda a... 1. Pronunciar um julgamento adverso sobre. 2. Para provocar o fracasso de: RUÍNA... A. Para condenar ao castigo eterno: DOOM."8

Que palavra horrível! Não admira que o diabo tenha tantas pessoas por aí amaldiçoando tudo e todos.

A questão é que se uma pessoa está enraizada na vergonha, se um indivíduo tem vergonha de si mesmo, então ele não gosta de si mesmo. Isso não significa apenas que ele não gosta do que faz; Isso significa ele não gosta de quem ele é.

APRENDA A GOSTAR DE VOCÊ

Você e eu temos que aprender a lidar com o nosso *fazer* separado do nosso *quem*.

Não faço tudo certo o tempo todo, mas isso não significa que não seja filho de Deus ou que Ele não me ame. Cometi erros na minha vida e ainda cometo erros, mas ainda gosto de mim mesmo.

Se você gosta de si mesmo, mesmo que ninguém mais goste, você conseguirá. Mas quando você começar a gostar de si mesmo, outras pessoas começarão a gostar de você também.

Olhe-se no espelho todas as manhãs e diga: "Eu gosto de você. Você é um filho de Deus. Você é cheio do Espírito Santo. Você é capaz. Você tem dons e talentos. Você é uma pessoa legal - e eu gosto você!"

Se você fizer isso e realmente acreditar, fará maravilhas para superar uma natureza baseada na vergonha.

Gostar de nós mesmos não significa que estejamos cheios de orgulho – significa simplesmente que nos aceitamos como criação de Deus. Todos nós precisamos de mudanças no nosso comportamento, mas aceitar-nos como a pessoa básica que Deus criou é vital para o nosso progresso.

UMA NATUREZA BASEADA NA VERGONHA

Muitas pessoas vivem sob a maldição de um espírito de fracasso. Eles nunca podem fazer nada que se proponham a fazer. Eles estão sempre falhando, sempre errando, sempre desapontados, desanimados e deprimidos. Eles não gostam de quem são. A razão é que eles têm uma natureza baseada na vergonha.

Por muito tempo não gostei da minha personalidade. E como minha personalidade é quem eu sou, eu não gostava de mim. Eu não queria ser tão ousado e direto como sou. eu não queria ser direto e contundente.

Por muito tempo tentei ser como a esposa do meu pastor, que tem o verdadeiro dom de ser doce e gentil e gentil. O que eu não percebi é que algumas pessoas simplesmente nascem assim.

Por não gostar da minha personalidade e de quem eu era, tentei mudar a mim mesmo, em vez de deixar Deus me mudar. Tentei ser como a esposa do meu pastor. Tentei ser a mulher perfeita, a esposa e mãe ideal que cultivava seus próprios tomates e os enlatava, fazia geleia, costurava as roupas da família e assim por diante.

Não funcionou. Eu estava tentando ser algo que não sou. Finalmente, tive que aprender a me olhar no espelho e dizer: "Joyce, amo você do jeito que você é e vou me dar bem com você. Não vou mais ser contra você".

Quando uma pessoa tem uma natureza baseada na vergonha, como eu tive, isso se torna a fonte ou raiz de muitos problemas internos complexos, como depressão, solidão, isolamento e alienação. Todos os tipos de transtornos compulsivos estão enraizados na vergonha: drogas, álcool e outros vícios químicos; distúrbios alimentares como bulimia, anorexia e obesidade; vícios de dinheiro, como mesquinhez e jogos de azar; problemas com a boca como xingamentos ou fofocas descontroladas; perversões sexuais de todos os tipos; A lista não tem fim.

Falamos, por exemplo, de pessoas que são tão viciadas em trabalho que nunca conseguem aproveitar a vida. A menos que trabalhem dia e noite, eles se sentem irresponsáveis. Na verdade, algumas pessoas são como eu; se estão se divertindo, sentem-se culpados por isso.

Outros se sentem culpados e se culpam por tudo que dá errado em suas vidas.

Um dos meus materiais didáticos é um álbum em fita cassete de duas partes chamado "Breaking the Cycle of Addictions". Nele exploro muitos desses vícios compulsivos que atormentam tantas pessoas hoje.

Um desses vícios compulsivos é o perfeccionismo, que também pode ser baseado na vergonha. Algumas pessoas são atormentadas pelo perfeccionismo por causa de abusos ou alguma outra situação negativa do passado. Eles continuam tentando ser perfeitos para ganhar a atenção e o carinho que sentem que foram negados.

Essas pessoas se preparam para o fracasso. Eles estabelecem padrões tão elevados para si mesmos que, quando falham, sentem-se mal consigo mesmos. Eles estabelecem horários impossíveis e depois deixam a si mesmos e a todos os outros infelizes porque *estão* constantemente correndo tentando cumpri-los.

Nossa filha Sandra lutou contra o perfeccionismo. Ela era tão perfeccionista que quase enlouqueceu. Ela tinha uma agenda tão rígida que tudo em sua rotina diária era cronometrado ao minuto. Uma vez ela até se pegou contando o tempo de passar roupa, pois tinha um cronograma preciso de quando cada peça deveria estar pronta!

Se algo como um telefonema interrompia sua agenda exigente, ela ficava nervosa e chateada. Se algum de seus planos cuidadosamente elaborados desse errado, ela ficaria fisicamente doente

com agitação e estufamento. Para a glória de Deus, Ele a libertou e ela agora é uma pessoa equilibrada.

O problema do perfeccionismo é que, por ser uma meta impossível, ele cria um complexo de inferioridade na pessoa. Ele se torna neurótico. Ele assume tanta responsabilidade que, quando falha, automaticamente assume que a culpa é dele. Ele acaba pensando que tem falhas porque não consegue cumprir suas metas irracionais ou manter seu cronograma irreal.

Sandra pensou que algo estava errado com ela porque ela não conseguia alcançar as metas irrealistas que estabeleceu para si mesma. Ela finalmente aprendeu que o que a motivava era a pressão demoníaca e não as exigências de Deus.

Às vezes, esse perfeccionismo e neuroticismo levam ao ódio por si mesmo, o que abre caminho para todos os tipos de perigos físicos, mentais, emocionais e espirituais profundos.

Todas essas coisas terríveis são exemplos do fruto ruim de uma árvore ruim chamada vergonha. Mas há uma resposta para tudo isso. É encontrado na Palavra de Deus.

UMA RECOMPENSA DUPLA

Em vez da vergonha [anterior], você receberá *uma dupla recompensa*; em vez de desonra e opróbrio, [teu povo] se regozijará com a sua porção. Portanto, em sua terra possuirão o dobro [do que perderam]; alegria eterna será deles. Isaías 61:7

Se você está convencido de que tem uma natureza baseada na vergonha ou que está enraizado e fundamentada na vergonha, essa maldição pode ser quebrada de você através do poder de Deus.

Vimos em Isaías 54:4 e aqui em Isaías 61:7 que o Senhor prometeu remover de nós a vergonha e a desonra para que não nos lembremos mais disso. Ele prometeu que em seu lugar derramará sobre nós uma bênção dupla para que possuamos o dobro do que perdemos e que a alegria eterna seja nossa.

Tome sua posição na Palavra de Deus. Torne-se enraizado e fundamentado, não com vergonha e desonra, mas no amor de Cristo, sendo completos Nele.

Peça ao Senhor para operar um milagre de cura em sua mente, vontade e emoções. Deixe-O entrar e cumprir o que veio fazer: curar seu coração partido, curar suas feridas, dar-lhe beleza em vez de cinzas, alegria em vez de luto, uma vestimenta de louvor em vez de peso, uma dupla honra por uma dupla vergonha.

Determine que a partir deste momento você rejeitará as raízes da amargura, da vergonha, do negativismo e do perfeccionismo e nutrirá as raízes da alegria, da paz, do amor e do poder.

Desenhe a linhagem de Jesus Cristo em sua vida e declare com ousadia que você está curado das dores e feridas do passado e livre para viver uma nova vida de saúde e plenitude.

Continue a louvar ao Senhor e a confessar Sua Palavra sobre si mesmo, reivindicando Seu perdão, limpeza e cura.

Pare de se culpar e de se sentir culpado, indigno e não amado. Em vez disso, comece a dizer: "Se Deus é por mim, quem poderá ser contra mim? Deus me ama e eu amo a mim mesmo. Louvado seja o Senhor, sou livre em nome de Jesus, amém!"

9

ENTENDENDO A CO-DEPENDÊNCIA

“Co-dependência”, ou “co-dependência”, como é frequentemente chamada, é um termo popular hoje em dia, não apenas nos círculos cristãos, mas também nos círculos não-cristãos.

Neste capítulo, gostaria de examinar este problema da minha perspectiva pessoal e compartilhar com você algumas verdades bíblicas sobre ele que podem ajudá-lo a aprender a reconhecê-lo e a lidar com ele de forma mais eficaz.

DEPENDÊNCIA E VÍCIO

Para compreender a co-dependência, devemos primeiro compreender a dependência, que pode ser pensada como um vício em comportamentos, pessoas ou coisas.

Embora muitas vezes pensemos que o vício está relacionado apenas ao tabaco, ao álcool, às drogas ou a alguma outra substância prejudicial, esse não é o caso. As pessoas podem se tornar viciadas em todos os tipos de coisas, inclusive em outras pessoas. É possível ser viciado em preocupação, planejamento e raciocínio excessivos, controle, gastos e uma série de outras coisas, boas e ruins.

O problema do vício é que ele evidencia uma falta de equilíbrio.

Como vimos em 1 Pedro 5:8, como crentes, você e eu devemos ser **bem equilibrados**. Por que? Porque o nosso inimigo, o diabo, anda por aí como um leão faminto, procurando alguém para devorar. É por isso que esse versículo nos diz para resistirmos a ele na fé.

Acredito que o excesso é o playground do diabo. Se existe alguma área em nossas vidas em que forem excessivos, Satanás usará isso para tirar vantagem de nós.

Em termos gerais, um vício é algo que uma pessoa pensa ou sente que deve ter, algo que ela não pode tolerar ficar sem e fará quase qualquer coisa para conseguir, incluindo coisas imprudentes e irracionais feitas em desobediência a Deus.

Todos os vícios envolvem uma certa quantidade de comportamento obsessivo-compulsivo. Vamos dar uma olhada neste termo para ver o que ele realmente significa.

COMPORTAMENTO OBSESSIVO-COMPULSIVO

De acordo com Webster, a palavra *obsessão* refere-se a uma preocupação muitas vezes irracional com algo, ou a uma motivação convincente para fazer algo. A pessoa que é obsessiva por alguma coisa pensa nisso o tempo todo e fala sobre isso sem parar.

Sua mente e sua boca estão constantemente focadas naquela única coisa.

Se ele pensa e fala sobre isso por tempo suficiente, ele se torna compulsivo, o que significa que se sente compelido a fazer o que for preciso para obtê-lo.

Deixe-me dar um exemplo da minha própria vida.

Houve uma época em que adorei iogurte congelado. Se eu me permitisse pensar e falar sobre isso por tempo suficiente, poderia ficar obcecado a ponto de me sentir compelido a entrar no carro e dirigir 45 minutos só para conseguir uma porção de 90 gramas.

Esse é um comportamento obsessivo-compulsivo. Isso me controlou, eu não controlei. eu ainda como iogurte congelado, mas de forma equilibrada.

Agora todos nós fazemos coisas irracionais de vez em quando. Mas se as nossas vidas são marcadas por ações irracionais constantes realizadas para satisfazer os nossos impulsos e impulsos humanos, então temos um problema. O diabo vai brincar com isso, tentando nos convencer de que não podemos controlar nossos pensamentos e desejos, e que não há como sermos libertos de nosso comportamento irracional, até mesmo prejudicial, obsessivo-compulsivo.

Tudo começa na mente e na boca e surge da falta de equilíbrio e autodisciplina.

RESPOSTA PARA COMPORTAMENTO OBSESSIVO-COMPULSIVO

Se o problema começa na mente e na boca, então a resposta deve vir da mente e da boca!

Andar no melhor de Deus é muito mais fácil do que imaginamos. A melhor maneira de curar qualquer coisa que nos aflija – mental, física, emocional ou espiritualmente – é obter uma lista de textos bíblicos que tratam do nosso problema ou condição específica e começar a pronunciá-los pela boca até que a revelação chegue à mente e ao coração.

