



Traumas Emocionais

Benne Den

HOMO PSÍQUICO

Traumas Emocionais

Benne Den

HOMO-PSÍQUICO

Traumas Emocionais

1ª Edição - 2008
Itapajé
Masters Divinity Center

Copyright©Benne Den

FICHA CATALOGRÁFICA

Frota, Denis (Benne Den)

F961e

Psicoterapia Teocêntrica – Sanidade Para os Traumas Emocionais - 1.ed. - CE – MDC - CE, 2008.

1. Aconselhamento Pastoral 2. Psicologia Pastoral 3.
Psicoterapia I - Frota, Denis

CDD – 253.52

As citações da Bíblia neste livro foram extraídas da
Bíblia 98 – Freeware.

Divulgação Livre

Autorizamos a reprodução deste livro para fins não comerciais,
desde que citada a fonte.

Contatos:

E-mail: benneden@mail.com

<http://www.benneden.org>
www.teocentrica.org

Fone: 85-33460048

Av. Tico Gomes, 60 – Salas 104/105 - Itapajé-Ceará

SUMÁRIO

Apresentação

- ✓ Herança & Vivências
- ✓ Os Traumas e a Afetividade
- ✓ Os Traumas Emocionais
- ✓ Propostas Científicas de Cura
- ✓ Proposta Teocêntrica
- ✓ Promovendo Uma Mudança de Vida
- ✓ A Reengenharia da Alma
- ✓ Imaginação Direcionada
- ✓ Modulação Emocional
- ✓ A Natureza de Cristo em Nós
- ✓ Vencendo a Amargura
- ✓ Bibliografia

Apresentação

Deus deseja quebrar as correntes que prendem você a um passado de experiências emocionais dolorosas. Ele quer libertar sua vida e restaurar seu perfeito equilíbrio emocional.

Este livro destina-se a todas as pessoas amantes do conhecimento, em especial:

- 1) Aquelas que sofreram traumas emocionais e querem ser curadas;
- 2) Aquelas que desejam compreender melhor o assunto para ajudar o próximo.

Procuramos entrelaçar o ensino bíblico com a psicologia cristã, enfocando de modo prático e direto a questão da dor que perdura nos traumas emocionais, mostrando como você pode alcançar uma libertação permanente.

Todos nós temos uma alma imperfeita. Cada pessoa, mesmo a mais brilhante, apresenta falhas na racionalidade, afetividade e vontade. Essas falhas podem produzir emoções negativas e abrir portas para atitudes erradas, preconceitos, ambições, maus desígnios, etc.

A boa notícia é que Deus deixou-nos o registro de uma solução para a alma caída. A solução é uma reengenharia da alma, no modelo de Cristo, cujo processo encontra-se na Bíblia Sagrada. Deus, em sua infinita misericórdia e graça, deixou-nos o registro de um modelo harmonioso de pensamento, sentimento e de comportamento, capaz de atender nossas necessidades existenciais e emocionais mais profundas até o dia de nossa transformação completa, na volta de Cristo.

Traumas Emocionais é um livro indispensável para todos que desejam libertar-se da inquietude interior constante das emoções negativas de experiências dolorosas do passado.

Em nosso ministério pastoral temos ouvido o testemunho de muitas pessoas feridas na alma. Há um grupo composto por aqueles que sofreram maus tratos a vida inteira, no âmbito da família e nos relacionamentos; há também os que passaram por grandes frustrações afetivas, decepções, humilhações e traumas emocionais.

Ben Ferguson, pastor norte-americano, disse que a sociedade moderna está tomada de incrível tensão emocional. Muitos se acham deprimidos, tentados, culpados, entediados, solitários, contrariados, preocupados, desapontados, duvidosos, orgulhosos, temerosos ou desejos de morrer.¹

Muitos desses incidentes conseguem paralisar um bom número de pessoas.

É verdade que nem todos, sob às mesmas condições, têm as mesmas reações psicológicas e comportamentais. Algumas pessoas são mais fortes, lutam firmes e superam suas dificuldades; outras lutam, mas não conseguem vencer seus limites sem ajuda externa. É verdade também que alguns não enfrentam seus conflitos interiores, fogem do confronto e se acomodam no fracasso.

Diante desse quadro o que os cristãos saudáveis devem fazer?

Nem sempre conseguiremos restaurar o que é manco. Há casos que exigem um milagre de Deus. Mesmo não compreendendo bem os desígnios do Senhor, estamos convictos de que algumas pessoas precisam viver o sofrimento por algum tempo. Há situações em que a agonia da alma crente, com prantos e soluços, serve para volver a terra seca do coração, preparando-o para o plantio de uma nova história.

O mais importante é saber que Deus, em sua Palavra, nos incumbiu de uma missão de amor, misericórdia e restauração e este Seminário prende-se a essa missão.

A Psicoterapia Teocêntrica existe para ajudar pessoas

feridas na alma, fazendo caminhos retos para que o manco possa caminhar sem embaraços ou tropeços.

Há situações que necessitam de redirecionamento de vida, arrependimento e santidade, muito mais do que uma terapia psicológica. Em todos os casos é dever do conselheiro bíblico acolher os que estão com dificuldades, oferecendo sua presença e amor. Além de uma confrontação bíblica, podemos confortar os feridos com a fé, dando-lhes uma palavra de encorajamento, fortalecimento e ânimo, demonstrando nosso apoio e irmandade.

Profundamente sensibilizados por essa problemática que agoniza o homem, tomamos a responsabilidade de escrever este livro, com o ardente desejo que o mesmo venha contribuir, como proposta bíblica significativa, para a cura dos traumas emocionais.

Um dos pontos destacados neste trabalho é sobre a reengenharia da alma, ou seja, a reeducação que a alma precisa ter no modelo da nova natureza em Cristo. A primeira engenharia da alma foi danificada pelo pecado, mas Deus, em sua infinita misericórdia e graça, deixou-nos o registro de um novo modelo harmonioso de comportamento e vida interior, capaz de atender às necessidades existenciais e emocionais mais profundas do ser humano.

Nós precisamos permitir que Deus mude a nossa mente (maneira como entendemos o mundo e a vida – “Se os teus olhos forem maus, tudo que há em ti será trevas” – Mt 6:23) – Rm 12:2.

Nosso desejo e oração é que você seja ricamente abençoado com este livro e que sua alma seja plenamente tocada pelo poder curador e restaurador de nosso Senhor Jesus Cristo, através do seu Santo Espírito!

Benne Den

Capítulo 1

Heranças e Vivências



O homem é indivíduo e pessoa. É um indivíduo por ter características únicas, além de sua autoconsciência, auto-suficiência e independência. Mas o homem não é apenas essa unidade isolada, é também uma pessoa, com características coletivas da humanidade, dotado de consciência social e necessidades de interligações.

Como indivíduo e pessoa cada um de nós é o resultado de muitos fatores: hereditariedade, raça, sexo, educação, circunstâncias de vida, fisiologia, qualidades naturais, ambiente, etc. Esse conjunto de fatores pode ser sintetizado em duas palavras: heranças e vivências (legado e conquista, determinismo e responsabilidade). Todos nós somos um pouco do que herdamos e um pouco do que adquirimos com a vida.

Características genéticas, tendências, influências, emoções, sentimentos, conhecimentos, valores, bênçãos e maldições ingressam na constituição do homem, como indivíduo e pessoa, através:

1. Da Porta das Heranças - Tudo o que entra na vida do homem pela herança adquirida de seus antepassados. Somos um pouco dos nossos antepassados. Herdamos aspectos:

- ✓ Biológicos – Geneticamente herdamos padrões biológicos definitivos; Herdamos também a capacidade de ter uma característica, mas nem sempre a obrigatoriedade de ter esse caráter.
- ✓ Psicológicos – Herdamos padrões psicológicos básicos. Herdamos também tendências a certos padrões e

valores comportamentais, mas nem sempre a obrigatoriedade de segui-los.

- ✓ Espirituais – Herdamos a queda espiritual adâmica. Herdamos também bênçãos ou maldições, mas nem sempre a obrigatoriedade de concretização definitiva das mesmas.

2. Da Porta das Vivências – Tudo o que entra na vida do homem através da aprendizagem, das experiências, crenças e relacionamentos, no dia-a-dia. Somos um pouco do meio ambiente.

Adquirimos aspectos:

- ✓ Biológicos - O genótipo é influenciado pelo meio ambiente, que pode favorecer ou não a manifestação de determinados caracteres novos. O clima, a alimentação, o sedentarismo, a prática de esportes, a exposição às doenças, medicamentos, os excessos, etc. podem modificar o genótipo.
- ✓ Psicológicos - As tendências são moduladas pelas vivências. O caráter é formado pelo conjunto de valores morais cridos e praticados. (Os traumas pertencem a esse grupo).
- ✓ Espirituais – Somos abençoados ou não, conforme nossa posição diante de Deus.

As Vivências são os fatos ou acontecimentos vividos e representados particularmente por cada um de nós. E elas causam sentimentos variados: ansiedade, medo, alegria, angústia, raiva, apreensão, etc.

As Vivências são capazes de determinar um sentimento ou resposta emocional na pessoa. A este sentimento causado pela Vivência chamamos de Reação Vivencial.

Reações Vivenciais são as reações de nosso psiquismo às

Vivências. As Reações Vivenciais produzem sentimentos diferentes nas diferentes pessoas (diferentes quanto ao tipo e quanto a intensidade).

Nas Reações Vivenciais os sentimentos serão sempre proporcionais ao significado que os fatos têm para as pessoas, ou seja, dependerão daquilo que os fatos representam para a pessoa. Um mesmo acontecimento poderá determinar sentimentos diferentes em diferentes pessoas porque eles não têm a mesma significação e representação para todas as pessoas.

Todos nós somos um pouco do que trouxemos ao nascer e um pouco do que aprendemos e absorvemos ao longo da vida. Há dois fatores básicos na formação de nossa personalidade: os elementos geneticamente herdados e os adquiridos ao longo da vida.

1. Hereditários: são os fatores que estão determinados desde a concepção da pessoa. É aquilo que o indivíduo recebe de herança genética de seus pais.
2. Adquiridos – São experiências vividas que irão dar suporte e contribuir para a formação de sua personalidade. São os fatores agregados à personalidade, os quais reforçam ou modificam as tendências genéticas. Eles podem ser:

2.1- Fatores Circunstanciais - São os fatores naturais da vida. Geralmente estão relacionados ao meio social onde o indivíduo está inserido e que exercem uma grande influência sobre sua formação pessoal porque dizem respeito à cultura, hábitos familiares, grupos sociais, escola, responsabilidade, moral e ética, etc.

2.2 - Atividades Intencionais – Aquilo que buscamos ser e fazer em nossa vida diária, por consciência e iniciativa própria, no sentido de potencializar virtudes e modular

defeitos de nossa personalidade.

Todos nós herdamos uma natureza caída que se manifesta em tipos diferenciados de temperamentos com inúmeras combinações entre si. As heranças determinam, em parte, o que somos, mas são as vivências que modulam as predisposições vindas do passado e agregam novos fatores, apresentando o resultado final de nossa personalidade.

A ciência moderna comprova a possibilidade do ambiente mudar nossas tendências genéticas. O meio ambiente modula as predisposições genéticas.

Martin Seligman, em seu livro “Learned Optimism” (1991) lembra que, se 50% da personalidade é fixa, a outra metade é o resultado do que você faz ou do que lhe acontece. Esta verdade científica confirma a declaração bíblica de que o homem é responsável pelos seus atos e pelo curso de sua vida. O que entra pela porta das vivências é capaz de modular nossas tendências genéticas. Acima de tudo para sobre cada indivíduo a responsabilidade de construir sua maneira de ser.

Em nossos relacionamentos e experiências diárias abrimos portas para entrada do mal ou do bem, mas a permanência de um ou de outro depende de nossa vontade. No sentido escatológico as nossas vivências determinam o que seremos no porvir, salvos ou perdidos eternamente. O centro de nossa história está no presente. É nele que podemos modular a influência de nosso passado e projetar nosso futuro.

Os traumas são decorrentes de experiências emocionais dolorosas que aconteceram no histórico de algumas pessoas e que continuam, em maior ou menor intensidade, interferindo ou mesmo determinando o padrão de vida atual dessas pessoas.

Capítulo 2

Os Traumas e a Afetividade



Os traumas emocionais interferem na harmonia da afetividade do indivíduo. Podem gerar e potencializar transtornos emocionais. As vítimas de traumas emocionais podem ser classificadas em dois grupos:

- Composto por indivíduos afetivamente abalados;
- Formado por indivíduos afetivamente problemáticos.

Pessoas que estão afetivamente abaladas normalmente são aquelas cuja personalidade original não tem traços naturais de sensibilidade afetiva exagerada mas que, por razões momentâneas e circunstanciais, acabam tendo problemas afetivos. Esse tipo de transtorno afetivo pode ser entendido como uma espécie de esgotamento decorrente da sobrecarga de vivências tensas e traumáticas. Exemplo:. O estresse continuado, as perdas e decepções, as exigências de adaptação do cotidiano, etc.

O segundo tipo, aquele que o indivíduo é afetivamente problemático, existe em pessoas com traços de personalidade de sensibilidade afetiva exagerada. São ansiosas por natureza, naturalmente sentimentais, que se magoam com facilidade e sofrem por excesso de responsabilidade. Normalmente são mais retraídas, pouco extrovertidas e que não deixam transparecer suas emoções.¹

Identificar a diferença entre ser e estar com problemas afetivos será de fundamental importância no aconselhamento.

