



2020
PLANBOOK



Alcançar Famílias para Jesus

Fazer

Discípulos

- Willie e Elaine Oliver -



TABELA DE CONTEÚDOS

V Prefácio

Willie e Elaine Oliver

SERMÕES

9 Esperança para as Famílias de hoje

Willie e Elaine Oliver

14 Às vezes dói ser mãe

Claudio e Pamela Consuegra

20 Aceitação própria em Cristo

Kagelo e Boitumelo Rakwena

25 Rios no Deserto

Ron e Lisa Clouzet

HISTÓRIAS INFANTIS

31 Na Casa de meu Pai

Dawn Jacobson-Venn

33 Compaixão em Cuba

Richard Aguilera

35 A serra falante

Hora do conto: Histórias com uma Moral para Crianças

SEMINÁRIOS

38 Casamento: Uma Conceção Divina

Willie e Elaine Oliver

44 Pais que fazem Discípulos: Ajudar os nossos Filhos a desenvolverem uma

Bússola Moral

Claudio e Pamela Consuegra

51 Educar Adolescentes no Mundo de Hoje

Alina Baltazar

60 Manter os nossos Lares livres de Abusos

Katia G. Reinert

Prefácio

Foi pouco depois da ressurreição e logo antes de regressar para o Pai que Jesus deu aos seus discípulos a sua ordem de missão como Seus representantes. Este foco estratégico é conhecido nos círculos teológicos como a grande comissão. O evangelho de Mateus regista a comovedora declaração com as seguintes palavras: “E, CHEGANDO-SE JESUS, FALOU-LHES, DIZENDO: É-ME DADO TODO O PODER NO CÉU E NA TERRA. PORTANTO IDE, FAZEI DISCÍPULOS DE TODAS AS NAÇÕES, BATIZANDO-OS EM NOME DO PAI, E DO FILHO, E DO ESPÍRITO SANTO; ENSINANDO-OS A GUARDAR TODAS AS COISAS QUE EU VOS TENHO MANDADO; E EIS QUE EU ESTOU CONVOSCO TODOS OS DIAS, ATÉ A CONSUMAÇÃO DO MUNDO. AMÉM.” MATEUS 28:18-20

Embora a audiência particular de Mateus fosse essencialmente judia, é óbvio que ele pretendia que o seu público soubesse que as boas novas da salvação eram para toda a gente, transcendendo fronteiras nacionais, raça, classe social, género e afiliação religiosa. Para ter a certeza, Mateus inicia o seu evangelho incluindo mulheres Judias e não-Judias com reputações longe de imaculadas na genealogia de Jesus (1:3), e termina o seu relato enfatizando a sua chegada com as novas acerca da ressurreição de Jesus (28:5-8), e a autorização dos discípulos para levarem a mensagem da salvação a todo o mundo.

O tema do Planbook deste ano é “Alcançar Famílias para Jesus: Fazer Discípulos”. A verdade é, todo o quinquénio 2015-2020 tem estado focado em Alcançar Famílias para Jesus de variadas formas. O foco deste ano—o penúltimo deste período administrativo—é Fazer Discípulos, liderando pessoas a seguir Jesus e fazendo uma declaração pública acerca da sua nova escolha através do batismo.

Gostamos de ver as pessoas confessarem publicamente a sua fé seguindo o ritual do batismo. A imagem que me vem imediatamente à mente—para além daquela de batizar os nossos filhos no primeiro camporee internacional realizado em Oshkosh, Wisconsin em 1999—foi a de batizar seis pessoas em Molongotuba, uma aldeia confluyente do Rio Amazonas no Brasil, Julho de 2019. Que experiência emocionante foi aquela— batizar no rio à noite. Esta bonita noite foi possível através do trabalho árduo do Pastor Reno Guerra, Natália a sua esposa, e todo o pessoal da igreja do barco Amazônia Esperança cujos membros partilharam as boas novas sobre Jesus durante 35 dias consecutivos com a sua respetiva audiência.

Muitos olham para a grande comissão para fazer discípulos como um chamado para irmos para campos missionários longe de casa. Contudo, o imperativo é alcançar e ensinar todas as nações, incluindo a nossa. Devíamos visar especialmente quem nos rodeia aqueles que conhecemos muito bem como os nossos filhos e familiares.

Sobre este assunto Ellen White propõe: “Nem todos podem ir a terras missionárias estrangeiras, mas todos podem ser missionários entre os familiares e vizinhos. Há muitas maneiras pelas quais os membros da igreja podem dar a mensagem aos que estão ao seu redor. Uma das maneiras mais bem-sucedidas é o viver cristão prestativo, altruísta.” (O Lar Adventista, p. 485).

Esperamos que durante o ano de 2020 estes recursos ajudem os líderes dos Ministérios da Família a todos os níveis da nossa igreja mundial a se imbuírem de propósito acerca de evangelizar Famílias para Jesus e a Fazer Discípulos para o Reino de Deus. Confiem em Jesus para vos ajudar a serem sal e luz onde quer que estejam.

Maranata!

Willie e Elaine Oliver, Diretores
Departamento dos Ministérios da Família
Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia
Sede Mundial
Silver Spring, Maryland
family.adventist.org

SERMÕES

ESPERANÇA PARA AS FAMÍLIAS DE HOJE

WILLIE E ELAINE OLIVER

Textos

Lucas 8:40-56 (Mat. 9:18-26; Marcos 5:21-43)

I. Introdução

O nosso mundo está a transbordar de conflitos religiosos e guerra, polarização política, refugiados em busca de segurança, migrantes em fuga de regimes despóticos, pobreza abjeta, populações envelhecidas, aflição económica, insegurança em relação à comida e à água, insegurança imobiliária, falta de acesso à educação básica, alterações climáticas, um aumento das formas alternativas de família, doenças debilitantes e terminais e muito mais.

Desenvolver famílias saudáveis neste contexto está entre as tarefas mais desafiadoras que os seres humanos podem realizar. Mesmo quando as pessoas são deliberadas em desenvolver relacionamentos familiares saudáveis não deixa de ser um desafio—apesar de todas as melhores intenções—porque somos todos humanos, e todo o ser humano é imperfeito. As nossas falhas tornam muito difícil a sustentação de relacionamentos saudáveis.

Apesar da dificuldade da vida em relacionamentos existe Esperança para as Famílias de Hoje: de Abidjan a Aberdeen; de Berrien Springs a Buenos Aires; do Cairo à Cidade do Cabo; de Florença a Freetown; de Haifa a Hanoi; de Moscovo a Mumbai; de Nairobi a Nova Iorque; de Sydney a Shanghai; de Taipei a Tegucigalpa; de Zanzibar a Zabrze; muito pode mudar para melhor quando confiamos em Deus para nos dar a paciência, a bondade e o amor que Ele deseja que tenhamos nos nossos relacionamentos, independentemente do local do mundo onde vivemos. Ao abraçarmos as razões de Deus para ter criado a família, é possível ter relacionamentos familiares mais fortes e saudáveis.

O nosso tópico de hoje intitula-se “Esperança para as Famílias de Hoje.” Oremos.

II. Texto: Lucas 8:40-56

Uma rapariga devolvida à vida e uma mulher curada

Quando Jesus voltou, foi recebido pela multidão que estava à sua espera. Nessa altura aproximou-se dele um homem, chamado Jairo, que era dirigente da sinagoga. Ajoelhou-se aos pés de Jesus e insistia para que fosse a sua casa, porque tinha uma filha única, de cerca de doze anos de idade, que estava à morte. Enquanto iam a caminho, a multidão apertava Jesus de todos os lados. Lá também uma mulher que havia já doze anos sofria duma doença que a fazia perder sangue. Tinha gasto com os médicos tudo quanto possuía, mas ninguém a pôde curar. Ela foi por detrás de Jesus, tocou-lhe na ponta do manto e ficou logo curada da doença. Jesus então perguntou: «Quem foi que me tocou?» Todos negaram. E Pedro disse: «Mestre, é a multidão que te aperta e empurra de todos os lados!» Mas Jesus repetiu: «Houve alguém que me tocou. Eu bem senti que saí de mim poder.» Então a mulher, vendo que não podia passar despercebida, aproximou-se de Jesus, toda a tremer, ajoelhou-se-lhe aos pés e confessou diante de toda a gente a razão por que tocara em Jesus e como tinha ficado curada imediatamente. Jesus então disse-lhe: «Minha filha, a tua fé te salvou. Vai em paz.» Ainda Jesus não tinha acabado de falar quando chegou alguém da casa de Jairo a dizer: «A tua filha já morreu. Não incomodes mais o Mestre.» Assim que Jesus ouviu a notícia, disse a Jairo: «Não tenhas medo! Basta que tenhas fé e a tua filha há-de viver.» Entrou em casa de Jairo, mas não deixou ninguém ir com ele, a não ser Pedro, Tiago e João e os pais da menina. Toda a gente chorava com pena dela, mas Jesus disse: «Não chorem que a menina não está morta, está a dormir.» Puseram-se todos a fazer troça dele, pois sabiam

que ela estava morta. E então Jesus pegou na mão da menina e ordenou: «*Menina, levanta-te!*» Ela voltou a viver e levantou-se imediatamente. Jesus mandou que lhe dessem de comer. Os pais da menina ficaram maravilhados, mas Jesus mandou que não contassem nada a ninguém. (Lucas 8:40-56)

III. Explicação e Aplicação

O contexto desta narrativa encontra Jesus na costa oeste do Mar da Galileia— provavelmente em Cafarnaum—tendo estado recentemente em Gerasa,¹ um lugar no lado este do mar da Galileia. Foi no país de Gadara (hoje Colinas de Golã), onde Jesus tinha curado recentemente um homem possesso, de acordo com os relatos de Lucas (Lucas 8:26-27) e Marcos (Marcos 5:1-2). Mateus (Mateus 5:28) alega que havia dois homens possessos. Com compaixão, Jesus expulsa os demônios que imploraram que os deixassem entrar numa vara de porcos (Lucas 8:31-33). Esta ação provocou medo e fúria nas pessoas daquele lugar que depois instaram para que Jesus saísse do seu país e os deixasse em paz. É possível que as pessoas na margem Oeste da Galileia tenham ouvido acerca dos maravilhosos milagres que Jesus tinha operado e desejaram que Ele fizesse grandes coisas entre eles também.