Você se lembra do nosso remédio para a sensação de não ser amado? Era para começar cada dia com a afirmação. "Deus me ama! Ele me ama!" O mesmo vale para qualquer coisa que nos incomode ou nos perturbe ou nos cause dor, preocupação ou sofrimento.

Se prestássemos mais atenção ao que está acontecendo em nossa mente e ao que sai de nossa boca, experimentaríamos muito mais felicidade, paz, plenitude e vitória em nossa vida.

Os vícios são como qualquer outro problema mental, emocional ou físico que possamos ter. Eles podem ser curados com o tratamento certo. Até mesmo o comportamento obsessivo-compulsivo pode ser curado através do poder do Espírito Santo e da aplicação da Palavra de Deus.

CANCELAMENTO

É claro que sempre que for feito um esforço para superar um vício arraigado, haverá uma certa abstinência que deverá ser enfrentada.

Quando tomei a decisão de desistir de me preocupar, de me preocupar e de raciocinar, passei por terríveis sintomas de abstinência. Cada vez que eu desabava e cedia ao desejo de me preocupar, me preocupar ou raciocinar, eu *me sentia* melhor - por um tempo. Aí eu me sentiria pior porque falhei de novo e tive que começar tudo de novo.

O mesmo princípio se aplica aos vícios mentais e emocionais e aos vícios físicos ou químicos. Assim como um fumante inveterado, um alcoólatra ou um viciado em drogas tem que suportar

uma certa quantidade de dor ou desconforto de abstinência para quebrar seu hábito destrutivo, então devemos passar por uma certa quantidade de dor ou desconforto para quebrar nossos vícios mentais ou emocionais.

Pode ser ainda pior quando aquilo em que estamos viciados é outra pessoa ou grupo de pessoas.

"PESSOAS, LUGARES E POSIÇÕES"

...[Qual é a sua preocupação?] Siga-me! João 21:22

Muito antes de ouvir o termo "co-dependência", preguei uma mensagem sobre dependência e vício que chamei de "Pessoas, Lugares e Posições".

Preguei essa mensagem porque havia algo específico acontecendo em minha vida naquele momento com o qual eu estava tendo que lidar, e pensei que outros poderiam estar passando pelo mesmo tipo de experiência.

Eu havia me envolvido num relacionamento com um grupo de pessoas numa igreja na qual ocupava um lugar de responsabilidade e ocupava uma posição de importância. Era um lugar onde eu queria estar e uma posição que queria ocupar, entre pessoas com quem queria estar associado. O único problema era que Deus estava me chamando para abandonar tudo isso e seguir em frente com o que Ele tinha para mim em seguida. Eu não entendia por que estava tendo tanta dificuldade em ser obediente a Deus.

Agora sei que o motivo era que eu dependia daquelas pessoas, daquele lugar e daquela posição. Meu valor e valor foram determinados por todas essas coisas. Minha sensação de segurança, estima e realização derivava de quem estava com quem estava, de onde estava e do que estava fazendo. Deus estava me pedindo para deixar tudo isso de lado e ir para o fundo do nada para começar tudo de novo.

É claro que havia promessas envolvidas, assim como houve quando Deus chamou Abraão: "Se você me obedecer e fizer o que lhe peço, então alargarei a sua tenda e você se estenderá para o norte, e para para o sul, para o leste e para o oeste, e eu te abençoarei e farei de você uma bênção para outros..."

Mas, assim como Abraão, para desfrutar das bênçãos prometidas, tive que desistir daquilo que considerava ser a fonte da minha felicidade e segurança e partir, sem saber para onde estava indo ou o que me esperava quando chegasse lá.

Não percebi que tinha um vício. Eu era viciado e dependente daquelas pessoas, daquele lugar e posição. Então, durante um ano inteiro, fui desobediente ao chamado do Senhor.

Como vimos, o viciado fará tudo o que for preciso para satisfazer o seu desejo, até ao ponto de fazer coisas imprudentes e irracionais em desobediência a Deus. Era isso que eu estava fazendo, embora não tivesse plena consciência disso naquele momento.

DEPENDÊNCIA DE PESSOAS

Assim diz o Senhor: Maldito [com grande mal] o homem forte que confia e confia no homem frágil, fazendo da carne [humana] fraca o seu braço, e cuja mente e

coração se desvie do Senhor.

Porque ele será como um arbusto ou como uma pessoa nua e desamparada no deserto; e não verá nenhum bem vindo, mas habitará nos lugares áridos do deserto, numa terra salgada e desabitada. Jeremias 17:5,6

Se sua alma se sente seca, cansada e ressequida, pode ser porque você está se esforçando demais muita dependência da carne e insuficiente de Deus.

No meu caso, quando me deparei com o chamado de Deus para deixar para trás as pessoas, o lugar e a posição em que estava tão viciado e dependente, e ser obediente a Ele, tive que transferir minha dependência do homem para Deus. Tive de perceber que a confiança nas pessoas, por melhores que sejam ou por quanto as estimamos, é lamentavelmente equivocada.

DEPENDÊNCIA DE DEUS

[Mais] bem-aventurado o homem que crê, confia e confia no Senhor, e cuja esperança e confiança é o Senhor.

Porque ele será como uma árvore plantada junto às águas, que estende as suas raízes para o rio; e não verá nem temerá quando chegar o calor; mas a sua folha será verde. Não ficará ansioso e cheio de cuidados no ano da seca, nem deixará de dar frutos. Jeremias 17:7,8

Em Filipenses 3:3, o apóstolo Paulo nos diz que não devemos confiar na carne. Em vez disso, nossa confiança é estar em Deus e somente em Deus. Ele é a Rocha imóvel e eterna. Ele é Aquele que nunca nos deixará, nem nos abandonará, nem nos decepcionará.

Na minha própria vida, cheguei ao ponto de ter que transferir a minha dependência de outras pessoas para Deus.

Amo meu marido e temos um bom relacionamento. Uma vez comecei a pensar, "Ah, o que eu faria se Dave morresse? Ele é tão bom para mim e me ajuda de muitas maneiras. O que eu faria se ele não estivesse mais comigo?"

Quanto mais eu pensava sobre isso, mais chateado e com medo eu ficava. Então o Senhor teve que lidar comigo sobre isso. Ele me disse: "Vou lhe dizer o que você faria se algo acontecesse com Dave. Você continuaria e faria exatamente o que está fazendo agora, porque não é Dave quem está segurando você, sou eu!"

É maravilhoso ter todos os tipos de sistemas de apoio humano, mas devemos sempre permanecer firmes firme em Deus e somente nele.

Foi isso que Jesus fez.

JESUS COMO EXEMPLO

Mas Jesus [por sua parte] não confiava neles, porque conhecia todos [os homens]; E Ele não

precisava de ninguém para dar testemunho a respeito do homem [não precisava de nenhuma evidência de ninguém sobre os homens], pois Ele mesmo sabia o que havia na natureza humana. [Ele podia ler o coração dos homens.] João 2:24,25

Jesus, nosso exemplo e modelo, não confiava nas pessoas, porque conhecia a natureza humana. Mesmo assim, Ele teve comunhão com as pessoas, especialmente com Seus discípulos. Ele comeu e bebeu com

eles. Ele riu e chorou com eles. Ele confiou neles e compartilhou coisas de Seu coração com eles. Eles eram Seus amigos e Ele se importava com eles. Mas Ele não confiou neles.

Acho que isso significa que Ele não se tornou dependente deles. Ele não se abriu totalmente para eles. Ele não se permitiu chegar ao ponto de sentir que não poderia viver sem eles. Ele propositadamente manteve-se numa posição em que dependia principalmente de Deus e somente de Deus.

O que o Senhor está nos dizendo em passagens como esta, devemos permanecer em equilíbrio. Devemos amar nosso próximo e manter um bom relacionamento com ele. Devemos nos dar bem com os outros diariamente. Mas nunca devemos cometer o erro de pensar que podemos confiar completamente nos outros.

Não existe ser humano que nunca nos decepcionará, nos decepcionará ou nos machucará nós de qualquer forma! Essa pessoa não existe no planeta Terra!

Isso não é um julgamento contra nosso cônjuge, família ou amigos. É simplesmente uma avaliação precisa da natureza humana. Nós, humanos, não temos a capacidade de ser totalmente confiáveis, assim como não temos a capacidade de ser absolutamente perfeitos.

Não pressione outras pessoas esperando que elas nunca o decepcionem, falhem ou machuquem.

Como Tiago nos diz:...todos nós muitas vezes **tropeçamos**, caímos e tropeçamos em muitas coisas... (Tiago 3:2). É por isso que precisamos de um Curador – Aquele que nos conhece e conhece o que estamos passando, porque Ele experimentou todos os mesmos sentimentos, emoções, pressões e tentações que temos, mas sem cair no pecado como todos nós fazemos tantas vezes. . (Hebreus 4:15.)

MANTENDO UM EQUILÍBRIO ADEQUADO

Mas longe esteja de mim gloriar-me [em qualquer coisa ou pessoa], exceto na cruz de nosso Senhor Jesus Cristo (o Messias), por quem o mundo foi crucificado para mim e eu para o mundo! Gálatas 6:14

Neste versículo o apóstolo Paulo deixa claro que não se gloriava em nada nem em ninguém, porque o mundo foi crucificado para ele e ele para o mundo.

O que acho que ele quis dizer foi que mantinha todas as coisas – incluindo pessoas, lugares e posições – em equilíbrio adequado em sua vida. Ele não dependia de ninguém nem de nada para sua alegria, paz e vitória no Senhor.

Se não tivermos cuidado para manter um equilíbrio adequado em nossas vidas, podemos desenvolver vícios e até mesmo comportamentos obsessivo-compulsivos que Satanás pode usar para destruir a nós e a nossa eficácia para Cristo.

No meu caso, se eu chegar ao ponto de sentir que só preciso tomar iogurte congelado todas as noites, ou ir às compras todos os dias, ou ter pessoas ao meu redor o tempo todo me dizendo o quão maravilhoso eu sou, então fico viciado nessas coisas. . Torno-me dependente deles para me dar a sensação de satisfação e realização que anseio. Espero que o mundo me forneça o que só Deus pode me dar.

MORTO PARA O MUNDO, VIVO EM CRISTO

E fixem suas mentes e mantenham-nas focadas no que está acima (as coisas superiores), não nas coisas que estão na terra.

Pois [no que diz respeito a este mundo] você morreu, e seu [novo, real] a vida está escondida com Cristo em Deus. Colossenses 3:2,3

Se você e eu nos permitirmos ficar viciados em coisas e pessoas e nos tornarmos dependentes delas, o diabo as usará para nos causar todo tipo de sofrimento. É por isso que devemos manter os olhos em Jesus e não nas coisas desta terra, como Paulo nos diz em Colossenses 3:2,3. Tal como Paulo, você e eu estamos "mortos para este mundo" – e ele está morto para nós. Não devemos recorrer a ele em busca de ajuda, mas sim ao Senhor.

Certa vez, em uma de minhas reuniões, eu estava impondo as mãos sobre as pessoas e orando por elas, quando notei uma mulher mais ou menos da minha idade, enrolada no chão em posição fetal. Ela estava gritando e chorando.

No começo eu estava um pouco " Mamãe, eu preciso de você! Papai, eu preciso de você!"

hesitante em fazer qualquer coisa porque não sou psiquiatra - sou não treinado para lidar com pessoas em um nível psicológico.

Mas então ela começou a chorar: "Mamãe, não deixe o papai fazer isso!" Tornou-se bastante óbvio para mim que ela estava regredindo a uma época de sua infância em que havia sido abusada, talvez física e sexualmente, por seu pai. Sua mãe devia saber disso, mas não fez nada para ajudá-la. Seus pais provavelmente a rejeitaram e abandonaram, então ela ficou ferida e magoada desde então.

Ela continuou gritando e berrando a mesma coisa: "Mamãe, eu preciso de você! Papai, eu preciso de você!"

Finalmente, eu tinha tudo o que podia aguentar. Comecei a dizer a ela: "Você não precisa da sua mãe e do seu pai! Você tem o que precisa! É Jesus! Não chore por algo que você nunca terá! Agarre-se ao que você tem.!"