Se o caso é ser afetivamente problemático talvez seja mais recomendável os cuidados médicos. Geralmente o tratamento tende a ser mais duradouro e, em alguns casos, até definitivo porque trata-se de uma maneira de ser e não de estar..

Traumas – Emoções

Emoção [do fr.. *émotion*.] - reação intensa e breve do organismo a um lance inesperado. Essa reação é acompanhada dum estado afetivo de conotação penosa ou agradável. É o estado em que o organismo sai de seu equilíbrio e é agitado.

O estado afetivo momentâneo da pessoa, como por exemplo a alegria, o bem estar, júbilo, inquietação, angústia, tristeza, desespero etc., depende das circunstâncias pessoais da vida, dos desejos atuais, das inclinações e da saúde física.

Muitas alterações desfavoráveis do estado afetivo são perfeitamente compreensíveis e refletem respostas adequadas aos motivos psicológicos causais, como, por exemplo, a morte de um parente, uma enfermidade grave, um acidente, um rompimento amoroso e assim por diante.

As emoções são mais instáveis e passageiras do que os sentimentos, por isso quem vive controlado pelas emoções tem sua existência marcada pela instabilidade. Um homem emocionalmente agitado, impaciente e ansioso, tem grandes dificuldades em esperar no Senhor e descobrir Sua vontade.

Os estudiosos afirmam que há vários estados emocionais, não sendo possível identificarmos todas as mudanças físicas, químicas e psicológicas provenientes das emoções.

Quando a emoção não encontra evasão pode gerar resultados negativos, como a frustração e depressão. É comum percebermos nos estados emocionais, reações físicas, tais como: coração pesado, músculos tensos, palmas das mãos úmidas de suor, tremor, alteração na cor das faces, etc.

Do ponto de vista psicológico, existem emoções naturais e fisiológicas que aparecem em todas as pessoas com um importante substrato biológico. Elas podem ser: a alegria, o medo, a ansiedade ou a raiva, entre outras. Essas emoções são agradáveis ou desagradáveis, nos mobilizam para a atividade e tomam parte na comunicação interpessoal. Portanto, essas emoções atuam como poderosos motivadores da conduta humana.

Exemplos de características emocionais:

- ✓ Medo - Uma reação de surpresa ou sobressalto diante de ameaça ou perigo;
- ✓ Raiva - O que produza raiva em uma pessoa pode ser a contrariedade ou a dor. Quando uma pessoa está com raiva pode perder o controle. Na raiva identificamos a adrenalina e no medo a adrenalina e noradrenalina.
- ✓ Riso - Surge pela satisfação ou diante de um fato engraçado.

As emoções podem ter um importante papel no bem estar psicológico ou nos estados doentes. Elas influem sobre a saúde e sobre a doença através de suas propriedades motivacionais, pela capacidade de modificar as condutas saudáveis, tais como os exercícios físicos, a dieta equilibrada, o descanso, etc., conduzindo muitas vezes para condutas não saudáveis, como o abuso do álcool, tabaco, sedentarismo, etc.

As emoções podem ser: negativas ou positivas. As emoções positivas potencializam a saúde, enquanto as emoções negativas tendem a comprometê-la.

O coração alegre aformoseia o rosto; mas pela dor do coração o espírito se abate. Pv 15:13

O coração alegre serve de bom remédio; mas o espírito

abatido seca os ossos. Pv 17:22

O espírito do homem o sustentará na sua enfermidade; mas ao espírito abatido quem o levantará? Pv 18:14

As emoções negativas são as que produzem uma experiência emocional desagradável, como a ansiedade, a raiva e a tristeza, estas, consideradas as três emoções negativas mais importantes. Em períodos de estresse, quando as pessoas desenvolvem muitas reações emocionais negativas, é mais provável que surjam certas doenças relacionadas com o sistema imunológico, como por exemplo, a gripe, herpes, diarréias, ou outras infecções ocasionadas por vírus oportunistas.

Emoções positivas são aquelas que geram uma experiência agradável, como a alegria e o prazer.. O bom humor, o riso, a felicidade, ajudam a manter e/ou recuperar a saúde.

Capítulo 3

Traumas Emocionais



Um trauma é um choque emocional, que por sua violência desencadeia perturbações psíquicas e somáticas. Têm sua origem em experiências de sofrimento emocional, humilhações, vivências de forte impacto, medos, que se definem pela sua intensidade emocional, pela incapacidade em que se acha o indivíduo de lhe responder de forma adequada, pelo transtorno e pelos efeitos patogênicos duradouros.

Em termos gerais a pessoa com conflitos de traumas emocionais apresenta-se:

- Deprimida, melancólica, triste;
- Ressentida, ofendida, amargurada;
- Tímida, anti-social, desconfiada;
- Apática, indiferente, passiva, desinteressada;
- Ansiosa, medrosa, assustada;
- Agressiva, nervosa, iracunda, explosiva;
- Sarcástica, crítica, leviana, etc.

Nota: O que pode ser traumático para um indivíduo, pode não ser para outro, que tenha capacidade de tolerar o acontecimento e elaborá-lo psicologicamente, sem maiores conseqüências.

Qualquer pessoa está passível de sofrer um trauma emocional por duas razões básicas:

- 1ª) Vivemos num mundo caído (doente) que precisa ser tratado. Todos nós estamos sujeitos ao inesperado: tragédias, acidentes, perdas de familiares e outras situações que podem ser traumáticas para nossas vidas. Não há como evitar as experiências ruins enquanto vivermos

num mundo imperfeito habitado por pecadores de todo tipo.

2ª) O corpo humano apesar de sua complexidade espantosa é resultado de uma herança. A queda espiritual e todo o esquema da arquitetura biológica de Adão e Eva foram repassados às sucessivas gerações, motivo pelo qual o corpo humano sofre múltiplas transformações, promovendo uma série de fatores negativos, dentre eles o envelhecimento, susceptibilidade de doenças, deformações genéticas e morte. Nosso sistema psíquico tem seus limites, assim como o nosso condicionamento físico, por isso estamos sujeitos aos traumas emocionais e outras enfermidades da alma.

Os traumas deixam marcas emocionais em nossa alma.. Toda pessoa traumatizada tem alguma marca emocional. Estas Marcas Podem ser:

- ➔ Visíveis – Expostas, sempre manifestas;
- ➔ Invisíveis – Escondidas, ocultas, disfarçadas;
- ➔ Superficiais – Sem grande influência sobre a personalidade;
- ➔ Profundas – Com grande influência sobre a personalidade.

A memória humana guarda registros através de dois mecanismos básicos:

- Repetição;
- Experiências marcadas por fortes emoções e sentimentos.

O registro de um trauma emocional encontra-se arquivado na memória de longo prazo, podendo permanecer ali por toda a vida do indivíduo.

Consequências

Os traumas causam diversos prejuízos ao homem integral:

- a) Sofrimento psicológico – tensão emocional, sobrecarga psíquica;
- b) Alterações na personalidade e no comportamento – depressão, medo, ansiedade, insegurança, auto estima negativa, timidez, sentimento de rejeição, impotência frente aos novos desafios, friidez, comportamento explosivo, etc.
- c) Potencializa mais as doenças.

É verdade que os traumas podem desencadear uma série de problemas emocionais e comportamentais. Todavia, a recíproca também é verdadeira, ou seja, desordens emocionais potencializam os traumas. Indivíduos emocionalmente fragilizados são mais susceptíveis a traumas profundos do que as pessoas saudáveis.

Várias são as interligações e consequências emocionais advindas de um trauma. Entre elas destacamos:

Neuroses

São reações vivenciais anormais: as reações ansiosas, reações histéricas ou neurose de ansiedade, neurose histérica, por exemplo. São maneiras anormais de se responder às emoções, nas vivências. Quando uma angústia não é suportada satisfatoriamente, o conflito interior implica em sofrimento, em Angústia Patológica ou Angústia Neurótica.

Depressão

É um estado de sofrimento psíquico caracterizado fundamentalmente por rebaixamento de humor, acompanhado por diminuição significativa do interesse, prazer e energia. As características mais comuns são: alterações do sono e apetite, retardo psicomotor, sensação de fadiga, falta de concentração,

indecisão, diminuição de autoconfiança, pessimismo, idéias de culpa, desejo recorrente de morrer, entre outros sintomas.

Angústia

Tédio; tristeza com amargura e senso de sufocação. Um sentimento freqüente e torturante que tem origem em uma ameaça conscientemente percebida.

Ansiedade

É o estado psíquico de inquietude e impaciência. Os padrões variam amplamente. Alguns pacientes têm sintomas cardiovasculares, tais como palpitações, sudorese ou opressão no peito, outros manifestam sintomas gastrointestinais como: náuseas, vômito, diarréia ou vazio no estômago; outros ainda apresentam mal-estar respiratório ou predomínio de tensão muscular exagerada, do tipo espasmo, torcicolo e lombalgia. No plano da Consciência a ansiedade pode monopolizar as atividades psíquicas e comprometer, desde a atenção e memória, até a interpretação fiel da realidade.

Fobia

Temor insensato, obsessivo e angustiante, que certas pessoas traumatizadas sentem em situações específicas. A característica essencial da Fobia consiste no temor patológico, absurdo que escapa à razão e resiste a qualquer espécie de objeção da lógica e da razão. Refere-se a certos objetos, atos ou situações e pode apresentar-se sob os aspectos mais variados. O temor obsessivo aos espaços abertos (agorafobia) ou fechados (claustrofobia), aos contatos humanos ou com animais (cães, ratos), temor de atravessar ruas, de subir ou descer elevadores, de lugares altos etc.

Transtornos de Pânico

Ataques de pânico recorrentes: crises de medo agudo e intenso, extremo desconforto, sintomas associados ao medo de morte iminente. A Síndrome do Pânico é, literalmente, uma

forma atípica de doença depressiva. O sentimento da doença é, em essência, uma grave sensação de insegurança e medo.

Irritabilidade

Uma predisposição especial ao desgosto, à ira e ao furor. As pessoas irritáveis manifestam impaciência e aumento da capacidade de reação para determinados estímulos e intolerância à frustração, aos ruídos, às aglomerações. Nesses casos, a perturbação consiste no aumento da tonalidade afetiva própria das percepções; um ruído, por exemplo, é interpretado mais como uma provocação do que um incômodo acústico.

Transtorno Explosivo da Personalidade

O sintoma principal é a irritabilidade. Nesses pacientes existe um grau elevado de reatividade emotiva, unido a uma extraordinária tensão afetiva, que se descarrega sob a forma de reações de tipo "curto-circuito". Estes surtos são paroxismos coléricos ou furiosos que põem em perigo a vida de pessoas do ambiente e a integridade da propriedade.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático

O transtorno de estresse pós-traumático acontece quando se vivencia um trauma emocional de grande magnitude. Esses traumas incluem guerras, catástrofes naturais, agressão física, estupro e sérios acidentes.

O transtorno de estresse pós-traumático engloba as seguintes características:

- Reviver o trauma através de sonhos e de pensamentos;
- Evitar persistentemente coisas que lembrem o trauma;
- Enorme excitação persistente.

Sintomas

O indivíduo tem recordações fortes com muita aflição, incluindo imagens ou pensamentos do trauma vivenciado. Sonhos amedrontadores também podem ocorrer e o indivíduo pode agir ou sentir como se o evento traumático estivesse

ocorrendo novamente.

Um grande sofrimento psicológico se desenvolve quando surgem lembranças de algum aspecto do trauma. Há uma intensa necessidade de se evitar sentimentos, pensamentos, conversas, pessoas ou lugares que ativem recordações do trauma. Também pode ocorrer uma incapacidade de se recordar algum aspecto importante do trauma, uma dificuldade em conciliar e manter o sono, irritabilidade ou surtos de raiva e baixa concentração.

Desenvolvimento

O transtorno de estresse pós-traumático pode se desenvolver algum tempo após o trauma. O intervalo pode ser breve como uma semana, ou longo como trinta anos. Os sintomas podem variar ao longo do tempo e se intensificar durante períodos de estresse.

As crianças e os idosos têm mais possibilidade de desenvolver estresse pós-traumático do que as pessoas na meia idade. Por exemplo, cerca de 80% das crianças que sofrem uma queimadura extensa mostra sintomas de transtorno de estresse pós-traumático um a dois anos após o ferimento.

Emoções Primárias

Os efeitos dos traumas passados são emoções negativas, chamada de emoções primárias. A intensidade das emoções primárias determina a história da vida da pessoa traumatizada. Quanto mais traumática a experiência de vida, mais intensas serão as emoções primárias.

Nosso centro emocional é conectado com as emoções de um passado traumático por um “disparador” no tempo presente. Esse disparador é qualquer ato presente que pode se associar com o conflito do passado. Exemplo:

O som de um buzina pode despertar as emoções de um

trauma passado; Uma pessoa ficou presa no elevador e o som de um alarme foi acionado naquela ocasião.

Todas as emoções sofridas no passado tornam-se emoções presentes e a pessoa traumatizada revive a situação inúmeras vezes por toda a sua vida.

O trauma, historicamente está no passado, mas suas emoções primárias são tão fortes no presente quanto no passado.

Negar Não Resolve

A maior parte das pessoas trata de suas emoções primárias negando tudo que possa ser associado a elas.

Exemplos: “Não quero assistir a esse filme”; “Não posso tomar banho de mar”, etc.

