

Dia de Ênfase enditnow®

24 Agosto, 2019

O CAMINHO DE DEUS PARA A RESILIÊNCIA:

A religião enquanto proteção

Pacote de recursos para o sermão

Escrito por Julian M. Melgosa, PhD
Diretor Associado do Departamento de Educação
na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

Inclui seminário
BOAS IDEIAS
Escrito por Dr. Julian Melgosa

Inclui esboço de workshop
DO TRAUMA À RESILIÊNCIA
Escrito por Dr. Julian Melgosa

enditnow®

Os Adventistas dizem Não à Violência

Ministérios da Criança, Educação, Departamento de Família, Departamento de Saúde,
Associação Ministerial, Ministérios da Mulher, Departamento de Jovens



MINISTERIAL
ASSOCIATION



Preparado pelos Ministérios da Mulher
na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia
Em nome da equipa **enditnow®** dos Departamentos da Conferência Geral
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 EUA

Seventh-day Adventist® Church

SEDE MUNDIAL
DA CONFERÊNCIA GERAL



MINISTÉRIOS DA MULHER

26 de Março, 2019

Queridas diretoras,

Saudações felizes a todas vocês. Obrigada por apoiarem o Dia de Ênfase ao **enditnow**®. Este faz parte do calendário da nossa igreja mundial desde 2002 quando ainda era conhecido como Dia de Prevenção contra o Abuso. Desde 2010 que passou a chamar-se Dia de Ênfase **enditnow**.

Agradecemos a todos os Departamentos da Conferência Geral que apoiam o **enditnow**. O vosso apoio e trabalho árduo ajudam a trazer este tema à primeira fila da consciencialização da Igreja Adventista em todo o mundo e a mantê-la viva. Agradecemos-vos por organizarem este dia especial nas nossas igrejas anualmente, pelas marchas na rua e muito mais.

O pacote de recursos deste ano baseia-se num tópico que nunca tivemos antes – “Resiliência.” Como nos refazemos depois dos principais desafios da vida? O abuso, quer tenha sido vivido em criança, ou um ato violento, ou em casa, deixa cicatrizes que podem durar uma vida. Deus é o nosso Médico e nosso Ajudador em todas as provações. Concedeu-nos médicos, conselheiros, amigos e familiares que irão caminhar connosco durante o processo de cura.

Agradecemos ao Dr. Julian Melgosa do Departamento de Educação da CG por escrever o sermão deste ano. O Dr. Melgosa é um nome conhecido das líderes dos Ministérios da Mulher e tem-nos auxiliado escrevendo diversos recursos na área da saúde mental.

Oramos para que Deus vos abençoe e guie ao partilharem este pacote de recursos para o Dia de Ênfase **enditnow** 2019.

Com amor e alegria,

Heather-Dawn Small
Diretora dos Ministérios da Mulher

“Dou graças ao meu Deus, sempre que me lembro de vós...” Filipenses 1:3-6



Tabela de Conteúdos

| | |
|------------------------|----|
| Acerca do autor | 04 |
| Notas sobre o programa | 05 |
| Ordem de Serviço | 06 |
| Sermão | 07 |
| Seminário | 18 |
| Workshop | 23 |

Acerca do autor

Julian M. Melgosa, PhD, diretor associado do Departamento de Educação, na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, é oficial de ligação para uma educação superior e conselheiro na Divisão Norte Americana, Divisão Sul Americana e Divisão Transeuropeia; e diretor associado, *O Jornal da Educação Adventista* (Edições Internacionais).

O Dr. Julian Melgosa nasceu em Espanha e formou-se com um bacharelato, com especialização em educação e psicologia na Universidade de Madrid (Espanha). Completou um Mestrado nessa mesma instituição e um Doutoramento em Psicologia Educacional na Universidade de Andrews (EUA).

O Dr. Melgosa é um Psicólogo certificado e Associado da Sociedade Britânica de Psicologia. É um autor prolífico na área da saúde emocional e mental publicações profissionais, semipopulares, incluindo livros amplamente distribuídos como *Menos Stress e Mente Positiva* e o *Guia de Estudos Bíblicos para Adultos* —Jesus Chorou: A Bíblia e emoções humanas, que foi usado em todas as Igrejas Adventistas do Sétimo Dia em todo o mundo na Escola Sabatina.

O Dr. Melgosa serviu o sistema educacional Adventista em cinco divisões, em universidades em Espanha, Reino Unido, EUA, Filipinas e México. Ele trabalha na equipa de acreditação das Associações de Escolas Acreditadas das Filipinas, Colégios e Universidades da Associação de Acreditação Adventista.

Dr. Melgosa é cidadão de Espanha e dos Estados Unidos da América. A sua esposa, Annette, é bibliotecária e têm dois filhos já adultos, Claudia, médica veterinária no Novo México e Eric, designer gráfico na Califórnia. O Dr. Melgosa de andar de bicicleta em estrada, fazer caminhadas de mochila às costas e de cozinha internacional.

Bibliografia

White, Ellen G. *Patriarcas e Profetas*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1890.

Usado com permissão. Todos os direitos reservados, a nível mundial.

Notas sobre o programa

Por favor leia todos os componentes do pacote **enditnow**. Esteja alerta para formas de ajuste a estes materiais, de forma a que se adequem às necessidades das vossas divisões e campos. Sinta-se livre para traduzir, trabalhar e editar este pacote de recursos *de acordo com as necessidades da sua divisão*, incluindo a versão da Bíblia com que trabalha melhor. Também é livre de adaptar o pacote *de acordo com a cultura da audiência*. Iremos partilhar o pacote em Francês, Português e Espanhol com os diretores dos ministérios da mulher de cada divisão, quando estes nos chegarem traduzidos.

A ordem de serviço sugere hinos e leituras retiradas do *Hinário Adventista do Sétimo Dia*, © 1985 que se relacionam com o tema do sermão como o vemos. Por favor escolham elementos do esboço criado ou criem a vossa própria ordem de serviço.

Endereçamos-vos o nosso apreço por encaminharem o pacote de ênfase **enditnow**® aos vossos colegas de união/divisão de forma a acelerarem o processo para alcançarmos as igrejas locais. O pacote também está disponível no nosso website, women.adventist.org, em Special Days, 2019.

Lembrem-se que o nosso logo **enditnow**® **Os Adventistas Dizem Não à Violência** é uma marca registada. Imprima sempre o logo **enditnow**® com letras minúsculas, a negrito preto com o it a vermelho escuro e sem espaços, e o símbolo de marca registada.

Sete departamentos da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia juntaram-se como equipa para abordar o problema da violência interpessoal. Ministérios da Criança, Departamento de Educação, Departamento de Lar e Família, de Saúde, Associação Ministerial e Departamento de Jovens juntaram-se aos Ministérios da Mulher patrocinando a iniciativa **enditnow**® Os Adventistas Dizem Não à Violência. A violência interpessoal impacta toda a gente, e ficámos encantados por estes ministérios, direcionados a jovens e velhos, homens e mulheres, crianças e adultos, membros de igreja e pastores fazerem parte da coligação que deve consciencializar-nos para este abuso social e espiritual—uma tragédia, em todas as suas formas.

Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia
Ministérios da Mulher

Esboço de Serviço

Chamado à adoração: Salmos 43:3, 4

“Mostra-me a tua luz e a tua verdade, para que me ensinem o caminho que leva ao teu monte santo ao santuário onde habitas. Irei então até ao teu altar, ó Deus, tu que és a minha alegria; e lá te louvarei ao som da harpa, pois só tu és o meu Deus.”

Hino de louvor: #7, “Sejas Louvado”

Leitura Bíblica: 2 Coríntios 4:8, 9

Sofremos em tudo dificuldades, mas não ficamos angustiados. Sentimos insegurança, mas não nos deixamos vencer. Perseguem-nos, mas não nos sentimos abandonados. Deitam-nos por terra, mas não nos destroem.

Oração pastoral

Chamado às ofertas

Hino ofertas

Leitura responsiva: #283, Salmos 27, “No Querer de Deus”

Momento musical especial

Sermão: O CAMINHO DE DEUS PARA A RESILIÊNCIA: A religião enquanto proteção

Hino responsivo: #357, “Sob Suas Asas”

Benção: Números 6:24-26

“Que o SENHOR te abençoe e te proteja; que o SENHOR te mostre o seu rosto acolhedor e te trate com bondade; que o SENHOR olhe para ti e te conceda a paz!”

Oração final

Sermão

O CAMINHO DE DEUS PARA A RESILIÊNCIA:

A religião enquanto proteção

Por Julian M. Melgosa, PhD

Leitura bíblica

Sofremos em tudo dificuldades, mas não ficamos angustiados.

