

Lição 17 – Ansiedade – O remédio que pode virar veneno

“Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” (1 Pe 5.7)

Há dois tipos de ansiedade: a normal e a patológica. A normal é uma reação que antecede algo que está por vir, seja bom ou mau, nos preparando para isso. A patológica é quando ela se torna crônica, trazendo distúrbios, fobias e várias doenças como: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Síndrome do Pânico e Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Para essas doenças, recomendamos o acompanhamento de profissionais da área, como psicólogos, psiquiatras, neurologistas e terapeutas, pois, como destacamos, tratam-se de enfermidades. Mas o estudo da Palavra de Deus também é fundamental para a cura emocional, assim como a oração e o aconselhamento cristão. Leia Fl 4.4-7 e responda:

1. Qual é a dupla recomendação no v. 4?
2. Como você entende moderação ou equidade, expressa no v. 5a? (Gl 5.22)
3. O que você entende da expressão “perto está o Senhor” (v. 5b)? (Ef 2.13 e 17)
4. Não estar ansioso é solicitação ou ordem (v. 6a)?
5. Qual a grande arma contra a ansiedade que possuímos (v. 6b)?
6. O que possuímos quando vencemos a ansiedade (v.7)?
7. Há algo que tem causado demasiada preocupação e que queira compartilhar? (1 Pe 5.7)

Aplicação:

Deus deseja que tenhamos uma vida de alegria e paz, apesar das tribulações (Jo 14.27; 16.33). Jesus pagou um alto preço pela nossa vida (Is 53). Ele recomenda olharmos para a natureza, priorizarmos o Reino e não nos preocuparmos com o amanhã (Mt 6.19-34). Nosso desafio é crer e viver.

Ansiedade? Só em dose homeopática!

Lição 18 – Culpa – A masmorra emocional

“...mas haveis sido lavados, mas haveis sido santificados, mas haveis sido justificados em nome do Senhor Jesus, e pelo Espírito do nosso Deus.” (1 Co 6.11)

As questões da culpa são muitas e várias ciências buscam respostas para ela: Teologia, Psicologia, Psicanálise, Filosofia, Sociologia, Direito etc.

Muita gente encontra-se prisioneira nas masmorras da culpa. A culpa é algo maior do que imaginamos, pois é inerente ao ser humano. Teologicamente, nascemos culpados (Rm 3.23) e com um veredito estabelecido (Rm 6.23a,) a não ser que a fé aceite a graça oferecida por Cristo. Sem a pretensão de esgotar o assunto, iremos refletir sobre cinco aspectos da culpa:

- Culpa verdadeira, quando acontece um pecado contra Deus. Os preceitos divinos são os nossos limites e transgredi-los produz culpa, porque se cria uma ruptura entre o homem e Deus.
- Culpa verdadeira, quando um ato foi cometido contra o próximo.
- Culpa falsa, quando achamos que pecamos contra a família ou a sociedade. Normalmente, isso ocorre quando outras pessoas estabelecem expectativas em relação a nós, e nós não conseguimos alcançá-las. Isso gera desilusão e culpa.
- Culpa falsa, quando julgamos que pecamos contra algo que nós mesmos estabelecemos. Por exemplo, quando prometemos fazer algo e não conseguimos. Nessas condições, somos vítimas e algozes de nós mesmos.
- A diferença entre culpa e remorso.

1. Como Davi superou a culpa e as consequências do seu pecado? (Sl 32.1-7)

2. Como somos aconselhados em relação ao pecado contra o próximo? (Mt 5.23-24; Tg 5.16)

3. Como estes textos nos ajudam a vencer a culpa do pecado? (1 Jo 1.9 e 2.1-2)

4. Você acredita que a graça do Senhor é suficiente para superar os “espinhos da carne” que porventura venham atormentá-lo, como foi com Paulo? (2 Co 12.7-9)

5. Jacó, quando se aproximava de Esaú, desenvolveu mecanismos de defesa da culpa por tê-lo enganado e enviado presentes. Mas a solução mesmo veio de um encontro com Deus (Gn 32). Você acha que as vezes o imitamos?