(O filme e o mar estavam diretamente associados a fatos traumáticos ocorridos no passado dessa pessoa). Essa atitude, porém, não resolve o problema. Ninguém pode evitar completamente as situações que disparam as emoções primárias. Inevitavelmente, mais ou cedo ou mais tarde, estaremos diante de uma situação que acionará as emoções primárias. Cenas na TV, uma música escutada, uma pessoa, um lugar e muitas outras situações poderão acionar um *link* com o trauma.

Mecanismos de Defesa

A maioria das pessoas têm traumas. Alguns traumas são tão fortes que prejudicam completamente o desenvolvimento da vida profissional, afetiva e social do indivíduo.

Inconscientemente, aquelas que não sabem como lidar com suas experiências traumáticas, desenvolvem múltiplos mecanismos de defesa para controlar suas emoções negativas.

Nem sempre o homem consegue superar seus conflitos emocionais. Há casos difíceis de se controlar, daí a manifestação da dinâmica do inconsciente criando

mecanismos de defesa.

Algumas pessoas sofreram abusos tão intensos que não têm consciência exata de suas experiências; muitas não conseguem lembrar de todas as cenas que envolveram o trauma.

A resposta para a memória reprimida se encontra no Salmo 139:23-24.

*Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece os meus pensamentos;
vê se há em mim algum caminho perverso, e guia-me pelo caminho eterno.*

Somente o Espírito Santo é capaz de esquadriñar o mais recôndito de nosso coração interior e trazer à luz de nossa consciência todos os danos ocultos que não podemos ver.

Entre os mecanismos mais conhecidos destacamos aqueles considerados os mais importantes: repressão, projeção, justificação, regressão, substituição, sublimação, compensação, identificação e fantasias.

- ➔ Repressão - Interiorização - A mente reprime automaticamente o desejo ou pensamento que resultariam em sentimento desagradáveis. Geralmente os sentimentos reprimidos são expressos de maneira disfarçada. A inibição de uma atitude pode resultar em males físicos tais como; artrite, asma e úlceras.
- ➔ Projeção - Mecanismo de defesa que alivia o sentimento de culpa atribuindo seu mal a outra pessoa.
- ➔ Justificação – Desculpas amarelas. Mecanismo de defesa que procura explicar as atitudes em termos adequados para se livrar da culpa.
- ➔ Regressão - Retornar à conduta infantil, que antes lhe

servia para resolver algum problema.

- ➔ Substituição - Descarregar a emoção contra outra pessoa. Descarregar a ira, por exemplo, não sobre a pessoa que a provoca, mas sobre outra que não tenha medo de encarar.
- ➔ Sublimação – Satisfação de um desejo em menor escala. Mecanismo de expressão de impulsos construtivos em forma positiva, mas indireta.
- ➔ Compensação - Desenvolver aspectos positivos que possam compensar alguma deficiência. Compensar a incapacidade física com grandes trabalhos intelectuais, por exemplo.
- ➔ Identificação - Assumir um modelo por imitação. Incluir características de outra pessoa em sua personalidade.
- ➔ Fantasia - Um escape da realidade, onde a imaginação cria cenas irreais de sucesso e vitória diante de uma realidade frustrante. Há os que vivem se iludindo, negando os fatos, como se não existissem.
- ➔ Negação - Negamos a existência do problema, mentimos a respeito, não queremos enfrentar a situação, nem discutir a respeito; não admitimos que temos traumas. Escondemos os traumas e construímos muralhas em volta de nossos sentimentos para que ninguém descubra nossos fracassos.
- ➔ Autopunição - Punir a si mesmo como uma forma de se sentir redimido das suas culpas.
- ➔ Escapismo - Tentativa de fuga do problema.

- Encher-se de atividades para se distrair;
- Compulsão: comida, bebida, sexo;
- Drogas, tranqüilizantes, calmantes.

Todos os mecanismos naturais de defesa conseguem o corte temporário das emoções traumáticas, mas não solucionam o problema.

Há pessoas que preferem evitar tudo que possa trazer recordações dolorosas; outras procuram suprimir a dor por meio de um excesso de comida, sexo, compras ou droga; uma compulsão satisfeita pode aliviar temporariamente a dor do trauma, mas além de não resolver a situação, cria outros problemas.

O procedimento adequado diante de um trauma emocional deve ser:

- 1) O Reconhecimento;
- 2) A Resistência – efetuando uma Modulação das emoções negativas;
- 3) Ajuda especializada.

Não Se Sinta Culpado

Emoções traumáticas não resolvidas fazem o indivíduo prisioneiro dessas emoções, por não conseguir controlá-las quando manifestas, porque estão arraigadas no passado.

Diante disso, ninguém deve se considerar culpado por não conseguir controle e domínio sobre algo que está no passado. Ninguém tem controle sobre o passado; não podemos voltar no tempo e refazer nossa história.

Emoções Secundárias

Felizmente as emoções primárias podem ser moduladas e estabilizadas no tempo presente. A solução está em avaliarmos mentalmente as emoções primárias à luz das circunstâncias presentes.

A racionalização correta consegue modular a intensidade da emoção primária até estabilizá-la por completo.

Quando a emoção primária é confrontada com a racionalização correta, há uma combinação do passado com o presente, produzindo um outro tipo de emoção, chamada de emoção secundária.

Exemplo: Sara foi violentada sexualmente por um homem ruivo, forte e com uma cicatriz no rosto. Dez anos depois, no trabalho, ela é apresentada ao seu novo chefe, Bill, um homem forte e ruivo. Aqui surge a emoção primária, mas Sara racionaliza a situação e diz para si mesma: “Este não é o estuprador, ele é diferente; esse é o Bill, meu colega de trabalho”. Com essa atitude mental, passado e presente são combinados, modulando a emoção primária para um outro tipo de emoção, denominada de secundária.

Quando uma pessoa está descontrolada emocionalmente, tratamos de conversar com ela até que se acalme. Nossas palavras levam a pessoa a raciocinar, refletir, mostrando a verdadeira perspectiva da situação, ajudando a recuperar o controle de suas emoções.

Esta atitude consegue modular as emoções primárias, transformando-as em emoções secundárias.

Capítulo 4

Propostas Científicas de Cura



Qualquer procedimento terapêutico para a cura dos traumas emocionais, varia de um caso para outro, dependendo do tipo da experiência traumática do indivíduo.

Apresentamos, a seguir algumas terapias científicas, compatíveis com a Psicoterapia Teocêntrica, aplicáveis a maioria dos traumas emocionais:

Sintetizadores de Ondas Cerebrais – SOC

Usando tecnologia de última geração associadas às técnicas utilizadas em equipamentos de eletroencefalografia foi possível desenvolver os sintetizadores de ondas cerebrais. Trata-se de um aparelho que permite a uma pessoa, mesmo sem treino, entrar em outros níveis mentais e desfrutar de seus efeitos benéficos.

O SOC é uma forma completamente natural de excitação para aumentar a produção de ondas cerebrais Alpha e Theta permitindo ao usuário um acesso rápido a uma gama de estados mentais que variam de relaxamento a transe profundo.

Com o sintetizador e sem esforço para o usuário, após 10 (dez) minutos de uso consegue-se fazer a frequência cerebral acompanhar o seu ritmo, levando a mente rapidamente a níveis de maior energia fazendo-nos sentir como se tivéssemos dormido 8 horas de um sono reparador. É possível obter resultados desde as primeiras sessões criando em si mesmo maior autoconfiança e bem estar.

Psicoterapia Breve

Em 1994, um estudo realizado pelos professores Charles Figley, PhD e Joyce L. Carbonell, PhD, da Florida State University, sobre as abordagens breves para o tratamento de traumas e fobias, foi objeto de um artigo na revista The Family Therapy Networker. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

EMDR – Dessensibilização e Reprocessamento - Movimentos Oculares

Steve Andreas e Connirae Andreas são dois dos mais respeitados pesquisadores, divulgadores e autores da PNL. Uma de suas grandes contribuições foi a divulgação de como o movimento dos olhos podem ser utilizados para reprocessar experiências marcantes, permitindo processos inconscientes de integração e compreensão (fechamento) de experiências.

Uma das descobertas da PNL foi a ligação entre posições dos olhos e ativação de processos sensoriais internos. Quando os olhos estão voltados para cima há o ativamento do pensamento visual; olhos voltados para os lados ativam o pensamento auditivo; e olhos voltados para baixo ativam mais intensamente a capacidade de sentir sensações. Seguindo as instruções do terapeuta, o cliente movimenta seus olhos em várias direções enquanto mantém o pensamento no incidente vivido. Esta movimentação parece permitir que áreas do cérebro, antes não ativadas durante a experiência crítica em si e nas lembranças subseqüentes, possam agora ser incluídas no processamento do incidente. O resultado final é o alcance de um estado de compreensão e freqüentemente de serenidade diante das lembranças.

Ressonância Afetiva

A relação afetiva é um regulador de todas as emoções e, portanto, da fisiologia do corpo. O contato emocional é uma necessidade biológica. Experiências afirmam que a qualidade da relação entre pais e filhos, definida pelo grau de empatia dos pais e pelas suas respostas às necessidades emocionais dos filhos, determina, anos mais tarde, a tonicidade do sistema parassimpático da criança, ou seja, o fator que favorece a coerência do ritmo cardíaco e permite melhor resistir ao estresse e à depressão.

Num livro sobre o cérebro emocional e suas funções, "Uma Teoria Geral do Amor", Thomas Lewis, Richard Lannon e Fari Amini, três psiquiatras da Universidade da Califórnia em San Francisco, batizaram o fenômeno de "relação límbica" e afirmaram: "A relação afetiva é um conceito tão real e determinante quanto qualquer medicamento ou intervenção cirúrgica". Mesmo o amor de um cachorro ou de um gato tem efeitos importantes sobre o humor e o estresse.

Coerência Cardíaca

Os estudos fisiológicos modernos confirmam antigas teses: quando se mede a variação cardíaca no computador, constata-se que a maneira mais simples e rápida para fazer com que o corpo entre em "coerência cardíaca" é experimentar sentimentos de gratidão ou de carinho em relação ao outro.

Em situações de estresse, ansiedade, depressão ou cólera, o ritmo cardíaco se torna "caótico", ao contrário dos estados de bem-estar, quando se mostra "coerente". O ritmo cardíaco influi diretamente na tensão arterial, na respiração e também no funcionamento do sistema imunológico.

Estudos sobre como manter um ritmo cardíaco "coerente" concluíram que, em vez de buscar perpetuamente

circunstâncias exteriores ideais, o melhor e mais fácil é começar pelo controle interior da própria fisiologia —ou seja, do próprio ritmo do coração. Por meio de exercícios respiratórios específicos, pode-se manter a "coerência" desse ritmo e evitar o "caos", associado ao estresse e estados depressivos.

Um dos exercícios básicos indicados é o seguinte: o "paciente" começa fazendo duas respirações lentas e profundas, que estimulam o sistema parassimpático e favorecem o "freio" fisiológico. Em seguida, acompanha atentamente a expiração até o final e deixa, após uma pausa de alguns segundos, que a inspiração retome naturalmente. Numa segunda etapa, deve-se imaginar que a respiração lenta e profunda é realizada pelo coração. Por fim, a concentração, de um pensamento relacionado a algo bom, deve ser incorporada à respiração.

Em um estudo publicado no "American Journal of Cardiology", pesquisadores do Instituto HeartMath, da Califórnia, mostram que a simples invocação de uma emoção positiva graças a uma lembrança ou a uma cena imaginada induz a uma rápida transição da variação cardíaca ao ritmo "coerente".

Na Inglaterra, 6.000 executivos de grandes empresas, como Shell, British Petroleum, Hewlett-Packard e Unilever, foram treinados para realizarem exercícios que os ajudassem a manter uma coerência cardíaca. O mesmo ocorreu nos EUA, com empregados da Motorola e funcionários do governo da Califórnia.

Um outro estudo, da Academia Nacional de Ciências dos EUA, sugere, inclusive, que a coerência cardíaca favorece o equilíbrio hormonal: após um mês de prática de exercícios (30 minutos diários, cinco dias por semana) que promovem o "ritmo coerente", a taxa de DHEA (deidro-epi-androsterona),

o chamado "hormônio da juventude", dobrou.

Estas e outras técnicas terapêuticas têm permitido o alívio rápido do sofrimento de pessoas vítimas de traumas emocionais.

Capítulo 5

Proposta Teocêntrica de Cura



O tempo é capaz de curar muitas lembranças dolorosas, desde que não reprimidas e não infeccionadas por outros pecados. Muitas experiências traumáticas podem sarar com o tempo. Em vários casos, com o passar dos anos, a intensidade da lembrança pessoal vai diminuindo e a dor da recordação torna-se perfeitamente suportável. Mas, nem sempre o tempo é o melhor remédio. Há situações que clamam por uma cura interior diferenciada.

Cura Interior é a cura da alma. É um processo de aconselhamento bíblico, por meio do qual a pessoa é liberta de ressentimentos, mágoas, rejeição, autopiedade, culpa, medo, complexo de inferioridade, traumas, etc. Em certos casos a cura interior é redentora. Pessoas espiritualmente oprimidas que necessitam de libertação espiritual e restauração emocional são curadas pelo poder de Jesus Cristo.

A Cura Interior é importante porque sara todos os tipos de traumas e acelera a restauração emocional.

Há traumas que envolvem apenas situações desagradáveis, enquanto que outros estão diretamente associados com pessoas que nos causaram males. O procedimento de ministração adotado na Cura Interior varia de um caso para outro, dependendo do tipo da experiência traumática do indivíduo. Apresentamos, a seguir, três soluções básicas da Psicoterapia Teocêntrica para os traumas, aplicáveis à maioria dos casos.