Sentimos insegurança, mas não nos deixamos vencer.

Perseguem-nos, mas não nos sentimos abandonados.

Deitam-nos por terra, mas não nos destroem.

2 Coríntios 4:8, 9

INTRODUÇÃO

O abuso, quer vivo em criança, ou através de ato violento, ou dentro de casa, deixa cicatrizes que podem durar uma vida inteira. Deus é o nosso Médico e Ajudador em todas as nossas dores e provações. Deu-nos médicos, conselheiros, amigos e familiares que caminharão conosco durante este processo de superação. O que é que existe na psique humana que nos dá a capacidade de dar a volta por cima, depois dos maiores desafios da vida? A resiliência.

As boas notícias é que o caminho de Deus até à resiliência pode ser aprendido por cada um de nós. As pessoas precisam de ter esperança e sentido de utilidade, e estas tendências dadas por Deus ajudam-nos a superar e a navegar o novo normal com flexibilidade e adaptabilidade. Hoje, vamos explorar formas de desenvolver a resiliência, quer científicas quer bíblicas.

Mas, antes de mais, devemos responder a uma pergunta, o que é a resiliência?

A primeira entrada no Dicionário Merriam-Webster's Collegiate define como resiliência a *"capacidade de um corpo em tensão para recuperar o seu tamanho e forma depois de uma deformação causada, especialmente, por um stress de compressão."* Este tipo de resiliência é comprovado depois de uma gravidez quando o corpo de uma mulher volta ao que era antes.

A segunda definição é *"a capacidade de recuperar de ou ajustar-se facilmente depois de um infortúnio ou mudança."* Este tipo de "resiliência é o processo de nos adaptarmos bem quando confrontados com um evento traumático como uma adversidade, trauma, tragédia e ameaças ou fontes significativas de stress."¹

Um pastor reparou que as pessoas podem não voltar à sua forma original, mas a uma forma melhor ou talvez a uma forma inferior. "Mas, pelo menos há esta capacidade espantosa de regressar depois de se ser dobrado...comprimido...ou esticado."²

Algumas das experiências de vida que podem causar um stress e trauma significativos são o abuso doméstico, ser vítima de um crime (violação, assalto), desastre natural, incêndio, terrorismo, guerra, perseguição, morte súbita de alguém querido, traição de um cônjuge, o diagnóstico de uma doença terminal. Os soldados que sobrevivem á frente de guerra têm a fama

¹ APA. See American Psychological Association. The Road to Resilience: what is resilience? Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

² Rev. Philip A. C. Clarke. A Good Word for Resilience. Retrieved March 13, 2019.

<http://www.philipclarke.org/sermons/A%20GOOD%20WORD%20FOR%20RESILIENCE.pdf>.

de ficarem traumatizados não só porque a sua vida está em risco, mas porque muitas vezes testemunham os ferimentos graves e a morte de outros combatentes.

Quando o trauma ocorre, as feridas deixam cicatrizes psicológicas para trás. Eventos traumáticos podem produzir dor emocional e física durante muito tempo. Algumas situações fazem com que as vítimas revivam os episódios de abuso. A Carmen só precisa de sentir o cheiro de uma certa marca de água de colónia para se lembrar dos dedos do seu agressor à volta do seu pescoço. Por vezes, quando estas memórias intrusivas surgem, ela sente a dor das nódoas negras no seu pescoço, nódoas essas que já não existem. O Mark muitas vezes desperta de pesadelos em que o seu patrão grita diretamente aos seus ouvidos sempre que o seu supervisor cruel exigia trabalho excessivo num emprego mal pago.

O processo de restabelecimento pode não ser rápido, mas quando acontece, somos capazes de lembrar esses eventos sem sentir dor e medo.

Como é que a Carmen e o Mark ultrapassaram a dor e o medo? **Deus providenciou um caminho para a resiliência da Carmen e do Mark utilizando estratégias espirituais.** Eles encontraram paz recitando e memorizando promessas asseguradoras das Escrituras. Encontraram apoio numa comunidade carinhosa de crentes na igreja. Encontraram consolo na oração ao desenvolverem uma amizade com Deus, confiando-Lhe os sentimentos mais profundos e simplesmente falando com Ele ao longo do dia como se fosse o seu melhor amigo.

Joseph M. Scriven também compreendeu este tipo de oração quando escreveu as palavras do amado hino, “Oh, que amigo em Cristo temos.” O seu poema termina com “Pois é sempre a nossa força, É refúgio em oração (...) Em Seus braços nos acolhe, E nos dá consolação.”

Como é que os Cristãos compreendem a resiliência? Quando passamos por um acontecimento traumático, perguntamos a Deus, “O que me estás a ensinar? Que lições preciso de aprender?” “Como é que posso crescer com esta experiência?” **E Deus oferece um caminho de resiliência para nós.**

Desde o início da Bíblia ao fim, lemos histórias de pessoas que enfrentam dificuldades, que passaram por abuso e tragédia e, ainda assim encontraram coragem no meio do trauma. Desde que Adão e Eva perderam o seu lar, a humanidade descobriu comportamentos e pensamentos que levam à resiliência.

A resiliência não é um traço de personalidade. A resiliência é um estilo de vida que deve ser aprendido e praticado. A resiliência é recuperar, continuar, reconstruir, perdoar, e recomeçar a vida generosa e terna que Deus deseja que vivamos.

Às vezes, eventos trágicos ocorrem como resultado de escolhas erradas que fazemos. Jacó enfrenta o seu irmão Esaú ao mesmo tempo que carrega a culpa de lhe ter roubado a progenitura. Por causa do pecado do Rei Davi com Bateseba, ele passa pela morte do seu filho recém-nascido. Noutros casos, porém, a pessoa não faz nenhuma escolha errada e ainda assim torna-se vítima de um trauma, como no caso de Tamar, que é violada.

Paulo não faz uma escolha errada quando decide ser um evangelista e missionário para Deus, contudo, ao longo do seu ministério Paulo passa por traumas, abuso e perseguição. É aterrorizado por multidões. Apedrejado e dado como morto. É arrastado para tribunal e acusado injustamente. Ele é agredido e colocado algemado na prisão. Naufragou e foi mesmo mordido por uma cobra venenosa. e a maioria destes eventos ocorreram várias vezes. A resiliência é evidente quando ele escreve as palavras memoráveis:

Sofremos em tudo dificuldades,

*mas não ficamos angustiados.
Sentimos insegurança,
mas não nos deixamos vencer.
Perseguem-nos, mas não nos sentimos abandonados.
Deitam-nos por terra, mas não nos destroem. (2 Coríntios 4:8, 9).*

Esta atitude pode parecer fora do natural; esta capacidade pode parecer sobrenatural. Mas a “resiliência é comum, não é extraordinária.”³ Está disponível para cada um de nós.

Os efeitos físicos da insurreição constante das condições de vida como a violência doméstica e a violência de guerra dão origem a fontes significativas de stress. Os fatores emocionais para a agitação constante nos relacionamentos, ansiedade financeira e questões de saúde, produzem fontes significativas de stress. A disrupção implacável da incerteza, do medo, da mágoa, da ansiedade e da dor pode ser deprimente e devastadora. Mas a resiliência é comum, não é extraordinária, para humanos que estão a passar por provações.

O nosso domínio da resiliência está relacionado com a forma como lidamos com fontes significativas de stress e com o nosso sistema de apoio. Pesquisas mostram que estar rodeado de relacionamentos de apoio dentro e fora da família é o principal fator para desenvolver resiliência. “Relacionamentos que geram amor e confiança, [que] oferecem um exemplo a seguir, e [que] oferecem encorajamento e reconforto ajudam a reforçar a resiliência da pessoa.”⁴

É Jesus a pessoa mais importante na sua rede de apoio? **Deus oferece-nos um caminho de resiliência com estratégias espirituais.** Se nos mantivermos abertos ao conselho de Deus, experimentamos resultados mais positivos no desenvolvimento da resiliência. Com a sabedoria de Deus, somos capazes de encontrar solução para os problemas, fazer um plano e seguir em frente. Emergimos do sofrimento com forças e propósito renovados.

Muitas vezes, enquanto sobreviventes de um acontecimento traumático, descobrimos que a nossa experiência nos ajuda a identificar-nos com outras vítimas com uma sensibilidade maior, compreensão e graça. Ao apoiar e assegurar outras vítimas, tornamo-nos nos braços de Jesus erguendo os feridos e tornando a Sua presença sentida.