6. O que você acha do tratamento que Jesus deu à mulher pecadora e aos seus acusadores? (Jo 8.1-11)

7. Judas sentiu culpa ou remorso¹ quando provocou a própria morte após trair Jesus? (Mt 27.1-5)

Aplicação:

Desde o Éden, quando o primeiro casal pecou (Gn 3), podemos perceber, além da fuga de Deus, mecanismos que procuravam aliviar a culpa (aventais de folhas de figueira, fugindo de Deus, culpando outros). Mas a solução mesmo veio com a morte do animal, do qual o Senhor fez túnicas de pele, anunciando figuradamente que Jesus, o eterno Cordeiro de Deus, morreria na cruz, pagaria o preço do pecado, ressuscitaria e nos faria novas criaturas (2 Co 5.17). Nosso desafio é aceitar a graça pela fé e celebrar a vitória de Cristo.

Saia da masmorra, a porta está aberta!

1. Conforme a Wikipédia, a palavra *remorso* tem origem latina, vem de *remorsus*, participio passado de *remordere*, que significa tornar a morder. Liga-se, portanto, a dilacerar, atacar, satirizar, ferir, torturar, atormentar.



Lição 19 – Ira – A bomba relógio

“Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira.” (Ef 4.26)

No Novo Testamento, duas palavras gregas são designadas para significar ira: *thumos* e *orge*.

O termo *thumos* deve ser distinguido do termo *orge*, no pormenor, pois o termo *thumos* indica uma condição mais agitada de sentimentos, uma explosão de ira proveniente da indignação interior, enquanto que o termo *orge* sugere uma condição mental mais calma e permanente, frequentemente com a intenção de tomar vingança.²

Existe ainda a ira natural que advém de uma indignação, que não concorda com o erro e pede santidade, a qual até mesmo Deus possui (Mt 3.7; Rm 1.18; 9.22) e a ira negativa, que está na lista das obras da carne (Gl 5.19-21), na qual iremos refletir.

Um ministro de Deus e sua família não deixam de ter emoções, simplesmente porque entraram no ministério. A ira é uma dessas emoções, que se localiza entre a raiva e o ódio. Podemos sentir raiva em situações comuns, como no trânsito, em pequenas discussões dentro de casa ou descontentamentos na igreja. Mas atenção: a raiva produz a ira, que, se não for tratada, produz o ódio, podendo chegar à violência.

A ira é a raiva não expurgada. A diferença entre ambas é que a ira pode transformar-se reativamente em ações de violência verbal ou física contra uma pessoa ou contra um grupo de pessoas. Essas reações acontecem de maneira irracional e, muitas vezes, descontrolada. A ira também pode ser caracterizada por uma crise de aversão ou fúria em relação a algo ou a alguém que, continuamente, nos cause prejuízo ou que represente uma ameaça a qualquer esfera da existência.³

1. Quando a Bíblia diz: “*irai-vos e não pequeis, não se ponha o sol sobre a vossa ira*”, você concorda que ela pode vir de forma inesperada, mas pode ser controlada e vencida no mesmo dia?
2. Você acha que Jesus sentiu raiva, ira, ódio ou uma “ira santa” pela Casa de Deus? (João 2.13-17)
3. Você acha que Jesus bateu nas pessoas e nos animais usando o chicote, ou apenas o usou como autoridade?

2. Vine, 2004, p. 922.

3. Chaves, 2016, p. 30.

4. Moisés, apesar de ser considerado um ícone de mansidão (Nm 12.3), em três situações foi surpreendido pelas emoções: a) quando matou um egípcio que maltratava um israelita (Ex 2.12); b) quando quebrou as tábuas dos mandamentos ao ver a construção do bezerro de ouro (Ex 32.19) e c) quando feriu a rocha duas vezes diante da murmuração dos israelitas (Nm 20.11). Quais foram as consequências de cada uma delas?