Continuei dizendo isso a ela até que, de repente, o Espírito Santo lhe deu um avanço. Ela começou a dizer: "Não preciso da minha mãe e do meu pai! Eu tenho o que preciso! Eu tenho Jesus!"

Ministrei para ela por um tempo e depois a deixei com alguns outros conselheiros enquanto continuava ministrando e orando pelos outros. Quando voltei cerca de trinta ou quarenta e cinco minutos depois para ver como ela estava, ela estava com total controle de si mesma e de suas emoções.

Você e eu nunca estaremos completos e bem mental ou emocionalmente enquanto pensarmos que precisamos de alguma pessoa ou alguma coisa. Poderia ser bom tê-los, assim como teria sido bom para esta mulher ter tido a mãe e o pai. Mas não *precisamos* de ninguém nem nada além de Deus para sobreviver!

Precisamos nos manter dependentes do Senhor e não nos permitir tornar-se dependente de alguém ou de qualquer coisa nesta vida.

DEPENDÊNCIA SOMENTE DE DEUS

Precisamos ser dependentes de Deus e somente Dele, não dependentes de Deus e qualquer pessoa ou qualquer outra coisa que achamos que precisamos para nos manter felizes.

Eu costumava pensar que nunca poderia ser feliz a menos que meu ministério crescesse. Mas não cresceu até que aprendi que poderia ser feliz mesmo que nunca crescesse.

O Senhor me disse então: "Qualquer coisa que você *precise* ter além de Mim para ser feliz é algo que o diabo pode usar contra você". Alguém gravou essa declaração em uma placa para mim, e eu a coloquei no meu quarto para que fosse a primeira coisa que eu visse quando acordasse pela manhã. Eu queria lembrar disso para nunca cometer o erro de

tornando-se dependente de alguém ou de qualquer coisa que não seja o Senhor.

Em minha oração diária, às vezes eu digo: "Pai, há algo que eu quero, mas não quero ficar fora de equilíbrio ou à frente de Ti. Se for da Tua vontade, eu gostaria de ter isso. se não for a Tua vontade, então posso ser feliz sem ela, porque quero que Tu sejas o Número Um na minha vida."

Acredito que se mantivermos as coisas em sua devida perspectiva e prioridade, Deus pode nos dar muito mais do que jamais poderíamos ter, buscando as coisas em vez de buscar a Ele e à Sua justiça. (Mat. 6:33.)

VÍCIO DE APROVAÇÃO

E ainda assim [apesar de tudo isso] muitos até mesmo dos líderes (as autoridades e os nobres) acreditaram e confiaram Nele. Mas por causa dos fariseus eles não o confessaram, com medo de que [se o reconhecessem] seriam expulsos da sinagoga; Porque eles amavam a aprovação, o louvor e a glória que vêm dos homens

[em vez de e] mais do que a glória que vem de Deus. [Eles valorizavam mais seu crédito perante os homens do que seu crédito diante de Deus.] João 12:42,43.

Muitas pessoas nunca recebem o melhor de Deus para elas porque são viciadas na aprovação dos outros. Mesmo que saibam qual é a vontade de Deus para eles, eles não a praticam porque temem que seus amigos não entendam ou não concordem.

É verdade que nem todos aprovam os movimentos e métodos de Deus nas nossas vidas.

Fui quase totalmente rejeitado quando comecei a seguir a vontade de Deus para mim. Era difícil resistir sozinho à desaprovção dos outros. Durante esse tempo aprendi que o que importa não é a opinião dos outros, mas o que Deus acha que é importante.

Em Gálatas 1:10, Paulo escreveu: Agora **estou tentando** ganhar o favor dos homens ou **de Deus?** Procuo **agradar** aos homens? Se eu ainda **buscasse popularidade entre os homens, não seria um servo** de Cristo (o Messias).

Não seja viciado em aprovação. Siga seu coração. Faça o que você acredita que Deus está lhe dizendo para fazer e permaneça firme Nele e somente Nele.

DEFINIÇÃO DE CO-DEPENDÊNCIA

Agora que vimos a dependência, que dissemos ser uma forma de dependência de comportamentos, pessoas ou coisas, vamos considerar a co-dependência.

O *Dicionário Unabridged da Random House* define *co-dependência* como "uma relação em que uma pessoa é física ou psicologicamente viciada em álcool ou jogos de azar e a outra pessoa é psicologicamente dependente da primeira de uma forma pouco saudável".

Portanto, um co-dependente é uma pessoa que está em um relacionamento com outro indivíduo que é viciado, obcecado ou controlado por algo prejudicial ou destrutivo.

Por exemplo, quando meu marido e eu nos casamos, eu era viciada em certos sentimentos emocionais, como a raiva. Noventa por cento das vezes eu estava bravo com alguma coisa.

Por ter sofrido abusos na minha juventude, fiquei cheio de amargura e raiva reprimidas. Se Dave não estivesse muito seguro em seu relacionamento com o Senhor e com quem ele

estava em Cristo, ele poderia ter se permitido ser afetado pela minha atitude e comportamento.

Se ele tivesse feito isso, teríamos uma relação de co-dependência, porque ele teria dependido de mim, enquanto eu dependia de minhas emoções.

Mas, graças a Deus, isso não aconteceu.

Uma das melhores coisas que meu marido fez por mim foi recusar-se a permitir que eu o deixasse infeliz.

Se você está em um relacionamento com alguém que depende de drogas, álcool ou alguma outra substância prejudicial e se torna dependente dessa pessoa para ser feliz, então você se tornou co-dependente. Embora você não seja viciado na substância viciante que controla a vida dele, você ainda é afetado e dependente dela. Cada um de vocês se tornou co-dependente um do outro.

Se você e eu não tomarmos cuidado, quando iniciamos um relacionamento com outra pessoa que tem um vício, permitiremos que essa pessoa coloque o seu problema sobre nós.

Você está em um relacionamento com alguém que está deixando você infeliz por causa dele ou dela? vício ou problema? Nesse caso, você precisa fazer algo sobre essa situação.

No meu caso, meu marido não se permitiu tornar-se co-dependente comigo, porque não permitiu que eu transferisse meus problemas para ele. Por exemplo, eu ficava bravo com ele e queria discutir com ele, mas ele simplesmente seguia seu caminho em completa harmonia e paz. Eu costumava ficar tão chateado com ele porque ele não fazia barulho e brigava comigo que eu gritava com ele: "Qual é o seu problema? Você nem é humano!"

Não se permita tornar-se co-dependente de ninguém. Não deixe que outras pessoas coloquem seus problemas em você. Não deixe que os outros te deixem infeliz só porque eles são miserável.

Se você tem família, não deixe que seu cônjuge ou filhos controlem suas emoções e roubem sua alegria. Só porque eles tomaram uma decisão que tornou suas vidas miseráveis, não significa que você seja obrigado a se juntar a eles em sua miséria. Ajude-os com seus problemas se puder, mas não caia na armadilha de tentar resolver os problemas de outras pessoas ou fazê-las felizes.

Isso não pode ser feito!

Cada um de nós tem um livre arbítrio que nos foi dado pelo próprio Deus. Cada um de nós é responsável pela nossa própria felicidade. Se decidirmos nos permitir tornar-nos miseráveis e infelizes, o problema será nosso e não de outra pessoa. Da mesma forma, a escolha de outra pessoa de se tornar miserável e infeliz não é culpa nossa. Nenhum de nós é responsável pela felicidade de ninguém.

Acho que não entendemos que podemos ajudar mais uma pessoa se não cedermos às suas vícios emocionais.

Meu marido sempre foi gentil comigo. Ele me amava e demonstrou isso. Todos os dias ele se oferecia para compartilhar seu amor e alegria comigo, se eu quisesse. Mas ele nunca me forçou a isso. Eu estava livre para me juntar a ele em sua paz e felicidade, e ele estava livre para não se juntar a mim em minha miséria e infelicidade.

É muito importante que não permitamos que outras pessoas nos controlem e nos manipulem para nos tornarmos co-dependentes com elas na sua escravidão emocional.

Se seu cônjuge está zangado, infeliz, infeliz ou triste, o problema é dele, não seu. Se ele ou ela quiser sentar e cozinhar ou gemer e gemer ou reclamar e delirar ou manter uma conversa pessoal

"pity parry", você não é obrigado a aderir a ele ou a se sujeitar a ele.

Lembro-me de ficar com muita raiva de Dave porque ele queria jogar golfe todo fim de semana. Tentei tudo que sabia para fazê-lo parar. Quanto mais eu tentava fazê-lo desistir, mais ele jogava.

Foi enlouquecedor.

Ele me dizia: "Por que você não vem comigo ao campo de golfe?" Mas não era isso que eu queria. Eu queria que ele ficasse em casa comigo. Porque eu não queria ir, também não queria que ele fosse. Mas ele iria e se divertiria, enquanto eu ficava em casa e sentia pena de mim mesma o dia todo. No fundo, eu estava apenas sendo teimoso. Mas foi minha escolha e responsabilidade – não de Dave.

Embora eu dependesse de certas coisas para me manter feliz, Dave não se permitia ficar dependente da minha felicidade. Ele não se permitiria tornar-se co-dependente comigo em meu vício emocional.

O PESADELO DO CONTROLE E MANUPULAÇÃO

Então eu disse: trabalhei em vão, gastei minhas forças em vão e em vã futilidade; contudo, certamente o meu direito está com o Senhor, e a minha recompensa está com o meu Deus. Isaías

49:4 Você tem ideia de como é um pesadelo passar a vida trabalhando em vão, gastando suas forças em vão, tentando continuamente manter tudo e todos ao seu redor sob controle?

Se você fizer isso, então Deus quer que você entenda que pode tomar a decisão de não ser tão caminho por mais tempo. Você pode decidir não ser um controlador e um manipulador.

Da mesma forma, se você se permitiu ser controlado e manipulado, você pode tomar uma decisão firme de quebrar esse poder sobre sua vida.

A co-dependência não é algo que possa ser corrigido apenas através da oração. É preciso uma decisão e força de vontade por parte de quem está preso nela.

Se você é viciado em qualquer tipo de substância prejudicial à saúde, como tabaco, álcool ou drogas, então você sabe que precisa fazer algum esforço para superar esse hábito.

O mesmo se aplica se você for um workaholic, ou um gastador, ou um planejador excessivo, ou um preocupado. Para quebrar esse ciclo de vício, você deve fazer mais do que apenas orar – você também deve assumir o compromisso de quebrar esse hábito através do poder de Deus.

Da mesma forma, se você depende de alguém viciado em qualquer substância ou atividade prejudicial, você deve agir. Você deve determinar que não permitirá que os problemas dessa pessoa o desequilibrem.

Como você pode saber quando está perdendo o equilíbrio? Você pode perceber porque começará a perder a paz e a alegria.

Se você é como eu, passou grande parte da sua vida tentando controlar tudo e todos ao seu redor, em uma tentativa vã de se proteger para nunca mais se machucar. Você deve aprender a desistir de seus esforços infrutíferos, porque se não o fizer, acabará como eu, trabalhando em vão e gastando suas forças em vão.

Você precisa aprender o que eu aprendi: parar de se esforçar e simplesmente se colocar nas mãos de Deus, buscando Nele sua recompensa e recompensa.

TEMER

Não há medo no amor [o pavor não existe], mas o amor maduro (completo, perfeito) afasta o medo e expulsa todo vestígio de terror! Pois o medo traz consigo o pensamento de punição, e [assim] aquele que tem medo não atingiu a plena maturidade do amor [ainda não cresceu na perfeição completa do amor]. 1 João 4:18

Enquanto um co-dependente estiver no controle, ele se sentirá seguro. Quando ele perde esse controle, ele sente-se vulnerável e ameaçado, então fica chateado, irritado e na defensiva.

Se isso descreve você, então você deve se concentrar em saber o quanto Deus o ama, e que o amor perfeito expulsa o medo. Você não precisa ter medo de perder ou de ser prejudicado, porque o amor de Deus o envolve, o envolve e o protege.

O COMPLEXO DO SALVADOR

Por que você olha de fora para a pequena partícula que está no olho do seu irmão, mas não percebe e considera a trave de madeira que está no seu próprio olho?

Ou como você pode dizer ao seu irmão: Deixe-me tirar essa minúscula partícula do seu olho, quando há uma trave no teu próprio olho?