1) Nova Identidade – Se você é um cristão renascido, você é uma nova criatura em Cristo. Tem uma nova identidade em Cristo. (2 Co 5:17). Veja seu passado à luz do que você é, agora,

em Cristo.

Saiba que Deus quer resolver suas emoções negativas do passado. Você tem uma nova herança em Cristo. O trauma exerce efeito sobre sua natureza adâmica, não sobre sua nova natureza em Cristo.

Todos nós podemos ser vítimas de traumas e isto não pode ser modificado porque está relacionado ao nosso passado; algo que aconteceu e não há como voltar no tempo e mudar nossa experiência dolorosa. Mas, o cristão tem como romper com o “emocional negativo” do passado e deixar de ser vítima, seguindo a vida com sua nova identidade em Cristo.

A intensidade da emoção primária (traumática) foi gerada a partir da percepção dos fatos, quando ocorreram. A emoção secundária é gerada a partir da percepção de nossa nova identidade (atual) em Cristo.

Muitas pessoas são escravas dos traumas e vivem num baixo padrão de vida porque estão presas às emoções negativas de experiências ruins que aconteceram no passado. Quando assumimos nossa nova identidade em Cristo, as coisas velhas ficam para trás, somos libertos delas.

A Bíblia ensina como fazer uma Reengenharia na Alma, de modo que os nossos pensamentos, sentimentos e vontades tenham o padrão de Jesus e não o de Adão caído.

Pelo que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo. 2 Co 5:17

A Técnica Teocêntrica para auxiliar na conscientização de nossa nova identidade é: concentração, reflexão, meditação. Um esquema simples de prática:

1- O princípio básico é pensar, meditar e contemplar o que Deus diz a nosso respeito em Sua Palavra. O aconselhado deve ler na Bíblia as

passagens aplicáveis ao seu caso específico. Se ele está dominado por emoções negativas, selecionará várias passagens que abordam o assunto e meditará em cada palavra e princípio de vida apresentado nas Escrituras.

2 - O segundo passo é ver o princípio bíblico com os olhos d'alma. Com os recursos do pensamento, sentimento e vontade, o aconselhado imaginará situações concretas sobre sua nova vida, movendo-se num cenário virtual, vivendo ativamente uma realidade desejada por Deus, apresentada na Bíblia. Trata-se da imaginação direcionada.

3 - O terceiro e último passo está na repetição desse processo até que o aconselhado sinta-se revestido de fé e passe a viver o novo modelo bíblico de comportamento. Essa prática deve ser repetida várias vezes, durante um bom período de tempo, em três etapas diárias (de dois a cinco minutos):

1. A primeira no turno da manhã,
2. A segunda pela tarde e
3. A última à noite, antes de dormir.

O término do processo de cura não tem um tempo pré-fixado. Ótimos resultados podem vir dentro de poucos dias; outros casos exigem meses e até anos para uma reengenharia completa. Tudo vai depender da fé, do esforço, da vontade, determinação e perseverança de cada pessoa.

Lembramos tão somente que a reengenharia da alma deverá ser vista sempre como uma reeducação contínua na Palavra de Deus, mesmo que os primeiros resultados sejam alcançados e que não haja a necessidade de encarar a nova realidade de vida como objeto de transformação e sim de conservação dos novos valores, nos moldes bíblicos.

2) Perdão - Temos que perdoar a quem nos ofendeu. Se o trauma envolver pessoas que nos ofenderam, temos que liberar perdão para obtermos a cura. O perdão rompe as cadeias emocionais que nos prendem às experiências dolorosas do passado. Quando seguramos a raiva ou ódio de alguém que nos

causou males, estamos amarrados a essas emoções e não obteremos vitória enquanto não liberarmos perdão. O perdão romperá as correntes emocionais negativas. Passado e presente se distanciarão.

A falta de perdão gera feridas emocionais facilmente infectadas por outros pecados. A falta de perdão é a principal porta de entrada de ataques malignos na vida dos cristãos. O apóstolo Paulo nos exorta para perdoarmos a fim de que Satanás não alcance vantagem sobre nós. 2 Co 2:11.

Nossa relação com os demais (bons e maus) deve ser a mesma de Deus para conosco: perdão, aceitação e amor. Perdoar não significa que devemos tolerar o pecado ou compartilhar dos erros dos outros, mas tomar uma atitude de obediência à Palavra de Deus.

3) O poder curador da oração - Como lidar com sentimentos dolorosos? Como conviver com a culpa, auto-estima em baixa, frustração e muitas outras feridas emocionais, que tanto interferem em nosso comportamento?

A Palavra de Deus nos diz que quando oramos "...o Espírito nos assiste em nossa fraqueza..." (Rm 8:26). A palavra "assistir" é colocada justamente no sentido de acompanhar, passo a passo, um processo de cura. A Bíblia demonstra a imensurável graça e infinito amor de Deus no sentido de promover a cura integral do homem. A ação libertadora e curadora do Espírito Santo restaura a alma das feridas emocionais do passado.

Clamor: "Invoca-me no dia da angústia; eu te livrarei, e tu me glorificarás." (Sl 50:15).

Refúgio: "Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia." (Sl 46:1).

Auxílio: "Dá-nos auxílio para sair da angústia, porque vão é o socorro da parte do homem." (Sl 108:12).

Descanso: "Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas." (Mt 11:29).

Há situações em que a pessoa traumatizada torna-se vítima da ingerência de demônios. Para casos desse tipo é preciso Cura Interior Redentora, ou seja, libertação espiritual e a restauração das emoções.

Outros Procedimentos Bíblicos de Cura Interior

A Cura de um trauma emocional pode acontecer como consequência de diversos fatores espirituais, entre eles:

1)Pela Providência Soberana de Deus – Jl 2:28-29 com Atos 2 E Ele quem escolhe as pessoas, os lugares, os tempos e as circunstâncias. (Dn 4:35, Mt 20:15); Jz 6:11.34).

2)Escrituras - Romanos 15.4 - Porquanto, tudo que dantes foi escrito, para nosso ensino foi escrito, para que, pela constância e pela consolação provenientes das Escrituras, tenhamos esperança.

3)Palavra Profética - I Coríntios 14.3 - Mas o que profetiza fala aos homens para edificação, exortação e consolação.

4)Fatos/acontecimentos - I Coríntios 7.6 - Mas Deus, que consola os abatidos, nos consolou com a vinda de Tito;

5)Prática na irmandade - II Coríntios 1.4 - que nos consola em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em alguma tribulação, pela consolação com que nós mesmos somos consolados por Deus.

6) Pelo Contato com a Presença de Deus - Presença de Deus nas Pessoas, através de objetos e lugares.

a) Contato Pessoal - At 5:12-15

Cura divina pelo toque das mãos. O livro de Hebreus diz claramente que a imposição de mãos é um dos princípios da doutrina cristã. (Hb 6:1-2).

b) Contato por Objetos - Os lenços de Paulo foram usados como instrumentos de poder de cura e libertação. (At 19:11-12). "... tocar na orla das vestes... todos quantos tocavam eram curados" Mc 6:56

c) Contato com a Presença de Deus num lugar abençoado.

"...então sucedeu que a casa, a saber, a casa do Senhor, se encheu de uma nuvem; de maneira que os sacerdotes não podiam estar ali para ministrar, por causa da nuvem, porque a glória do Senhor encheu a casa de Deus." (II Cr 5:11-14)

"Então enviou Saul mensageiros... os quais viram um grupo de profetas profetizando... e o Espírito de Deus veio sobre os mensageiros de Saul e também eles profetizaram. Avisado disso Saul enviou outros mensageiros e também estes profetizaram; então enviou Saul ainda uns terceiros, os quais também profetizaram. Então, foi para a casa dos profetas, em Ramá e o mesmo Espírito de Deus veio sobre ele (Saul), que, caminhando, profetizava..." I Sm 19:20-24

7) Pela Súplica - Com Orações e Súplicas –A unção pode ser resultante de uma vida de oração e súplica. No evangelho de Lucas há uma promessa condicionante:

"Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais o Pai celestial dará o Espírito Santo àqueles que lho pedirem?" (Lc 11:13).

8) Prática das Leis espirituais – Lei da Semeadura e Lei do Retorno.

Gl 6:7 - pois tudo o que o homem semear, isso também ceifará.

Ec 11.1 - Lança o teu pão sobre as águas, porque depois de muitos dias o acharás.

9) Comunhão com o Senhor.

Ef 6:10 - Finalmente, fortalecei-vos no Senhor e na força do seu poder.

Intimidade em adoração e oração com o Médico dos médicos, Jesus, é a melhor forma de receber a cura interior. A visitação do Espírito Santo é balsâmica: sereniza nossa alma, cura as feridas interiores.

Sofonias 3.17 - O Senhor teu Deus está no meio de ti, poderoso para te salvar; ele se deleitará em ti com alegria; renovar-te-á no seu amor, regozijar-se-á em ti com júbilo.

Isaías 61.3 – “... a ordenar acerca dos que choram em Sião que se lhes dê uma coroa em vez de cinzas, óleo de gozo em vez de pranto, vestidos de louvor em vez de espírito angustiado; a fim de que se chamem árvores de justiça, plantação do Senhor, para que ele seja glorificado”.

10) Pela obediência ao Senhor e Sua Palavra –

Dt 30: 9-10 - Então o Senhor teu Deus te fará prosperar grandemente em todas as obras das tuas mãos, no fruto do teu ventre, e no fruto dos teus animais, e no fruto do teu solo; porquanto o Senhor tornará a alegrar-se em ti para te fazer bem, como se alegrou em teus pais; quando obedeceres à voz do Senhor teu Deus, guardando os seus mandamentos e os

seus estatutos, escritos neste livro da lei; quando te converteres ao Senhor teu Deus de todo o teu coração e de toda a tua alma.

Capítulo 6

Promovendo Uma Mudança de Vida



Uma pesquisa sobre a personalidade realizada pela Universidade da Califórnia, em Berkeley (EUA) envolvendo 130.000 voluntários norte americanos e canadenses, de 21 a 60 anos, revelou que as pessoas podem se reinventar em qualquer estágio da vida.¹ A investigação científica enumerou uma lista de características da personalidade passíveis de mudanças, catalogadas em diferentes graus:

Mais Fácil Média Dificuldade Grande Dificuldade de Mudança

Desorganização	Pessimismo	- Egoísmo
	Depressão	
Insegurança	- Temperamento	Exibicionismo
Ansiedade	Explosivo	Obsessividade
Impontualidade	Instabilidade	Frieza Afetiva -
- Timidez	Emocional	
	Dependência	Comportamento anti-
	Psicológica	social

Até que ponto o homem pode mudar? Até onde prevalece o esforço humano em querer mudar? Em termos naturais o homem é capaz de mudar em muitos aspectos, incluindo seu comportamento e personalidade. Este é o primeiro ponto de grande importância: o desejo de mudar. Se você deseja mudar algo em sua vida, personalidade e comportamento, saiba que você já deu o primeiro passo. Sem o querer não há cura. Mas esse querer deve ir mais além. Como?

Pouco ou nenhum proveito existe em quereremos melhorar só o exterior. Toda a natureza humana e o seu funcionamento estão arruinados pela queda espiritual. Mudar o comportamento de uma pessoa sem mudar a essência de sua natureza é o mesmo que proibir o tuberculoso de tossir, sem curar a doença. Todas as tentativas nesse sentido, apenas maquiarão o problema, por algum tempo, sem solucioná-lo de fato.

Só existe mudança real no homem, de forma profunda e consistente, quando há mudança de natureza. Os renascidos herdam uma nova natureza, à imagem de Cristo, capaz de produzir frutos positivos e mudanças significativas no comportamento, pelo uso correto da racionalidade, afetividade e vontade. Acontece que o aspecto funcional dessa nova natureza exige uma Reengenharia no homem interior, uma modulação na alma, onde a mudança de foco, de domínio e de controle de pensamento, sentimento e comportamento, passe da velha natureza para a nova, numa combinação de esforço humano e ação do Espírito Santo. Essa modulação fundamenta-se no aspecto de uma vida centrada na natureza de Cristo em vez de uma vida centrada no ego.

O renascido, no domínio do Espírito Santo, tem sua racionalidade, afetividade e vontade sob a luz da natureza de Cristo, mas não basta à existência de uma boa natureza implantada no homem interior, necessário se faz que a mesma processe diariamente pensamentos, sentimentos e vontades de excelentes parâmetros de qualidade. Só a Palavra de Deus possui o padrão de qualidade capaz de reeducar o novo homem na mente de Cristo. É aqui que entra o esforço humano.

Porque, quem conheceu a mente do Senhor, para que possa instruí-lo? Mas nós temos a mente de Cristo. 1 Co 2:16

Pensai nas coisas que são de cima, e não nas que são da terra;
Cl 3:2

De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve
também em Cristo Jesus Fl 2:5

Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade,
benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança. Gl 5:22

Porque Deus é o que opera em vós tanto o querer como o
efetuar, segundo a sua boa vontade. Fl 2:13
Por isso não sejais insensatos, mas entendei qual seja a vontade
do Senhor. Ef 5:17

Para que, no tempo que vos resta na carne, não vivais mais
segundo as concupiscências dos homens, mas segundo a
vontade de Deus.
1Pe 4:2

Quando nos convertemos o nosso espírito é vivificado pelo Espírito Santo e é curado da culpa do pecado. Nosso espírito está livre para ter comunhão com Deus, mas nossa alma necessita de uma Reengenharia na Palavra de Deus. Só conseguiremos cura interior se aprendermos a pensar, sentir e agir, de acordo com a vontade de Deus, deixando uma vida centrada no “eu” para uma vida centrada em Cristo.