Não podemos desenvolver a resiliência no plano religioso sem compreender como Deus se sente em relação a nós. A pessoa mais importante do mundo para Deus és tu. Ele ama-te com um amor eterno. Ele redimiou-te com o seu sangue. Ele nomeou-nos seus herdeiros—Seus filhos e filhas. Ele coroa-nos com glória e honra — os Seus príncipes e princesas reais. Ele cobre-nos com um manto de justiça para que sejamos capazes de amar e perdoar como Jesus. O Seu divino amor oferece estabilidade, confiança, propósito e desejo de viver como Jesus.

Um pregador identifica fatores espirituais de estilo de vida no ministério de Jesus que nos ajudam a construir resiliência através de:

- Um propósito claro
- Perdoar os que nos magoam
- Praticar o domínio próprio

³ APA. The Road to Resilience: what is resilience? Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

⁴ APA. The Road to Resilience: resilience factors and strategies. Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

- Seguir em frente⁵

Vamos rever quatro personagens bíblicas, Adão e Eva, Jacó, David e Noemi, que viveram algum tipo de situação que hoje em dia é considerada traumática. A Bíblia apresenta estas histórias para que nos familiarizemos com pessoas que viveram traumas. Quando estas pessoas imperfeitas fazem escolhas de modo a permitir que Deus trabalhe nas suas vidas, aprendemos com os seus erros e também com as suas vitórias.

Experiências de abuso—ou qualquer dificuldade ou evento traumático — não precisam de nos agrilhoar na escuridão. Quando Deus está connosco, a escuridão foge da Sua gloriosa luz. Sim, a experiência pode ser difícil, e o caminho pode ser escuro, mas Deus não nos prometeu um caminho suave ou uma viagem fácil. Mesmo em tempos difíceis, encontramos notas de esperança nas Suas mãos. Agarramo-nos com firmeza à promessa de Deus, de que Ele andarà connosco pelo vale da sombra da morte. Com Deus ao nosso lado, descobrimos que podemos cantar a canção com David,

*“Ainda que eu atravesse o vale da sombra da morte,
não terei receio de nada, porque tu, SENHOR, estás comigo.
O teu bordão e o teu cajado dão-me segurança.” (Salmos 23:4).*

ADÃO E EVA

“Certo dia, depois de Caim ter falado com Abel, seu irmão, saíram para o campo. Encontravam-se lá, quando Caim atacou o irmão e o matou.” (Génesis 4:8).

Adão e Eva estão chocados pelo ataque impensável, horrível de um filho que mata o outro. Nesse dia, Adão e Eva perderam dois filhos: um para a morte, o outro para a alienação extrema. Sofreram, naturalmente, os sintomas clássicos de trauma emocional. Para todos os pais, perder um filho é um dos eventos mais traumáticos da vida. Durante algum tempo, após a perda de um filho, os pais revivem muitas vezes memórias recorrentes, intrusivas, angustiantes. Dados contemporâneos mostram que os pais que perdem um filho são propensos à depressão, ansiedade e aos efeitos físicos do stress (hipertensão, enxaquecas, complicações digestivas, alterações ao sistema imunitário), redução da expectativa de tempo de vida e, em alguns casos, a sua fé é abanada e perdida.

Certamente que, naquele dia negro, Adão e Eva lembraram e reviveram a sua própria desobediência no Jardim do Éden e não puderam evitar reviver a culpa e angústia ao recordar as palavras do Senhor Deus, *“Deste não podes comer de maneira nenhuma. No dia em que dele comeres, ficas condenado a morrer.»* (Génesis 2:17). A morte de—Abel e o pecado de Caim são consequências retardadas da sua própria desobediência e vão lembrá-los constantemente da profecia de que certamente morrerão.

Como conseguiram suportar essa dor e mágoa e seguir em frente? **Deus oferece um caminho para a resiliência a Adão e Eva.** Perderem o seu primeiro lar foi um ensaio para a perda dos seus dois filhos. Adão e Eva foram capazes de alcançar coisas que hoje se identificam como componentes da resiliência:

⁵ These four lifestyle habits are described by Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience is a Daily Habit, August 28, 2016. Retrieved March 13, 2019. <https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260>.

- Depender de Deus, pela fé.
- Enfrentar os medos.
- Aceitar as coisas que não podem mudar.
- Procurar um significado nas experiências dos erros passados e presentes.
- Compreender a importante lição de vida de que as coisas más podem acontecer —e acontecem—a toda a gente.⁶

Quanto a Seth, ele sucede a Adão como um patriarca que depende das promessas de Deus e orienta a sua família em oração e em adoração ao Senhor. *“Seth also had a son, and he named him Enosh. At that time men began to call on the name of the LORD”* (Gênesis 4:26).

Deus também oferece um caminho de resiliência para Adão e Eva usando estratégias espirituais. Mesmo enquanto fazem o luto pela perda e rejeição dos seus filhos, Adão e Eva são abençoados com alegria e esperança através do nascimento de outro filho que Deus nomeia como o progenitor do Salvador prometido. Eva chama Seth ao seu filho [*compensação, substituição*], porque *“Também Set teve um filho que se chamou Enós. Foi desde então que se começou a invocar o nome do SENHOR.”* (Genesis 4:25).

A orientação do Senhor ajuda Adão e Eva a aprenderem a encontrar força no “significado e propósito das suas vidas” e na vida do seu filho recém-nascido. Aprendem a “colocar as coisas em perspectiva”⁷ com a compreensão de que um Salvador é prometido e que existe um tempo para tristeza e um tempo para alegria.

O caminho de Deus de resiliência para Adão e Eva incluiu crescerem no seu entendimento quanto à enormidade do seu pecado e à magnitude da promessa do Salvador (Gênesis 3:15). De acordo com Ellen White, Adão *“testemunhou a corrupção que vastamente se propagava, a qual deveria finalmente determinar a destruição do mundo por um dilúvio; e, posto que a sentença de morte pronunciada contra ele por seu Criador tivesse a princípio parecido terrível, contudo, após contemplar durante quase mil anos os resultados do pecado, compreendeu que havia misericórdia da parte de Deus ao dar fim a uma vida de sofrimento e tristeza.”* (*Patriarcas e Profetas*, 82).

JACÓ

“Os mensageiros voltaram de novo para junto de Jacob e disseram-lhe: «Fomos ter com o teu irmão, Esaú. Ele vai aí ao teu encontro, acompanhado por quatrocentos dos seus homens.» Jacob ficou cheio de medo e muito preocupado. Depois dividiu as pessoas que estavam com ele, bem como as ovelhas, bois e camelos em dois grupos,”
(Gênesis 32:7, 8).

Este é um momento intenso. Jacó está totalmente alterado emocionalmente. Não só sente o peso da culpa por ter enganado o seu irmão, mas porque 400 homens liderados por Esaú

⁶ These five factors are identified for developing resilience at Brainline.org. Resilience: What Is It? Retrieved March 13, 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>.

⁷ These two factors are identified for developing resilience at Brainline.org. Resilience: What Is It? Retrieved March 13, 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>

estarem a marchar na sua direção. A última coisa que ouviu de Esaú foram as palavras, “*hei-de matar o meu irmão, Jacob*” (Gênesis 27:41). Jacó está aflito e com muito medo. Noutras versões da Bíblia lê-se, “assustado” (GNT), “aterrorizado” (NLT), e “muito preocupado” (ISV). A sua família e servos estão desarmados e não estão preparados para a batalha. Ele divide as pessoas e os animais em duas companhias, para que se metade perecer, a restante metade possa ter a hipótese de escapar. É uma questão de sobrevivência para ele, para a sua família, os seus animais e tudo quanto possui.

Como é que Jacó supera o terror e faz as pazes com o seu irmão? **Deus oferece um caminho de resiliência para Jacó.** O Senhor permite que Jacó lute e se debata com Ele. Primeiro, a luta de Jacó é por medo de perder a sua vida porque assume que o desconhecido foi enviado por Esaú para o matar. talvez tente dominar o homem, num primeiro impulso, para depois escapar. Quanto mais Jacó se debate, mais desesperado ele fica. Talvez na sua mente ele lute com Deus, questionando Deus sobre o porquê de regressar a Canaã apenas para ser apanhado entre duas ameaças à sua vida. Labão persegue-o para o capturar ou castigar e Esaú corre ao seu encontro para o matar.

Eventualmente, Jacó percebe que está a prender os braços de um ser celeste. Ele continua a luta porque precisa de perdão e de uma benção legítima de Deus. Lutar com Deus permite a Jacó receber perdão do seu irmão, porque é só na medida em que fomos perdoados que também somos capazes de perdoar ou pedir o perdão dos outros.