Seu hipócrita, tire primeiro a trave do seu olho, e então você verá claramente para tirar a minúscula partícula do olho do seu irmão. Mateus 7:3-5

Além do medo, um co-dependente muitas vezes tem um falso senso de responsabilidade. Ele acha que é seu dever consertar tudo. Ele acha que precisa cuidar de todos aqueles que encontra e garantir que se sintam bem e se divirtam.

O resultado final é que o co-dependente geralmente acaba frustrado e desgastado porque é impossível manter tudo arrumado e em perfeito estado de funcionamento e todos felizes e satisfeitos.

Um co-dependente é tão culpado quanto a pessoa dependente. Se você mora com um controlador e faz o possível para manter essa pessoa feliz, sacrificando-se para atender às expectativas ou demandas dela, você é um facilitador.

Algumas pessoas realmente se tornam viciadas em serem maltratadas.

Eles ficam tão acostumados com o abuso que acham que merecem. Eles também podem pensar que o comportamento do agressor é de alguma forma culpa deles. É por isso que continuam a fazer tudo o que podem para manter a outra pessoa feliz, para que sejam tratados bem.

Se você se vê nesta descrição da pessoa co-dependente, aprenda a se iluminar.

Pare de assumir o fardo de tudo e as desgraças de todos. Não fique com a ideia de que você deve ser o salvador do mundo – esse trabalho já está ocupado! Faça o que puder razoavelmente pelas pessoas.

Se você está sempre tentando resgatar todos com quem entra em contato, você está prejudicando a si mesmo e a eles. Enquanto você tentar fazer tudo por todos, ficará frustrado e desapontado, e eles nunca aprenderão a fazer nada por si mesmos.

Não desenvolva um complexo de salvador. Não tente usurpar o papel de Jesus Cristo. Não se torne pessoalmente responsável por outras pessoas e seus problemas. Em vez disso, dê prioridade à resolução dos seus próprios problemas, para então poder resolver os problemas dos outros.

CO-DEPENDÊNCIA E BAIXA AUTOESTIMA

Uma pessoa co-dependente geralmente tem baixo nível de auto-estima e muitas vezes carece de maturidade.

Pessoas maduras não ficam emocional e espiritualmente devastadas por cada erro que cometem. Eles são capazes de manter algum tipo de equilíbrio em suas vidas.

A liberdade da co-dependência baseia-se no desenvolvimento de um sentido de valor independente do que a pessoa faz. Se um indivíduo não for co-dependente, ele será capaz de permanecer sozinho em Cristo.

Se você está livre da co-dependência, não depende de pessoas, lugares ou posições. Você não precisa se relacionar com uma determinada pessoa ou grupo de pessoas, ou estar em um determinado lugar, ou ocupar uma determinada posição para se sentir seguro, confiante e protegido.

Se você está livre da co-dependência, não sente que precisa estar no controle de tudo e de todos. Você pode permitir que outros façam suas próprias escolhas e não se sintam ameaçados ou responsáveis por elas. Você não sente que precisa tentar resolver todos os problemas ou satisfazer todas as pessoas.

Se você estiver livre da co-dependência, poderá ficar de pé e buscar em Deus seu senso de valor e valor, e não nas opiniões dos outros ou nas circunstâncias externas. Você é capaz de resistir a ser controlado ou manipulado.

Você está livre da escravidão da co-dependência porque sabe quem você é. Cristo e confie no Senhor para ajudá-lo.

CONFIE EM DEUS

Nos meus seminários sobre co-dependência, incentivo as pessoas a ouvirem Deus e depois fazerem o que Ele diz.

Se o Senhor colocou você em uma situação, Ele é poderoso o suficiente para cobri-lo com Sua graça e mostrar-lhe a maneira mais sábia de lidar com essa situação, para que você não seja prejudicado por ela.

Pode não ser agradável viver nessa situação, mas você deve lembrar que o nosso Deus é um Deus capacitador. Se você continuar a depositar sua confiança Nele, Ele o acompanhará até a vitória.

Mesmo que você viva com um controlador, um manipulador ou até mesmo uma pessoa ímpia, não desanime. Deus pode mudar a pessoa mais cruel e rude do mundo. Ele pode reverter os piores casos e usá-los para Sua glória.

Se você for pego em uma situação de co-dependência, Ele pode levá-lo a falar com o controlador. Ele pode levá-lo a confrontar aquele que está tornando sua vida miserável. Se você tem medo de fazer isso, Ele lhe dará a coragem necessária para tomar uma posição.

Ele também lhe dará sabedoria e coragem para não ser maltratado e levado

vantagem por essa pessoa. Se você convive com um perfeccionista, por exemplo, Ele o ajudará a não se sentir infeliz tentando fazer o impossível para manter aquela pessoa feliz.

O problema é que se você deixar essa situação passar por anos, será difícil confrontar a pessoa.

No meu caso, Dave conviveu com meus defeitos por muito tempo, mas eventualmente começou a me confrontar e a me mostrar que eu precisava mudar.

Foi difícil. Embora eu quisesse mudar e fazer o que sabia ser a vontade do Senhor, foi preciso coragem e comprometimento para fazê-lo.

Com a presença e o poder do Espírito Santo dentro de você, isso pode ser feito. Você pode se libertar de maneira segura, sendo obediente ao Senhor e confiando Nele para libertá-lo.

FÉ OU MEDO?

...Porque tudo o que não se origina e não procede da fé é pecado [tudo o que é feito sem a convicção de sua aprovação por Deus é pecaminoso]. Romanos 14:23

É possível permitir que alguém nos controle e manipule, dizendo honestamente que o fazemos com fé? Claro que não! Sabemos que este tipo de comportamento está enraizado no medo e não na fé. A fé obedece a Deus, mas o medo é facilmente intimidado e encontra muitas desculpas para a desobediência.

Uma pessoa perfeccionista, workaholic ou envolvida em perversão sexual é tão dependente quanto alguém viciado em uma substância química como tabaco, álcool ou drogas. Se tentarmos satisfazer as necessidades dessa pessoa em detrimento das nossas próprias necessidades, seremos co-dependentes desse indivíduo.

Suponhamos, por exemplo, que vivamos com um hipocondríaco. Se não tivermos cuidado, podemos tornar-se co-dependente das doenças imaginadas dessa pessoa.

Todos nós queremos ter compaixão pelos doentes. Certamente queremos ser gentis e atenciosos com eles. Mas pode ser que eles não estejam realmente fazendo a sua parte para melhorar. Eles estão simplesmente usando nossa preocupação e compaixão como um meio de chamar a atenção para si mesmos. Talvez eles tenham sofrido abusos no passado e estejam tentando obter de nós o que perderam na infância.

É bom ajudar as pessoas que foram feridas, mas quando as suas necessidades emocionais começam a controlar-nos, corremos o risco de sermos guiados por elas e pelos seus problemas, em vez de sermos guiados pelo Espírito Santo de Deus. Se tentarmos satisfazer as necessidades de outra pessoa à custa de nunca sermos livres para fazer o que achamos que deveríamos fazer, seremos co-dependentes desse indivíduo e do seu problema.

Se percebermos que é esse o caso e não fizermos nada a respeito por medo ou por lealdade equivocada, nos tornaremos co-dependentes. A fé nos faz sair e dizer ou fazer o que Deus coloca em nossos corações, o medo faz com que fiquemos timidamente sob controle e domínio.

Lembre-se de que as pessoas que precisam de atenção podem usar sua fraqueza emocional ou doença para nos controlar. Quantas vezes ouvimos pessoas manipuladoras dizerem coisas como: "Estou velho e você não se importa mais comigo agora" ou "Eu criei você durante toda a sua vida; sacrifiquei-me para abrigar, vestir você e colocá-lo em casa". pela escola, e agora você quer me deixar aqui sozinho"?

Há um equilíbrio a ser mantido em tais situações. Esse equilíbrio é o Espírito Santo

dentro de nós para nos guiar para a verdade de cada situação e circunstância em que nos encontramos. Ele nos dará a sabedoria para saber quando devemos ser adaptáveis e ajustáveis e quando devemos tomar uma posição firme e ser inabaláveis.

Tenha sempre em mente que *a fé obedece a Deus, o medo é facilmente movido pela emoção desenfreada!*

CO-DEPENDENTE, INDEPENDENTE OU DEPENDENTE DE DEUS?

Às vezes podemos ser aqueles que dependem de alguém ou de alguma coisa. Outras vezes, podemos ser aqueles de quem se depende.

Também podemos nos tornar independentes. Isto é, podemos decidir que não precisamos de ninguém – incluindo Deus. Podemos decidir fazer as coisas à nossa maneira, não nos permitindo tornar-nos dependentes dos outros ou ser dependentes deles.

Também podemos nos tornar co-dependentes, como descrevemos.

Finalmente, podemos tornar-nos dependentes de Deus, que é a resposta para todos estes problemas de desequilíbrio emocional.

Por exemplo, na minha juventude eu era co-dependente da pessoa que me usava e abusava. Esse indivíduo, que era dependente do álcool e de outros vícios, controlava completamente a minha vida, de modo que eu não tinha liberdade alguma.

Quando saí desse relacionamento co-dependente, tornei-me um controlador e manipulador, tentando tornar os outros co-dependentes de mim e da minha necessidade de atenção e carinho. Era assim que eu era quando me casei e por isso meu marido teve que me confrontar sobre isso.

Meu problema era um desequilíbrio emocional, falta de objetividade. Por causa da minha formação, eu simplesmente não conseguia julgar as coisas corretamente. Eu não sabia como agir normalmente porque não sabia o que era normal. Reagi com base nas minhas emoções e não pelo bom senso, pela sabedoria e pela Palavra de Deus em mim como crente.

Por exemplo, se Dave estivesse corrigindo nossos filhos, eu interferiria e começaria a defendê-los. Dave tentava me dizer que não os estava maltratando, mas como eu havia sido maltratado, tive dificuldade em perceber isso. Sempre quis fazer a correção porque achei que faria certo. Na verdade, às vezes eu era mais duro com eles do que Dave, mas confiava em mim mesmo e não confiava nele.

Eu era um "maníaco por controle". Sempre quis estar no comando de tudo porque não confiava em ninguém além de mim mesmo.

Parte do que Deus tinha para me ensinar era confiar Nele e não nas minhas emoções. Tive que aprender a ouvir meu bom senso, que me dizia que Dave não iria machucar nossos filhos ou a mim e que eu poderia confiar a ele a vida deles e a minha. Tive que aprender a não ser independente ou co-dependente, mas dependente de Deus.

DESAPARECER, DECIDIR E AGIR

O primeiro passo para superar a co-dependência e tornar-se dependente de Deus é identificar o problema.

Deixe-me lhe dar um exemplo.

Há algum tempo tive um amigo que tinha uma personalidade forte e um temperamento explosivo. Ela tinha muitos problemas com o marido e ficava brava com muita facilidade. Eu permiti que ela me controlasse e me manipulasse porque não queria antagonizá-la ou irritá-la.

Nesse caso, eu precisava identificar meu problema. Então eu precisei me desligar disso. Eu precisava ir para algum lugar onde pudesse analisar o que estava acontecendo e dar o próximo passo, que era decidir o que fazer a respeito.

Essa jovem me ligava com frequência e perguntava se poderia vir falar comigo. Quando ela chegasse, ela ficaria a maior parte do dia e atrapalharia quaisquer planos que eu pudesse ter. Eu tentava dizer a ela que precisava ficar a sós com o Senhor, mas ela perguntava se poderia vir, e eu sempre cederia e diria que sim.

Embora eu soubesse que o que ela estava me perguntando não era o melhor para mim, permiti que o medo da raiva dela se sobrepujasse ao que eu sabia ser a vontade de Deus para mim. Então, eu acabaria fazendo o que ela esperava que eu fizesse, em vez do que eu queria e precisava fazer. Eu estava fazendo o que fosse preciso para mantê-la consertada."

Desde então, aprendi que o que eu precisava fazer naquela situação era desapegar-me, dizer: Posso ligar de volta em alguns minutos? Tenho algumas coisas que preciso ver e depois voltarei com você." Então eu poderia ter recuado daquela situação perturbadora e orado: "Tudo bem, Senhor, o que você quer que eu faça aqui? Você quer que eu adapte e ajuste minha agenda e deixe essa mulher vir por causa dela? Ou você quer que eu mantenha minha posição e faça o que pretendia fazer hoje?"