Ou, talvez, simplesmente quisessem ver o homem que tinham feito tais maravilhas para que se pudessem gabar aos seus amigos que tinham estado com Ele. Seja como for, o relato bíblico declara em Lucas 8:40 que “a multidão recebeu-o.” Um homem proeminente de grande reputação e fortuna e uma mulher simples— na margem Oeste—carregavam os seus próprios fardos pesados e estavam entre aqueles que receberam com alegria a presença de Jesus. O nome do homem é mencionado—Jairo—mas a mulher é anónima. Jairo era um líder influente da sinagoga que, com humildade e coragem foi até Jesus para interceder pela vida da sua filha, ainda que os seus colegas do templo conspirassem para matar Jesus. Ela, por outro lado, era humilde, uma pobre mulher que tinha desbaratado todo o seu dinheiro na tentativa de ficar boa, apenas para ver a sua condição piorar. Ela esperava desesperadamente obter ajuda para si. Jairo estava grato pelos doze anos de felicidade que tinha desfrutado com a sua filha, mas agora pode perdê-la a qualquer momento. A mulher tinha suportado doze anos de desespero por causa da sua condição; mas esperava que Jesus a pudesse pôr boa.²

De imediato Jesus vai com Jairo para casa deste. E, embora os discípulos tenham vivido estas resposta graciosa de Jesus no passado, estavam um pouco alarmados por Jesus ter sido tão recetivo ao pedido do arrogante rabi. Ainda assim, acompanharam Jesus juntamente com a multidão, que estava entusiasmada e cheia de esperança.

Embora a casa de Jairo não fosse longe de local onde ele tinha encontrado o Mestre, o progresso foi muito lento devido grande multidão de pessoas a pressionar Jesus por todos os lados. Embora o pai ansioso estivesse preocupado com o avanço lento; amiúde Jesus parava para ajudar alguém necessitado ou para consolar uma pessoa em aflição.

À medida que caminhavam até à casa do governante um mensageiro furou a multidão com más notícias para Jairo. A sua filha tinha morrido por isso já não valia a pena aborrecer mais Jesus. Contudo, Jesus ouviu a mensagem e imediatamente alcançou o desalentado pai para o confortar, dizendo: “NÃO TEMAS; CRÊ SOMENTE, E SERÁ SALVA.” (LUCAS 8:50).³

A cena na casa do governante já era suficiente para partir o coração de qualquer pai. As carpideiras já estavam no local a chorar e a lamentar-se, e um grupo de vizinhos, familiares e amigos também já tinham chegado. Os Judeus da altura eram rápidos na partilha e na demonstração da sua dor, dado que era esperado que o corpo fosse enterrado no mesmo dia da morte, após ser lavado e coberto de unguentos.⁴

Atrapalhado pelo barulho, Jesus tentou silenciar a multidão dizendo que a menina não estava morta mas a dormir. Podem imaginar que isto não correu bem com todos os que ali estavam. Uma

vez que para Jesus a morte não é senão um sono, Ele estava ser absolutamente verdadeiro na Sua afirmação. Mas o grupo ridicularizou Jesus porque para eles a rapariga estava mesmo morta. Não compreenderam que Jesus era “a ressurreição e a vida” (João 11:25). Afinal, não foi Jesus que ressuscitou o filho da viúva de Naim (Lucas 7:11-15)? Não tinha ele dito a João Batista que os mortos estavam a ser ressuscitados (Lucas 7:22)? Claramente, as carpideiras não acreditavam nestes relatos e pensavam que Jesus era um charlatão e um tolo.

Depois de retirar todos de dentro da casa, Jesus levou Pedro, Tiago e João e o pai e mãe da menina para o quarto onde ela estava. Pegando-lhe na mão, Jesus falou-lhe em Aramaico, a língua falada em sua casa: “Talitha cumi! Menina, levanta-te!” Estas não foram palavras mágicas, mas uma ordem do dador da vida.⁵ Ellen White descreve este acontecimento da seguinte forma: “Um tremor perpassou-lhe instantaneamente pelo corpo inanimado. Volveram as pulsações da vida. Os lábios descerraram-se num sorriso. Os olhos abriram-se como se despertasse do sono, e a menina olhou admirada ao grupo que a rodeava. Ergueu-se e os pais estreitaram-na, chorando de alegria.”⁶

Claro que, a caminho da casa de Jairo, Jesus contactou com uma mulher no meio da multidão. Ela tinha sofrido durante 12 longos anos com uma doença que tinha tornado a sua vida numa miséria. Ela era cerimonialmente imunda e sentia-se fisicamente inferior, incapaz de encontrar companheirismo espiritual junto dos crentes porque a sua condição a impedia de ter contacto com eles ou ir à sinagoga cada semana. As suas finanças limitadas foram gastas em médicos e remédios esotéricos sem sucesso.

Apesar da sua longa noite de provação, a esperança renovou-se no seu coração um dia quando ouviu acerca do que Jesus tinha feito por outros. Ela sentiu a persuasão de que se conseguisse encontrá-Lo ela seria finalmente curada. Fraca, débil e frágil, ela foi até à costa da Galileia onde Jesus ensinava, na tentativa de furar pela multidão, mas sem sucesso. A sua esperança estava prestes a desaparecer quando, por alguma providência divina, Jesus caminhou por entre a multidão e chegou perto de onde ela estava. Num último ato desesperado a mulher sofredora guinou na direção de Jesus com aquela que parece ter sido o seu último resquício de vitalidade e conseguiu ao de leve tocar na orla da Sua roupa. E instantaneamente aconteceu! O sentimento de estar seca! A força a substituir a fraqueza. Uma alegria avassaladora tomou o lugar da dor! Paz, tranquilidade, serenidade, êxtase inexplicável, e felicidade invadiram a sua alma! Com um coração pleno de gratidão e euforia indescritível, a mulher deu meia volta por entre a multidão. Com a recém encontrada vitalidade estava certa de que poderia desaparecer silenciosamente e viver o resto dos seus anos com alegria, paz e liberdade da doença que a tinha aprisionado durante tanto tempo. Mas a voz de Jesus furou o ruído da multidão. “*Quem Me tocou?*” perguntou Ele. Podem imaginar o olhar de espanto no rosto do coletivo de pessoas. Será que é uma piada? Ele está mesmo a fazer esta pergunta? Com estas pessoas todas a empurrar e a pressionar e Ele pergunta quem Lhe tocou? Pedro, o impulsivo e impetuoso; com falta de inteligência emocional, respondeu a Jesus com alguma atitude na voz. Olhando incredulamente para Jesus, Pedro perguntou-se, “Mestre, é a multidão que te aperta e empurra de todos os lados, e tu dizes, ‘*QUEM ME TOCOU?*’” (LUCAS 8:45). Jesus de alguma forma ignorou a pergunta trocista de Pedro e declarou: “*HOUVE ALGUÉM QUE ME TOCOU. EU BEM SENTI QUE SAIU DE MIM PODER.*” (LUCAS 8:46).

Pretendendo ficar anónima—uma realidade que Jesus não aceita de ninguém que venha até Ele, em vez disso quer afirmar a personalidade e as qualidades únicas de cada ser humano e que lhe foram dados pelo Criador; desejando que esta mulher insegura e ansiosa se tornasse assertiva, confiante e segura de si mesma; Jesus criou uma ocasião para verdadeira interação e comunhão, algo que esta pobre mulher tinha perdido durante doze longos anos. Sentindo as atenções sobre si, a mulher, agora curada, chegou-se à frente e confessou em público o que tinha transpirado na sua vida e o que aconteceu quando a sua necessidade se cruzou com a abundância de Jesus. “Ela estava maculada, destituída, sem coragem e desesperada; mas veio a Jesus e a sua necessidade foi mitigada.”⁷ Uma coisa é empurrar Jesus; outra coisa é tocar-Lhe.

IV. Conclusão

Num estudo publicado em Outubro 2011 na revista *Neurociência da Natureza*,⁸ investigadores do Centro Fiduciário de Boas Vindas para a Neuroimagem da University College London apresentam evidências de que as pessoas que são naturalmente otimistas aprendem apenas de informação que reforça essa visão cor-de-rosa. O estudo, na verdade, sugere que muitos de nós também estamos programados para o otimismo. Alguns jornalistas desvalorizaram esta descoberta para descrever o otimismo como um “defeito cerebral”. Defeito cerebral ou não, o otimismo parece ser necessário para o progresso pessoal. Temos de ser capazes de imaginar realidades melhores, para nos empurrarmos na direção desse objetivo. A esperança, contudo, é mais que otimismo. Biblicamente falando, a esperança, juntamente com a fé e o amor, compõe “a grande tripla” do Cristianismo. São as coisas de que falou o apóstolo Paulo em 1 Coríntios 13 que permanecem quando tudo o resto falha. “AGORA, POIS, PERMANECEM A FÉ, A ESPERANÇA E O AMOR,” é como ele coloca as coisas, e o que ele queria dizer é que quando procuramos as qualidades que são destiladas da experiência de crer juntos, estas três coisas são a base sólida em que nos erguemos—mesmo que agora vejamos isto de forma distorcida como através de um vidro.

Qual é a vossa necessidade hoje? Vai ser preciso humildade e coragem para a abordar, como no caso de Jairo—um rabi arrogante, peneirente, convencido e dono da verdade cuja filha estava moribunda e a precisar da Ressurreição e da Vida? Ou são como a mulher anónima que sofria em silêncio—evitada, ignorada, rejeitada e banida? Será preciso uma esperança renovada, e não um mero otimismo de palavras, mas uma crença real e confiança nas promessas de Deus que encontramos na Bíblia?

Ainda são cativos da esperança? A esperança ainda queima nos vossos corações?

Jesus está a percorrer a vossa cidade/aldeia hoje e com Ele vem a cura para cada doença terrível, mesmo quando a morte já se tornou uma realidade. Independentemente do que está a enfrentar nos seus relacionamentos hoje, lembrem-se que ainda existe Esperança para as Famílias de Hoje através de Jesus Cristo o nosso Senhor. Confia Nele hoje, amanhã e sempre; e faz Dele o Senhor da tua vida.

Que Deus vos abençoe neste objetivo é a nossa oração.

Notas

1 White, E.G. (1940). *The Desire of Ages*. p. 342 Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.

2 Wiersbe, W.W. (1996). *The Bible Exposition Commentary*, (Vol. 1, p.202). Wheaton, IL: Victor Books.

3 White, E.G. (1940). *The Desire of Ages*. p. 342 Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.

4 Wiersbe, W.W. (1996). *The Bible Exposition Commentary*, (Vol. 1, p.203). Wheaton, IL: Victor Books.

5 Wiersbe, W.W. (1996). *The Bible Exposition Commentary*, (Vol. 1, p.203). Wheaton, IL: Victor Books.

6 White, E.G. (1940). *The Desire of Ages*. p. 343 Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.

7 Wiersbe, W.W. (1996). *The Bible Exposition Commentary*, (Vol. 1, p.204). Wheaton, IL: Victor Books.

8 (2011). *Nature Neuroscience*, vol. 106 (3), 1601- 2103.

Às Vezes Dói Ser Mãe

CLAUDIO E PAMELA CONSUEGRA

Claudio Consuegra, DMin, é o Diretor do Departamento de Família na Divisão Norte Americana dos Adventistas do Sétimo Dia em Columbia, Maryland, EUA.

Pamela Consuegra, PhD, é Diretora Associada do Departamento de Família na Divisão Norte Americana dos Adventistas do Sétimo Dia em Columbia, Maryland, EUA.