Começamos a nos sentir melhor quando corrigimos nossa maneira de pensar:

- Sobre Deus;
- Sobre nós mesmos;
- A respeito dos outros;
- Das circunstâncias que nos cercam.

Charles Finney (evangelista e teólogo norte-americano) afirmou:

“Estou consciente de que não consigo, por meio de um esforço direto, sentir-me como quero. Sei que meus sentimentos e todos os estados e fenômenos da sensibilidade são apenas indiretamente controlados por minha vontade. Por um ato de vontade eu posso ordenar ao meu intelecto que considere certos fatos, e desta maneira posso afetar minha sensibilidade e produzir um determinado estado emocional”.

Nossa mente pode ser renovada, ou seja, os nossos pensamentos, sentimentos e vontades, podem e devem se adequar aos de Deus, expressos na Bíblia. O homem precisa renovar sua mente na Palavra de Deus; aprender a pensar, sentir e decidir segundo Cristo.

Pensamentos mundanos, sentimentos proibidos e vontade carnal, devem ser abandonados imediatamente. Os velhos hábitos precisam ser descartados e os procedimentos carnis devem ser substituídos pela prática dos princípios bíblicos, no modelo do novo homem em Cristo.

Pela conversão, o homem tem a chance de reeducar sua vida de acordo com os padrões bíblicos, tornando possível uma reengenharia de sua alma, com frutos plenamente satisfatórios.

A reengenharia real da alma começa na conversão a

Cristo e continua de forma processual à medida que acontece o despojamento dos velhos hábitos e o revestimento dos novos, nos padrões de Deus.

Capítulo 7

Reengenharia da Alma



Reengenharia da alma é um processo de reprogramação da racionalidade, afetividade e vontade do indivíduo. Esse processo envolve também atitudes e hábitos, a partir de uma substituição do atual modelo de comportamento por um novo; analisado, aprendido e vivenciado em conformidade com os padrões das Escrituras Sagradas, utilizando para tal fim a fé pessoal e o aconselhamento cristão.

O termo reengenharia, assim como muitos outros utilizados no âmbito teológico e eclesiástico, tais como trindade, capelania e secretaria de missões, não aparece nas páginas das Escrituras, mas sua doutrina é perfeitamente identificada em vários textos sagrados. O texto básico para o assunto encontra-se em Efésios 4:22-24:

(EF 4:22) "Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano;"

(EF 4:23) "E vos renoveis no espírito do vosso entendimento;"

(EF 4:24) "E vos revistais do novo homem, criado segundo Deus, em justiça e retidão procedentes da verdade"

Trata-se de uma reeducação contínua na Palavra de Deus, na qual o homem é confrontado em seu atual estilo de vida diante do modelo bíblico. Ao tomar consciência de que seu estilo de vida, em muitos aspectos, encontra-se fora dos padrões bíblicos, apercebe-se que sua atual condição não só desagrada a Deus como lhe impede de desfrutar de paz

interior, vida harmoniosa e saúde. O próximo passo na reengenharia da alma é o desligamento voluntário da prática de hábitos errados de comportamento, adequando o estilo de vida à nova educação na Palavra de Deus.

Nenhum homem nasce convertido; sua alma além de trazer a fragilidade interior marcada pela queda espiritual, está sujeita às inclinações de sua natureza pecaminosa. Tudo que aprendemos, antes de nossa conversão, vem de um mundo que exclui Deus. Todas as faculdades do homem interior são trabalhadas num esquema completamente fora do propósito original do Criador para o ser humano.

Pela conversão, o homem tem a chance de reeducar sua vida de acordo com os padrões bíblicos, tornando possível uma reengenharia com frutos plenamente satisfatórios. A reengenharia real começa na conversão a Cristo e continua de forma processual à medida que acontece o despojamento dos velhos hábitos e o revestimento dos novos, nos padrões de Deus. Os velhos hábitos são abandonados e os procedimentos carnis são substituídos pela prática dos princípios bíblicos, no modelo do novo homem em Cristo.

A reengenharia da alma permite o viver numa nova dimensão, sob o domínio de uma nova natureza espiritual, à imagem e semelhança de Cristo. O processo deve ser contínuo, aplicado diariamente por toda a vida.

Pensamentos & Atitudes

Interligações

Por muitos anos o mundo acreditou que seria humanamente impossível correr uma milha em menos de quatro minutos. No entanto, em 1954 um jovem chamado Roger Bannister ignorou esse conceito de impossibilidade e creu que seria possível quebrar a barreira dos 4 minutos. Após

alguns meses de preparação ele alcançou a marca de 3 minutos e 59 segundos. Duas barreiras foram quebradas naquele dia: a do tempo e a da mente. Posteriormente, em 1964, um outro jovem de nome Jim Ryun superou a marca de Bannister. Desde então, por várias vezes esse recorde tem sido superado.

O indivíduo que muda sua forma medíocre de pensar; redirecionando seus pensamentos para uma possibilidade, geralmente alcançam uma nova mentalidade capaz de transformar sonhos em realidade.

A Psicologia Positiva afirma que, em linhas gerais, existe uma boa parte da vida (40%) que podemos mudar e que alcançamos isso mudando a nossa forma de pensar e de agir.

A manutenção da saúde emocional e do viver prazeroso encontram-se, em grande parte, sob o domínio e a responsabilidade de cada um. Isso exige um compromisso consigo mesmo e coloca para a pessoa a necessidade de descobrir as estratégias de vida que funcionam para o bem estar do homem. A Bíblia é o manual do Criador, o livro da vida. Ela trata do homem de forma integral, de sua origem ao destino escatológico; do indivíduo, da pessoa, da família e da sociedade.

Firmado nas promessas bíblicas, devemos renovar nossos pensamentos, redirecionando nossa mente para as possibilidades geradas em Deus.

Se reprogramarmos nosso pensamento de acordo com as afirmações bíblicas, nossa mente responderá favoravelmente às novas informações. Os novos pensamentos, com seus princípios, leis e promessas, passarão a integrar o banco de dados de nosso computador biológico, o cérebro. Esse novo acervo terá significativa relevância no processamento das idéias que determinação nossas atitudes.

Os pensamentos determinam as atitudes do indivíduo. Em termos gerais o homem age conforme seus pensamentos. Se uma pessoa costuma agir conforme seus pensamentos, isto significa dizer que sua atitude mental é o principal fator de

influência comportamental. Nem todos se apercebem que nossas emoções, escolhas e decisões são manipuladas pelos nossos pensamentos. (Pv 23:7)

O pensamento de um homem é seu principal combustível comportamental.

Tudo que é guardado na mente e que se torna objeto de pensamento constante, exerce grande influência e domínio sobre nossas emoções, sentimentos e atitudes.

Enquanto não formos renovados pela mente de Cristo, estaremos confinados a padrões de vida segundo nossos próprios pensamentos.

Se os nossos hábitos de vida têm seus fundamentos naquilo que pensamos, torna-se fácil compreendermos a recomendação de Paulo em Romanos 12:2.

"... transformai-vos pela renovação da vossa mente..."

O homem só pode ser transformado se sua mente for transformada. Todas tentativas não submissas a esse princípio resultarão em fracasso a médio ou a longo prazo. É por esta razão que o homem necessita renovar sua mente com os pensamentos de Deus.

A Necessidade de Uma Mente Renovada

“Os meus pensamentos não são os vossos pensamentos” Is 55:8

- Ralph Waldo, filósofo, disse que " o homem é aquilo que ele pensa constantemente".
- Marcos Aurélio falou que: " A vida do homem é o que seus pensamentos a fazem".
- Norman Vincent Peale disse: Mude seus pensamentos e mudará seu mundo".

A Bíblia diz: como o homem imagina em sua alma, assim ele é. (Pv 23:7).

A Bíblia ensina uma reengenharia para o pensamento – o homem tem que aprender a pensar certo. Temos que trazer os pensamentos de Deus para nossa mente. Precisamos

meditar profundamente no modelo do novo homem, segundo Cristo, apresentado na Bíblia Sagrada. Além disso, cada pessoa deve conhecer os atributos de Deus, profecias e promessas, curas e milagres, manifestações de poder e princípios espirituais descritos na Bíblia Sagrada. Há muitas narrações, fatos e exemplos na Bíblia que expressam o pensamento de Deus, os quais devem ser assimilados pelo nosso intelecto, reconstruindo um acervo de novos pensamentos e de uma nova mentalidade.

À medida que assimilamos os pensamentos bíblicos, surge-nos uma disponibilidade mental capaz de reprogramar uma nova escala de valores em nossa consciência e um novo comportamento. Se recebemos os princípios, leis e promessas do Senhor, com desejo de mudança e fé no poder da Palavra, esses novos pensamentos, gradativamente, desenvolverão hábitos, práticas e atitudes corretas, promovendo resultados plenamente satisfatórios para a saúde da alma.

A renovação da mente inicia quando passamos a pensar mais no projeto de Deus para nossa vida, deixando o foco de um viver centrado no eu.

Uma mente renovada é aquela que consegue ter a compreensão e a sabedoria ensinada pelo Espírito Santo, na perspectiva de Cristo. Pensar, analisar e compreender o que se passa conosco e ao nosso redor, na perspectiva de Cristo. A mente renovada recebe não só a sabedoria, mas o temor do Senhor, que estimula à santidade, condição imprescindível para a saúde da alma.

Quando a mente natural entra em contato com a Palavra de Deus, passa a conhecer os ideais, propósitos, sabedoria e mandamentos do Senhor. É verdade que nós cristãos temos a Cristo e a mente de Cristo está em nós. (I Co 2:16) Todavia somos sabedores de que os tesouros da sabedoria e do conhecimento que estão em Cristo Jesus são tesouros inesgotáveis, revelados progressivamente e sob medida. (Cl 2:3). Há um caminho a percorrer pelo homem em busca de uma mente renovada. A revelação divina e a

assimilação humana são dinâmicas e progressivas, conquistadas passo a passo.

As promessas, alianças e princípios espirituais contidos na Bíblia Sagrada formam o kit de ferramentas indispensáveis à reengenharia da alma. O segundo passo é a meditação constante na Palavra e a comunhão com o Senhor Jesus. Essas práticas criam condições favoráveis para que o Espírito Santo renove nossa mente com pensamentos santos e espirituais os quais frutificarão abundantemente em nosso comportamento, promovendo também saúde interior. (Rm 8:27).

Outro ensino bíblico sobre a conquista de pensamentos corretos é o de recordar tudo que seja capaz de gerar esperança.

(Lm 3:21) Trazer memória (heb. "fazer voltar ao coração") o que pode me dar esperança

O profeta Jeremias viveu esse princípio quando disse que trazia de volta ao coração aquilo que pudesse lhe dar esperança. A mente armazena cenas, sons, idéias, projetos e muitas outras coisas, boas e ruins, vividas e aprendidas ao longo da vida. Compete ao homem trazer à viva consciência tudo que seja capaz de produzir esperança.

Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, lembra que o pessimismo é um hábito que leva a pessoa à depressão, diminui a realização individual e mina a saúde. ¹

Recordar o que é bom ajuda a vencer o pessimismo. É preciso parar para recordar o que é bom. Torna-se indispensável uma viagem do pensamento na sublime missão de reacender a chama da lembrança de algo que vale a pena recordar. Recordar, repensar e reviver emocionalmente, toda palavra, fato e princípio (de Deus) que possa dar esperança,

gerar significado e movimentar a vida. Não permitir que o tempo e as circunstâncias apaguem as boas recordações armazenadas na memória. É preciso recordá-las sempre, reavivando-lhes o brilho para que a esperança também seja reavivada.

O homem deve pôr seu foco de atenção nas promessas do Senhor, passando a meditar em seus preciosos conceitos, trazendo à lembrança os bons momentos da vida, nos quais seja possível se atribuir a Deus os benefícios recebidos. Essa prática cria meios sustentáveis de esperança para o coração, fortalecendo os sentimentos, criando novo ânimo e novas perspectivas.

Capítulo 8

Imaginação Direcionada



Várias experiências científicas demonstraram que o cérebro e o sistema nervoso se encontram sob o controle de uma programação mental automática que pode, a partir de técnicas específicas, receber uma nova programação, capaz de operar como um novo sistema de orientação de vida.

O cérebro humano trabalha basicamente como um computador que necessita não só de uma unidade de processamento, mas de uma programação para funcionar. Estudos científicos demonstram ser perfeitamente possível a formação de novos hábitos e estilo de vida, a partir de uma programação mental adequada.

Uma mente renovada na Palavra envolve uma série de exercícios de pensamento, de acordo com os objetivos a serem alcançados por cada pessoa. Estes exercícios produzem estímulos nervosos em forma de comandos de processamento para o cérebro, passando à criação gradativa de uma nova programação de vida, de aspecto voluntário e de reação automática.

Vícios, traumas e problemas de comportamento humano, por exemplo, podem ser tratados e superados com uma nova programação de pensamento.

Na Universidade de Columbia, Estados Unidos, psicólogos descobriram que a atitude da pessoa determina o que ela pode aprender. A atitude determina o desempenho da pessoa. Se o desempenho é falho, a atitude deve ser

modificada. Ficou também claro que atitudes se tornam hábitos. As pessoas são basicamente o que as experiências vividas as condicionaram a ser.¹

Atitudes são tomadas a partir de experiências, boas ou não. Experiências falhas levam a atitudes erradas. Repetidas atitudes erradas formam um hábito. Se é assim, podemos reprogramar as atitudes? Sim.