5. Em quais situações você se sente mais provocado?

6. O que Jesus quis dizer quando respondeu que devemos perdoar “setenta vezes sete”? (Mt 18.21-22)

7. De acordo com Rm 12.17-21 e 1 Co 13.4-7, quais são as ações recomendáveis ao sermos assaltados pela ira?

Aplicação:

Nosso corpo é santuário do Espírito Santo (1 Co 6.19-20). Então, desenvolver um caráter espiritual, no qual nossas ações manifestam o Fruto do Espírito, é o nosso grande desafio (Gl 5.22-23).

Vamos nos especializar em mais uma função no Ministério: desarmar bombas?

Lição 20 – Cobiça – A mão na cumbuca

“Não cobiçarás a casa do teu próximo, não cobiçarás a mulher do teu próximo, nem o seu servo, nem a sua serva, nem o seu boi, nem o seu jumento, nem coisa alguma do teu próximo.” (Ex 20.17)

O último dos dez mandamentos deixa uma proibição clara: *“Não cobiçarás...”*. Deus sabia que o homem teria dificuldade com o seu interior, por isso proibiu o ser humano de cobiçar. A cobiça, que não conhece idade ou limite, se não for vencida, aparecerá como um abismo, tragando a vida espiritual e tornando a pessoa infeliz. A cobiça é uma sede, que só encontra água salgada. Ou seja, não tem fim. Quando alguém é dominado pela cobiça, quanto mais se tem, mais se quer ter. Vive uma insatisfação ininterrupta e doentia. Uma ambição sem freio, na qual vale tudo para se ter o objeto da cobiça. Em nossos dias, se manifesta também na forma de status e consumismo. Analisemos biblicamente:

1. Qual foi o “status” que Satanás apresentou para tentar Eva ao pecado em Gn 3.5?
2. Quais as consequências da cobiça de Acã para Israel e para ele próprio? (Js 7)
3. O que provocou em Davi a cobiça pela mulher de Urias e quais foram as consequências? (2 Sm I 1)
4. O que devemos fazer com os nossos sentimentos interiores? (Pv 4.23)
5. De acordo com Is 55.8-9, como são os planos de Deus para as nossas vidas?
6. Qual atitude contra a cobiça nos é apresentada em I Ts 5.18?
7. Qual é a motivação da cobiça? A Palavra de Deus condena o “ter dinheiro” ou “o amor ao dinheiro”? (I Tm 6.7-10)

Aplicação:

Deus, em sua soberania tem o melhor para nós. Não podemos confiar no que vemos. Na plateia do calvário, havia vários públicos diferentes: os que zombavam, os que desprezavam, os que estavam interessados nas vestes de Cristo, e os que acreditavam no sacrifício do Filho de Deus, como o ladrão arrependido. Que sejamos como estes últimos, os que amam a Jesus e o seu sacrifício acima de tudo.

Pego com a mão na cumbuca ou filho de Deus liberto pelo sangue de Jesus?

Lição 21 – Esgotamento – O fundo do poço

“Porque não queremos, irmãos, que ignoreis a tribulação que nos sobreveio na Ásia, pois que fomos sobremaneira agravados mais do que podíamos suportar, de modo tal que até da vida desesperamos.” (2 Co 1.8)

Queremos refletir sobre esgotamento ministerial, que pode começar com um simples estresse e culminar em uma “Síndrome de *Burnout*”, que consiste em um verdadeiro colapso emocional, também chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional. É um “apagão” emocional.

Infelizmente, estamos sujeitos a situações estressantes no Ministério que podem produzir desgastes, e mais, nos dias de hoje, chegar ao extremo de suicídio por parte de pastores.

Analisando os profetas Elias e Jonas, que se sentiram cansados, vamos extrair lições para nossa própria vida.