O Texto

Isaías 66:13

A revista do Reader's Digest publicou 12 curtas sobre mães. Os leitores foram convidados a enviar os seus relatos comoventes com 100 palavras ou menos acerca dos laços entre mãe e filhos. Uma dessas histórias, escrita por Robin Hynes, de Slingerland, Nova Iorque, captou a minha atenção.¹

“A minha mãe tinha um grande sentido de humor e um talento especial para tornar tudo divertido. Uma das coisas que ressoou em mim, mesmo quando era pequena, era como ela parecia desfrutar da sua própria companhia e encontrava formas de se entreter a si mesma. Enquanto criança, lembro-me de a ouvir rir enquanto pagava contas. Que graça tinha pagar contas? Ela colocava notas humorísticas na seção de referência do cheque: Na conta da eletricidade, colocava, “Iluminas a minha vida,” e para a hipoteca escrevia “4 telhas mais perto de ser proprietária total.” Provavelmente todos temos as nossas histórias sobre as nossas mães. Algumas engraçadas, algumas tristes, mas acima de tudo, na sua maioria, são histórias pautadas pelo amor. De facto, a maior parte de nós concordaria que a coisa mais importante que a nossa mãe nos ensinou foi o amor, que não importa quão mau o seu filho viesse a ser, ela ainda o amaria. E é por isto que o amor de mãe nos lembra o amor de Deus —independentemente do que nos tornarmos, Deus ainda nos ama. “COMO ALGUÉM A QUEM CONSOLA SUA MÃE, ASSIM EU VOS CONSOLAREI.” (ISAÍAS 66:13).

Foi por isso que alguém escreveu, “As mães são como colecionáveis de qualidade. À medida que os anos passam, o seu valor aumenta” (autor desconhecido). A premissa da mensagem de hoje é que ser mãe não é fácil. Na verdade, às vezes dói ser mãe. Gostávamos de ilustrar esta premissa através de quatro casos.

I. Dói ser Mãe de Um Filho por Nascer

Há muitas mulheres que não têm filhos, mas têm o coração de uma mãe. Mulheres que almejam ter um filho para segurar no colo e a quem dar amor. Mulheres que derretem quando veem um bebé e anseiam ter um seu para pegar, dar mimo, alimentar, mudar fraldas e a quem possam cantar canções de embalar.

A Bíblia conta-nos acerca de uma mãe como esta. O seu nome era Ana. Tornou-se mãe de Samuel, o profeta. O relato Bíblico diz que “ELA, POIS, COM AMARGURA DE ALMA, OROU AO SENHOR, E CHOROU ABUNDANTEMENTE” (1 SAM 1:10).

Não podemos minimizar a dor, a angústia, as lágrimas amargas daquelas mães que ainda não conseguiram ter um filho seu. E também devemos lembrar-nos daquelas mães que perderam um filho antes deste nascer, as que sofreram abortos ou deram à luz nados-mortos. Sim, dói ser mãe de um filho por nascer.

II. Dói ser Mãe Sozinha

O melhor exemplo deste tipo de mãe é Maria, mãe de Jesus. A sua experiência enquanto mulher grávida antes do casamento deve ter sido muito difícil. Pensem no embaraço, na vergonha, na incerteza que ela deve ter sentido. Pois embora ela estivesse alegre por saber que tinha sido escolhida para ser o vaso humano que iria carregar o Divino Filho de Deus, ela sabia muito bem o que as pessoas iriam pensar e como a iriam tratar. Tristemente, as coisas não mudaram assim muito, pelo menos nos círculos religiosos. Uma mãe que ainda não é casada é frequentemente olhada de cima para baixo em muitas igrejas. Maria não só era uma mãe solteira quando ficou grávida, mas mais tarde tornou-se uma mãe sozinha após a morte de José.

Algures entre o 12º aniversário de Jesus e o início do Seu ministério, com 30 anos, José, marido de Maria, faleceu. E assim, Maria viu Jesus crescer e ajudou-O a crescer enquanto mãe sozinha e enviuvada.

Vemos o seu amor maternal ainda a proteger e a tomar conta Dele mesmo depois Dele ser já homem. A mãe do nosso Senhor viu com crescente incómodo o Seu filho sair do seu alcance maternal. Os atilhos que ligavam Jesus a casa foram alargando cada vez mais, e antes de Maria dar por isso Ele estava tão longe que ela mal O via.

Tudo começou durante as bodas de Caná da Galileia (João 2:1-11). Entre os convidados estavam Jesus e Maria, que estava compreensivelmente muito orgulhosa da crescente popularidade do filho. A natureza ansiosa da relação de uma mãe Judia com os seus filhos homens é lendária. Dependendo da sua profissão, uma mãe Judia vai apresentar o seu filho como “o meu filho, o médico” ou “o meu filho, o advogado” ou algo semelhante. Até existe uma história sobre uma destas mães cujo filho entrou para o seminário Católico. Ela apresentou-o como “o meu filho, o padre.” Nesta ocasião em particular, Maria poderia em breve apresentar Jesus como “o meu filho, o operador de milagres”, mas claro que ela não compreendeu isso quando chegaram às bodas. Quando ela descobriu que o mestre de cerimónia tinha ficado sem vinho, ela falou com Jesus sobre isso. Aparentemente ela sentiu que, de alguma forma, ele seria capaz de resolver esta emergência. A resposta Dele parece áspera na tradução, mais do que no original: “MULHER, QUE TENHO EU CONTIGO? AINDA NÃO É CHEGADA A MINHA HORA.” Ele estava simplesmente a avisar a Sua mãe gentil, mas firmemente, para não interferir nos Seus assuntos. A Sua repreensão foi o reflexo antigo de outra expressão de repreensão mais moderna: “Por favor, mãe, prefiro fazer isto sozinho!” Jesus estava a indicar a Maria que não precisava nem desejava ajuda. Ele agora era um homem adulto, e queria estabelecer a Sua independência com base em termos certos.

Seja qual for o significado teológico mais profundo que queiramos retirar da Sua resposta, certamente Ele quis transmitir, no mínimo, que as preocupação relativamente à Sua vocação só lhe diziam respeito a Ele e não estava disposto a partilhar os Seus fardos e não poderia partilhar os seus triunfos com a Sua mãe—ou outra pessoa qualquer. Para o resto da Sua vida a solidão do seu ministério profético forçá-lo-ia a alterar a relação que mantinha com a sua mãe anteriormente. O cordão umbilical ainda não tinha sido cortado, e a separação criou uma crise. Posso imaginar como Maria se deve ter sentido magoada. Porque por mais orgulhosa que ela estivesse de Jesus, magoa ter de cortar o cordão umbilical. Como é que preenche o vazio doloroso deixado para trás quando aquele Filho autossuficiente deixa o ninho para sempre, Mãe? Se realmente quiser, pode acompanhá-lo na retaguarda, seguindo atentamente os seus passos sem travar o seu progresso. Nesse caso ele será seu amigo assim como seu filho, e será como a mãe descrita pelo sábio: “LEVANTAM-SE SEUS FILHOS E CHAMAM-NA BEM-AVENTURADA.” (PROV. 31:28).

Uma Mãe Sábia

A reação de Maria à fama e popularidade de Jesus foi diferente. Assim que Jesus lhe tornou claro que ela se estava a intrometer, embora de forma inofensiva, ela retirou-se para a sombra.

Quando voltou a falar, dirigiu-se a alguns servos ao invés do Seu filho. Depois de Jesus transformar a água em vinho, ela tornou-se mais um membro do grupo (certamente o mais importante) que o acompanhou até Cafarnaum.

Ao concordar que Ele crescesse e que ela diminuísse, Maria provou uma vez mais que tinha a capacidade de se deixar ensinar e tinha os melhores interesses de Jesus no seu coração. Deus pai, Jesus o Filho, e o Espírito Santo todos se preocupam com as mães que estão sozinhas, e com as viúvas. Repetidamente vemos nas sagradas páginas diretivas e ordens para que cuidemos das viúvas e dos órfãos.

Deuteronómio 10:17,18: “POIS O SENHOR VOSSO DEUS É O DEUS DOS DEUSES, E O SENHOR DOS SENHORES, O DEUS GRANDE, PODEROSO E TEMÍVEL, QUE NÃO FAZ ACEÇÃO DE PESSOAS, NEM ACEITA RECOMPENSAS; QUE FAZ JUSTIÇA AO ÓRFÃO E À VIÚVA, E AMA O ESTRANGEIRO, DANDO-LHE PÃO E ROUPA.”

Salmos 146:9: “O SENHOR GUARDA OS ESTRANGEIROS; SUSTÉM O ÓRFÃO E A VIÚVA.”

Jesus, e os evangelhos, dão especial atenção às viúvas. Lucas faz questão de mencionar Ana que tinha 84 anos e era viúva, enquanto profetiza e uma das que recebeu Jesus no Templo quando a Sua mãe e marido o trouxeram para ser dedicado. Jesus ressuscitou o filho da viúva de Naim porque Ele se preocupa com as mães e sente as suas dores, e deseja aliviar a sua dor. Jesus também chama a atenção para a viúva que deu tudo o que tinha, duas moedinhas, “para a causa que ela amava”.

Uma e outra vez, a Bíblia chama a atenção para o amor de Deus e para a preocupação com as mães que têm de lutar sozinhas para educar os seus filhos, para ganhar a vida e manter a família unida. É difícil, dói, mas Jesus sabe. Ele compreende as mães, e Ele ama-as. Sim, dói quando se é mãe de um filho por nascer. E, por vezes dói quando se é mãe sozinha, na luta para fazer tudo sozinha.

III. Dói Ser Mãe e ver Um Filho Ser Maltratado

Por vezes recebemos o que merecemos, mas Maria sofreu quando viu o seu filho, Jesus, sem qualquer culpa e totalmente inocente, a sofrer injustamente por coisas que Ele não tinha feito. E, para Maria, tudo começou antes do seu filho, Jesus, ter sequer um ano.

Lucas 2:34,35 afirma: “E SIMEÃO OS ABENÇOOU, E DISSE A MARIA, SUA MÃE: EIS QUE ESTE É POSTO PARA QUEDA E ELEVAÇÃO DE MUITOS EM ISRAEL, E PARA SINAL QUE É CONTRADITADO (É UMA ESPADA TRASPASSARÁ TAMBÉM A TUA PRÓPRIA ALMA); PARA QUE SE MANIFESTEM OS PENSAMENTOS DE MUITOS CORAÇÕES.” Só estas palavras de aviso foram suficientes para picar os ouvidos de Maria. Talvez as tenha repetido muitas vezes. Não muito depois deste aviso profético Maria e José tiveram de fugir para o Egito para protegerem Jesus da inveja e do ódio de Herodes, o Grande. Ao fugir deve ter-se lembrado destas palavras proféticas. Isto era só o início do cumprimento da profecia porque Maria viu como o povo de Nazaré, cidade natal de Jesus, o rejeitaram e quase o apedrejaram até à morte numa manhã de sábado durante o serviço religioso. Ela ouviu todas as acusações, as críticas, o ódio. Ela viu os olhares, as mãos erguidas dos sacerdotes, dos mestres da lei e outros líderes do povo. Ela sentiu a atmosfera negativa que parecia seguir Jesus apesar de todo o bem que Ele estava a fazer para ajudar as pessoas.