Atualmente a neuropsicologia estuda o funcionamento do cérebro humano desde o momento em que ele capta as informações do meio ambiente, a forma como registra estas informações e, finalmente, a maneira como estas informações interferem nos comportamentos, nas capacidades, nas crenças, valores, na identidade e nos relacionamentos com outras pessoas.

Muitas de nossas atitudes consideradas normais ou anormais, equilibradas ou desequilibradas, são respostas de registros mentais armazenados em nossa mente ao longo da vida. São produtos de registros positivos ou negativos introduzidos na mente através das percepções sensoriais, captadas do meio ambiente pelos sentidos. Os traumas são registros emocionais negativos.

Uma mente bem formada com estoque de promessas bíblicas, princípios cristãos e hábitos certos, ajudará muito no processo da reengenharia da alma.

Pesquisas científicas confirmam declarações bíblicas. Hoje a Psicologia afirma que é possível, em qualquer época da vida, mudar tudo para melhor, começar tudo novamente.

Muitos estudiosos modernos afirmam que parte do nosso comportamento é a resposta de registros mentais guardados em nosso inconsciente. Mesmo que não percebamos, essas gravações no inconsciente, cedo ou tarde, afloram em forma de atitudes e hábitos. Algumas representações mentais acabam se somatizando.

Sabemos que alguns registros mentais refletem mais no comportamento do que outros. Não é bem a quantidade de registros que determina atitudes certas ou erradas. Os registros emocionais são os que apresentam maior peso na transformação do comportamento. Se, por um lado, não temos como evitar que aconteçam situações reais que possam trazer registros emocionais nocivos ao nosso comportamento, por outro lado dispomos de mecanismos simples de pensamento, que atrelados à fé, são capazes de criar uma série de registros emocionais positivos, os quais podem ser agentes indutores de boas atitudes.

Com a prática de exercícios da imaginação direcionada pela Bíblia podemos administrar objetivamente os nossos pensamentos, emoções, impulsos e metas de vida, de acordo com os padrões de Deus. É lógico que o mero exercício de pensamento, destituído da vontade própria de despojamento de velhas atitudes, não produzirá o resultado esperado.

A vitória sobre as emoções negativas e velhos hábitos começa pela dedicação de cada pessoa na prática da meditação dos princípios bíblicos que expressam os valores do novo homem, criado por Deus, segundo Cristo.

A meditação da Palavra, atrelada a um desejo forte, deve ser praticada por alguns minutos, todos os dias, até que a declaração bíblica seja revestida de fé.

Capítulo 9

Modulação Emocional



Toda a nossa vida é uma grande associação de hábitos, emocionais e intelectuais, sistematicamente organizados, para nossa alegria ou pesar, impelindo-nos de forma irresistível para o nosso destino.

Nem sempre podemos evitar uma experiência ruim, mas as emoções podem ser criadas, modificadas e até eliminadas pela direção consciente.

É possível a modificação de emoções negativas a partir da mudança de pensamento e de atitude. Muda-se a atitude quando se muda as experiências vividas e o pensamento.

Experiências, bem sucedidas ou não, levam estímulos nervosos que contribuem para a formação de hábitos. A partir de novas experiências bem sucedidas podemos modificar velhos hábitos de fracasso.

Lembre-se: “Pensamentos, experiências, atitudes, reações e atos, formam hábitos”.

Pv 23:7 - Porque, como ele pensa consigo mesmo, assim ele é; ele te diz: Come e bebe; mas o seu coração não está contigo.

Mt7:21 - Pois é do interior, do coração dos homens, que procedem os maus pensamentos, as prostituições, os furtos, os homicídios, os adultério.

Pesquisas electromagnéticas provam que as experiências imaginadas apresentam ondas cerebrais idênticas às experiências reais. O sistema nervoso humano não sabe diferenciar plenamente uma experiência real de uma imaginada.

Suas reações, nos dois casos, são idênticas, senão muito semelhantes.

Se uma experiência real, de um susto, por exemplo, é condicionadora de reações e atos, o mesmo pode-se esperar de uma experiência vivida somente no âmbito da imaginação, desde que ocorra com sentimento de realismo.

Não se trata do poder do pensamento positivo, mas de reações condicionadas por meio de exercícios a nível da imaginação. Experiências, reais ou imaginadas, provocam emoções, reações e atitudes e estas contribuem para a formação de hábitos.

As experiências, pensamentos, emoções, reações, atitudes e ações, em geral, se transformam em hábitos que visam fracasso ou êxito. O modo pelo qual reagimos às emoções e condicionamos nossas atitudes determinam nosso estilo de vida.

A linguagem bíblica não é acadêmica porque Deus deseja alcançar todos os homens e não apenas os intelectuais e estudiosos. A Bíblia, porém, apresenta uma série de passagens, contendo princípios que, estudados cientificamente, trarão enormes benefícios para a saúde da alma.

A cada dia a ciência vem ratificando conceitos e princípios da Palavra de Deus. Entendemos que o princípio e o fim, seja pela experiência, pesquisa ou fé, devem convergir na verdade. E se a verdade vem de Deus e se Deus não se contradiz, então toda a verdade deve ser uma só. A diferença está no aspecto da revelação e não em seu conteúdo. Sempre existirá uma unidade fundamental entre os princípios bíblicos e os fatos verdadeiramente científicos, desde que a revelação tenha sua origem em Deus.

Ao refletirmos sobre as descobertas científicas como

parte da verdade de Deus, vemos os estudos psicológicos da natureza humana e comportamento social como um meio da revelação natural do Criador.

Um hábito vem pela repetição de atitudes. A memória humana guarda por toda a vida ou por muito tempo as experiências fortes, marcantes, sejam boas ou ruins. Outro mecanismo de arquivo duradouro na memória acontece pela repetição. Tudo que é demasiadamente repetido é memorizado e com o tempo passa a fazer parte da vida.

Agora observe o que disse Moisés em Deuteronômio: E estas palavras, que hoje te ordeno, estarão no teu coração; e as ensinarás a teus filhos, e delas falarás sentado em tua casa e andando pelo caminho, ao deitar-te e ao levantar-te. Também as atarás por sinal na tua mão e te serão por frontais entre os teus olhos; e as escreverás nos umbrais de tua casa, e nas tuas portas. Dt 6:6-9

Veja que o pronunciamento científico acima já estava registrado na Bíblia. Moisés conhecia essa lei do comportamento humano há milhares de anos atrás. Este é o motivo principal de afirmarmos que o ideal seria que todas as declarações bíblicas fossem estudadas em profundidade por pesquisadores e cientistas cristãos; os resultados, por certo, trariam grandes benefícios à humanidade.



Voltemos ao nosso comentário sobre o processo de memorização em nosso benefício. Sendo Deus o único Senhor de nosso destino, não é possível programarmos nossos dias, recheando-os de situações agradáveis, de emoções positivas e de experiências marcantes. Temos, tão somente, que entregar nosso futuro aos cuidados do Senhor e viver pela fé.

(Rm 1:17)

Sonhar possibilidades não é interferir na vontade de Deus. Podemos e devemos sonhar sobre coisas boas e construtivas, em especial, sobre aquelas reveladas na Bíblia como vontade de Deus para o novo homem segundo Cristo.

Devemos aproveitar essa dádiva do Criador para criarmos um quadro mental, com a imaginação direcionada, cujas cenas sejam correções de nossas atitudes e hábitos em conformidade com os princípios bíblicos.

Tomemos como exemplo o seguinte: Uma pessoa que tem o costume de perder o controle emocional diante de uma ofensa, deve criar um quadro mental diário onde suas reações serão baseadas no tipo de comportamento que Deus deseja para sua vida, onde haja a predominância da longanimidade, paciência, etc.

Esse tipo de exercício de pensamento é enriquecido com a meditação bíblica. Quando lemos na Palavra sobre pontos específicos de confrontação com nossas deficiências emocionais e comportamentais, temos a possibilidade de conseguir duas coisas:

1. Em primeiro lugar a fé que vem por meio da Palavra e que nos faz vencedores;
2. Em segundo lugar, uma programação de pensamento de acordo com a vontade de Deus. Tudo isso a partir de exercícios simples de meditação.

Exercícios a nível da imaginação bíblica direcionada devem ser praticados diariamente, criando uma sequência de estímulos semelhantes às experiências reais.

Se experiências repetidas geram atitudes e se atitudes geram hábitos, procedendo com o mecanismo acima, veremos que de uma forma gradativa o cérebro irá eliminando emoções negativas e velhos registros fracassados de comportamento, adotando novos hábitos na vida real. Se somarmos essa prática

ao poder da fé e ao mover do Espírito Santo sobre o homem que deseja reeducar sua vida no modelo bíblico, teremos resultados maravilhosos.

Estabelecendo Uma Meta

Novos hábitos acontecerão mais facilmente com o estabelecimento de uma meta específica, alicerçada na Palavra de Deus. Trace seus objetivos não esquecendo de elementos primordiais: fé, paciência, planejamento e dedicação, utilizando o pensamento imaginativo a partir de um princípio bíblico aplicável a sua vida.

Existem muitas maneiras de criar uma meta, porém, em todas deve estar inserido:

- O que você precisa alcançar;
- A Prática dos princípios da Palavra de Deus para o caso específico.

A meta específica deve estar clara na sua mente e em seu coração. Você deve formular um alvo a partir de um princípio ou promessa bíblica e deve ter o desejo de querer; em seguida, memorizar passagens bíblicas relacionadas ao seu caso específico e repeti-las várias vezes ao dia. Essa prática resume-se em repetir para você mesmo versos bíblicos de acordo com a meta a ser alcançada, enquanto você caminha, sobe e desce escadas, senta-se numa poltrona, etc. Fale ou repita mentalmente o seu alvo específico pelo menos três vezes ao dia.

É cientificamente comprovada a relação íntima entre ondas cerebrais e estado mental. Nosso estado mental e emocional pode ter ligação com as ondas cerebrais denominadas: Beta, Alfa, Teta e Delta. O estado Alfa se manifesta relativamente fácil quando relaxamos o corpo físico e aquietamos a mente. É neste nível – alfa - que a mente está

mais receptiva. A musicoterapia (com louvor instrumental) é um excelente meio para se chegar a este nível. Seu momento de meditação bíblica pode ser acompanhado pelo louvor e adoração musical, criando um ambiente sereno da presença de Deus.

Os ocidentais, mesmo os cristãos, têm dificuldades com a meditação, mas há exercícios que ajudam no direcionamento da imaginação para os princípios bíblicos, evitando uma série de pensamentos desordenados.

Mesmo que já tenha memorizado sua meta, continue repetindo-a durante algumas semanas. O processo traz bons resultados porque nossa memória funciona bem com a repetição. Não basta apenas formular uma meta bíblica e repeti-la, insistentemente, por certo período. É preciso estar condicionado para a mudança: desejo, determinação, perseverança e fé.

Tela Mental

Esta é uma forma de se gravar imagens como fatos. Escolhida a meta bíblica que deseja representar na imaginação, o aconselhado cria seu cenário interior, tornando-se seu próprio assistente e diretor, apresentando cenas adequadas ao alvo estabelecido.

Salmo 19:14 “As palavras dos meus lábios e o meditar do meu coração sejam agradáveis na tua presença”.

Em termos seqüenciais o processo apresentado até aqui funciona na seguinte ordem:

- A pessoa conscientemente passa a adotar atitudes e atos corretos todos os dias;
- Repete todos os atos corretos na imaginação até vê-los

claramente;

- Medita profundamente nos textos bíblicos selecionados, procurando assimilar a vontade de Deus para sua vida;
- Repete na mente as atitudes corretas que Deus expressa na Bíblia, como se fossem reais até poder senti-las claramente;
- Repete os mecanismos de êxito três vezes ao dia, uma em cada turno;
- Continua exercitando na imaginação as experiências nas quais tenha sido bem sucedido.

O aconselhado deve ter consciência que fé é a certeza de coisas que se esperam. Não é possível exercer a fé se não esperamos nada. Antes de tudo deve haver um alvo que sintetize o modelo de comportamento que pretendemos alcançar. Este alvo torna-se claro quando é visto com os olhos d'alma.

Com estes princípios elementares uma pessoa poderá condicionar-se a qualquer atitude, emoção, reação e hábito.

Lembramos que as técnicas de ajuda aqui apresentadas não surtirão o efeito desejado se estiverem desconectadas dos demais elementos inerentes à reengenharia da alma: determinação, arrependimento, perdão, confissão, fé e perseverança.

A reengenharia da alma não se propõe a funcionar como cosmético maquiador, disfarçando ou atenuando marcas e defeitos do caráter; os diversos períodos do método partem do princípio de que toda a alma deve iniciar um processo contínuo de transformação, despojando velhos hábitos, renovando o pensamento, os sentimentos e a vontade na Palavra de Deus, resultando um novo comportamento, no modelo bíblico.

Pensamentos, sentimentos e desejos só podem ser

tratados e transformados em profundidade se a vida deixar de ser centrada no ego e passar para Cristo. Quanto maior for a entrega e o redirecionamento de setores da vida pessoal para os cuidados e senhorio de Cristo, melhores serão os frutos colhidos.

O Espiritual e o Humano

Todas as terapias Teocêntricas são simples ferramentas de ajuda no desdobramento da reengenharia da alma. Estas ferramentas não mudam e nem enfraquecem a metodologia bíblica. Elas tão somente possibilitam resultados mais rápidos, se devidamente aplicadas.