Quando está perto de amanhecer, Jacó demonstra estratégias que são agora compreendidas como blocos de construção da resiliência:

- Ele aceita que a mudança faz parte da vida.
- Ele avança na direção dos seus objetivos.
- Ele toma decisões e age.
- Mantém as coisas em perspetiva.
- Mantém uma visão de esperança.⁸

Jacó lida com o medo de forma sensata e evita ver a situação como uma crise que está a evoluir para um problema insuperável. Ao preparar presentes para Esaú, demonstra gratidão, outro aspeto da resiliência. O outrora Jacó vaidoso exhibe agora humildade e graciosidade através do seu comportamento verbal e não verbal para com o seu irmão Esaú conforme retratado em Gênesis 33.

O que Jacó não sabe é que Deus já está a trabalhar. Ellen White diz, “*Enquanto Jacó estava a lutar com o Anjo, outro mensageiro celeste foi enviado a Esaú. Em sonho viu Esaú seu irmão, que durante vinte anos fora um exilado da casa de seu pai, testemunhou-lhe a dor ao encontrar morta a mãe, viu-o rodeado pelos exércitos de Deus. Este sonho foi relatado por Esaú aos seus soldados, com a ordem de não fazerem mal a Jacó; pois o Deus de seu pai estava com ele.*” (*Patriarcas e Profetas*, 198).

Esta é uma lição para nós hoje. Precisamos de confiar muito mais na proteção e orientação do Senhor. Ele vai à nossa frente e prepara o caminho para que não tenhamos o problema que antecipamos. Reclamemos a promessa de Isaías 52:12, “*Desta vez, não devem*

⁸ APA. These five strategies are identified by the APA. The Road to Resilience: ten ways to build resilience. Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

partir com precipitação, nem retirar-se como fugitivos, porque à vossa frente caminha o SENHOR, e à vossa retaguarda, o Deus de Israel.”

Deus também oferece um caminho de resiliência para Jacó usando estratégias espirituais.

É mostrado a Jacó que tem um Salvador. Ellen White escreve, *“Mas Deus não abandonou Jacó. Sua misericórdia ainda se estendia a Seu servo, e errante e destituído de confiança. O Senhor, com compaixão, revelou precisamente o que Jacó necessitava - um Salvador. Ele tinha pecado; seu coração, porém, se encheu de gratidão, ao ver ele revelado um caminho pelo qual podia ser restabelecido ao favor de Deus.”* (Patriarcas e Profetas, 183).

A restauração de Jacó começa quando:

- Deus evidencia a Jacó o Seu **perdão** através da mudança do seu nome. “«Desde agora em diante, o teu nome não será Jacob, mas sim Israel, porque lutaste contra Deus e contra os homens e saíste vencedor.»” (Gênesis 32:29).
- Deus **salva** Jacó e a sua casa da morte certa. “Este sonho foi relatado por Esaú aos seus soldados, com a ordem de não fazerem mal a Jacó; pois o Deus de seu pai estava com ele.” (Patriarcas e Profetas, 198).

Parte do conflito entre Jacó e Esaú tem raízes na hereditariedade. Por vezes, o stress advém devido a constrangimentos financeiros e isto gera conflito. Mas quando confiamos em Deus e estamos abertos à Sua orientação, o caminho para a resiliência ajuda-nos a crescer em fidelidade e força para superar.

Mariette Jacobs soube que, no momento em que os seus pais perderam ambos os seus empregos, ela iria ajudá-los como pudesse, mas ela não sabia o stress financeiro que isto iria implicar. Pouco depois, também a Mariette perdeu o seu emprego. Toda a família ficou dependente do vencimento da sua irmã mais nova. Durante meses, enfrentaram várias carências. Certo dia, a Mariette disse, “Oh, o que eu não dava para saborear um gelado.” A sua irmã mais nova respondeu, “Sabes quanto custa um gelado?” Juntas compararam o preço de coisas essenciais ao preço da desejada guloseima e concluíram que um gelado custava tanto quanto um rolo de papel higiénico. Rindo-se, decidiram que precisavam mais de papel higiénico do que de gelado.

Inspirada por esta anedota, anos mais tarde, Mariette Jacobs escreveu um livro de meditações intitulado *O Dia em que Comi um Rolo de Papel Higiénico: como suportar problemas financeiros*. Este livro tornou-se num best-seller no seu género. A autora testifica que a sua experiência com as lutas monetárias lhe trouxe grandes lições, como humildade, diligência, obediência, generosidade, integridade, disciplina, satisfação, paciência e fidelidade a Deus.

Viver pela promessa, *“O meu Deus há-de conceder-vos com largueza tudo aquilo de que precisarem, segundo a sua riqueza gloriosa em Cristo Jesus.”* (Filipenses 4:19), vai alimentar a nossa fidelidade e permitir-nos andar no caminho para a resiliência.

DAVID

“O rei ficou muito deprimido com esta notícia. Foi para o seu quarto, situado por cima da porta da cidade e pôs-se a chorar. Caminhava dum lado para outro a gritar: «Ó meu filho Absalão! Meu querido Absalão! Quem me dera ter morrido em vez de ti! Ó Absalão, meu filho querido!” (2 Samuel 19:1).

A Bíblia descreve vividamente o estado emocional de David no final de 2 Samuel 18 e no início do capítulo 19—a tremer, a chorar, a lamentar-se e a exclamar em voz alta o nome do seu filho Absalão. Embora Deus preserve a vida de David depois do seu pecado com Batseba, David deve suportar a perda de quatro filhos que morrem ou são mortos, e também a perda da sua filha que se afasta da sociedade depois de ser violada e se torna numa mulher desolada.

Tem sido observado que a perda de um filho coloca os pais em risco de depressão, divórcio e dependências.

Verdadeiramente, a vida de David está repleta de traumas. aqui vão alguns destaques:

- Enquanto jovem pastor, a sua vida está em risco à mercê de leões e ursos que assediam o seu rebanho (1 Samuel 17:37).
- Ele arrisca a sua própria vida enquanto adolescente quando se oferece para lutar com Golias (1 Samuel 17).
- Ele trava inúmeras batalhas contra os Filisteus e Amalequitas, arriscando a sua vida muitas vezes. Mais tarde na sua vida, os seus generais instruem-no a recuar e a não arriscar seguir para a guerra com eles, porque “o rei vale por dez mil” (2 Samuel 18).
- O seu relacionamento com o rei Saul está repleto de problemas; e ele é vítima de múltiplos ataques por parte do rei cuja intenção é matar David.
- David também é humilhado e profundamente magoado. O Rei Saúl ordena à sua filha, esposa de David, que case com outro homem enquanto David vive no exílio (1 Samuel 25:44).
- Quando os Amalequitas conquistam várias cidades e as queimam por terra, levam cativas as esposas, filhos e filhas de Israel, incluindo as esposas de David. Como resultado disto, os seus próprios homens querem apedrejá-lo (1 Samuel 30:1-6).
- Amnon, o filho de David, viola Tamar, filha de David, que faz com que Absalão, outro filho de David, mate Amnon para se vingar (2 Samuel 13:28, 29).
- Absalão lidera uma rebelião contra o seu próprio pai David e morre às mãos dos soldados de David (2 Samuel 15-18).

Com tantos eventos trágicos, de vida ou morte, na sua vida, como é que David mantém a calma e segue em frente? **Deus oferece um caminho de resiliência a David.** Um pastor diz-nos que a resiliência é um hábito diário. Alguns dos hábitos que ele descreve são frequentemente evidentes na vida de David. “A resiliência é um estilo de vida. . . A resiliência é uma escolha. Tu perseveras porque o teu propósito de vida é manter os teus olhos focados em Jesus. . . As pessoas resilientes assumem o controlo das suas vidas e param de arranjar desculpas. . . As pessoas resilientes perdoam a quem as ofende e seguem caminho.”⁹ As pessoas resilientes veem a realidade e sabem que serem positivas as faz continuar.

As pessoas resilientes vivem vidas mais saudáveis emocional e fisicamente. Quando Golias vocifera abuso e insultos contra o Deus de Israel, David deixa o acampamento do exército calmamente para matar o gigante blasfemo confiando no Senhor. Quando Saúl lança a sua espada na direção de David para o silenciar, David calmamente deixa a casa de Saúl confiando completamente no Senhor. Quando Absalão marcha para Jerusalém, David calmamente abandona a cidade confiando totalmente no Senhor. De cada vez, ele demonstra resiliência durante o trauma e regressa vitorioso e em paz.

⁹ Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience Is a Daily Habit, August 8, 2006. Retrieved March 13, 2019. <https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260>.