Maria soube da sua prisão, do julgamento injusto, da zombaria e das agressões. Testemunhou quando o Seu filho foi pregado na cruz, o Seu corpo a descoberto, exposto para todos verem para lhe aumentar a vergonha. Viu-O sangrar até à morte, em busca de cada inspiração e depois viu-O morrer.

Quão trágico é ver o nosso filho morrer. Quão doloroso ver o nosso filho ter uma morte horrível e ser completamente impotente, incapaz de fazer seja o que for para o ajudar. [Nota: Podem querer ler o livro Eles estão todos Mortos, Não Estão, por Joy Swift, um livro sobre a morte trágica de todos os seus filhos].

Ver um filho ser morto injustamente, sem necessidade, deve ser muito doloroso. Maria conhecia essa sensação porque passou por ela aos pés da cruz em que o Seu filho foi assassinado. Mesmo nesse momento, Jesus demonstrou o amor que tinha pela sua mãe—e por todas as mães—ao ter feito provisão para que ela fosse cuidada pedindo ao seu melhor e mais próximo amigo para cuidar dela no seu lugar.

Sim, dói ser mãe e ver um filho ser maltratado. Jesus compreende essa dor e conhece-a bem porque viu a sua própria mãe passar por essa dor, por essa agonia. Mães, tenham a certeza de que Deus conhece a vossa dor. Ele não ignorou a vossa dor, o vosso sofrimento ou a vossa agonia. Dói quando somos mães de um filho por nascer. Dói ser mãe sozinha. E dói quando somos mães e vemos os nossos filhos serem maltratados.

IV. Dói Ser Mãe e Ver Um Filho Abandonar o Caminho Certo

Claro que, temos a parábola do filho pródigo na Bíblia, a história de um filho que abandonou o seu pai e deixou tudo para trás. Contudo, também penso sobre as mães do Rei Saul e do traidor Judas. Saul tinha sido escolhido para ser o primeiro rei de Israel. Ele parecia ter todas as qualificações para esse papel. Era alto, forte e bonito. Só a sua altura inspirava atenção. Ele teria sido a escolha do povo—e talvez tenha sido por isso que Deus o escolheu. Deus simplesmente deu ao povo o líder que eles desejavam. Pode ter sido uma daquelas vezes em que Deus respondeu às orações indo contra a Sua vontade. Porque, desde que foi nomeado, o Rei Saul seguiu um caminho descendente até chegar ao ponto em que estava a fazer tudo o que era contrário à vontade e ordens de Deus. Se a sua mãe era viva nessa altura, ou não, não sabemos. Se fosse, podem imaginar a alegria de ver o filho que criámos ser escolhido para ser o rei de Israel, e também podem imaginar a dor que ela sentiu ao vê-lo afastar-se cada vez mais do Deus que ela o ensinou a amar e a acreditar. Deve ter ficado consternada ao vê-lo rejeitado pelo seu Deus. Imaginem a sua agonia ao ver o seu filho, fruto do seu ventre, seguir um caminho que o levou à destruição. O escritor de Provérbios escreveu, “O FILHO SÁBIO ALEGRA A SEU PAI, MAS O FILHO INSENSATO É A TRISTEZA DE SUA MÃE.” (PROVÉRBIOS 10:1). E uma vez mais, Provérbios 15:20 diz, “O FILHO SÁBIO ALEGRA SEU PAI, MAS O HOMEM INSENSATO DESPREZA A SUA MÃE.”

Poderia ter sido a mesma coisa com a mãe de Judas. Ver o seu filho talentoso avançar a toda a velocidade para ser um grande professor em Israel, um fiel seguidor do Messias, isso teria enchido o seu coração de orgulho, alegria, satisfação. Mas imaginem como ela se sentiu quando soube que ele traiu o Único que podia conceder a salvação à humanidade? Deve ter despedaçado a sua alma. Talvez eu tenha pensado nestes dois homens devido às suas mortes trágicas e aos pensamentos posteriores que estas criaram na mente das pessoas. Mães, os vossos filhos abandonaram o caminho certo? Se o vosso filho, ou filhos, estão no caminho errado, isto causa-vos grande dor e preocupação? Já sentiram os dedos que vos são apontados por irmãos e irmãs bem-intencionados sugerindo que se tivessem feito bem o vosso trabalho, os vossos filhos ainda estariam na igreja? Que injustiça!

Muitas mães não só experimentam a dor de ver os filhos afastar-se da sua única fonte de salvação, mas também lidam com a culpa adicionada por aqueles que deviam estar a apoiá-las. Dói ser mãe de um filho por nascer. Dói ser mãe sozinha. Dói ser mãe e ver um filho maltratado. E, dói ser mãe de um filho que deixa o caminho certo. E pode ser por causa desta dor que Deus ama as mães de uma forma muito especial, porque elas, mais do que qualquer outra pessoa, retratam o terno cuidado, o amor acolhedor que Deus tem por nós.

Deus também sofre quando os Seus filhos morrem antes de nascer. Deus também sofre quando os Seus filhos são maltratados. Deus também sofre quando os Seus filhos deixam o caminho certo. E tal como uma mãe, Deus ama os Seus filhos, independentemente do que seja. Jesus ama as mães e tem um lugar especial no Seu coração para elas. Em relação ao momento em que as mães trouxeram os seus filhos a Jesus, Ellen White escreveu:

“Ao passarem as mães ao longo da poente estrada e aproximarem-se do Salvador, Ele viu a inadvertida lágrima e o trêmulo lábio como se oferecessem uma oração em favor dos filhos. Ouvia as palavras de repreensão dos discípulos e prontamente retificou a ordem. Seu grande coração de amor estava aberto para receber as crianças. Uma após outra, Ele tomou-as nos braços e abençoou-as, enquanto uma criancinha adormeceu, repousando tranquilamente reclinada contra o Seu peito. Jesus falou palavras de encorajamento às mães sobre sua obra, e oh, que alívio isto lhes trouxe ao espírito! Com que alegria se demoraram a falar sobre a bondade e misericórdia de Jesus, ao recordarem a memorável ocasião! Suas graciosas palavras tinham removido o fardo de seu coração e infundiram nelas renovada esperança e coragem. Toda impressão de cansaço havia desaparecido.”

(O Lar Adventistas, p.273).

E depois termina com estas palavras:

“Esta é uma animadora lição às mães em todo tempo. Depois de haverem feito o melhor possível pelo bem dos filhos, podem levá-los a Jesus. Mesmo o bebê nos braços maternos é precioso a Sua vista. E ao ansiar o coração da mãe por auxílio que ela sabe não poder dispensar-lhes, a graça que não lhes pode conceder, e lança-se juntamente com os filhos nos misericordiosos braços de Cristo, Ele os receberá e abençoará; lhes dará paz, esperança e felicidade, a ela e aos filhos. Este é um precioso privilégio que Jesus concedeu a todas as mães.”

(O Lar Adventista, p.274).

Mães, já passaram pela dor que vem de ter um filho ou perder um filho antes deste nascer? Conhecem a agonia de ser mãe sozinha—seja antes do casamento, como resultado do divórcio ou porque o vosso esposo morreu? Conseguem lembrar-se de todas as vezes em que o vosso filho foi maltratado? Estão preocupadas, talvez em profunda angústia, porque o vosso filho/filhos deixaram o caminho certo e estão agora afastados da fé? Não desesperem! Quero dizer-vos hoje que Jesus vos ama com um amor incondicional. Quero dizer-vos hoje que Ele vos compreende como mais ninguém. O discipulado começa em casa. Nunca cessem de orar pelos vossos filhos, Nunca deixem de elevar os seus nomes em direção ao céu. A oração de mãe pode fazer, e faz, a diferença. Não desistam! Agarrem em toda essa dor e depositem-na aos pés da cruz. Continuem a ser mães que fazem discípulos. Continuem a refletir Jesus ao vosso filho. Podem só aperceber-se do impacto que as vossas orações tiveram quando chegarem ao céu. Convido-vos a levar os vossos filhos repetidamente ao Senhor em oração. Por isso, descansem nos braços sempre eternos e amoráveis de Deus. Mães, Jesus ama-vos. E esta manhã queremos dizer-vos, que enquanto família de igreja, vos amamos também! Estamos comprometidos a nos ajoelharmos ao vosso lado e a unir-nos a vós em oração pelos vossos filhos!

Notas

1 12 Short, Sweet Stories About Moms (That Will Make You Want to Call Yours).

<https://www.rd.com/true-stories/inspiring/mothers-day-shortstories/> accessed February 22, 2019

Referências

White, E.G. (2003). O Lar Adventista. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

Aceitação Própria Incondicional em Cristo

KAGELO E BOITUMELO RAKWENA

Kagelo Rakwena, PhD, é Diretor dos Ministérios da Família na Divisão Sul Africana Oceano Índico em Centurião, África do Sul

Boitumelo Rakwena, PhD, é Diretora Associada dos Ministérios da Família na Divisão Sul Africana Oceano Índico em Centurião, África do Sul.

Textos

Jeremias 1:4-10; Jeremias 29:11-13

“Assim veio a mim a palavra do Senhor, dizendo: Antes que te formasse no ventre te conheci, e antes que saíesses da madre, te santifiquei; às nações te dei por profeta. Então disse eu: Ah, Senhor Deus! Eis que não sei falar; porque ainda sou um menino. Mas o Senhor me disse: Não digas: Eu sou um menino; porque a todos a quem eu te enviar, irás; e tudo quanto te mandar, falarás. Não temas diante deles; porque estou contigo para te livrar, diz o Senhor. E estendeu o Senhor a sua mão, e tocou-me na boca; e disse-me o Senhor: Eis que ponho as minhas palavras na tua boca; olha, ponho-te neste dia sobre as nações, e sobre os reinos, para arrancares, e para derrubares, e para destruíres, e para arruinares; e também para edificares e para plantares.”

“Porque eu bem sei os pensamentos que tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais. Então me invocareis, e ireis, e orareis a mim, e eu vos ouvirei. E buscar-me-eis, e me achareis, quando me buscardes com todo o vosso coração.”

Introdução

Alcançar o nosso total potencial irá depender de como nos vemos ou aceitamos. Jeremias 1 apresenta um jovem hesitante em aceitar o chamado de Deus, incapaz de avançar na execução da missão de Deus até concordar com Deus que valia mais que as suas desculpas; até se começar a aceitar em Deus. Podemos ser muito bem-sucedidos—médicos, professores, engenheiros, psicólogos, etc.—e ainda assim ter problemas de autoestima e autoaceitação, e assim somos incapazes de alcançar o potencial que Deus imaginou para nós. Nos nossos locais de trabalho ou noutros cenários, vemos pessoas a passar por dor e sofrimento devido à falta de autoestima e aceitação própria, independentemente do seu estatuto ou educação. Para a maioria destes indivíduos, as dores passadas e as mensagens negativas continuam a controlá-los apesar dos seus sucessos académicos.