É incrível quando você se afasta de situações tão urgentes e permite que suas emoções se acalmem com muito mais bom senso e sabedoria com que você pode operar.

Então, se o Senhor lhe disser para fazer algo que você sabe que será difícil para você, você poderá reunir forças e coragem para fazê-lo.

Neste caso, se o Senhor tivesse me dito: "Enfrente esta situação e diga a esta mulher que você precisa passar um tempo a sós Comigo", eu poderia ter pedido forças para fazer isso e não ter me permitido ser manipulado ou controlado ou intimidado por ela.

Essa é a beleza de ir ao Senhor em oração. Ele está sempre lá para nos ajudar a fazer o que precisamos fazer. Independentemente do que enfrentemos na vida, sempre podemos identificar, separar e decidir. Então o passo final é simplesmente agir.

Mas devemos ter certeza de que a ação que tomamos é a correta.

GRUPOS DE RECUPERAÇÃO DE CO-DEPENDÊNCIA

Vista toda a armadura de Deus [a armadura de um soldado com armas pesadas que Deus fornece], para que você possa resistir com sucesso contra [todas] as estratégias e os enganos do diabo.

Pois não estamos lutando com carne e sangue [competindo apenas com oponentes físicos], mas contra os despotismos, contra os poderes, contra [os espíritos mestres que são] os governantes mundiais desta escuridão presente, contra as forças espirituais da maldade no esfera celestial (sobrenatural).

Portanto, vistam a armadura completa de Deus, para que vocês possam resistir e permanecer firmes no dia mau [de perigo] e, tendo feito tudo [a crise exige], permanecer [firmemente em seu lugar]. Efésios 6:11-13

Existem muitos grupos de recuperação de co-dependência disponíveis hoje. Gostaria de compartilhar com vocês alguns dos benefícios e perigos associados a eles.

Em primeiro lugar, muitos destes programas são orientados para a Nova Era.

Envolvem conceitos e práticas que não são bíblicamente corretos.

Um exemplo é o manejo da raiva. Alguns ensinam que quando uma pessoa sente raiva, ela deve ficar sozinha em uma sala e descontar sua raiva em algum objeto inanimado, como um móvel. Na minha opinião, esse não é o tipo de atividade que um cristão deveria realizar.

Lembro-me de uma senhora cristã que me contou que já frequentava um desses grupos há algum tempo. Ela me disse que seu conselheiro a fez bater em um travesseiro para aliviar suas frustrações e raiva. Tive de dizer a ela que, para mim, aquela prática não era bíblica.

Tenho um ensinamento em minha série de fitas intitulado "Beleza em troca de cinzas", no qual trato da raiva reprimida do ponto de vista bíblico. Nele aponto que, como nos é dito em Efésios 6:11-13, nossa batalha não é apenas com nossas emoções, mas com as forças espirituais que atuam em nossas emoções.

Na *versão King James* desta passagem somos informados de que não guerreamos com carne e sangue (isto é, com a nossa própria natureza humana), mas com principados e potestades (isto é, com entidades espirituais fortes).

Mas mesmo assim não podemos combater as trevas com trevas. Acredito que a melhor maneira de resistir e vencer os nossos poderosos inimigos espirituais não é dar vazão à nossa raiva e frustração de alguma forma carnal, mas render-nos ao poder e à presença do Espírito Santo dentro de nós.

Outra senhora me contou que participava de um grupo de recuperação de co-dependência em sua igreja. Ao ouvi-la descrever o programa, percebi que, embora tivesse muitas coisas boas e provavelmente fosse útil para muitas pessoas, esse programa em particular não era totalmente baseado nas Escrituras. Existem também outros bons programas, mas este misturava as Escrituras com os costumes mundanos, o que é perigoso!

Quando perguntei sobre o programa, ela respondeu: "Estou gostando muito e acho que é bom. Mas tenho algumas preocupações a respeito". Ela estava realmente dizendo que o Espírito de Deus estava lhe dando um aviso sobre isso.

Então ela prosseguiu: "Ouço cristãos dizerem: 'Se você tiver problemas com co-dependência, o Senhor o libertará. Basta acreditar na Palavra e tudo dará certo.'"

Ela explicou que sofreu muitos abusos na sua juventude e não estava obtendo alívio total dos seus problemas emocionais através do programa na sua igreja. Ela queria saber o que eu achava disso.

Eu disse a ela: "Acredito firmemente que a cura emocional não é tão simples quanto dizer: 'Você é uma nova criatura em Cristo, então simplesmente ande como uma'."

Então expliquei que embora legalmente sejamos novas criaturas em Cristo, experimentalmente temos que enfrentar e lidar com os frutos ruins em nossas vidas que são o resultado de raízes ruins do passado.

É verdade que a Palavra de Deus é a verdade e que é a verdade que nos liberta. (João 17:17; 8:32.) Mas também é verdade que devemos aplicar a Palavra de Deus, a Palavra da Verdade, às nossas vidas antes que ela possa ter qualquer efeito duradouro sobre nós. Temos que permitir que o Espírito Santo nos revele as coisas em nossa mente e coração que precisam ser enfrentadas e tratadas à luz da Sua Palavra.

Para sermos libertos, devemos saber do que estamos sendo libertados e como resistir para que não volte.

SERVO DE DEUS OU DE SI MESMO?

Pois embora eu esteja em todos os sentidos livre do controle de qualquer pessoa, fiz-me servo de todos, para ganhar ainda mais [para Cristo]. 1 Coríntios 9:19

Depois de lidar durante anos com esse assunto de cura emocional, comecei a ver algo que me perturbou. Vi que muitas pessoas fazem da cura uma religião. Eles estabelecem uma pequena religião co-dependente separada da Igreja de Jesus Cristo. Eles rotulam a si mesmos e aos outros como co-dependentes e, em seguida, estabelecem todo um sistema de crenças e práticas baseadas em sua condição e na "cura" percebida para ela.

O problema é que essas pessoas estão tão preocupadas com os seus rituais e práticas que nunca parecem ser curados. Eles simplesmente trabalham nisso o tempo todo.

Se você faz parte de um grupo de recuperação de co-dependência, não estou dizendo que você deva abandoná-lo. Estou apenas alertando você para não permitir que isso se torne o centro de toda a sua vida. Não se envolva tanto nisso que você e todos os outros em sua vida sejam consumidos apenas pelo seu problema.

Nunca use seu problema como desculpa para atitudes ou comportamentos ruins.

Se você estiver matriculado em um programa, participe do programa e conclua o curso. Então, quando acabar, você deverá "se formar" e seguir com sua vida. Não gaste o resto do seu tempo nesta terra centralizando sua atenção em algo que precisa ser enfrentado, tratado e depois deixado para trás de uma vez por todas.

SEJA TRANSFIGURADO PELA PALAVRA

E todos nós, como se estivéssemos com o rosto descoberto, [porque] continuamos a contemplar [na Palavra de Deus] como num espelho a glória do Senhor, estamos constantemente sendo transfigurados em Sua própria imagem em esplendor cada vez maior e de um grau de glória para outro; [pois isto vem] do Senhor [que é] o Espírito. 2 Coríntios 3:18

Outro perigo dos grupos de recuperação da co-dependência é a sua tendência de rotular como doença o que é realmente pecado. A Bíblia não ensina que os vícios são doenças, mas são pecados. São áreas que foram deixadas desequilibradas – áreas que não estão sendo submetidas ao fruto do autocontrole e que devem ser controladas através da ajuda do Espírito Santo.

Pode haver casos raros em que algum comportamento viciante se deva a um desequilíbrio químico ou a algum outro problema físico, mas essas não são a maioria das situações. Se essa porta for deixada aberta, quase todos prefeririam pensar que o seu problema era algo que não podiam controlar, em vez de assumirem a responsabilidade pelas suas ações.

Se você está envolvido ou é afetado por algo que é pecaminoso, você precisa reconhecer esse pecado, confessá-lo a Deus, pedir perdão, arrepende-se e depois seguir com sua vida. Você não precisa passar o resto da vida se sentindo culpado. Você pode ser perdoado

e completamente restaurado pela misericórdia e poder de Deus.

Sei que acabar com vícios como o alcoolismo, o uso de drogas, a perversão sexual, os distúrbios alimentares, o jogo, etc., não é fácil, mas acredito sinceramente que o padrão para a libertação é o mesmo que para qualquer outro problema ou pecado. Romper com vícios fortes pode exigir apoio extra dos entes queridos ou ajuda adicional do Espírito Santo, mas a libertação total virá seguindo a orientação do Espírito Santo e recusando-se a viver em escravidão.

Se não tivermos cuidado, agiremos como pessoas carnisais e encontraremos uma desculpa para os nossos pecados. As únicas pessoas que alcançarão a maturidade espiritual são aquelas que estão dispostas a olhar para a Palavra de Deus, ver-se como são e depois permitir que o Espírito Santo as conduza e guie na mudança dessa imagem.

SEJAM CUMPRIDORES DA PALAVRA E NÃO APENAS OUVIDORES

Mas sejam praticantes da Palavra [obedeçam à mensagem], e não apenas ouvintes dela, traíndo a si mesmos [em engano por raciocínio contrário à Verdade].

Porque, se alguém apenas escuta a Palavra, sem lhe obedecer e sem ser praticante de isso, ele é como um homem que olha cuidadosamente para o seu [próprio] rosto natural num espelho;

Pois ele se observa pensativamente e então sai e imediatamente esquece como era.

Mas aquele que olha cuidadosamente para a lei impecável, a [lei] da liberdade, e é fiel a ela e persevera em examiná-la, não sendo um ouvinte desatento que esquece, mas um executor ativo [que obedece], ele será abençoado em seu fazer (sua vida de obediência).

Tiago 1:22-25

Se você e eu quisermos ser livres de nossa escravidão, seja ela qual for, devemos nos tornar praticantes da Palavra e não apenas ouvintes. Caso contrário, estaremos nos enganando ao irmos contra a verdade.

É a verdade e somente a verdade que nos libertará. Para que essa verdade funcione em nossas vidas, devemos ser responsáveis. Não podemos tentar desculpar nossos pecados e fraquezas. Em vez disso, devemos tornar-nos servos de Deus e não da nossa natureza humana.

Devemos depender do Senhor e não de nós mesmos, de outras pessoas ou de coisas.

Há benefícios a serem obtidos em grupos de recuperação de cura emocional se eles forem bíblicamente corretos e liderados por pessoas maduras. Esses benefícios incluem a oportunidade de conversar com outras pessoas que estão passando ou passaram pelo mesmo tipo de experiência. Este tipo de experiência compartilhada e compreensão mútua parece ser importante para aqueles que estão sofrendo.

As pessoas parecem sentir-se confortáveis em falar comigo sobre o abuso que sofreram porque sabem que estive onde elas estão. Frequentemente me dizem que lhes dá esperança saber que alguém superou toda a dor e miséria e agora está inteiro.

Também é bom ter um tempo definido a cada semana dedicado a enfrentar algumas dessas questões mais profundas. Impede que as pessoas os coloquem em segundo plano e finjam que não estão lá. É bom prestar contas aos outros, e um grupo cheio do Espírito Santo e liderado pelo Espírito Santo pode proporcionar essa atmosfera de responsabilidade sem julgamento.

A cura também pode vir diretamente do Espírito Santo e da Palavra de Deus. Não precisa passar por nenhum outro agente. Se Deus escolhe usar um indivíduo ou grupo, essa é a Sua escolha. Mas é importante ter certeza de que é uma escolha Dele e não uma tentativa desesperada de obter ajuda a qualquer custo.

Satanás está esperando para destruir aqueles que já estão feridos. Muitas vezes, pessoas emocionalmente feridas são facilmente enganadas. Eles estão sofrendo tanto que é provável que se apeguem a qualquer pessoa e a qualquer coisa que lhes ofereça ajuda.

Posso parecer um pouco superprotetor, mas prefiro ser agressivamente cauteloso do que ver pessoas enganadas e colocadas em uma escravidão pior do que a que já estão.

A conclusão é esta: Deus é o seu Ajudador. Ele é o seu curador. Ele tem um plano personalizado para sua libertação. Certifique-se de saber o que é e comece a percorrê-lo um passo de cada vez.