Pesquisas identificam vários resultados positivos resultantes da resiliência. Ao escutarem esta lista, pensem em momentos na vida inicial de David (ou de outro personagem Bíblico) em que identificam alguns dos benefícios para a saúde, “incluindo:

- A experiência de emoções mais positivas e uma melhor regulação das emoções negativas
- Menos sintomas depressivos
- Maior resistência ao stress
- Melhor superação do stress, através da capacidade melhorada para resolução de problemas, uma orientação positiva, e reavaliação dos fatores que causam stress
- Envelhecer com sucesso e um sentido melhorado de bem-estar apesar dos desafios relacionados com o avançar da idade
- Melhor gestão dos sintomas do distúrbio do stress pós-traumático (PTSD) (Khosla, 2017)”

O estudo continua relatando que “especialistas em resiliência apontam para pesquisas que afirmam que a resiliência impulsiona o funcionamento do sistema imunitário. As pessoas resilientes são mais capazes de gerir emoções negativas e viver emoções mais positivas, o que leva a repercussões objetivamente boas na saúde como mais sistemas de células imunitárias e um melhor funcionamento do sistema imunitário em pacientes de cancro, e taxas de mortalidade mais favoráveis em pacientes que passam por transplantes da medula.”¹⁰ Ser resiliente faz bem à saúde!

Como é que David aprende a depender de Deus através da resiliência? **Deus oferece um caminho de resiliência a David usando estratégias espirituais.** David compreendeu desde que era um adolescente que as trevas exteriores na sua vida criam trevas interiores. Mas David sabe como transformar esta escuridão interior em luz virando-se para Deus que é a Luz do Mundo. A principal estratégia de David é levar a Deus os seus problemas em oração. “(...) *David ganhou coragem graças ao SENHOR,*” (1 Samuel 30:6).

Quando David ora ou canta os seus salmos, ele leva a sua grande aflição ao Senhor e deposita o fardo pesado aos Seus pés. David sabe que Deus nos compreende quando proferimos palavras de desespero. David disse, “*Encontro-me num grande dilema! Mas antes quero cair nas mãos do SENHOR do que nas dos homens, porque a misericórdia do SENHOR é grande!*” (2 Samuel 24:14).

O livro de Salmos oferece múltiplos exemplos de quando David enfrentou os seus problemas e encontrou conforto e força em Deus:

- Levar os seus problemas a Deus em oração
- Manter uma visão positiva ao orar e ao pedir ajuda mesmo em situações impossíveis
- Confiar em Deus
- Louvar a Deus pelas Suas bênçãos
- Adorar a Deus
- Trabalhar com Deus

Costuma dizer-se que os tempos difíceis ou te quebram ou te tornam mais fortes. Depois de todos os infortúnios que David suporta, ele sobrevive. Ele não está quebrado. Ele consegue!

¹⁰ Positive Psychology Program. What is Resilience and Why is it Important to Bounce Back? Retrieved March 13, 2019. Last updated January 3, 2019. <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-resilience/>. Resilience experts referred to are Harry Mills and Mark Dombeck.

Até aos dias de hoje, David é honrado como o mais notável rei de Israel e considerado o modelo de um “Em seguida, tirou Saul do poder e deu o reino a David. Foi a respeito deste que Deus disse: “Ele é pessoa do meu agrado, que irá fazer sempre a minha vontade.” (Atos 13:22).

NAOMI

“Noémia respondeu-lhes: «Não me chamem Noémia, chamem-me Mara, porque o Todo-Poderoso tem-me dado uma vida cheia de amargura. Quando saí daqui, levava abundância, mas o SENHOR fez-me voltar de mãos vazias. Por que me chamam Agradável, se o SENHOR, todo-poderoso, se voltou contra mim e me tem afligido tanto?” (Rute 1:20, 21).

Uma grande parte da vida de Noemi é cheia de acontecimentos dolorosos que levam à sua amargura. Ela desenvolve uma atitude de Mara não só por causa do que está a acontecer na escuridão exterior que rodeia a sua família, mas também por causa da escuridão interior que cresce no seu coração.

A fome força Elimeleque a levar a sua família—a sua esposa Noemi e os seus filhos Malon e Quiliom—e a mudar-se para Moabe de forma a evitar a fome. Num período relativamente curto, Elimeleque morre deixando Noemi a ter de cuidar dos dois rapazes numa nação estranha. Mais tarde Malon e Quiliom casam com mulheres Moabitas—Orfa e Rute. Durante dez anos estes jovens casais não têm filhos. Os dois homens morrem e, como resultado, vemos estas três viúvas em perigo e privadas de poderem ganhar a vida. A afirmação de Noemi (v. 20) sobre a sua amargura de Mara expressa o trauma e o desespero. Longe da sua comunidade de adoradores de Deus, ela atribui a razão do seu infortúnio e aflição a Deus.

Comentários Judeus e Cristãos explicam que os eventos traumáticos são retribuição divina por Elimeleque ter levado a sua família para uma terra pagã e por Malon e Quiliom terem casado com mulheres pagãs. Se este for o caso, o sofrimento desta família se deve à escolha humana e a más tomadas de decisão.

Como é que Noémi voltou ao caminho certo indo para o lugar que Deus preparou para ser o seu novo normal? **Deus oferece um caminho de resiliência para Noémi usando estratégias espirituais.** À semelhança de David que leva as suas queixas ao Senhor, Noémi queixa-se a Deus. As pessoas não gostam de suportar a dor e zangam-se com Deus. Mas Deus deseja que falemos com Ele e não com outros. Perguntem-Lhe, “Porquê eu, Senhor?” Noémi também culpa Deus pela sua dor. Culpar a Deus não é a forma mais pura de superar a dor, mas quando a amargurada Mara regressa a casa, Deus abençoa-a. A escuridão interior retrocede, e à medida que ela volta a ser Noémi novamente, ela louva a Deus.

Noémi usa outro estilo de superação para desenvolver resiliência. Ela apoia-se na ajuda da sua comunidade. Esta é uma excelente forma de lidar com a dor. Ela não se isola no meio da sua dor, mas permite que a sua comunidade a encoraje durante os tempos difíceis e depois, esses mesmos amigos alegram-se com ela nos momentos felizes. Também somos chamados a ser comunidades de cura. Como a família, uma igreja que apoia suaviza a dor e ajuda de formas práticas a providenciar apoio emocional.

A história de Helen Keller (1880-1968) é conhecida de muitos. Ela oferece um exemplo extraordinário de resiliência. Com 19 meses, Helen ficou surda e cega. Privada das principais avenidas de aprendizagem, ela foi impedida de ter um desenvolvimento mental normal. Mas Ann Sullivan, uma professora com uma paciência e perseverança sem precedentes, ensinou a

menina a falar, a ler e a “ouvir” com as suas mãos. Isto foi possível porque a Professora Ann estava, ela própria, quase cega e compreendia a frustração e as limitações da cegueira de Hellen.

Ao ser liberta da sua escuridão interior, Hellen Keller formou-se e escreveu doze livros. Uma palestrante conhecida, ela deu palestras para melhorar a vida de outros que, como ela, eram vítimas do preconceito. Tornou-se oficial da American Foundation of Overseas Blind e viajou extensivamente a trinta e cinco países e cinco continentes assim inspirando milhões de pessoas durante a década de 40 e 50 do século XX.

A história de Helen Keller oferece um magnífico exemplo de como barreiras intransponíveis podem fazer-nos mais fortes durante uma provação. A Bíblia atesta que existe significado no sofrimento, pois este leva ao desenvolvimento do carácter: *“Mais ainda, nós sentimos alegria nos nossos sofrimentos, porque o sofrimento produz a perseverança; a perseverança provoca a firmeza de carácter nas dificuldades e a firmeza produz a esperança.”* (Romanos 5:3, 4).

CONCLUSÃO

Falámos sobre quatro personagens Bíblicos hoje, mas existem muitas outras histórias registadas de homens e mulheres que sofreram e emergiram como instrumentos para a glória de Deus. As suas histórias são para benefício de muitas outras pessoas—dos seus contemporâneos e das gerações que seguiram depois deles. Somos inspirados pela resiliência de Noé, Abraão, José, Jó, Moisés, Raquel, Rute, Ana, Ester, Maria, João Batista, Pedro e Paulo. Eles sofreram e, pela graça de Deus, tornaram-se vitoriosos porque escolheram o conselho e a direção divina. **Deus oferece sempre um caminho para a resiliência.** As pessoas precisam de ter esperança e de se sentirem úteis e estas tendências dadas por Deus ajudam-nas a dar a volta por cima e a navegar o novo normal com flexibilidade e adaptabilidade.