Por isso, antes de conseguirmos seguir em frente, é importante determinar a autoestima e a aceitação própria em Deus. A autoestima é como nos sentimos e pensamos acerca de nós mesmos. Baseia-se na avaliação das outras pessoas e na nossa própria visão de nós mesmos. Pode ser negativa ou positiva. Com a aceitação própria, contudo, é quando simplesmente dizemos, “VALHO MAIS QUE A MINHA AVALIAÇÃO E QUE A AVALIAÇÃO QUE OS OUTROS FAZEM DE MIM, PORQUE DEUS ME VALORIZA. AS CIRCUNSTÂNCIAS E AS PESSOAS PODEM MUDAR, MAS DEUS NÃO MUDA A AVALIAÇÃO QUE FAZ DE MIM.”

O Chamado de Jeremias

Deus chamou Jeremias a ser profeta, a falar em Seu nome. Em vez disso Jeremias olhou para si mesmo, para as suas capacidades ao pensar na tarefa para a qual estava a ser convocado, e declarou, “Eu não.” Dito de outra forma, a conversa entre Deus e Jeremias podia ser algo como isto:

Deus: Bate à porta de casa de Jeremias, e...

Jeremias: “Quem é?”

Deus: “Jeová, Deus de Israel.”

Jeremias: “Posso ajudar?”

Deus: “Estou à procura de um profeta. Preciso que sejas profeta em Israel e para outras nações, para falares em meu nome ao meu povo, Israel.”

Jeremias: “Bateste à porta errada. É melhor bateres na posta ao lado. Sou jovem e não consigo falar.”

Deus: “Antes de nasceres, eu conhecia-te. Antes de te formar no ventre da tua mãe, eu conhecia-te. Separei-te e santifiquei-te para seres um profeta. Jeremias, és um homem para este tempo e estou a contar contigo.” Nesta conversa, Deus responde a cada uma das desculpas que Jeremias dá e aponta Jeremias a Ele mesmo, como alguém que tem recursos ilimitados para o Seu servo. A Jeremias só lhe resta aceitar o chamado de Deus, aceitar-se a si mesmo a ver-se a si mesmo como o céu o vê e aceita. Ao se colocar nas mãos do Deus todo-poderoso, Jeremias torna-se, conseqüentemente, poderoso e invencível, à medida que Deus o permite. Da mesma forma, Deus diz a cada um de nós: “Não és um pensamento tardio. És especial e único, criado com uma missão, com uma posição para preencher. Conheci-te antes de nasceres e sabia que serias professor, enfermeira, médico, pastor, advogado, etc.” “E quando o teu pai ainda pensava como iria pedir a tua mãe em casamento, eu já te conhecia. E quando a tua mãe refletia se dizia que sim ou que não ao teu pai, eu já te conhecia. Não és um acidente. Não és uma surpresa para mim.”

Deus é pessoal. Aborda-nos individualmente. Somos Dele e Ele é nosso. Ele pensa positivamente acerca de vocês (Jeremias 29:11-13).

E mais, em Salmos 139:

- 2-3 Ele conhece-te muito bem.
- 7-9 não te podes esconder Dele.
- 14 foste criado para O louvar.
- 13-18 foste feito de forma admirável e maravilhosa; esmeradamente tecido (Ele não cria pessoas feias).
- nasceste com um propósito na mente de Deus; nasceste para o sucesso.
- És um ativo para a missão. És capaz de alcançar a esfera da tua influência, a tua família e amigos.
- A questão é: crês em Deus, ou nos teus medos e dúvidas?

Acreditar no Que Deus diz Sobre Ti

• No meio de todas as outras vozes que podem pôr-vos para baixo, veem-se e valorizam-se como Deus vos vê e valoriza? Ao se verem e valorizarem como Deus o faz, obtêm um senso de pertença, de serem aceites e capacitados pelos méritos do próprio Deus, em vez de por aquilo que fizeram ou são. Já não interessa de onde viemos, mas a quem pertencemos. Ao continuarmos a crescer na Sua graça e amor, Ele continua a moldar-nos para a Sua glória e vontade.

- Em Cristo, somos belos/bonitos (formados de forma admirável e maravilhosa), ou têm pena acerca do que Ele fez em vocês? Isto mudaria a forma como vivem a vossa vida e mudaria os vossos hábitos para agradar Àquele que vos ama e aceita.
- Ao servir ou ministrar a outros, irão eles ver/sentir a Sua graça fluir através de vocês uma vez que se aceitaram em Cristo (dando parte de vocês, no processo, ao ministrarem aos outros)? isto mudaria a vossa forma de se relacionarem com os outros, família e amigos, vendo-os como uma bela criação de Deus, que precisa de ser respeitada, salva e aceite.

Os vossos Pensamentos e Palavras acerca de Vós

- Gere os teus pensamentos e as tuas palavras acerca de ti mesmo. Fala de forma positiva, também sobre ti.

Ellen White afirma que:

“NINGUÉM SENÃO VÓS MESMOS PODEREIS DOMINAR VOSSOS PENSAMENTOS. NA LUTA PARA ALCANÇAR A MAIS ELEVADA NORMA, O ÊXITO OU O FRACASSO DEPENDE MUITO DO CARÁTER, E DA MANEIRA POR QUE SÃO DISCIPLINADOS OS PENSAMENTOS. CASO ESTES ESTEJAM BEM CINGIDOS, COMO DEUS DETERMINA QUE O SEJAM DIA A DIA, ESTARÃO NOS TEMAS QUE NOS AJUDARÃO NO SENTIDO DE MAIOR DEVOTAMENTO. SE OS PENSAMENTOS SÃO JUSTOS, ENTÃO, EM RESULTADO, AS PALAVRAS O SERÃO TAMBÉM; AS AÇÕES SERÃO DE NATUREZA A TRAZEREM ALEGRIA E CONFORTO E SERENIDADE A OUTREM.” (NOSSA ALTA VOCAÇÃO, P. 112; MENTE, CARÁTER E PERSONALIDADE, VOL. 2, P. 655).

“QUANTO MAIS FALARDES EM FÉ, TANTO MAIS FÉ TEREIS. QUANTO MAIS VOS DEMORARDES NO DESÂNIMO, FALANDO AOS OUTROS ACERCA DE VOSSAS PROVAS, E AMPLIANDO-AS, PARA GRANJEAR A COMISERAÇÃO QUE ALMEJAIS, TANTO MAIS DESÂNIMOS E PROVAS HAVEIS DE TER.” (MENTE, CARÁTER E PERSONALIDADE, VOL. 2, P. 579).

- **Mais, Ellen White conclui:** “MAS AS PALAVRAS SÃO MAIS QUE UM INDÍCIO DO CARÁTER; TÊM PODER DE REAGIR SOBRE O CARÁTER. OS HOMENS SÃO INFLUENCIADOS POR SUAS PRÓPRIAS PALAVRAS... UMA VEZ TENDO EXPRESSADO UMA OPINIÃO OU DECISÃO, SÃO MUITAS VEZES DEMASIADO ORGULHOSOS PARA A RETRATAR, E TENTAM PROVAR ACHAREM-SE COM A RAZÃO, ATÉ QUE CHEGAM A CRER SER REALMENTE ASSIM.” (O DESEJADO DE TODAS AS NAÇÕES, P. 323).

O que dizes sobre ti e a ti, positivo ou negativo, viaja até o teu cérebro, e depois o cérebro influencia todo o teu ser a atualizar estes conceitos.

- Os vossos pensamentos acerca de vós mesmos devem ser centrados na palavra de Deus e no que esta diz acerca do valor que Deus vos atribui.
- Não permitam que a aparência das circunstâncias determine o vosso valor, quer sejam ou não bem-sucedidos na vossa tentativa.
- As palavras são criativas. E vocês determinam o vosso dia e a vossa disposição através dos vossos pensamentos e palavras.

Aceitação e Respeito Próprio

- **Quando falamos de aceitação e respeito próprio, Ellen White apresenta:** “NÃO AGRADA A DEUS QUE VOS DESMEREÇAIS A VÓS MESMOS. DEVEIS CULTIVAR O RESPEITO PRÓPRIO VIVENDO DE MODO QUE TENHAIS A APROVAÇÃO DE VOSSA CONSCIÊNCIA, E DOS HOMENS E DOS ANJOS. ... TENDES O PRIVILÉGIO DE IR TER COM JESUS E SER PURIFICADOS, E ACHAR-VOS PERANTE A LEI SEM IMPEDIMENTO E SEM REMORSO. “PORTANTO, AGORA, NENHUMA CONDENAÇÃO HÁ PARA OS QUE ESTÃO EM CRISTO JESUS, QUE NÃO ANDAM SEGUNDO A CARNE, MAS SEGUNDO O ESPÍRITO.” ROMANOS 8:1. CONQUANTO NÃO DEVAMOS JULGAR-NOS MAIS DO QUE O DEVIDO, A PALAVRA DE DEUS NÃO CONDENA O JUSTO RESPEITO PRÓPRIO. COMO FILHOS E

FILHAS DE DEUS, DEVEMOS TER CONSCIENCIOSA DIGNIDADE DE CARÁTER, NA QUAL NÃO TÊM LUGAR O ORGULHO NEM A PRESUNÇÃO.” (NOSSA ALTA VOCAÇÃO, P.143).

- “QUANDO A LUZ SOLAR DO AMOR DE DEUS ILUMINA AS MAIS ESCURAS CÂMARAS DA ALMA, CESSAM O DESASSOSSEGO, A FADIGA E O DESCONTENTAMENTO, E SATISFATÓRIAS ALEGRIAS VIRÃO DAR VIGOR À MENTE, SAÚDE E ENERGIA AO CORPO.” (CIÊNCIA DO BOM VIVER, P. 247).

“O HOMEM DESCONHECE O SEU PRÓPRIO VALOR... AQUELE QUE VAI TER COM JESUS, AQUELE QUE NELE CRÊ E FAZ DELE SEU EXEMPLO, COMPREENDE O SENTIDO DAS PALAVRAS: “DEU-LHES O PODER DE SEREM FEITOS FILHOS DE DEUS.”” (MENTE CARÁTER E PERSONALIDADE, VOL. 1, P. 10).

- Isto significa que nos aceitamos em Deus, como Deus nos aceitou em Cristo, que nos devemos respeitar em Cristo, respeitar o preço que Deus pagou pela nossa redenção através do sangue de Jesus Cristo. Aceitar Cristo como nosso Salvador pessoal muda tanto o nosso estatuto como a nossa classe. Somos agora reis e rainhas do reino de Deus. Somos agora estrelas brilhantes no céu, que não é suposto serem puxadas para baixo pelo peso das coisas terrenas e os seus males.