Não deixe que suas emoções feridas controlem sua decisão nesses assuntos. Siga a paz e ande em sabedoria!

10

RESTAURANDO A CRIANÇA INTERIOR

Outra coisa sobre a qual ouvimos muito nos últimos anos é a criança interior. Acredito que todo adulto saudável deveria ter um filho dentro de si. Com isso quero dizer que cada indivíduo deve ser responsável, mas alegre.

CRESCENDO MUITO RÁPIDO

E Ele chamou uma criança para si e colocou-a no meio deles, e disse: Em verdade vos digo, a menos que você se arrependa (mude, dê meia-volta) e se torne como criancinhas [confiantes, humildes, amorosos, perdoadores], você nunca poderá entrar no reino dos céus [de forma alguma]. Mateus 18:2,3

Você sente que na sua infância foi forçado a crescer rápido demais? Se sim, você deveria sei que isso acontece com muita gente.

Quando isso acontece, eles perdem alguma coisa, e essa perda é prejudicial à sua vida adulta.

Como adultos, deveríamos ser capazes de realizar coisas em nossas vidas sem nos sentirmos sobrecarregados. Devemos ser responsáveis e, ainda assim, alegres o suficiente para desfrutarmos nossa vida diária, até mesmo nosso trabalho, como lemos em Eclesiastes 5:18: **Eis que o que tenho visto ser bom e apropriado é comer e beber, e encontrar prazer. em todo o trabalho em que ele trabalha debaixo do sol, todos os dias que Deus lhe dá – pois esta é a sua parte [atribuída].**

Na verdade, acredito que deveríamos ser capazes de aproveitar cada coisa que fazemos.

Há alguns anos, esse fato me chamou a atenção porque percebi que já tinha mais de quarenta anos de idade, era casado e tinha quatro filhos, mas não podia dizer que alguma vez tivesse realmente gostado muito da minha vida.

João 10:10 nos diz que Jesus disse que veio a esta terra para que você e eu tivéssemos vida e aproveite ao máximo.

Há algum tempo, fiz uma série intitulada "A arte perdida de aproveitar a vida", e recentemente escrevi um livro sobre o assunto, *Aproveitando onde você está no caminho para onde você está indo*. Eu realmente acho que esquecemos como aproveitar a vida. Precisamos aprender a ser infantis, porque se há uma coisa que uma criança sabe fazer é aproveitar – tudo e qualquer coisa. Mas quando uma criança é forçada a crescer muito rapidamente sem que lhe seja permitido representar a sua infância, o resultado muitas vezes são enormes problemas emocionais.

Acredito que as pessoas hoje forcem seus filhos a crescer rápido demais. Os pais estão tão ansiosos para que seus filhos aprendam a ler, escrever e ter uma vantagem na vida que não permitem que eles sejam apenas crianças. Em algum lugar chegamos à ideia equivocada de que quanto mais

podemos enfiar na mente de uma criança quanto mais inteligente, mais feliz e mais bem-sucedida ela será na escola e na vida.

Agora não sou contra a educação das crianças! Os jovens devem ser incentivados a aprender rápida e facilmente e a destacar-se nos estudos. Mas não devem ser forçados a assumir responsabilidades para além da sua idade. Eles precisam de uma oportunidade para serem eles mesmos e aproveitar a vida antes de assumirem os pesados fardos da vida adulta.

No meu caso, odiei a infância. Eu queria desesperadamente crescer para que ninguém pudesse me intimidar ou me maltratar. Qualquer que fosse a infância, ela foi roubada de mim. O que eu tinha como substituto não gostei nem quis. Então cresci sem saber nada sobre ser infantil. Minhas lembranças de quando era criança eram muito dolorosas para mim.

É isso que o abuso faz: rouba a infância de uma pessoa. A mesma coisa acontece quando uma criança é confrontada com uma responsabilidade pesada demais para ser suportada na sua idade. Ele pode ter que cuidar de um pai doente ou ocupar o lugar de uma mãe ou pai desaparecido na família. Ele pode ser forçado a trabalhar fora de casa mais cedo do que deveria.

Comecei a trabalhar por volta dos treze anos. Menti sobre minha idade, dizendo que tinha dezesseis anos. Fiz isso porque precisava me cuidar, ganhar meu próprio dinheiro para não ter que pedir nada a ninguém. Eu estava determinado a que ninguém me daria nada de graça, porque não queria me sentir obrigado a ninguém.

Eu tinha uma personalidade de trabalhador e ainda tenho. O trabalhador natural que existe em mim, mais o abuso que sofri, me transformaram em um workaholic. Eu me sentia confortável, feliz e realizado apenas quando estava trabalhando e realizando alguma coisa. Eu não sabia relaxar e aproveitar nada.

Se eu tivesse trabalho a fazer, nunca conseguiria desistir até que terminasse. Eu ainda não tinha aprendido que o trabalho nunca termina realmente. Sempre há algo que precisa ser feito. Agora aprendi a trabalhar até a hora de sair e deixar tudo o que estou fazendo para o dia seguinte.

Se você e eu não fizermos isso, estaremos expostos ao esgotamento. E uma vez que nos queimamos fora, é muito difícil recuperar.

Não ser permitido brincar roubará a infância de uma pessoa e o prazer da vida adulta.

Por alguma razão, senti-me culpado nas raras ocasiões da infância em que brincava. Sempre tive a sensação de que não deveria estar fazendo isso, que deveria trabalhar duro. Esse sentimento me prejudicou. Levei anos para chegar ao ponto de não me sentir culpado se estivesse me divertindo.

Certa noite, há alguns anos, meu filho me pediu para parar de trabalhar e ir sentar e assistir a um filme com ele na televisão. Eu queria fazer isso. Queria estourar pipoca, abrir alguns refrigerantes e sentar para assistir a um filme com meu filho. Mas eu tinha uma sensação de culpa tão incômoda que não conseguia aproveitar.

Finalmente, disse a mim mesmo: "Qual é o meu problema? Não há nada de errado com o que estou fazendo. Preciso passar mais tempo com meus filhos assim. O filme é limpo, a pipoca tem baixo teor de gordura e o refrigerante é diet. Por que me sinto tão culpado?"

O Senhor me disse: "Joyce, você não fez tudo hoje que achava que deveria fazer. E não fez tudo hoje da maneira que acha que deveria ter feito.

Portanto, você sente que não merece se divertir."

Meu problema era pensar que eu deveria merecer toda diversão, prazer ou bênção

isso veio no meu caminho. Eu precisava aprender sobre o dom gratuito de Deus, Sua graça e favor.

As coisas boas que nos acontecem nesta vida nos são dadas pelo Senhor. (Ver Tiago 1:17.) Ele quer dá-los para nós. Ele quer que aproveitemos a vida ao máximo, mesmo quando não a merecemos inteiramente.

Precisamos ser libertados do nosso complexo de culpa, de pensar que temos que merecer as dádivas de Deus para nós. Achamos que temos que ganhar tudo, mas Deus quer que saibamos que só temos que recebê-los e desfrutá-los em ação de graças e gratidão.

Se não estamos aproveitando a vida como deveríamos, a razão é que o diabo está tentando roubar a nossa alegria. Uma maneira de fazer isso é destruindo a criança que há em cada um de nós.

SATANÁS ESTÁ DESTRUINDO A CRIANÇA

...E o dragão se posicionou na frente da mulher que estava prestes a ser entregue, para que ele pudesse devorar seu filho assim que ela o desse à luz.

E ela deu à luz um filho homem, aquele que está destinado a pastorear (governar) todas as nações com um cajado de ferro (cetro), e seu filho foi arrebatado para Deus e para o Seu trono.

E a própria mulher fugiu para o deserto (deserto), onde ela tem um retiro preparado [para ela] por Deus, no qual ela deve ser alimentada e mantida segura.
Apocalipse 12:4-6

Quando comecei a fazer um estudo bíblico sobre esse assunto, vi que Satanás está sempre disposto a destruir a criança. E Deus está sempre tentando proteger a criança.

Este princípio aplica-se não apenas às crianças reais e ao prometido Menino Jesus, mas também à criança interior em cada um de nós. A menos que tenhamos uma criança saudável dentro de nós, não poderemos brincar e aproveitar a vida da maneira que Deus deseja.

Meu marido é um homem maravilhoso, um homem poderoso e valoroso. No entanto, ele tem um filho grande dentro dele. Ele sempre soube se divertir e aproveitar tudo o que faz. Eu costumava querer ser assim. Mas eu não estava disposto a simplesmente me soltar, me soltar e me divertir.

Dave sempre foi bom em ir ao supermercado comigo. Íamos apenas a cada duas semanas, e como tínhamos uma quantia certa e limitada de dinheiro para gastar, tive que fazer compras com muita sabedoria e cuidado.

Lá estaria eu com minha lista de compras, cupons, calculadora, meus três filhos e meu marido, realmente empenhados em conseguir o melhor negócio em tudo. A verdade é que naquela época da minha vida eu era bastante intenso em relação a tudo. Mas onde eu era muito intenso, muito "adulto" em minha atitude e comportamento, Dave era exatamente o oposto. Ele tinha todas as características de uma criança. Ele poderia até se divertir no supermercado!

CARACTERÍSTICAS DE UMA CRIANÇA

...e uma criança os guiará. Isaías 11:6

Ao estudar este material, escrevi duas ou três páginas de notas sobre o características de uma criança. Uma delas é que a criança se diverte não importa o que faça.

Independentemente do que uma criança faça, ela consegue encontrar uma maneira de se divertir. Ele pode ser punido e obrigado a ficar em um canto, e ele fará disso um jogo, fazendo algo como contar as flores no papel de parede.

Quando meu filho era mais novo, pedi para ele varrer o pátio, então ele pegou uma vassoura e saiu. Como ele realmente não queria fazer aquele trabalho, ele resmungou um pouco. Mas alguns minutos depois olhei para fora e o vi dançando com a vassoura. Ele estava varrendo bem, mas estava se divertindo enquanto fazia isso.

É aí que você e eu falhamos como adultos. Temos todos os tipos de coisas mundanas para fazer, coisas que odiamos e tememos e que apenas queremos acabar com elas, mas não nos permitimos apreciá-las.

Incluídos nesta lista estão os deveres religiosos, coisas que pensamos que devemos fazer para sermos bons cristãos. Se os encararmos como obrigações, tornam-se tarefas em vez de privilégios.

Deus quer que aprendamos a desfrutar essas coisas e a desfrutá-Lo. Ele quer que desfrutemos da oração, do estudo da Bíblia e de ir à igreja, assim como deseja que desfrutemos do nosso cônjuge, dos filhos, da família, do lar e de tudo mais na vida. Ele quer que gostemos de limpar a casa, lavar o carro, cortar a grama e todas as outras coisas que fazemos enquanto pensamos: "Rapaz, ficarei feliz quando isso acabar para poder fazer algo divertido".

Por muito tempo adiamos aproveitar a vida. Deus quer que desfrutemos de tudo – até mesmo de ir ao supermercado.

SE DIVERTINDO

Eu sei que não há nada melhor para eles do que ficarem felizes e conseguirem e façam o bem enquanto viverem;

E também que todo homem coma e beba e desfrute do bem de todo o seu trabalho – é um dom de Deus. Eclesiastes 3:12,13

Então Dave ia comigo ao supermercado para se divertir. Ele perseguia as crianças pelos corredores com o carrinho de compras. Como eu estava tão preocupado com a aparência e a reputação, tentaria fazê-lo parar.

"Você vai parar de fazer cena?" Eu diria. "Todo mundo está olhando para nós!"

Então ele respondia: "Se você não ficar quieto, vou persegui-lo com a carroça". Aí ele começava a me perseguir e eu ficava muito chateado. Mas mesmo assim, ele não me deixou irritá-lo. Em vez disso, ele pensaria em alguma outra maneira de divertir a si mesmo e às crianças.

Como ele tem um metro e oitenta e cinco de altura, ele consegue ver os corredores que eu não consigo. Ele me via no próximo corredor - todo intenso com meus cupons, calculadora e carrinho - e jogava algo por cima do corredor mirando no carrinho.

Uma vez fiquei tão chateado com ele que gritei: "Por favor, pare com isso! Você está dirigindo eu sou louco!"