Vivemos num mundo cheio de dor e injustiça. Não só testemunhamos sofrimento e morte, como passamos por estas coisas. Contudo, Jesus promete que tal dor se vai transformar em alegria: *Pois fiquem a saber que não-de chorar e lamentar-se, mas o mundo se alegrará. Ficarão cheios de tristeza, mas a vossa tristeza há-de mudar-se em alegria.*” (João 16:20).

Talvez esta mensagem seja para um querido que está a sofrer. Talvez este vosso querido precise da vossa presença. Talvez a dor do vosso amado vos guie numa aprendizagem sobre como apoiar os outros de forma eficaz sendo as mãos e pés de Deus. Talvez a comunidade de igreja ganhe muitas bênçãos ao cuidar do vosso querido. Podem desenvolver-se coisas boas a partir de experiências dolorosas.

Pode estar a passar por tempos difíceis numa área da vossa vida, saúde, família, trabalho, fé, relacionamentos, igreja. Ou talvez já tenham passado por um evento traumático com as suas diversas sequelas e está a sofrer mental e emocionalmente pelo que aconteceu no passado. Talvez a situação seja suficientemente grave para que considerem ajuda psicológica/psiquiátrica profissional. Seja qual for o caso, não estão sozinhos.

Podem ser abençoados pelo Senhor, direta ou indiretamente, através do apoio de outras pessoas. Permitam que Deus trabalhe na vossa vida. Mantenham as avenidas da oração e da leitura das Escrituras abertas. Contem-Lhe como se sentem. Depois coloque a sua confiança no Senhor e louvem-No. Partilhe as bênçãos que recebe com os outros. E participem no grupo de crentes da vossa igreja.

Mesmo quando não compreendem porque é que o Senhor permite que certas coisas dolorosas aconteçam, procurem ajuda, dependam de alguém de confiança, falem sobre o que vos magoa. Não estão sozinhos. E, por fim, sejam pacientes, porque Ele não permitirá que a dor seja mais do que aquilo que podem suportar. Entretanto, agarrem-se a promessas como estas:

Livrou-me de inimigos poderosos, de adversários mais fortes do que eu.

Atacaram-me, quando eu estava em aflição,

mas o SENHOR deu-me o seu apoio.

Salmos 18:18, 19

*Ele te cobrirá com as suas asas e ficarás seguro sob os seus cuidados;
com o seu poder te protegerá e defenderá!*

Salmos 91:4

Que Deus nos abençoe enquanto permitimos que Ele nos ajude a resolver os nossos problemas e as nossas situações dolorosas. Que Deus nos dê sabedoria enquanto igreja e enquanto indivíduos de forma a oferecermos apoio aos que sofrem. Que todos escolhamos **o caminho de Deus para a resiliência.**

Ámen.

Seminário

BONS PENSAMENTOS: Um caminho para a resiliência

Por Dr. Julian Melgosa

Leitura bíblica: Marcos 7:21–23; Lucas 6:45; Atos 14:2, 15:24; Gálatas 3:1; Salmos 19:14; Colossenses 3:1–17.

(Nota para o apresentador: Precisam de tempo para debate neste seminário. podem decidir quanto tempo reservar com base na audiência e com o tempo disponível para a apresentação.)

Texto de abertura: *“Por último, meus irmãos, prestem atenção ao que é verdadeiro, honesto, digno, puro, amável, ao que tem boa fama, ao que é virtuoso e digno de louvor.”* (Filipenses 4:8).

Uma das terapias de intervenção mais utilizadas na saúde mental hoje em dia, a terapia de comportamento cognitivo (TCC) é baseada na assunção de que a maior parte dos problemas psicológicos são melhorados quando identificamos e mudamos percepções, pensamentos e comportamentos imprecisos e disfuncionais. As pessoas com depressão tendem a interpretar os factos negativamente; as pessoas com ansiedade tendem a olhar para o futuro com apreensão; e os que têm baixa autoestima maximizam o sucesso dos outros e minimizam o seu. Neste sentido, o TCC treina as pessoas para identificarem e mudarem os seus hábitos de pensamento que não são saudáveis em melhores alternativas que promovem um comportamento mais desejável e eliminam os indesejáveis.

A Bíblia ensina-nos acerca da ligação entre pensamentos e ações (Lucas 6:45). Bons padrões de pensamento não só são saudáveis, mas também providenciam um caminho para a integridade: *“Os que buscam fazer o mal erram o caminho; amor e lealdade é para os que fazem o bem.”* (Provérbios 14:22).

Hoje vamos olhar para algumas verdades bíblicas que nos podem ajudar a obter controlo sobre a nossa atividade mental ao permitirmos que Cristo assuma o controlo da nossa mente.

Pensamentos: A Raiz do Comportamento

Ler Marcos 7:21–23 e Lucas 6:45. Que nos dizem estes textos acerca da importância de controlar, não só as nossas ações, não só os nossos feitos, não só as nossas palavras mas os nossos pensamentos também?

As pessoas que sofrem de Transtornos de Controlo de Impulsos não conseguem resistir ao impulso de roubar, de atacar alguém ou de jogar. Clínicos de saúde mental sabem que estes impulsos muitas vezes são precedidos por um determinado pensamento (ou cadeia de pensamentos), que leva ao comportamento indesejável. Consequentemente, os pacientes são treinados a identificar esses pensamentos, os gatilhos, e a dissipá-los imediatamente, e a ocupar esses pensamentos com outra coisa. Desta forma, ganham controlo dos seus pensamentos e evitam as ações a que estes pensamentos errados os levam.

Na verdade, atos pecaminosos são muitas vezes precedidos por pensamentos definidos. (Não é disto que se trata, a tentação?) É dever de todo o Cristão aprender a identificar, com a ajuda de Deus, os primeiros passos deste processo, porque demorarmo-nos em pensamentos errados quase inevitavelmente nos leva a pecar.

Ler Romanos 8:5-8. Que alternativa é proposta por Paulo para lidarmos com o comportamento imoral?

Mente e comportamento, como nos mostra Paulo, estão intimamente ligados. A mente cheia do Espírito vai procurar boas ações, e a mente dominada pelo pecado vai exibir ações pecaminosas. Não chega mudar o comportamento por uma questão de conveniência ou para apresentar uma face reta ao mundo. O coração (mente) precisa de ser transformado, senão os eventuais frutos irão mostrar a sua verdadeira natureza.

“Precisamos de um senso constante do poder enobrecedor dos pensamentos puros e da influência prejudicial dos maus pensamentos. Coloquemos os nossos pensamentos em coisas sagradas. Que sejam puros e verdadeiros; pois a única segurança para qualquer alma é um pensamento acertado.” —Ellen G. White, *Os Sinais dos Tempos*, Agosto 23, 1905.

Suponha que tinha de expressar, verbalmente, a outros os pensamentos que teve nas últimas 24 horas. O que diria? Quão envergonhado ficaria? O que é que a sua resposta diz acerca das mudanças que precisa de fazer?

Os Pensamentos como Fonte de Sofrimento

Que coisas realmente o assustam? De que formas pode aprender a confiar no Senhor, apesar do medo? Afinal, não é o poder de Deus maior do que quaisquer ameaças que enfrente?

Há muito sofrimento que ocorre no pensamento. O psicólogo Philip Zimbardo, no seu livro *Psicologia e Vida*, relata o caso de uma jovem levada para um hospital porque estava aterrorizada ante a perspectiva da morte. Aparentemente, não havia nada de errado com ela, mas ela foi admitida para ficar sob observação durante uma noite. Horas depois morreu. Uma investigação mais profunda mostrou que anos antes, uma vidente tinha predito a sua morte no seu 23º aniversário. Esta mulher morreu, vítima do seu próprio pânico, na véspera de completar 23 anos. Sem dúvida, as pessoas podem sofrer seriamente por causa dos seus pensamentos negativos; logo, a necessidade que existe de um pensamento sadio.

Também é igualmente importante lembrar: também podemos afetar adversamente a forma de pensar dos outros ao expressarmos a nossa negatividade. As palavras são ferramentas muito poderosas, quer para o bem quer para o mal. As nossas palavras tanto podem afirmar como destruir. Há vida e morte nas palavras que proferimos. Quão carinhosos precisamos de ser com os pensamentos e sentimentos que saem das nossas bocas.

Leia Atos 14:2, 15:24, e Gálatas 3:1. Como é que temos o poder de impactar as pessoas de forma negativa?