Desafios Que resultam de Uma Fraca Aceitação Própria

A fraca aceitação própria afeta:

- Vida espiritual: leva a uma experiência espiritual vazia, dúvidas e medos descontrolados. Quando Deus diz que somos aceites e amados como somos, duvidamos da Sua Palavra. Como resultado, inconscientemente seguimos a voz de Satanás e inconscientemente fazemos a sua vontade em vez da de Deus na nossa vida.

- Dificuldades nos relacionamentos: contribui para sentimentos de insuficiência, que levam a uma incapacidade de amar e aceitar os outros uma vez que falhamos em nos amarmos e aceitarmos a nós mesmos.

- Problemas de saúde: pessoas com uma fraca aceitação própria têm mais probabilidade de desenvolver tensão alta, diabetes, doenças cardíacas, padrões de sono irregulares, ansiedade e depressão.

- Problemas psicológicos e emocionais: a baixa aceitação própria afeta o cérebro, criando baixos níveis de cortisol, que contribui para níveis mais baixos de funcionamento do lobo frontal, isto afeta o raciocínio e a tomada de decisões. Consequentemente, prejudicando a nossa capacidade para o perdão e empatia. Quando falhamos em nos aceitarmos, desenvolvemos sentimentos negativos associados à vergonha, culpa, falta de confiança, depressão e ansiedade.

Enfrentar a Vida Todos os Dias – Oração

- Ao enfrentarem os desafios da vida, tendo-se aceitado em Cristo, é provável que a vossa oração diária seja: ‘Pai celestial, obrigada por Jesus Cristo, que é meu Salvador e Amigo. Ao sair para o mundo hoje faço-o como tua filha/teu filho, que o Teu Espírito opere milagres de amor em mim, paciência e humildade, que Cristo seja glorificado na minha vida hoje. Saio para enfrentar a vida como um conquistador, um vitorioso no nome de Jesus, Amén.’

- Haverão momentos em que terão de se prostrar diante de Deus e declarar, “Não sou nada sem ti.” Mas ao saírem para enfrentar a vida e os seus desafios a cada manhã, vão como filhos de Deus, com esperança e coragem de que Deus está convosco e está interessado no vosso bem-estar. Interiorizem as Suas palavras para vocês. Acreditem no que Ele diz de vocês e saibam que

a Sua presença está convosco. Deixem que as Suas palavras dirijam os vossos pensamentos, as vossas palavras e atitudes ao longo do dia.

Exercício Mental

- Escrevem uma lista de pensamentos negativos que são propensos a ter. Por exemplo: “Ninguém me consegue amar;” “Sou feio;” “Não faço nada acertado;” “Não presto para nada;”
- Agora, escrevam a substituíam essas notas por outras positivas. Por exemplo: “Deus ama-me e cuida de mim;” “Sou bonita/ belo, criado à imagem de Deus;” e “Sou alguém especial e único, Deus concedeu-me talentos e dons.”
- Agora pegue neste papel e deixe que um familiar próximo, amigo ou vizinho o leia para si. Que Deus o abençoe neste propósito é a minha oração.

Referências

Chamberlain, E.M & Haaga, D.A.F (2001), Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19.

Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. New York, NY: Harper Collin Publishers.

Scaccia, A. (2017, May 18). Serotonin: What you need to know. Retrieved from healthline: <https://www.healthline.com/health/mental-health/serotonin#overview1>

Tarlow, E.M & Haaga, D.A.F (1996). Negative self-concept: Specificity to depressive symptoms and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality*, 30, 120-127.

White, E. G. (2002). *The Desire of Ages*. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1961). *Our High Calling*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

White, E. G. (1999). *Mind, Character, and Personality (Vols. 1, 2)*.

Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

White, E. G. (2003). *The Ministry of Healing*. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association.

Rios no Deserto

RON E LISA CLOUZET

Ron E.M. Clouzet, DMin, e Lisa L. Clouzet, DMin, LPC, são Diretores Ministeriais/Departamento de Capelania e Ministérios da Família/Mulher/Criança, respetivamente, na Divisão da Ásia Pacífico Norte dos Adventistas do Sétimo Dia em Ilsan, Coreia.

Os textos

Isa 43:5-7; 18-19; João 4:1-42; João 7:38; Zac. 9:12

Mensagem

Quando os nossos queridos estão longe de casa, Jesus continua a trabalhar para os fazer regressar.

Introdução

O profeta Isaías estava prestes a fechar um ministério de quase 50 anos. Já tinha servido sob o governo dos Reis Uzias, Jotão, Acáz e Ezequias (Isa 1:1). As suas palavras foram ouvidas porque o Senhor Deus do céu falou através do Seu servo. E agora, falaria por Deus uma última vez, mas desta vez parecia que as coisas eram irremediáveis. O Rei Manassés, talvez o pior rei que Judá tinha tido, tinha subido ao trono. A Bíblia diz que Manassés reconstruiu os altares pagãos que o seu pai tinha derrubado. Erigiu altares a Baal e Astarte, “e adorou a todo o exército do céu, e o serviu.” Ele até construiu altares pagãos dedicados a demónios dentro do templo de Deus, em Jerusalém! Manassés praticou bruxaria e feitiçaria, envolveu-se com médiuns e espíritas, e até sacrificou os seus filhos na fogueira em nome de deuses estranhas (2 Crón. 33:1-9). Em 2 Crónicas, capítulo 33, lemos no verso 2, que Manassés “fez o que era mau aos olhos do Senhor.” No verso 6 lemos que ele praticou “fez muito mal,” e no verso 9 é-nos dito que ele praticou “o mal ainda mais do que as nações que o Senhor tinha destruído de diante dos filhos de Israel.” Não é uma boa tendência—mal, mais mal, ainda mais mal. Na sua velhice, o profeta Isaías tinha muitas razões para se sentir desencorajado. O pior rei possível estava a liderar o povo de Deus. Os dias eram de trevas. Os assírios já tinham tomado as tribos do Norte—Israel—cativos devido à sua infidelidade para com Deus. Judá estava muito perto de ter o mesmo destino. Desta vez não seriam os assírios, mas os Babilónicos que pilhariam Judá e levariam os seus filhos e filhas para o exílio. Uma vez que o povo de Deus não Lhe respondeu em tempos de prosperidade, Deus, na Sua infinita sabedoria e misericórdia, tentaria uma vez mais permitindo que viessem até eles tempos de adversidade. Estaria completamente perdida a esperança de que Israel pudesse ser redimido?

A promessa de Isaías

Nesta fase da história de Judá foi quando Isaías escreveu algumas das suas profecias mais maravilhosas. Isaías 40 a 66 estão tão cheios de esperança que os eruditos duvidaram durante anos que estes capítulos pudessem ser do mesmo autor. Chamam a esta seção de Isaías “Isaías segundo,” como se este fosse um profeta diferente. Mas não era. Este era o mesmo homem que respondeu ao chamado de Deus na sua juventude (Isa 6:1-8). E na pior das alturas, ele escreveu as melhores das palavras.

“Não temas, pois, porque eu sou contigo; trarei a tua descendência desde o Oriente, e te ajuntarei desde o Ocidente. Direi ao Norte: Dá; e ao Sul: Não retenhas; trazei meus filhos de longe, e minhas filhas das extremidades da terra; a todo aquele que é chamado pelo meu nome, e que criei para minha glória, e que formei e fiz.” Isaías 43:5-7

Cem anos antes de Nabucodonosor, rei da Babilônia, levar os Judeus cativos, Deus profetizou através de Isaías que Ele os traria de volta. Não só a eles, mas outros cativos de inimigos futuros. Conhecem pessoas que são cativas do inimigo? Têm queridos que, neste momento, não andam com o Senhor e que parecem distraídos com o mundo ou consumidos com preocupações ou submersos pelos cuidados da vida? Têm orado por estes, que vos são próximos ao coração, dia após dia, semana após semana, mês após mês, até ano após ano sem resultados aparentes? Não desesperem: quando os nossos queridos estão longe de casa, Jesus continua a trabalhar para os trazer de volta. Deus sabe daquilo que é capaz. Ele ama aqueles que nós amamos com um amor infinito. Embora nós nos possamos esquecer, de tempos a tempos, Ele nunca os esquece. Como disse Isaías, estão todos “nas palmas das minhas mãos.” (Isa 49:16).

Como podemos saber que Deus está a trabalhar quando falhamos em ver os nossos queridos regressar a casa? Sabemos por causa do que diz Isaías nesse mesmo capítulo. Isaías 43:18-19:

“Não vos lembreis das coisas passadas, nem considereis as antigas. Eis que faço uma coisa nova; agora está saindo à luz; porventura não a percebeis? eis que porei um caminho no deserto, e rios no ermo.”

Rios no deserto? Uma estrada na natureza? O que quer isto dizer?

A Promessa Concretizada

Deus faz alusão aos seus atos poderosos no passado. Quando o povo de Israel esteve escravizado no Egípto, Deus na sua misericórdia abriu-lhes caminho através do Mar Vermelho. Mas isso eram “as coisas passadas. . . antigas.” Ele agora planeia “uma coisa nova.” Em vez de abrir terra seca no meio do mar para Israel atravessar em liberdade, Ele fará rios no deserto para Judá voltar da Babilônia para casa da Babilônia. Sabem, a Babilônia ficava a Este de Judá, na zona do Iraque, nos dias de hoje. Mas entre essas terras era território proibido: um deserto tão seco e montanhas que ninguém tinha tentado atravessar porque certamente pereceria. Em vez disso, aqueles que vinham de este ou iam para lá tinham de fazer um desvio pelo Norte. Tinham de circundar o deserto. Mas Deus, que não está limitado por nada, promete uma estrada de “rio”, através do deserto, de forma a chegarem a casa mais depressa.

Uma temente serva de Deus, Ellen White, uma vez escreveu: “NOSSO PAI CELESTE TEM MIL MANEIRAS DE NOS PROVER AS NECESSIDADES, DAS QUAIS NADA SABEMOS. OS QUE ACEITAM COMO PRINCÍPIO DAR LUGAR SUPREMO AO SERVIÇO DE DEUS VERÃO DESVANECIDAS AS PERPLEXIDADES E TERÃO CAMINHO PLANO DIANTE DE SI.” (CIÊNCIA DO BOM VIVER, P. 481). Por outras palavras, quando ficamos sem opções, Deus ainda tem muitas à sua disposição. E no que diz respeito a trazer pessoas de volta para Ele, ele ainda tem opções de sobra no seu arsenal. Aqui está outra promessa: “QUE LEVA O HOMEM AO ARREPENDIMENTO? É JESUS CRISTO. COMO ELE CONDUZ O HOMEM AO ARREPENDIMENTO? HÁ MILHARES DE MANEIRAS PELAS QUAIS ELE PODE EFETUÁ-LO” (FÉ E OBRAS, P. 64).