"Ah, pelo amor de Deus, Joyce", disse ele. "Estou apenas tentando me divertir um pouco."

"Bem, eu não vim aqui para me divertir", respondi honestamente. "Vim comprar mantimentos. Quero tirá-los da prateleira, colocá-los no carrinho, levá-los ao caixa, colocá-los no porta-malas do carro, levá-los para casa e colocá-los no armário."

Eu tinha meu plano todo traçado. Mas nesse plano eu não permiti nenhuma diversão.

VIVA UM POUCO

Um coração feliz é um bom remédio e uma mente alegre cura, mas um espírito quebrantado seca os ossos. Provérbios 17:22

Não seria maravilhoso se todos nós pudéssemos viver um pouco enquanto passávamos esta vida fazendo todas as coisas que achamos que deveríamos fazer?

Como minha infância foi roubada de mim, nunca aprendi a ser infantil. EU nunca aprendi a “relaxar” e “viver um pouco”. Sempre fui tenso com tudo.

Mas Dave era do tipo que aproveitava a vida independentemente do que acontecia ao seu redor. Embora eu nunca consiga ser como ele por causa das diferenças em nossas personalidades, aprendi que posso ser muito mais feliz e alegre do que era.

Como ministro do Evangelho, tenho uma enorme responsabilidade. Tenho que trabalhar duro naquilo para o qual fui chamado e adoro isso. Eu realmente gosto do meu trabalho. Mas se não tomar cuidado, posso ficar estressado e esgotado. É por isso que tenho que me esforçar para aplicar versículos como Provérbios 17:22 e desenvolver um coração feliz e uma mente alegre.

Se você e eu não estivermos emocionalmente equilibrados, toda a nossa vida será afetada. Eu realmente acredito que se não aprendermos a rir mais, teremos sérios problemas. Porque, como a Bíblia ensina, o riso é como um remédio. Muitos artigos foram escritos nos últimos anos afirmando que a ciência médica agora confirma que o riso pode ser fundamental para trazer cura ao corpo. O riso é como uma corrida interna – em muitos aspectos, tão boa quanto o exercício físico.

Todos nós precisamos rir mais. Mas às vezes temos que fazer isso de propósito.

Vimos como as crianças aproveitam a vida, como fazem de tudo um jogo. Outra coisa que eles fazem é rir o tempo todo. Tenho visto isso em meus netos. Enquanto correm e brincam pela casa, tudo o que fazem é pontuado por risadas.

Agora percebo que, como adultos, não devemos passar a vida rindo como crianças. Se o fizéssemos, poderíamos ser despedidos do nosso emprego ou, pior ainda, sermos enviados para um hospício para exame.

O que quero dizer é que, se levarmos isso muito a sério, podemos causar danos a nós mesmos e àqueles com quem entramos em contato. Precisamos de um equilíbrio entre diversão e responsabilidade.

Na minha própria vida, eu era tão sério que pensei que não poderia ou não deveria ter nada a ver com qualquer coisa que considerasse frívola. Foi muito difícil me fazer rir de qualquer coisa. Mas para uma criança não é preciso muito. Para ele, tudo é engraçado.

Precisamos encontrar mais humor em nossa vida cotidiana. E uma das primeiras coisas de que precisamos aprender a rir somos nós mesmos. Em vez de ficarmos chateados com os nossos erros e deficiências humanas, precisamos aprender a rir dos nossos fracassos e fraquezas.

Não há nada mais engraçado do que os seres humanos. Como Art Linkletter costumava dizer em seus antigos programas de rádio e televisão: “As pessoas são engraçadas!” E isso inclui nós. Precisamos reconhecer esse fato e ficar mais sintonizados com a criança brincalhona que existe dentro de cada um de nós.

DEUS NOS DEU UM FILHO

Quando viram a estrela, ficaram emocionados com uma alegria extática.

E, entrando em casa, viram o Menino com Maria, sua mãe, e prostraram-se e adoraram-no.

Então, abrindo seus sacos de tesouro, eles

apresentou a Ele presentes - ouro, incenso e mirra.

E recebendo resposta ao seu pedido, foram divinamente instruídos e avisados em sonho para não voltarem a Herodes; então eles partiram para seu próprio país por um caminho diferente.

Depois que eles partiram, eis que um anjo do Senhor apareceu em sonho a José e disse: Levanta-te! [Carinhosamente] toma contigo o menino e sua mãe e foge para o Egito; e permaneça lá até que eu lhe diga [o contrário], pois Herodes pretende procurar o Menino para destruí-lo. Mateus 2:10-13 Reconhecemos esta

passagem como parte da história do Natal. O Menino mencionado aqui é o Menino Jesus, e aqueles que vieram e se prostraram e O adoraram, apresentando-Lhe presentes de ouro, incenso e mirra, são, claro, os Reis Magos.

Estou relembando esta história porque quero enfatizar que quando Deus olhou do céu e viu nossa condição perdida, Sua resposta foi enviar-nos um Menino, como lemos em Isaías 9:6: Porque um Menino nos nasceu . , **um Filho nos foi dado; e o governo estará sobre Seus ombros e Seu nome será Maravilhoso Conselheiro, Deus Forte, Pai da Eternidade [da Eternidade], Príncipe da Paz.**

O Pai nos enviou um Filho para nos libertar, e imediatamente o Rei Herodes começou a destruir aquela criança.

Da mesma forma, Deus deu a cada um de nós uma criança interior, e o inimigo partiu destruir aquela criança dentro de nós.

O diabo está atrás de nossa infantilidade. Ele não quer que sejamos livres como crianças.

AS CRIANÇAS SÃO GRATUITAS

Consideramos algumas das características de uma criança. Um dos mais importantes

Uma dessas características é que as crianças são livres. Eles não estão preocupados com o que as pessoas pensam.

Há algum tempo, observei duas crianças durante um culto na igreja. O garotinho trouxe consigo seu microfone de brinquedo. Ele estava todo vestido com seu traje de domingo e durante a parte de louvor e adoração do culto, ele estava cantando naquele microfone de brinquedo, segurando-o e virando-o para um lado e para o outro, como se estivesse se apresentando diante de um grande público.

A mãe da menina obviamente a deixou vir para a igreja logo após a aula de dança, porque ela ainda estava usando seu traje de balé. Enquanto o menino cantava com entusiasmo em seu microfone, ela dançava como uma bailarina.

Eles estavam se divertindo muito e não se importavam com o que alguém pensava sobre isso. Eles ainda não tinham idade suficiente para ficarem sob a escravidão de: "O que as pessoas vão pensar?"

Às vezes é necessário um grande passo de fé para superar as nossas inibições e dar livre expressão às nossas emoções reprimidas, independentemente da opinião dos outros. É nesse momento que precisamos exibir e desfrutar da liberdade de uma criança.

EVITANDO O FARISEÍSMO

Então nossas bocas se encheram de riso e nossas línguas de canto.
Então disseram entre as nações: O Senhor fez grandes coisas por eles.
O Senhor fez grandes coisas por nós! Estamos felizes! Salmo 126:2,3

Eu estava assistindo a um programa de entrevistas cristão na televisão, no qual os participantes falavam sobre o avivamento risonho que está varrendo o país.

Alguém perguntou ao apresentador do programa se ele achava que era de Deus.

"Isso ofende sua mente?" o anfitrião perguntou.

"Sim, é verdade", respondeu a pessoa que levantou a questão.

"Bem, então", respondeu o anfitrião, "provavelmente é de Deus".

Não sei se você já percebeu ou não, mas Jesus andava ofendendo as pessoas o tempo todo. Às vezes parece que Ele fez isso de propósito.

Em Mateus 15:12 lemos: **Então, aproximando-se dele os discípulos, disseram-lhe: Tu sabes que os fariseus ficaram descontentes, e ofendidos, e indignados, quando ouviram estas palavras?** A resposta de Jesus para eles foi: **Deixe-os em paz e desconsidere-os; eles são guias e professores cegos. E se um cego guiar outro cego, ambos cairão numa vala** (v. 14). Jesus sabia exatamente como chegar até os fariseus hipócritas.

Devemos estar em guarda contra o fariseu. Se a verdade fosse conhecida, a Igreja hoje está cheia de fariseus.

Eu costumava ser um deles.

Na verdade, eu era um fariseu chefe. Eu era rígido, legalista, chato, determinado a impressionar os outros, sem humor, crítico, crítico e assim por diante. Eu estava a caminho do céu, mas não estava gostando da viagem.

Você e eu precisamos sair de nossas camisas de força. Jesus não foi enviado a este mundo para nos amarrar, mas para nos libertar. Precisamos ser livres para expressar nossa gratidão e louvor a Ele por todas as grandes coisas que Ele fez, está fazendo e fará por nós.

Agora, não quero dizer com essa afirmação que devemos passar a vida tentando ver quão ridículos podemos agir desde o dia até a noite. Não estou falando de estranheza e fanatismo, estou falando de liberdade e alegria. Estou falando sobre sermos libertados das algemas da religião farisaica para que possamos seguir livremente a liderança do Espírito Santo.

PROTEGER E PRESERVAR A CRIANÇA INTERIOR

E, levantando-se, tomou de noite o Menino e sua mãe e retirou-se para o Egito. E lá permaneceu até a morte de Herodes. Isto foi para se cumprir o que o Senhor havia falado pelo profeta: Do Egito chamei meu Filho.

Então Herodes, quando percebeu que tinha sido enganado pelos sábios, ficou furioso e mandou matar todas as crianças do sexo masculino em Belém e em todo aquele território, que tinham dois anos para baixo, contando de acordo com o data que ele investigou diligentemente e aprendeu exatamente com os sábios. Mateus 2:14-16

Novamente vemos ilustrado nesta história como o diabo procura a criança que há em cada um de nós para destruí-la.

É por isso que devemos estar vigilantes para não permitir que ele destrua aquela criança interior que o Senhor

colocou dentro de nós para nos impedir de ceder e ser controlados por nossos farisaicos natureza.

TORNAR-SE, RECEBER, ACEITAR E ACOLHIR UMA CRIANÇA PEQUENA

Portanto, quem se humilhar e se tornar como esta criança [confiar, humilde, amar, perdoar] é maior no reino dos céus.

E quem recebe, aceita e acolhe uma criança assim por Minha causa e em Meu nome, recebe, aceita e Me acolhe. Mateus 18:4,5

Você e eu devemos nos humilhar e nos tornar como crianças. Devemos também aprender a receber, aceitar e acolher a criança dentro de nós. Mas alguns de nós temos dificuldade em fazer isso porque estamos nos esforçando muito para nos tornarmos espiritualmente maduros.

Em um lugar na Bíblia, somos instruídos a crescer em Cristo (Efésios 4:15), e aqui são instruídos por Jesus a se tornarem como uma criança. A verdade é que devemos fazer as duas coisas.

O Senhor quer que crescamos em nossa atitude, comportamento e aceitação de responsabilidades. Ao mesmo tempo, Ele quer que sejamos como crianças na nossa dependência Dele e na livre expressão dos nossos sentimentos para com Ele.

Um bom exemplo é encontrado em Mateus 19:14, onde lemos o que aconteceu quando os discípulos de Jesus tentaram impedir que as crianças viessem até Ele:...Ele **disse: Deixem as crianças em paz! Permita que os pequeninos venham a Mim e não os proíba, nem os restrinja, nem os impeça, pois de tais [como estes] é composto o reino dos céus.**

"Deixe as crianças em paz!" Não é uma afirmação maravilhosa? Assim como Jesus recebeu, aceitou e acolheu as crianças que vieram a Ele, também devemos receber, aceitar e acolher a criança que Deus colocou dentro de cada um de nós.

As crianças precisam se sentir seguras, protegidas e cuidadas. Eles precisam ser capazes de expressar seus sentimentos e emoções plena e livremente. Nós também.

DESPARAR OS POÇOS!

Jesus respondeu e disse-lhe: Quem beber desta água tornará a ter sede; mas quem beber da

água que eu lhe der nunca mais terá sede; mas a água que eu lhe der se fará nele uma fonte de água que jorre para a vida eterna. João 4:13,14 KJV Em Sua conversa com a mulher junto ao poço, Jesus disse que

aqueles de nós que cremos Nele terão dentro de nós um poço de água jorrando continuamente. Mas se esse poço ficar entupido, então teremos um problema. Como a água dentro de nós não consegue fluir, ela fica estagnada.