“Se vos não sentis satisfeitos e alegres, não faleis dos vossos sentimentos. Não anuvieis a vida dos outros. Uma religião fria e sombria jamais atrairá almas para Cristo. Afasta-as dEle, para as redes que Satanás lança aos pés dos transviados.” —Ellen G. White, *Ciência do Bom Viver*, p. 488.

Pense em momentos em que “meras” palavras o deitaram grandemente abaixo. Como se pode certificar de que não o faz aos outros?

Pensamento salutar

“Por último, meus irmãos, prestem atenção ao que é verdadeiro, honesto, digno, puro, amável, ao que tem boa fama, ao que é virtuoso e digno de louvor.” (Filipenses 4:8).

Qual é a essência das palavras de Paulo aqui? Qual é a chave para fazer o que ele diz?

Lembrar, repetir, pensar em e meditar nas palavras da Bíblia é uma das maiores bênçãos espirituais à nossa disposição, e é uma forma segura de cultivar o que Pedro chama de “pensamento salutar” (2 Pedro 3:1). Muitas pessoas têm obtido bênçãos inestimáveis ao se comprometerem a memorizar textos Bíblicos. Quando confrontados com momentos de preocupação, dúvida, medo, frustração ou tentação eles têm repetido tais pensamentos nas suas mentes e obtêm alívio e paz através do poder do Espírito Santo.

Com tantos adversários atrativos (TV, computador, iPhone, etc.), esta geração de crentes está a ser tentada a pôr a Bíblia de lado. É, por isso, necessário tomar uma decisão comprometida em ler e refletir na Palavra de Deus diariamente. A Palavra de Deus é a única verdadeira fortaleza que temos contra o ataque mental das distrações mundanas.

Releia Filipenses 4:8. Faça uma lista de coisas que encontra que são verdadeiras, puras, justas, amáveis e assim sucessivamente. Em que consiste essa lista? Que têm essas coisas em comum?

A oração é outra forma de manter a mente a salvo de problemas. Enquanto falamos com Deus, há poucas hipóteses de nos deixarmos levar outros pensamentos luxuriosos e egoístas. Adquirir hábitos de oração é uma proteção certa de pensamentos pecaminosos e, conseqüentemente, de atitudes pecaminosas.

A Bíblia é clara: Deus preocupa-se com os nossos pensamentos, porque os nossos pensamentos impactam as nossas palavras, as nossas ações, e o nosso bem-estar geral. Deus deseja que tenhamos bons pensamentos porque um, “pensar salutar,” é bom para nós, quer fisicamente quer mentalmente.

As boas notícias é que através da meditação na Bíblia, da oração, e através de escolhas inspiradas da nossa parte, podemos manter a nossa mente e corações em coisas que nos vão elevar e aos outros também.

Os Pensamentos dos nossos Corações

Ler 1 Reis 8:39; Salmos 19:1; 1 Crônicas 28:9; e 1 Samuel 16:7. Que ponto crucial é enaltecido por estes textos? Mais importante, como é que esta verdade nos deve impactar e à forma como pensamos? Esta ideia enerva-o e atemoriza-o, ou dá-lhe esperança? Ou ambos? Analise a razão para a sua resposta.

“ó SENHOR, (...) trata cada um segundo as suas intenções e o coração dos homens.” (1 Reis 8:39). A palavra *coração* é frequentemente usada na Bíblia como a sede dos pensamentos e emoções (ver Mateus 9:4). Só Deus tem acesso à intimidade da nossa atividade mental, às nossas verdadeiras intenções e aos nossos anseios secretos. Nada, mesmo na forma de um pensamento fugaz, pode ser escondido do Criador.

O conhecimento que Deus possui da nossa alma é uma vantagem para nós. Quando as pessoas estão demasiado desencorajadas para expressar uma palavra sensível de oração que seja, mas Deus conhece a sua necessidade. O ser humano só olha para a aparência exterior e para os comportamentos, e depois imaginam o que alguém está a pensar; Deus conhece os pensamentos de formas que outros não podem.

Igualmente, Satanás e os seus anjos só podem observar, ouvir e calcular o que vai no interior. “Satanás não consegue ler os nossos pensamentos, mas pode ver as nossas ações, ouvir as nossas palavras; e a partir do seu longo conhecimento sobre a família humana, ele consegue moldar as suas tentações para tirar vantagem dos nossos pontos fracos de carácter.”—Ellen G. White, *The Review and Herald*, 19 Maio, 1891.

Ao tomar as decisões quotidianas (pessoais ou laborais) ou ao pensar noutras pessoas, façam uma pausa e ore a Deus. Desfrute do entendimento de um diálogo íntimo que é só seu e de Deus. Mais ninguém no Universo tem acesso a esta comunicação. Deixar que Cristo aceda ao nosso processo de pensar vai salvaguardar-nos da tentação e traz bênçãos espirituais. Este processo vai, sem sombra de dúvida, ajudá-lo a construir uma caminha mais próxima do Senhor.

Como é que o debate acima o ajuda a entender melhor a admoestação bíblica de não julgarmos outros? Quantas vezes os vossos motivos foram julgados por aqueles que não conhecem o vosso coração? Porquê, então, é importante não julgarmos os outros?

A Paz de Cristo nos Nossos Corações

Ler Colossenses 3:1–17. Que ações específicas somos chamados a ter de forma a vivermos o tipo de vida em Cristo que nos está prometida?

Esta passagem leva-nos às raízes dos comportamentos morais e imorais, do coração e mente. Também aponta para Aquele que pode operar a bondade em nós governando os nossos pensamentos, Jesus Cristo: “Reine nos vossos corações a paz de Cristo” (Colossenses 3:15). Reparem em expressões como “procurem as coisas que são do Céu,” “pensem nas coisas do Céu,” “tenham amor,” “Reine nos vossos corações a paz de Cristo,” “Cristo é a vossa vida.”

Elas indicam que evitar o pecado e adquirir virtude é uma questão de escolha e preparação, não de improvisação. O pecado só pode ser ultrapassado se fixarmos a mente e o coração nas coisas de cima. Cristo é a fonte de virtude e bondade. Cristo, quando nós permitimos, é o único capaz de trazer verdadeira paz à nossa mente.

As nossas mentes, sendo o âmago da nossa existência, precisam de ser colocadas ao cuidado de Jesus. É central ao desenvolvimento de caráter, e não pode ser deixado à mercê das circunstâncias. Tendências pecaminosas e ambientes corruptos, ambos trabalham contra a pureza de pensamento. Contudo, o Senhor não nos abandona; Ele estende a Sua ajuda e proteção a todos quantos queiram.

“Nossos pensamentos, se firmados em Deus, serão guiados pelo amor e poder divinos.” Assim, devemos “viver as palavras que procedem dos lábios de Cristo.” —Ellen G. White, *Mente, Caráter e Personalidade*, vol. 2, p. 669.

No meio da guerra espiritual, a pessoa pode ser tentada e achar muito difícil de dissipar certos pensamentos adversos. Nesses momentos, pode ser mais fácil distrair-nos mudando de lugar ou atividade ou procurando boa companhia. Isto pode permitir uma mudança que facilita a oração e a segurança.

O pensamento humano é um processo muito misterioso. Nunca sabemos com certeza o que é ou como funciona exatamente. Na maioria dos casos, porém, nos recantos internos da nossa consciência, apenas nós fazemos a escolha em relação ao que vamos pensar. Um pensamento pode ser mudado num instante. Temos simplesmente que escolher mudá-lo. (Em alguns casos, contudo, a doença mental pode afetar a capacidade da pessoa para mudar facilmente os seus pensamentos, por isso o tratamento profissional, se disponível, pode ser extremamente benéfico.)

Então e os seus pensamentos? Da próxima vez que vierem os maus, o que vai fazer?

Conclusão

“Mais precioso que a fenda dourada de Ofir é o poder do pensamento reto. Precisamos de colocar um valor elevado no controlo correto dos nossos pensamentos. . . Todo o pensamento impuro corrompe a alma, prejudica o senso moral e tende a obliterar as impressões do Espírito Santo. Ofusca a visão espiritual, para que os homens não possam ver a Deus. O Senhor pode, e perdoa, o pecador arrependido; mas embora perdoado, a alma está manchada. Toda a impureza de palavras e pensamentos deve ser banida por aquele que tem claro discernimento da verdade espiritual. . . . Devemos usar todos os meios que Deus colocou ao nosso alcance para o governo e cultivo dos nossos pensamentos. Devemos colocar as nossas mentes em harmonia com a mente de Cristo. A Sua verdade vai santificar-nos, corpo, alma e espírito e seremos capacitados a erguer-nos acima da tentação.” —Ellen G. White, *Os Sinais dos Tempos*, 23 Agosto, 1905.