1. Apesar de uma vitória enorme sobre os falsos profetas, Elias pede a morte (1 Rs 19.4). Pensando no contexto histórico do profeta Elias, quais fatores você pontua para que ele chegasse ao ponto de pedir a morte?
2. O que Deus fez para que o profeta prosseguisse? (1 Rs 19.5-8)
3. Estamos sujeitos a desistir da própria vida mesmo tendo um ministério vitorioso?
4. E o profeta Jonas, que pediu duas vezes para morrer no Capítulo 4 do seu livro, vs 3 e 8? Quais os motivos das suas contrariedades e desistência da vida? (Jn 4)
5. Como Deus respondeu a Jonas? (vs. 10 e 11)
6. Existe alguma situação de estresse em sua vida que você tem percebido que pode chegar a um esgotamento?

7. Como estão as suas folgas, férias e saúde?

Aplicação:

Quando abrimos os Evangelhos, vemos que Jesus Cristo, cujas responsabilidades eram bem maiores que as nossas, se mostra menos apressado que nós. Ele tinha tempo para falar com uma estrangeira que encontrou na beira de um poço (Jo 4.1-6). Ele tinha tempo de admirar os lírios dos campos (Mt 6.28), ou um pôr do sol (Mt 16.2); de lavar os pés de seus discípulos (Jo 13.5); de responder, sem impaciência, as perguntas tolas (Jo 14.5-10). Ele tinha, sobretudo, tempo para se retirar para os desertos e orar (Lc 5.16), e de passar toda uma noite em oração antes de uma decisão importante (Lc 6.12).⁴

Cuide-se física, emocional e espiritualmente. Siga o exemplo de Jesus. Ele não abre mão de você e de sua família.

“Está no fundo do poço ou descansando no Senhor?” (Sl 37.7a)

4. Tournier, 1985, p. 16.

Lição 22 – Inveja – O caminho escorregadio

“O sentimento sadio é vida para o corpo, mas a inveja é podridão para os ossos.” (Pv 14.30)

Inveja, no grego, é *phthon*. “Uma aflição inquieta tortura a mente, entristecida ante o bem alheio, porque alguém se encontra em igual ou melhor situação”.⁵

Este sentimento causou muitos males. Por causa da inveja, Abel perdeu a vida, Isaque foi perseguido pelos filisteus, José foi vendido pelos irmãos e Jesus foi condenado à morte pelos líderes religiosos.

O Salmo 73 é um clássico desse sentimento nocivo, do qual Asafe foi vítima. Asafe era um dos principais regentes de louvor em Israel, um Ministro, e este Salmo é a prova de que todos nós, se não vigiarmos, poderemos ser dominados por este sentimento. Leiamos todo o Salmo e depois reflitamos:

1. O que admite Asafe no v.2?
2. Conforme os vs. 3-12, do que Asafe tinha inveja?
3. Os vs. 13 e 14 deixam subentendido que Asafe, dominado pela inveja, chegou a se revoltar contra quem?
4. Conforme o v.17, quando foi que Asafe voltou a ter uma visão espiritual correta?
5. Como realmente Deus trataria os ímpios? (vs 18-20)
6. De acordo com os vs. 21 e 22, foi fácil para Asafe despertar e vencer a malignidade da inveja?
7. Nos vs. 24 a 28, liberto da inveja, como ele conclui o Salmo?

Aplicação:

A inveja é uma das obras da carne encontradas na lista de Gl 5.19-21, a qual tortura e leva à perdição eterna. Fugamos dela. Nosso desafio é valorizar o Ministério que recebemos e dizer como Davi: “O SENHOR é o meu Pastor; de nada terei falta” (Sl 23.1).

Você está em terreno escorregadio ou na rocha, chamada Jesus?

5. Champlin, 2000, p. 508.

Lição 23 – Orgulho – O mendigo com o rei na barriga

“A soberba precede a ruína, e a altivez do espírito precede a queda.” (Pv 16.18)

O orgulho é uma disposição de exaltar a nós mesmos acima dos outros, de subir, na escala da existência, pisando na cabeça de nossos iguais ou superiores. É uma espécie de autoelogio, autolatria, autoagrado, autoadulação, um espírito de presunção, de vaidade. É uma tendência de exaltar, não só o próprio interesse, mas a si mesmo acima dos outros, acima de Deus e acima de todos os outros seres.⁶

O orgulho é uma árvore, em cujo tronco brota a maioria dos pecados e das guerras. Mas de onde vem tudo isso? Como vencê-lo?