Se a sua vida está estragada e poluída, pode ser porque o seu poço de água viva foi preenchido com pedras pelo inimigo, como era feito nos dias do Antigo Testamento.

Em 2 Reis 3:19 o Senhor disse aos israelitas que estavam sendo atacados pelos moabitas: **Vocês ferirão toda cidade fortificada e toda cidade escolhida, e derrubarão toda árvore boa e fecharão todos os poços de água e estragarão todo pedaço de terra bom com pedras.**

Naquela época, tapar poços com pedras era uma das armas utilizadas para derrotar os inimigos. Nosso inimigo, o diabo, ainda hoje usa essa arma contra nós.

Acredito que você e eu nascemos com um fluxo agradável e limpo dentro de nós. Quando crianças, ainda temos esse poço fluindo livremente. Mas com o tempo, nosso inimigo, Satanás, aparece e começa a atirar pedras naquele poço: pedras de abuso, mágoa, rejeição, abandono, mal-entendido, amargura, rejeição, ressentimento, autopiedade, vingança, depressão, desesperança e assim por diante. . Quando nos tornamos adultos, nossos poços estão tão cheios de pedras que elas ficam obstruídas e não fluem mais livremente dentro de nós.

De vez em quando podemos sentir um pequeno gorgolejar por dentro. Mas parece que nunca experimentamos a liberação total necessária para que nossos poços de água fluam livremente novamente.

É interessante que quando Jesus foi ressuscitar Seu amigo Lázaro dentre os mortos, Ele ordenou: **Tire a pedra** (João 11:39). Acredito que o Espírito Santo quer tirar as pedras que obstruem nossos poços de água viva.

Quando alcoólatras e viciados em drogas falam em ficar bêbados ou drogados, eles chamam isso de ficar "chapados". Conosco é exatamente o oposto. Quando somos cheios do Espírito Santo, somos "despedrejados" para que nossas vidas possam transbordar de água viva.

ÁGUA VIVA

Agora, no último e mais importante dia da Festa, Jesus levantou-se e clamou em alta voz: Se alguém tem sede, venha a mim e beba!

Aquele que crê em Mim [que se apega, confia e confia em Mim], como diz a Escritura, Do mais íntimo do seu ser fluirão [continuamente] fontes e rios de água viva.

Mas Ele estava falando aqui do Espírito, a quem aqueles que cressem (confiassem, tivessem fé) Nele deveriam receber posteriormente. Pois o Espírito [Santo] ainda não havia sido dado, porque Jesus ainda não havia sido glorificado (elevado à honra). João 7:37-39

Observe nesta passagem que Jesus não disse que daqueles que crêem Nele fluirão rios de água viva *de vez em quando*. Ele disse que esses rios de água viva fluirão *continuamente*.

Essa água viva é o Espírito Santo. O que Jesus estava falando aqui é o derramamento do Espírito Santo, que nós (que aceitamos Jesus como Senhor e Salvador) recebemos – a Pessoa e o poder do Espírito Santo em nós.

O rio de água viva flui dentro de você e de mim. Não é para ser interrompido, mas deve borbulhar dentro de nós e fluir para fora de nós. E podemos liberar o poder dessa água viva em uma medida ainda maior ao recebermos a plenitude do Espírito Santo.

(Por favor, escreva para o meu ministério no endereço no final do livro para obter mais informações sobre esta experiência.) O que precisamos aprender a fazer é seguir o fluxo.

VÁ COM O FLUXO

"Seguir o fluxo" tem um duplo significado para mim por causa de um incidente que descrevo detalhadamente em outro de meus livros)

Quando meus filhos eram pequenos, parecia que várias vezes por semana um deles derramava um copo de leite na mesa de jantar. Cada vez que eu imediatamente ficava furioso e entrava em ação para limpar o derramamento, porque o leite escorria por toda a mesa, até o chão.

a fenda na mesa onde a folha foi inserida e nas pernas da mesa.

Um dia, enquanto eu estava debaixo da mesa durante o jantar, de quatro, em um ataque de raiva, ensopando a bagunça, o Espírito Santo ministrou-me para que todos os ataques do mundo não fizessem com que o leite subisse pelas pernas da mesa e voltasse para a mesa. vidro. Como meus filhos eram pequenos, eles derramavam coisas. O Espírito Santo me ensinou a seguir o fluxo.

Com essa experiência aprendi a rir de coisas que costumavam me aborrecer. Quando as coisas dão errado em nossas vidas, Dave e eu aprendemos a dizer: "Não estou impressionado, Satanás, você não está me impressionando nem um pouco".

Eu descobri que se não deixarmos o diabo nos impressionar, ele não poderá nos oprimir. Aqui está outro exemplo em que precisamos aprender a usar a arma do riso contra o inimigo.

A risada da fé

Os ímpios conspiram contra os justos [intransigentemente] (os retos em posição correta diante de Deus); eles rangem os dentes contra eles.

O Senhor ri [dos ímpios], pois vê que seu próprio dia [de derrota] está chegando.

Salmo 37:12,13

A Bíblia ensina que o Senhor está sentado no céu e ri dos Seus inimigos porque Ele sabe que o dia da sua derrota está chegando. Isso é o que chamo de "riso da fé".

Você se lembra da reação de Abraão em Gênesis 17:17 quando Deus lhe disse que sua esposa Sara daria à luz um filho na velhice e se tornaria mãe de nações?

Ele riu.

Então, em Gênesis 18:10-12, quando Sara ouviu o Senhor repetindo esta promessa Abraham, ela também riu.

Assim, quando o filho da promessa nasceu, Abraão e Sara fizeram como o Senhor ordenara e deram-lhe o nome de Isaque, que significa "riso". (Gênesis 17:19.)

Você sabe o que eu acredito que isso nos diz? Acredito que diz que se esperarmos nas promessas de Deus e aprendermos a ser herdeiros em vez de trabalhadores, acabaremos rindo. Daremos à luz Isaacs, não Ismaels.

O riso desbloqueia os poços

E Isaque cavou novamente os poços de água que haviam sido cavados nos dias de Abraão, seu pai, porque os filisteus os haviam fechado depois da morte de Abraão.

Uma das coisas que Isaque fez quando cresceu foi abrir os poços de seu pai Abraão, que seus inimigos haviam tapado. Podemos entender que isso significa que o riso e a alegria no Espírito Santo abrirão nossos poços.

Você e eu não precisamos nos preocupar com esse assunto ou nos tornar extremamente filosóficos a respeito. Só precisamos nos tornar como crianças.

Independentemente da nossa idade, se quisermos entrar no Reino de Deus, precisamos nos tornar como crianças, assim como Jesus falou em Lucas 18:17.

O Reino de Deus está disponível para nós no momento do Novo Nascimento. Mas para entrarmos nele e aproveitá-lo ao máximo, aqui e agora, devemos nos tornar como crianças.

É interessante notar quantas vezes os escritores do Novo Testamento se referiram os seguidores de Jesus como “criancinhas”.

Por exemplo, em 1 João 4:4, lemos: **Filhos, vocês são de Deus [vocês pertencem a Ele] e [já] os derrotaram e venceram [os agentes do anticristo], porque Aquele que vive em vocês é maior (mais poderoso) do que aquele que está no mundo.**

Ao refletir sobre esse versículo e outros semelhantes, parece-me que o Senhor tem a intenção de nos ensinar a desenvolver e manter uma mentalidade infantil. Em outras palavras, Ele quer que sintamos e ajamos como Seus filhinhos. Ele quer que tenhamos uma dependência Dele como uma criança, acreditando que, como qualquer bom pai, Ele cuidará de nós, cuidará de nós e proverá para nós. Ele quer que acreditemos que podemos relaxar e ser livres Nele.

Se você perdeu sua criança interior, então este é o momento de recuperá-la.

AS CRIANÇAS SÃO SIMPLES E DESCOMPLICADAS

O próprio Espírito testifica com o nosso espírito que somos filhos de Deus. Romanos 8:16 KJA

Aqui, novamente, somos informados de que somos filhos, filhos de Deus. Se for assim, precisamos saber como são as crianças para sabermos como devemos nos comportar e viver nossa vida cotidiana. É por isso que examinamos como são as crianças ao longo deste capítulo.

A última característica das crianças que precisamos considerar é a sua simplicidade.

Por natureza, as crianças são simples e descomplicadas. Eles também são curiosos de forma saudável, mas não se envolvem no raciocínio porque isso causa muita confusão. Eles fazem muitas perguntas, mas não se aprofundam mental e filosoficamente.

Como vimos, João 10:10 nos diz que Jesus disse que Ele veio para que tenhamos vida e a tenhamos em abundância. Ele também disse que o diabo vem apenas para matar, roubar e destruir. Uma das coisas a que Ele se referia era o sistema religioso da época que mantinha as pessoas em cativeiro porque não era cheio de vida, alegria e liberdade, mas apenas de regras, regulamentos e razões.

Em João 9, quando Jesus e Seus discípulos viram um homem que havia nascido cego, eles queriam saber quem havia pecado para torná-lo cego: o homem, ele mesmo ou seus pais. (vv. 1,2.) Fazer esse tipo de pergunta é típico de nós. Somos assim – sempre tentamos descobrir tudo em nossas próprias vidas e nas vidas daqueles que nos rodeiam.

Queremos uma resposta para tudo.

Então, quando Jesus ungiu os olhos do homem, mandou-o lavar-se no tanque de Silóé, e o homem voltou vendo, os fariseus o chamaram e o interrogaram. Eles queriam saber quem o havia curado e como Ele o havia feito. (vv. 6-34.)

Manifestações e demonstrações espirituais são coisas que nós, humanos, não podemos entender. Não precisamos saber como Jesus cura para sermos curados ou para sermos instrumentos de Sua cura para os outros. Podemos ser como o homem que foi curado da cegueira por Jesus. Podemos dizer, com simplicidade e confiança infantis: “Não sei como Ele fez isso; tudo que sei é que era cego e agora vejo”. (v. 25.)

Sempre queremos nos aprofundar teologicamente em tudo. Mas quando começamos a tentar explicar Deus, nos deparamos com todos os tipos de problemas. As crianças não tentam descobrir ou explicar tudo. Eles apenas aceitam as coisas como elas são e se divertem com elas. Eles não são duvidosos. Eles decidem o que querem e vão atrás disso sem se incomodarem com o que os outros pensam ou dizem.

As crianças são persistentes. Eles se apegam aos seus sonhos e objetivos por mais tempo do que os adultos porque sabem o que querem e não têm medo de ir em frente. Como resultado, eles não ficam tão desanimados ou deprimidos quanto os adultos.

As crianças não têm medo das emoções nem de demonstrá-las. O que eles sentem por dentro está escrito em seus rostos. Se eles estão felizes, entusiasmados ou entusiasmados, isso fica evidente.

Podemos deixar que as crianças sejam um exemplo para nós desta forma. Se estamos felizes no Senhor, podemos e devemos mostrá-lo ao mundo inteiro como um testemunho para eles.

Torne-se como uma criança. Pare de se preocupar, se preocupar e ficar frustrado e chateado tentando descobrir e raciocinar tudo. Aprenda a relaxar e ter calma.

Tome a decisão de aproveitar o resto da sua vida. Não importa qual seja a sua situação ou circunstâncias, independentemente das suas experiências passadas ou perspectivas futuras, determine-se a encontrar uma maneira de trazer um pouco de riso e diversão para a sua vida.

Se você deseja ser emocionalmente completo, encontre e restaure a criança perdida dentro de você.

CONCLUSÃO

Neste livro vimos como administrar nossas emoções para que possamos desfrutá-las e usá-las da maneira que Deus planejou. Deus nos deu emoções para desfrutarmos da vida abundante que Ele quer nos dar e para sermos movidos pela compaixão para ministrar aos outros por Ele.

Até aprendermos a administrá-las, as nossas emoções podem ser o nosso maior inimigo, porque Satanás tentará usá-las para nos impedir de andar no Espírito.

Não importa o que tenha acontecido com você no passado, Deus pode curá-lo para que você possa olhar o mundo através dos Seus olhos e desfrutar do que Ele lhe deu e está lhe dando. As recompensas de gerenciar suas emoções são grandes – aplique o que leu neste livro e aprenda a aproveitar tudo o que faz.