Penso e oro, frequentemente, com este pensamento em mente: “Senhor, usa uma das tuas milhares de formas de ajuda para que os meus queridos abram os seus olhos e vejam que precisam de Ti. Tens muitas formas de conseguir isto. Usa uma para o bem deles!” A nossa visão é muito limitada. Vemos só o que está à nossa frente; e mesmo isso, muitas vezes interpretamos mal. Mas Deus vê o que está à frente, atrás, em qualquer lado concebível, e para além de todas as distâncias e tempo. Ele vê tudo o que há para ver de forma a avaliar a situação. Ele não vai vergar a vontade do ser humano para que O sigam, mas pode trabalhar de forma efetiva à sua volta para os ajudar a ver o que Ele vê tão bem.

Há alguns anos, um de nós estava a caminhar bem cedo, pela manhã, a pensar no que o salmista tinha dito no salmo mais longo: “A tua fidelidade estende-se de geração a geração; tu firmaste a terra, e firme permanece. Conforme a tua ordenança, tudo se mantém até hoje, porque todas as coisas te obedecem.” (Sal. 119:90-91). Este verso fala da criação e do facto de que as leis da criação continuam a obedecer-lhe até este dia. Porquê? Essas leis servem-No. Numa outra versão diz simplesmente: “Todas as coisas Te servem.”

Deus não vai infringir a vontade dos nossos queridos. Ele não vai forçar o Seu amor e graça a ninguém que os refuse. Mas tudo o resto que os rodeia está sujeito ao Seu comando. “Todas as coisas” O servem. É por isso que Ele sabe de milhares de formas disponíveis para resolver problemas. Quando os nossos queridos estão longe de casa, Jesus continua a trabalhar para os trazer de volta.

A Mulher de Samaria

João 4, conta-nos sobre um episódio em que Jesus precisava de viajar da Judeia, no sul, para a Galileia, no norte. Entre a Judeia e a Galileia estava Samaria. Centenas de anos antes, Samaria era a área central das tribos do norte de Israel que se afastaram de Deus e adotaram os costumes das nações pagãs seguindo outros deuses. Quando os Judeus regressaram da Babilónia, estavam curados da idolatria, e determinaram que o que aconteceu com os Samaritanos nunca aconteceria com eles. Desenvolveram um desprezo pelos Samaritanos. Consideravam-nos piores do que os gentios—e chamavam cães aos gentios!

Por isso, na altura de Cristo, nenhum Judeu respeitável caminharia de livre e espontânea vontade por Samaria. A rota mais rápida entre a Judeia e a Galileia era através de Samaria. Em vez disso, contudo, eles caminhavam para este, atravessando o Jordão, e iam em direção ao norte pela Pereia—uma terra estrangeira—até atravessarem novamente o rio até chegarem à Galileia. Jesus fazia muitas vezes o que as pessoas não estavam à espera, ou não compreendiam, na altura. Mas Ele foi guiado durante o Seu ministério pelo Espírito Santo (Mat 4:1, 17). Ele passou por Samaria e os Seus discípulos seguiram-no obedientemente. Quando Ele chegou às imediações de uma vila chamada Sicar, pelo meio dia, estava muito calor, e Ele tinha sede. Enquanto os discípulos foram à vila buscar comida, Ele descansou junto ao poço. Provavelmente conhecem a história. Uma mulher Samaritana veio retirar água do poço. Isto chamou a atenção de Jesus porque a melhor altura para retirar água ou era cedo de manhã ou ao cair da noite, nunca ao meio dia. E era uma prática social: as mulheres faziam-no em grupo. Mas esta mulher estava sozinha e, claramente, a evitar outras mulheres.

À medida que a história se desenrola (João 4:1-42), percebemos que a mulher tinha tido relacionamentos com cinco homens diferentes e a relação em que estava na altura era com alguém que não era seu marido. Essa podia ser uma das razões porque evitava outras mulheres. Ficou óbvio para Jesus que ela estava muito só, ostracizada, e muito perdida, mesmo na sua própria cidade. Por isso, o Mestre ofereceu-lhe água: “QUALQUER QUE BEBER DESTA ÁGUA TORNARÁ A TER SEDE; MAS AQUELE QUE BEBER DA ÁGUA QUE EU LHE DER NUNCA TERÁ SEDE, PORQUE A ÁGUA QUE EU LHE DER SE FARÁ NELE UMA FONTE DE ÁGUA QUE SALTE PARA A VIDA ETERNA” (vv.13-14).

A história termina com uma nota gloriosa. A mulher aceita Jesus como o Messias, bebendo assim do verdadeiro poço da Água da Vida, e por sua vez torna-se “uma fonte de águas” ao partilhar intensamente com outros o que aprendeu do Salvador! João lembra que “muitas” pessoas na cidade creram em Jesus “PELA PALAVRA DA MULHER, QUE TESTIFICOU” (v.39). A vida dela era seca, pronta a expirar. Mas numa única conversa, Deus despertou a mulher para um novo começo. Ela viu o que nunca tinha visto antes. E agarrou-se à esperança que Jesus lhe ofereceu.

Isto podem acontecer aos nossos filhos que estão longe de casa. Pode acontecer com os nossos irmãos que vagueiam “no deserto.” Pode acontecer com os nossos queridos aparentemente perdidos no mundo. Numa conversa sensata com Jesus, podem tornar-se “rios de água viva.” Não foi isso que Jesus disse? “QUEM CRÊ EM MIM, COMO DIZ A ESCRITURA, RIOS DE ÁGUA VIVA CORRERÃO DO SEU VENTRE” (João 7:38).

Quando os nossos amados estão longe de casa, Jesus continua a trabalhar para os trazer de volta.

Voltar a Casa

Num dos seus livros, Roger Morneau fala de um casal que se tinha separado quatro anos antes. O homem era talentoso e trabalhava para uma corporação multinacional. Ao lhe serem dadas cada vez mais responsabilidades no trabalho, ele foi ficando mais tempo fora de casa. Começou a adotar o estilo de vida do mundo corporativo, incluindo festas, bebida e compras de joalheria dispendiosa. Deixou de ir à igreja, criticava aqueles que iam e discutia com a sua esposa constantemente. Eventualmente, começou a ter um caso com a sua secretária e saiu de casa. A bebida levou-o ao jogo e depois à utilização de drogas. Tomou algumas más decisões no trabalho que custaram á empresa muito dinheiro e despediram-no. A sua vida estava uma confusão e ele pensou seriamente em suicidar-se, mas decidiu que era demasiado covarde para o fazer.

O que fariam se fossem a esposa? O que poderia ela fazer para além de orar? E foi exatamente isso que ela fez. Ela percebeu que só o poder do Espírito Santo poderia dar a volta à vida alienada do seu marido. Uma noite, enquanto cozinhava, ouviu uma voz familiar na TV. Uma repórter estava a entrevistar um sem-abrigo que vivia debaixo de um viaduto na auto estrada. Era o seu marido. Estava quase irreconhecível!

O antigo executivo estava reduzido a comer o que encontrava no lixo nos caixotes que ficavam nas traseiras dos restaurantes. A mulher soube onde a entrevista tinha sido feita e foi à procura do marido. Ela encontrou-o numa barraca de 2,50 por 3m, deitado numa pilha de caixas de cartão desmanteladas. Implorou-lhe que fosse para casa, mas tudo o que ele conseguia pensar era em quão baixo tinha caído. A sua mente estava profundamente afetada.

Estava gravemente deprimido. Depois de inúmeras visitas, ele concordou em ir para casa, mas continuava a viver como um vagabundo. Ela começou a orar no sentido de Jesus lhe sara a mente. Levou algum tempo a ver resultados, mas estes chegaram. O homem, eventualmente, decidiu lavar-se, cortar o cabelo e procurar trabalho. Hoje, estão novamente juntos e mudaram-se para uma outra cidade para começar de novo, depois de quatro anos “no deserto”. Jesus nunca se esqueceu daquele homem. Sabia onde ele estava, o que tinha passado, e a profundidade do seu desespero. Na altura certa, e visto que todas as coisas O servem, Ele levou a sua esposa a reconhecer a sua voz na TV. Quando os nossos queridos estão longe de casa, Jesus continua a trabalhar para os trazer de volta.

Não desesperem. Não desistam. Jesus fará “uma coisa nova” no vosso meio! Ele vai fazer um rio no deserto para acelerar a volta do vosso filho, filha, irmão, irmã, amigo/a exilado/a. Ele vai trazê-los de volta! Ele vai fazê-lo pela honra do Seu nome e para benefício do Seu povo. Ele nunca os vai deixar ou abandonar! (Heb. 13:5). Quando os nossos amados estão longe de casa, Jesus continua a trabalhar para os trazer de volta.

“Voltai à fortaleza, ó presos de esperança; também hoje vos anuncio que vos restaurarei em dobro.” Zacarias 9:12

Referências

Morneau, R. (1993). *More Incredible Answers to Prayer*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

White, E.G. (1979). *Faith and Works*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

White, E.G. (1905). *The Ministry of Healing*. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association.

HISTÓRIAS INFANTIS

Na Casa de Meu Pai

DAWN JACOBSON-VENN

Dawn Jacobson-Venn, MA é assistente administrativa no Departamento de Família na sede da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA

Texto

“NÃO SE TURBE O VOSSO CORAÇÃO; CREDES EM DEUS, CREDE TAMBÉM EM MIM. NA CASA DE MEU PAI HÁ MUITAS MORADAS; SE NÃO FOSSE ASSIM, EU VO-LO TERIA DITO. VOU PREPARAR-VOS LUGAR. E QUANDO EU FOR, E VOS PREPARAR LUGAR, VIREI OUTRA VEZ, E VOS LEVAREI PARA MIM MESMO, PARA QUE ONDE EU ESTIVER ESTEJAIS VÓS TAMBÉM.” João 14:1-3

Adereços

Apareça a partir das traseiras da sala a correr com uma mala cheia de coisas para fazer uma viagem. Algumas fotos de natureza, flores, montanhas e quedas de água para mostrar às crianças. Hino 501.

“Peço desculpa por estar atrasada; já vou! Estava a fazer as malas para uma viagem.”

“Deixem-me ver o que tenho aqui. Preciso de ver se tenho tudo—carteira, dinheiro, passaporte, telefone, roupas, livros, Bíblia, casaco, manta e snacks!” (ir retirando estes itens da mala)
“Provavelmente estão a pensar para onde eu vou, não é? Esta é a viagem mais entusiasmante que já planeei. Sabem, estou a preparar-me para ir para o céu. Querem vir comigo?”

“A Bíblia tem muito a dizer sobre o céu, e Deus deu várias pistas sobre como será o céu. Contudo, muito continua a ser um mistério sobre o que Deus está a preparar neste sítio especial para nós. Pelo menos foi o que Jesus disse aos seus discípulos antes de ir para o céu. “Jesus disse que estava a preparar-nos um lugar com muitos quartos ou mansões. Isto faz-me pensar que se Deus criou o mundo e tudo o que nele há em seis dias, quão fantástico será o céu uma vez que Ele tem tido tanto tempo para o preparar para nós? Conseguem lembrar-se de um sítio lindo onde já tenham estado? Talvez tenha sido uma montanha, uma queda de água ou lindos jardins com imensas flores (mostrar imagens). Bem, por mais belo que o nosso mundo seja, o céu ainda é mais maravilhoso do que qualquer coisa que possamos imaginar!”