Na reengenharia da alma existe o lado humano e o divino; no campo humano há vários aspectos técnicos que ajudam na fixação de conceitos espirituais. O aspecto técnico consiste numa prática de alguns exercícios de concentração para fixar e gravar um propósito de ação criado a partir do modelo bíblico.

- Tudo sobre o qual nos concentramos repetidas vezes, desenvolve-se;
- Aquilo que nos concentramos parece real para o sistema nervoso e cérebro;
- Há uma forte tendência de passamos a ser ou viver aquilo sobre o que nos concentramos.

O aconselhado deve concentrar-se nas declarações bíblicas selecionadas sobre seu caso específico. Primeiro é a concentração, em seguida vem a reflexão, o ponderar, a análise e meditação sobre o conteúdo das declarações, combinando pensamento com imaginação bíblica direcionada. O processo contemplativo de imagens mentais tem que ser gerado a partir de um princípio bíblico de comportamento e não de uma imaginação aleatória de caráter pessoal.

Meditar Sobre Nossa Nova Identidade

Repetimos aqui o que tratamos no Capítulo 5 por considerarmos o fundamento da Psicoterapia Teocêntrica para a cura dos traumas emocionais:

A técnica: concentração, reflexão e meditação.

1- A premissa básica é pensar e meditar sobre o que Deus diz sobre o homem renascido em Cristo, em Sua Palavra. O aconselhado deve ler na Bíblia as passagens aplicáveis ao seu caso específico. Se estiver dominado por emoções negativas, será de grande valor a identificação de versículos que abordam o assunto. Feita a seleção dos textos bíblicos, iniciará uma leitura meditativa sobre cada palavra e princípio de vida correspondente ao seu caso.

2 - O segundo passo é ter uma visão consubstanciada da declaração bíblica. Com os recursos do pensamento, sentimento e vontade, o aconselhado, diante dos textos bíblicos, imaginará situações concretas sobre sua vida, movendo-se num cenário virtual, vivendo mentalmente uma realidade desejada por Deus e apresentada na Bíblia.

3 - O terceiro e último passo está na repetição desse processo até que o aconselhado sinta-se revestido de fé e passe a viver o novo modelo bíblico de comportamento. Essa prática deve ser repetida várias vezes, durante um bom período de tempo, em três etapas diárias de meditação.

1. A primeira no turno da manhã,
2. A segunda pela tarde e
3. A última à noite, antes de dormir.

Não há um tempo pré-fixado para a cura. Ótimos resultados podem vir dentro de poucos dias; outros casos exigem meses e até anos para uma reengenharia completa. Tudo vai depender da fé, do esforço, da vontade, determinação e perseverança de cada pessoa.

Lembramos tão somente que a reengenharia da alma deverá ser vista sempre como uma reeducação contínua na Palavra de Deus, mesmo que os primeiros resultados sejam alcançados e que não haja a necessidade de encarar a nova realidade de vida como objeto de transformação e sim de conservação de novos valores.

Capítulo 10

A Natureza de Cristo em Nós



Assim como trouxemos a imagem de Adão, devemos trazer a imagem de Cristo.

E, assim como trouxemos a imagem do terreno, Devemos trazer também a imagem do celestial. I Co 15:49

A conversão a Jesus Cristo faz surgir uma nova natureza no interior do homem renascido. O salvo é herdeiro da natureza de Cristo. Esta herança espiritual não é genética, mas recebida numa experiência chamada de “nascimento espiritual”, que acontece na conversão do homem a Jesus, e que continua por toda a vida terrena, até o dia de sua glorificação, onde corpo, alma e espírito se tornarão incorruptíveis e imortais à semelhança de Cristo.

A natureza de Cristo, implantada no homem convertido, enfrenta a oposição da natureza adâmica, que luta para permanecer com seu espaço e domínio. Diante disso o cristão deve estar preparado para as dificuldades. Haverá lutas intensas envolvendo o confronto de naturezas opostas: espiritual x carnal. Lutas sim, paranóia não. Não se trata de um conflito de dupla personalidade, mas de domínio de naturezas.

O discípulo de Jesus precisa conquistar a vitória sobre os pontos negativos da velha natureza, subjugando-os diariamente pelas virtudes da nova herança em Cristo. Todas as potências da alma estão envolvidas nessa peleja, mas cabe à vontade, a decisão final: a quem obedecer? Os impulsos da carne ou à vontade de Deus?

Somos conscientes de que o maior propósito de nossa herança espiritual é a nossa formação na imagem e semelhança de Cristo. Quem já experimentou a conversão a Cristo é filho de Deus (Jo 1:12; Rm 8:14-17) e partilha da natureza Divina. Logo em seguida à conversão já estamos em pleno processo de transformação espiritual e o desenvolvimento do nosso caráter, segundo a estatura de Cristo, deve ser buscado com todas as forças de que dispomos. (Gl 2:20).

Até a volta do Senhor Jesus o cristão terá constantes conflitos de natureza (carne x Espírito). Por este motivo o convertido tem que nutrir a disposição de perseverar fazendo a vontade do Senhor, perseguindo o objetivo maior de sua herança espiritual: ser à imagem e semelhança de Jesus Cristo.

Somente na glorificação dos salvos é que o supremo propósito de Deus será plenamente cumprido em nós: a natureza de Cristo nos envolverá em sua magnitude; seremos transformados na imagem e semelhança de nosso Salvador e Senhor. Até que chegue esse glorioso dia, nosso dever é prosseguir em santificação até o fim, com os recursos que a Bíblia nos oferece.

- ✓ O Domínio do Espírito Santo - O discípulo de Jesus tem em seu coração o Espírito Santo. Ele é uma fonte de poder inesgotável que ajudará o discípulo a crescer à imagem de Cristo. O discípulo sob o controle do Espírito Santo é chamado de homem espiritual (I Co 2:14-15); O homem espiritual tem um mover constante da presença do Espírito Santo dentro de si. Esta presença modela o seu caráter, produzindo frutos do Espírito. (Gl 5:22-26). Ele nos lava e purifica de todo pecado. (Tito 3:5)

- ✓ O Discipulado - A maturidade, o desenvolvimento do caráter e o crescimento espiritual do discípulo são atingidos através do discipulado. Mt 11:29 - O aprender de Cristo é um imperativo dado pelo próprio Senhor; o discípulo é um aprendiz e Jesus é o Mestre; ser discípulo significa aprender sempre, estar envolvido numa experiência que dura a vida toda, em convivência com Jesus como Senhor e mestre por excelência. É a obediência aos mandamentos do Mestre que caracteriza o verdadeiro discípulo. Jo15 :14 - O discípulo precisa aprender a confiar e obedecer, a amar e a perdoar, a sofrer e a servir. O discipulado também acontece através dos irmãos mais velhos, os quais instruem os mais novos na caminhada cristã.

Modulação na Imagem de Cristo

Toda a personalidade do discípulo de Jesus Cristo é tocada pela presença do Espírito Santo na presente dispensação, e no porvir o crente fiel será totalmente transformado à imagem e semelhança do Filho de Deus.

Este livro não trata das questões escatológicas, aponta somente para a necessidade de modularmos nossas vivências segundo o modelo perfeito, Jesus Cristo. A Bíblia endossa esse pensamento:

“... nós anunciamos, admoestando a todo homem, e ensinando a todo homem em toda a sabedoria, para que apresentemos todo homem perfeito em Cristo”. Cl 1:28

“Sede vós, pois, perfeitos, como é perfeito o vosso Pai celestial”. Mt 5:48

“para que o homem de Deus seja perfeito, e perfeitamente preparado para toda boa obra”. 2 Tm 3:17

O Espírito Santo e a Bíblia Sagrada são os dois grandes agentes que possibilitam a modulação de uma natureza adâmica para a de Cristo. Desde Gênesis observamos que a Palavra de Deus e o Espírito Deus trabalham em perfeita sintonia na criação e edificação. Assim também acontece na reengenharia do homem interior à imagem de Cristo.

Pela oposição da natureza adâmica não é possível alcançarmos o mesmo nível de perfeição dos atributos de Cristo. Não existe uma transformação de uma natureza para a outra no momento da conversão. As duas naturezas estarão presentes no homem interior até o túmulo. A velha natureza, mesmo na vida dos renascidos, continua atuante até que seja totalmente erradicada na glorificação, por ocasião da volta de Cristo.

Mesmo não sendo possível uma transformação de naturezas, existe a possibilidade de uma reengenharia da alma, o que chamaremos aqui de modulação. A mudança de foco, de domínio e controle de comportamento, passa da velha natureza para a nova, numa combinação de esforço humano e ação do Espírito Santo. A modulação está basicamente no aspecto de uma vida centrada na natureza de Cristo em vez de uma vida centrada no ego.

Modulação é a capacidade de transitar de um nível emocional para outro, pelo exercício da vontade, sob controle do Espírito Santo.

Se considerarmos, por exemplo, a “irritabilidade” como um ponto negativo de uma pessoa, consequência direta de um trauma, a transição de mudança será visível, ainda que resíduos de “irritabilidade” sejam detectados em todos os níveis desse ponto.

Faixa da Irritabilidade

1- Sempre 2- Na maioria 3- De vez em quando - 4- Raramente.

Modulação – Transitar do nível 1 para o nível 4:

1 – Indivíduo sempre irritado

2 – Indivíduo irritado

3- Indivíduo pouco irritado

4- Indivíduo raramente irritado (Nível de Domínio)

A modulação permite transitar e estacionar em qualquer um dos níveis da mesma faixa emocional (1-2-3-4).

Enquanto aguardamos o dia da glorificação de nosso corpo, contamos com a preciosa ajuda do Espírito Santo na direção de nossas vidas. O fruto do Espírito – amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio – representa aquilo que Deus deseja de melhor para cada um de seus filhos. O fruto do Espírito é a providência divina para a completa satisfação do homem interior. Gl 5:22-23. Essas nove forças motivacionais são capazes de suprir qualquer necessidade afetiva e de corrigir os mais diversos desequilíbrios emocionais, incluindo as experiências traumáticas.

Não importam quais sejam as falhas de uma pessoa, o Espírito Santo presta auxílio na modulação de todas as deficiências e pontos fracos de um indivíduo, desde que ele queira viver sob o domínio da natureza de Cristo.

A reengenharia da alma, processada pelo Espírito de Deus, em consequência da submissão do homem a Cristo, não destrói sua individualidade, mas dar ao intelecto uma consciência maior dos perigos de suas fraquezas particulares, fortalece o ânimo para prevalecer sobre o pecado, motiva o sentimento de amor a Cristo, resultando numa modelagem do cristão à semelhança da natureza de Jesus.

A reengenharia da alma não destrói a liberdade humana. Quando nos santificamos, nossa vontade passa a ter atributos da natureza de Cristo e como resultado temos uma nova visão, novos ideais e períodos mais longos de desprazer para com o pecado.

Essa reengenharia também não cria uma maturidade instantânea, mas possibilita imediatamente níveis crescentes de amadurecimento, através da santificação, numa magnitude inigualável.

Anexo

Vencendo a Amargura



Quando um sentimento doloroso é arrastado pelo tempo é sinal de que a cura interior ainda não aconteceu

Textos - I Reis 2.1-6 e - Hebreus 12:15

Há pessoas que guardaram mágoas em seus corações por mais de vinte anos e estas mágoas criaram raízes profundas, ao longo desse tempo, assumindo parte ou totalidade do caráter e comportamento dessas pessoas.

Os traumas são feridas emocionais resultantes de experiências dolorosas. Eles propiciam o terreno fértil para que raízes de amargura sejam geradas no coração das pessoas.

Exemplo: Um filho adulto guarda mágoa do pai desde a infância por causa de uma disciplina que sofreu ou o caso de uma esposa que não perdoa o marido por algo que ele fez na lua de mel. Estes são exemplos de raízes de amargura ou ressentimentos que se estabeleceram e se desenvolveram com o tempo porque nenhuma providência foi tomada no sentido de cortar o mal pela raiz.

O que é ressentimento?

É sentir de novo todas as emoções ruins provocadas por uma mágoa guardada no coração e enraizada pelo tempo. É sentir profundamente, estar magoado, ofendido, ferido, afligido, triste, desgostoso, angustiado.

Ressentir é trazer à tona momentos ruins dolorosos, inacabados, uma sensação de amargura, raiva ou vingança. É ficar contemplando cenas de um passado doloroso, através de imagens mentais; Reviver com as mesmas sensações fatos que

nos causaram mágoas.

Esses sentimentos ruins tendem a permanecer escondidos no coração de tal maneira que as pessoas não percebem de imediato. Por algum tempo, todos acham que está tudo bem, mas um dia os frutos amargos são produzidos e os prejuízos são enormes.

A mágoa plantada no coração é como um veneno que você toma e espera que o outro morra (mas quem está se envenenando é você!). Há pessoas que vivem no veneno.

Li, já faz um bom tempo, sobre a história de Amós e Andy, apresentada num programa de televisão nos Estados Unidos. Andy estava muito chateado porque um colega sempre que o via dava-lhe um tapa no peito como forma de saudação. Aquilo deixava Andy furioso. Um dia ele teve a idéia de vingança e colocou uma bomba no peito, por baixo da roupa para destruir a mão do colega no momento que repetisse aquela brincadeira desagradável. O problema é que Andy esqueceu que não só a mão do colega seria destruída, mas o seu próprio coração e vida.¹

Ressentimentos causam isolamento social e quebra de relacionamentos.

(PV 18:19) "O irmão ofendido é mais difícil de conquistar do que uma cidade forte;

Construímos muros emocionais ao nosso redor quando somos feridos por alguém.