Questões para debate:

Qual o significado de “E fazemos com que o pensamento humano obedeça a Cristo”? (2 Coríntios 10:5.) Como podemos aprender a fazê-lo?

- **Como é que a Internet, os programas de TV, a leitura recreativa, os anúncios, etc. trabalham na sua mente? Quanto do seu pensamento e atos pode ser afetado por estas fontes? Porque nos enganamos se cremos que o que lemos ou vemos não tem impacto no nosso pensamento?**

- De que forma as nossas ações, mesmo inconscientemente, revelam os pensamentos que vão na nossa mente? Como é que a linguagem corporal mostra o que nos vai dentro?
- Que conselho daria a alguém que está a debater-se com um comportamento impulsivo? Que promessas Bíblicas pode apresentar-lhes? Porque é que é tão importante manter diante deles todas as promessas de perdão e aceitação através de Jesus? Como pode impedi-los de desistir em completo desespero, acreditando que, porque não atingiram a vitória que queriam, o seu relacionamento com Deus é de alguma forma deficiente? Como pode ajudá-los a não desistirem das promessas de perdão, independentemente de quão indignos eles se sentem?
- Quão cuidadoso é com as suas palavras, que simplesmente refletem os seus pensamentos? Como pode ter a certeza de que as suas palavras trabalham sempre para o bem e não para o mal?

Workshop

DO TRAUMA À RESILIÊNCIA

Esboço para uma apresentação PowerPoint

Por Dr. Julian Melgosa

(Nota para o apresentador: podem planear um tempo adicional para um grupo de debate ou uma sessão de perguntas e respostas durante este workshop. Podem decidir quanto tempo tomam com base na audiência e no tempo disponível para esta breve apresentação.)

Introdução

Quando alguém passa por uma experiência traumática (quer como vítima quer como testemunha), ele ou ela podem sofrer de graves reações, como:

- Memórias do evento que vêm à mente repetidamente e involuntariamente.
- Sonhos e pesadelos sobre o evento.
- Sentir que está tudo a acontecer outra vez.
- Aflição quando confrontados com coisas que relembram o evento como sons, cheiros, pessoas, lugares.
- Erros cognitivos: culpam-se pelo que aconteceu, não se conseguem lembrar de certas partes do evento, são incapazes de se concentrar, acreditam que toda a gente é má e que não se pode confiar em ninguém.
- Sentimentos negativos persistentes: são incapazes de experimentar efeitos positivos, como bom humor, felicidade ou sentimentos de amor.
- Transtornos emocionais: medo, horror, raiva, irritabilidade, vergonha, desconfiança... sensação de alienação do mundo ou do seu próprio corpo.
- Distúrbios de sono: insónia, pesadelos.

Algumas destas reações ficam com a pessoa durante alguns dias ou semanas e são resolvidos (chama-se transtorno de stress agudo). Mas, não raras vezes, os sintomas persistem por mais tempo e torna-se em Stress Pós-Traumático (PTSD).

Como dar apoio

Os efeitos do trauma podem ser vividos durante anos. Contudo, há esperança se a vítima fizer uso de recursos espirituais e profissionais. Embora muitos casos requeiram pessoal especializado para o tratamento, um grande apoio pode ser obtido através de indivíduos amáveis, carinhosos e empáticos.

Aqui estão algumas formas de ajudar alguém a ultrapassar o trauma a ganhar resiliência:

- Ensine às vítimas os sinais e sintomas do pós-trauma e ofereça-lhes uma visão de esperança. Isto assegura-lhes que o seu problema é conhecido, que outras pessoas passaram por isso, e que há uma saída. Isto vai ajudá-las a ganhar um olhar esperançoso, que é um fator tremendo para a recuperação.
- Trabalhe com pequenos grupos, especialmente crianças. Juntar 5 ou 6 jovens para partilharem a sua experiência e para lhes ensinar pensamentos e comportamentos saudáveis tem funcionado muitas vezes em cenários escolares ou comunitários.
- Ajudem as vítimas a desenvolver uma confiança básica. Depois das suas experiências terríveis, a maior parte não confia em ninguém. Um Cristão carinhoso pode, a pouco e pouco, mostrar compaixão e oferecer ajuda prática. Isto facilita a confiança.
- Providenciem, tantos quanto possível, os seguintes itens: oportunidades educativas, presença de membros da família, um trabalho num ambiente seguro e protetor, desporto/atividades físicas, e acesso a cuidados médicos e de saúde mental. Dados mostram que todas estas coisas contribuem para a cura.
- Facilite experiências religiosas. O estudo Mollica¹ com refugiados mostrou que aqueles que se envolviam em atividades religiosas eram menos propensos, em um terço, de preencher os critérios para PTSD do que os seus pares homólogos não religiosos. Isto abre uma oportunidade para que os membros de igreja ativos façam amigos, orem e partilhem as promessas de Deus conforme estão na Bíblia.
- Ofereça oportunidades para artes criativas. Falar (uma primeira avenida para a cura emocional) nem sempre é possível por causa de inibições, linguagem ou barreiras culturais. Música, pintura ou olaria podem facilitar a via através da qual as vítimas possam encontrar uma conclusão para as suas experiências traumáticas.
- Equipem-nos com estratégias de autoajuda. Isto pode ser habilmente conseguido por um profissional de saúde mental (psicólogo, conselheiro, assistente social...), mas quando estes não estão disponíveis, podem ser pessoas astutas e de bom coração que podem partilhar capacidades práticas e mesmo estilos mentais e de comportamentos adaptáveis que podem ajudá-los a enfrentar os seus desafios. O simples ato de amar um indivíduo nestas circunstâncias será sempre útil.

Oração fervorosa e mesmo a repetição de versos reconfortantes da Bíblia são ferramentas excelentes para minorar a dor dos que sofrem de sintomas de stress pós-traumático. Aqui estão

alguns exemplos de versos da Bíblia que podem ser lidos e relidos, memorizados para desenvolver fé e confiança em Deus e para lidar com pensamentos e sentimentos de ansiedade:

- “Mas na sua angústia, clamaram ao SENHOR e ele livrou-os das suas aflições. Tirou-os de profunda escuridão e libertou-os das cadeias.” (Salmos 107:13, 14).
- “Aquele que habita sob a proteção do Altíssimo e mora à sombra do Onnipotente, pode exclamar: «Ó SENHOR, tu és o meu refúgio, o meu castelo, o meu Deus, em quem confio!»” (Salmos 91:1, 2).
- “Ele te cobrirá com as suas asas e ficarás seguro sob os seus cuidados; com o seu poder te protegerá e defenderá! Não tenhas medo dos perigos da noite, nem das setas lançadas de dia, nem da peste que alastra nas trevas, nem dos males que matam em pleno dia;” (Salmos 91: 4-6).
- “Não tenhas medo, porque estou contigo; não te aflijas, porque sou o teu Deus. Eu torno-te forte, ajudo-te, protejo-te com a minha mão direita vitoriosa.” (Isaías 41:10).
- “Busco o SENHOR e ele responde-me e me livra de todos os meus temores.” (Salmos 34:5).
- “O Espírito do SENHOR Deus está sobre mim, porque o SENHOR me consagrou para levar a boa nova aos pobres, para curar os desesperados, para proclamar a libertação aos exilados e aos prisioneiros a liberdade; para anunciar o ano da graça do SENHOR e o dia em que o nosso Deus se vai vingar dos inimigos; para consolar os que estão de luto; para colocar na cabeça dos enlutados de Sião uma coroa em vez da cinza, um perfume de felicidade em vez da cara triste, um vestido de festa em vez do rosto abatido. Então serão chamados: «Terebintos do Deus Justo, jardim plantado para a glória do SENHOR».” (Isaías 61:1-3).

Conclusão

O inimigo tem trazido muita dor e desespero à humanidade. Grande parte desta dor chega através de experiências traumáticas que permanecem na memória das pessoas e causam complicações. Mas as boas novas são que o poder de Deus é infinitamente superior e existe esperança para homens e mulheres serem resilientes. Deus pode capacitar cada um de vós para serem instrumentos de ajuda em favor daqueles que sofrem. Com o vosso amor e cuidado genuíno por eles, junto com capacidades simples—ouvir, confiar, ensinar, interagir e trazer o amor de Jesus até eles, podem ser resilientes e ultrapassar qualquer trauma pela graça e poder do Senhor.

¹ R.F. Mollica, X. Cui, K. McInnes, and M.P. Massagli, “Science-based Policy for Psychosocial Interventions in Refugee Camps: A Cambodian Example,” *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, no. 3 (2002), 158-166.