1. Em quem primeiro se manifestou este sentimento? (Ez 28.14-17)

2. Como o orgulho contaminou o primeiro casal? (Gn 3.5)

3. Como o orgulho imperaria nos últimos dias? (2 Tm 3.1-5)

4. Qual a consequência do orgulho? (Pv 16.18)

5. E se formos humildes? (Lc 14.11)

6. Quem deve nos exaltar? (1 Pe 5.6)

7. Quem foi o exemplo supremo da humildade? (Fl 2.5-8)

6. Finney, 2004, p. 257.

Aplicação:

Muitos são os textos bíblicos nos colocando no devido lugar e nos orientando a vivermos o Ministério, em total dependência do Senhor.

“Mas o que se gloriar, glorie-se nisto: em me entender e me conhecer, que eu sou o Senhor, que faço beneficência, juízo e justiça na terra; porque destas coisas me agrado, diz o Senhor” (Jr 9.24).

“Para que também desse a conhecer as riquezas da sua glória nos vasos de misericórdia, que, para a glória já dantes preparou” (Rm 9.23).

Devemos ser parceiros de Deus, humildes, vivendo para a Sua glória, pois Ele não a reparte (Is 42.8a).

Mendigo com o rei na barriga ou um servo que se satisfaz na divina graça?

Lição 24 – Depressão – A noite difícil de amanhecer

“Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus.” (Sl 42.11 – NVI)

Depressão tornou-se um mal comum. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 350 milhões de pessoas da população mundial, em maior ou menor grau, sofre desse mal.

O tratamento da depressão pode demandar tanto processo psicoterapêutico (psicólogos, psicanalistas ou conselheiros) como medicamentos e diagnóstico. A pessoa depressiva deve ser encaminhada aos médicos da área da Psiquiatria ou da Neurologia. Entretanto, a ação medicamentosa deve ser combinada com o trabalho terapêutico, que é essencial à cura.⁷

Nos casos de cunho psicológico, o medo, a ansiedade e a insegurança podem motivar o quadro de depressão. Os casos orgânicos, normalmente ocorrem quando há desequilíbrios de neurotransmissores como: serotonina, dopamina, e noradrenalina, que são responsáveis pela sensação de bem-estar.⁸

Alguns personagens bíblicos tiveram tristezas profundas como: Jó (Jó 3.11), Moisés (Nm 11.10-15), Davi (Sl 88.3), Elias (1 Rs 19.4), Jeremias (Jr 20.14-18), Jonas (Jn 4.1-3) Paulo (2 Co 1.8-9), além de outros. Mas vamos analisar o Salmo 42 dos Filhos de Coré.

1. Com quais palavras o Salmista exprime a sua melancolia? (vs. 5 e 11)
2. Como estava se sentindo? (vs. 7-10a)
3. Quais foram os motivos? (vs. 1-4, 9, 10b)
4. Quais são as duas atitudes do v.8 que o Salmista tinha diante de Deus?
5. A depressão afeta até a aparência das pessoas, como vemos em Salmos 6.7: *“Os meus olhos se consomem de tristeza; fraquejam por causa de todos os meus adversários.”* O que você acha da restauração de Deus?

7. Chaves, 2016, p. 28.

8. Idem.

6. De onde vem todo mal e desequilíbrio humano? (Gn 3)

7. E o fato de Jesus, no Getsêmani sentir profunda tristeza (agonia), como lemos em (Lc 22.44)? O que realmente aconteceu? Fraqueza ou virtude?

Aplicação:

Infelizmente, todos nós estamos sujeitos à depressão. Não significa que alguém está em pecado ao tê-la. Charles Spurgeon, o príncipe dos pregadores, também foi vítima dessa doença. Devemos cuidar do templo do Espírito Santo, o nosso corpo, fazendo o possível para que esteja sempre saudável.

Se estivermos com depressão ou ajudando alguém que esteja, lembremos de quem disse: “E eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos.” (Mt 28.20 - u.p. – NVI).