Ficamos fechados no intuito de guardar nossos corações e preveni-lo de futuras feridas.

1 A Psiquiatria de Deus -Ed. Betânia -

Como medida de ataque usamos o silêncio vingativo, ficamos isolados do convívio de determinadas pessoas, barrando a aproximação de todos que nos magoaram, negando-lhes o acesso a nossa vida até que nos paguem tudo o que nos devem.

Ressentimentos e mágoas estão diretamente associados com outros problemas comportamentais: rejeição, vergonha, sentimento de indignidade, auto-compaixão, insegurança, contenda, dissensão, ira, ódio e vingança. Todos esses sentimentos negativos provocam doenças: úlceras, palpitações, taquicardia, pressão alta, enfarto, insônia, artrite, dores de cabeça, doenças de pele, etc.

O ressentimento é uma cadeia que lhe prende às emoções negativas, impedindo seu crescimento na fé e espiritualidade. É também uma cadeia que lhe prende ao passado, impedindo-lhe de ser e ver o que Deus deseja para você hoje.

A Bíblia nos dá um exemplo sobre o ressentimento na vida de um homem que durante toda a sua existência foi exemplo de uma pessoa emocionalmente equilibrada, mas que um dia se deixou abater por mágoas. O rei Davi quando estava velho, já para morrer, deu algumas ordens a seu filho e sucessor Salomão e também mencionou sobre Joabe, pedindo a seu filho que se vingasse por ele e não deixasse Joabe morrer em paz. I Rs 2:1-6

O grande problema do ressentimento é a falta de perdão. A falta de perdão bloqueia as bênçãos de Deus sobre nossa vida. Veja que não se trata de Deus não querer abençoar, mas de que a falta do perdão impede de que as bênçãos cheguem até nós.

(IS 59:1) "EIS que a mão do SENHOR não está encolhida, para que

não possa salvar; nem surdo o seu ouvido, para não poder ouvir."
(IS 59:2) "Mas as vossas iniquidades fazem separação entre vós e o vosso Deus; e os vossos pecados encobrem o seu rosto de vós, para que não vos ouça."

Se perdoarmos seremos perdoados, se não perdoarmos não seremos perdoados.

Mt 6:14,15 – Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celeste vos perdoará; se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, tampouco vosso Pai vos perdoará as vossas ofensas.

Se retivermos o perdão Satanás alcançará vantagem sobre nós. A falta de perdão nos mantém em escravidão. Se não perdoarmos seremos um alvo fácil dos espíritos atormentadores.

II Coríntios 2:10,11 – A quem perdoais alguma coisa, também eu perdôo; porque, de fato, o que tenho perdoado (se alguma coisa tenho perdoado), por causa de vós o fiz na presença de Cristo; para que satanás não alcance vantagem sobre nós, pois não lhe ignoramos os desígnios.

Recomendações Bíblicas Para Lidar Com Os Ressentimentos

É importante que cada um saiba que não podemos evitar um trauma emocional e suas conseqüências imediatas, tais como: mágoa e ira. Mas, sobre cada um paira a responsabilidade da escolha. Somos nós que escolhemos viver ou não o resto da vida com estes ressentimentos.

A Bíblia Sagrada aponta várias providências para evitarmos que este mal venha nos destruir.

O exemplo de Perdão de José do Egito

Você pode ter como exemplo a vida de José – filho de Jacó - onde seus irmãos lhe intentaram o mal, porém Deus abençoou José grandemente, chegando a ser o braço direito de Faraó. E José não se vingou de seus irmãos no momento em que teve a oportunidade, mas pelo contrario, os perdoou e os ajudou.

Vejamos, a seguir, algumas preciosas recomendações bíblicas para lidarmos com os ressentimentos:

Confissão e Arrependimento

Há muitas pessoas em nosso meio que precisam muito mais de arrependimento e confissão de pecados do que tratamento psicológico. Suas vidas estão superlotadas de lixo. São portadoras de enfermidades físicas e diversos problemas emocionais porque guardam sentimentos maldosos para com outras pessoas. Podem ser totalmente curadas quando estiverem dispostas a confessar seus pecados e a ministrar o perdão.

(SL 32:3) "Quando eu guardei silêncio, secaram os meus ossos...."

(1JO 1:9) "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça."

Você deverá tentar descobrir, com uma auto-análise, a existência de mágoas ocultas, necessidades insatisfeitas, emoções reprimidas, que muitas vezes lhe impedem de alcançar vida social equilibrada. Saiba que não acontecerá a cura enquanto as lembranças penosas não forem localizadas e tratadas com oração e confissão.

A importância da confissão - No jornal Lexington

Herald-Leader (EUA) de 23/09/84 já trazia um artigo afirmando que a confissão, sem levar em conta o que possa fazer para a alma, faz bem para o corpo. Estudos mostram de modo convincente que as pessoas que confiam a outras seus sentimentos e segredos perturbados ou algum evento traumático, em lugar de suportarem sozinhas os problemas, são menos vulneráveis às moléstias.

Dr. James Pennebaker, da Escola de Medicina Johns Hopkins diz, em *The Journal of Abnormal Psychology*, que há benefícios para a saúde quando nossos segredos mais penosos são compartilhados com os outros. Ele diz ainda que o ato de confiar em alguém protege o corpo contra tensões internas prejudiciais que são o castigo por levarmos um fardo emocional, como, por exemplo, um remorso reprimido. Os fatos foram também confirmados por pesquisas recentes da Universidade de Harvard. (*A Cura das Memórias* - David A Seamands, pág.48)

Não se ponha o sol sobre a vossa ira

A recomendação bíblica em Ef 4:26 e Sl 4:4 é para o homem não dormir com mágoas no coração. As mágoas não devem ficar dentro do coração até o dia seguinte. Temos que resolver o problema antes de dormir, liberando perdão a quem nos ofendeu.

Perdoar não é sentimento, é decisão. A palavra de Deus não diz para perdoarmos, quando tudo estiver bem; ela nos ordena a perdoar como forma de decisão e não por sentimentos. Trata-se de uma obediência ao mandamento do Senhor.

Saiba que enquanto não perdoarmos, nossas emoções estarão presas, por isso temos que tomar a decisão de perdoar, para que haja a libertação dessas emoções.

Antes de tomarmos a decisão de perdoar, estamos debaixo do poder de escravidão do pecado. Após tomarmos a decisão de perdoar teremos a comunhão com o Senhor restaurada e a graça fluirá suficientemente para nos libertar de toda raiz de amargura (rejeição, ressentimento, ira, contenda, dissensão, mágoas e vinganças). Quando o perdão for consumado, nossas emoções serão gradativamente libertas e a sensações de alívio e paz serão restabelecidas em nosso ser.

Temos que Perdoar como Deus perdoa. O SENHOR não traz de volta um pecado que foi perdoado.

Isaías 43:25 – Eu, eu mesmo, sou o que apago as tuas transgressões por amor de mim dos teus pecados não me lembro.

Essa historia de que “perdôo mas não esqueço” não é perdão. Perdoar significa cancelar a dívida. Quando o perdão é concedido, aquele que nos ofendeu fica livre e não tem mais nenhum débito para conosco. Não devemos ficar lembrando do que já foi perdoado.

Não fique revivendo um fato ruim. Não esteja ruminando o sentimento de mágoa de um acontecimento preso ao passado. Libere perdão e continue a vida.

(LM 3:21) "Disto me recordarei na minha mente; aquilo que me dá esperança."

Cl 3:13 – Suportai-vos uns aos outros, perdoai-vos mutuamente, caso alguém tenha motivo de queixa contra outrem. Assim como o Senhor vos perdoou assim também perdoai vós.

Saiba que o perdão é o *Machado que Deus* coloca à disposição de todo homem para cortar as raízes de amargura e libertar vidas de experiências emocionais dolorosas do passado.

Perdoar é imitar o Senhor Jesus, rasgar o escrito de dívida contra nosso próximo. Perdoar é deixar que Deus ame a outra pessoa através de nossa vida.

Que Deus lhe abençoe rica e abundantemente!

Bibliografia

BÍBLIAS

Bíblia 98 - Freeware - www.jesuslife.org - www.biblia.net e outros

Bíblia Sagrada – Almeida Corrigida Fiel – Sociedade Bíblia Trinitariana do Brasil – 1994

Bíblia Sagrada – Edição Revista e Atualizada – Sociedade Bíblica Barsileira - .

REVISTAS E JORNAIS

Revista - Aconselhamento Cristão – Editora Socep - Volume XI

Jornal O Ultmato – Ed. Ultmato – Números: 263 e 282

LIVROS

ADAMS, JAY E - CONSELHEIRO CAPAZ – Editora Fiel - 7ª edição – 1993;

ANDERSON, NEIL T. – VITÓRIA SOBRE LA OSCURIDAD – 1ª EDIÇÃO – 2002 – Editora Unilit, Miami FL (USA);

BALEN, FREI CLAUDIO VAN - DINÂMICA RELIGIOSA E CONSTRUÇÃO DO SER HUMANO. ENSINO RELIGIOSO ESCOLAR - REVISTA DE EDUCAÇÃO

AEC, Nº 88. Charbel Gráfica e Editora Ltda. Brasília, DF – 1993;

BOLT, MARTIN – David G. Myers – INTERAÇÃO HUMANA – Edições Vida Nova – 1ª edição – 1989 – São Paulo;

BROGER, JOHN - AUTOCONFRONTAÇÃO – Biblical

- Counseling Foundation – 2ª edição – 1996 – Califórnia (USA)
– Seminário Bíblico Palavra de Vida – São Paulo
- CHERRY, REGINALD – A CURA PELA BÍBLIA – Ed. Danprewan – 1ª Edição – 2001;
- COLLINS, GARY R – ACONSELHAMENTO CRISTÃO – Ed. Vida Nova – 6ª impressão – 1984;
- CRUZ, THEREZINHA M. L. DA. - PRÁTICA DE EDUCAÇÃO RELIGIOSA. FTD, 1987- Por Onde Começar? São Paulo;
- DORIN, LANNOY - ENCICLOPÉDIA DE PSICOLOGIA CONTEMPORÂNEA
Psicologia da Infância e da Adolescência - Desenvolvimento Religioso - Cap. XI - 2º Volume. Livraria Editora Iracema Ltda, 1978 – SP;
- E.MIRA Y LÓPEZ -MANUAL DE PSICOTERAPIA - Editora Mestre -1942
- EMERICH, ALCIONE – MALDIÇÕES – O Que a Bíblia Diz a Respeito – IFC editora – 1ª ed. 2000;
- EMERICH, ALCIONE – FÍSICO, PSICOLÓGICO OU ESPIRITUAL – Danprewan – 1ª ed. – 2004;
- FERGUSON, BEN – Senhor Estou Com Um Problema – Ed. Vida – 6ª impressão – 1992;
- FREI, DENNIS – Curso de Direcionismo Bíblico - Master School of Continuing Studies – USA;
A.B.S., Faculdade Do Bible De Nazarene; M.Min., M.Div., D.Min., Th.D., Trinity
Theological Seminary; M.B.A., D.B.A., Universidade Da Costa De Califórnia;
- FROTA, DENIS – O MISTÉRIO DA FÉ – Ed. CBJE – 1ª Edição – 2004 – Rio de Janeiro;
- FROTA, DENIS – ESSÊN-CIA – Apostila de Análise Essencial do A.B.E. – 2006 – Masters Divinity Center – Ceará;
- FROTA, DENIS – A REENGENHARIA DA ALMA – Vol I e II – CBJE – 1ª edição – 2004 – Rio de Janeiro;
- HOFF, PAUL – PASTOR COMO CONSELHEIRO – Ed. Vida – 4ª impressão -2002

- HURDING, ROGER – A ÁRVORE DA CURA – Ed. Vida Nova – São Paulo – 1ª Edição -1995;
- J. HAROLD ELLENS - PSICOTERAPIA - CPPC - Editora Sinodal – 1986
- LAHAYE, TIM – POR QUE AGIMOS COMO AGIMOS? - Abba Press – 1ª Edição – 1996;
- LEON, JORGE - INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA PASTORAL – Sinodal – 1ª ed - 1996;
- LINDZEY, GARDNER. HALL, CALVIN S. e THOMPSON, RICHARD F. - PSICOLOGIA, Guanabara Koogan, 1ª edição – 1977;
- LOUIS BERKHOF – TEOLOGIA SISTEMÁTICA – Ed.Cultura Cristã – 2ª ed. -2002
- ORG, DONALD E. PRICE – Os Desafios do Aconselhamento Pastoral – Soluções Práticas – Ed. Vida Nova – 2002;
- READER'S DIGEST BRASIL LTDA – Alimentos saudáveis – Alimentos perigosos – Rio de Janeiro – 1ª edição – Agosto de 1999
- ROSSI, ANA MARIA – AUTOCONTROLE: Nova Maneira de Controlar o Estresse – ED. Rosa dos Tempos – 5ª ed. - RJ – 1994;
- RUDIO, FRANZ VICTOR - ORIENTAÇÃO NÃO DIRETIVA na educação, no aconselhamento e na psicoterapia. 11ª ed. Petrópolis, VOZES, 1991. p. 12 – 13.
- RUTHE, REINHOLD – PRÁTICA DO ACONSELHAMENTO TERAPÊUTICO - Ed. Luz e Vida – 1ª Edição – 2000;
- RUTHE, REINHOLD – ACONSELHAMENTO – Como se faz? Ed. Luz e Vida – 1ª Edição – 1999.