“Deus pode utilizar tudo o que quiser para criar a cidade santa—Ouro, para pavimentar as ruas, diamantes brilhantes e outras belas pedras para decorar que nunca vimos na terra. Talvez seja por isso que a Bíblia não nos dá uma descrição completa do céu porque não seríamos capazes de compreender quão fantástico e belo realmente é. (olhe e aponte para a mala cheia de coisas)
“Hmmm. . . agora que penso nisso, acho que não preciso de fazer malas para o céu. Pode parecer estranho que não precisemos de nada do que é nosso, como cobertores, brinquedos preferidos ou mesmo uma muda de roupa! Deus vai dar-nos tudo o que precisamos e mais, muito mais. O que podemos levar nesta viagem extraordinária é a Sua palavra nos nossos corações. Por isso devemos partilhar a Sua palavra e amor com outros de forma a podermos levar “na mala” os nossos amigos e vizinhos também! Levamos pessoas para o céu! Não é entusiasmante? Oh, o céu vai ser maravilhoso! E há um sítio especial a ser preparado para cada um de nós. Deus sabe o que nós precisamos e está a preparar tudo para nós.”

O nosso texto de hoje é João 14:1-3. (Opcional. Tocar o hino 501) Eu quero ir para o céu, tu não?

Compaixão em Cuba

RICHARD AGUILERA

Richard Aguilera, is the Founding Director of Mustard Seed Ministries in Berrien Springs, MI.

Verso Bíblico

“E, FINALMENTE, SEDE TODOS DE UM MESMO SENTIMENTO, COMPASSIVOS, AMANDO OS IRMÃOS, ENTRANHADAMENTE MISERICORDIOSOS E AFÁVEIS” (1 Pedro 3:8).

Adereços

Um pé de açúcar de cana (se disponível) e fotos de Cuba e do Viñales Valley

Quando os meus rapazes eram novos, organizei uma viagem missionária a um dos países mais difíceis de se viajar—a ilha de Cuba. Planeei uma viagem de 12-dias à cidade com foco especial na ajuda a crianças e famílias. Como viajávamos enquanto missionários, foi possível obter os vistos necessários para entrar em Cuba a partir dos EUA. Depois de aterrar em Cuba começamos a nossa viagem na cidade ocidental de Pinar del Rio, e depois iniciamos a nossa caminhada de 1000 km até à parte este, na cidade de Guantánamo. No decorrer do caminho parámos numa das maravilhas naturais mais bonitas de Cuba; o Viñales Valley, que tem 11km de comprimento por 4km de largura. Toda a área é plana e luxuriante com palmeiras e plantações.

Também tinha elevados montes de calcário, conhecidos localmente como “mogotes.” Eles têm centenas de metros de altura e só podem ser encontrados nesta parte de Cuba. (mostrar imagem, se disponível) Naquela altura, em Cuba, era difícil encontrar um restaurante. Se precisávamos de comer durante a viagem, tínhamos que parar numa cidade e perguntar pelo “paladar” mais próximo. Não são restaurantes, mas casas de pessoas que têm um pátio ou uma sala de jantar para convidados. Os viajantes podem pagar-lhes para lhes cozinharem uma refeição. Durante a nossa viagem parámos num “paladar”. O valor era razoável, e a refeição caseira foi fantástica. A proprietária da casa era uma mulher que nos tratou como família e nos serviu um enorme banquete! O nosso tempo ali lembrou-nos daquele dia no céu em que Deus também vai dar um banquete extraordinário para todos os seus filhos, um enorme festim!

Viajar através de Cuba não foi fácil. Às vezes não havia gasolina disponível para o nosso automóvel. Para conseguir gasolina, por vezes tínhamos de encontrar alguém que pudesse vender-nos ou talvez trocar algo nosso que lhes interessasse por gasolina. Uma vez trocámos uma caixa de fruta por um garrafão de 18L de gasolina. Uma outra vez trocámos uma peça sobressalente do nosso carro por gasolina.

Os nossos rapazes levaram alegria às outras crianças que fomos conhecendo ao longo do caminho porque ofereciam pastilha elástica e um sorriso a todas as crianças que encontravam. Todos os dias davam centenas de pastilhas, que era uma coisa rara para as crianças em Cuba. Numa cidadezinha estávamos a tentar arranjar mais alguma gasolina quando vimos um rapazinho e a sua mãe a andar no outro lado da rua. O meu filho mais velho saltou do carro e correu para eles. Colocou a mão no bolso e deu uma pastilha ao rapaz. Quando o meu filho estava para se vir embora, o rapaz parou-o e retirou uma manga do seu saco e deu-lha. Foi tão bom ver que conseguiam ser simpáticos um com o outro sem qualquer laço. Jesus praticava atos de bondade ao acaso a toda a hora. Estava sempre a pensar nos outros antes de si mesmo. Os meus rapazes nunca esqueceram aquela experiência.

Uma outra cidade que visitámos foi Trinidad; uma linda cidade colonial em Cuba e um dos locais considerados património mundial da UNESCO. Andar pelas ruas fez-nos sentir que tínhamos viajado no tempo centenas de anos atrás. (mostrar imagem, se disponível) Foi quando encontrámos

um vendedor a vender guarapo. Guarapo é uma bebida muito popular em Cuba e o seu processo de preparação é muito interessante. Disse ao homem que queríamos comprar quatro copos de guarapo. O homem foi até à esquina e agarrou quatro pés de cana de açúcar; cada pé tinha cerca de 2,40m de altura. (mostrar cana de açúcar, se disponível) A seguir, dirigiu-se a uma grande máquina de metal, carregou num botão e as rodas começaram a girar seguidas de um som estridente. Ele pegou num dos pés de cana de açúcar, lançou-o para dentro da máquina que depois o esmagou. Ao passar pela máquina, o suco da cana de açúcar escorreu para um jarro cheio de gelo que estava na frente da máquina.

Passou a cana do açúcar pela máquina as vezes suficientes até ter a certeza de que tinha extraído todo o suco. Fez isto aos quatro pés enquanto nós observávamos curiosamente cada movimento seu. Depois de extrair o suco, o chão da loja estava coberto com os pés que tinham sido esmagados com tanta força que pareciam agora palha seca. Depois encheu quatro copos de guarapo e deu-nos.

O suco era fresco e delicioso. Todos ficaram surpreendidos como em poucos minutos o homem tinha transformado aqueles longos pés numa bebida saborosa e doce. Ao pensarmos nisto, fomos recordados de que quando somos batizados, também somos transformados e as nossas vidas mudadas. Ter Cristo nos nossos corações é ainda mais doce que guarapo! Entretanto, a nossa família atravessou toda a ilha antes de voltarmos a Havana. A cada passo do caminho encontrámos pessoas fantásticas e experiências únicas.

Na Bíblia, Jesus diz-nos, “E, FINALMENTE, SEDE TODOS DE UM MESMO SENTIMENTO, COMPASSIVOS, AMANDO OS IRMÃOS, ENTRANHADAMENTE MISERICORDIOSOS E AFÁVEIS” (1 Pedro 3:8). Procuremos formas de sermos compassivos com toda a gente que conhecemos, tal como a minha família fez ao partilhar sorrisos, pastilha elástica, gasolina, mangas, uma refeição caseira e um refresco de cana de açúcar. O que podem partilhar com alguém hoje?

A Serra Falante

HORA DA HISTÓRIA: histórias com moral para crianças

Reproduzido com permissão. A Serra Falante. Em Storytime: histórias com moral para crianças. Copyright 2008, Pacific Press.

O Sam estava a usar a sua ferramenta preferida. Enquanto puxava a serra para trás e para a frente, observava os dentes entrar uniformemente na tábuca. O Sam e o Joe estavam a construir uma casota para pássaros. O pai do Sam tinha ajudado a fazer os planos e tinha dito aos rapazes que podiam usar as suas ferramentas para a construírem. “Onde podemos colocar a casota quando terminarmos?” perguntou o Sam. “Podíamos colocá-la naquele pinheiro junto à garagem,” sugeriu o Joe.

Mas naquela altura a mãe do Sam chamou, “O jantar está pronto, Sam!” o Sam endireitou-se com a sua mão na serra. “Vamos ter de parar e arrumar as ferramentas,” disse ele. “Prometi ao Pai ser cuidadoso com as suas ferramentas e que as punha de volta no seu lugar.” “Deixa a serra,” disse o Joe, “e eu termino de cortar a tábuca. Eu guardo a serra quando terminar. Eu também tenho de ir para casa.” “Está bem,” respondeu o Sam. E deixou o Joe a terminar o trabalho na tábuca e a guardar a serra.

Depois do jantar, o Sam fez os trabalhos de casa e foi preparar-se para dormir. Quando estava a escovar os dentes começou a chover lá fora. Era só uma chuva fraca, mas o Sam pensou na serra. O Joe disse que ia guardá-la, pensou ele. De certeza que ele o fez. O Joe era o melhor amigo do Sam, mas o Sam sabia que o Joe nem sempre cumpria o que dizia que ia fazer. Quase foi lá fora à garagem para se certificar que a serra estava no seu lugar, mas já era tarde. E afinal de contas, o Joe tinha dito que tratava do assunto.

Na manhã seguinte o Sam saiu pela porta das traseiras a caminho da escola. Para sua surpresa, ali estava a serra no degrau onde ele e o Joe tinham estado a trabalhar na noite anterior. Já devia saber que não podia confiar no Joe para a guardar, pensou o Sam. Estava zangado com o Joe, mas também sentia que, de certa forma a culpa também era sua porque não a arrumou ele. Afinal, ele tinha prometido ao pai tomar conta das ferramentas. O Sam pegou na serra e olhou para ela com atenção. Estava seca e parecia estar bem. Vou arrumá-la agora, e o pai nunca vai saber que ficou aqui fora toda a noite, pensou ele. Depois da escola naquela tarde o Sam e o Joe estavam ocupados mais uma vez na casa dos pássaros que estavam a construir.

Pregaram as tábuas umas às outras, e depois pintaram a casa de azul. Quando a tinta secou, o pai do Sam veio ver o trabalho. “Podemos pô-la no pinheiro ao pé da garagem? Perguntou o Sam. “Ok,” disse o pai. “Vamos ver como fica.” Segurou a casota junto ao tronco do pinheiro. “Acho que fica bem,” disse o Joe. “Mas precisa de ficar um pouco mais acima—ali onde aquele pequeno ramo está a crescer,” disse o Sam. “Podemos cortar aquele ramo e pregar ali a casota.”

“Eu corto,” ofereceu-se o pai do Sam, e foi à garagem buscar a serra. Voltou num instante. O seu rosto estava franzido ao olhar para a serra na sua mão. “Pensei que iam cuidar bem das minhas ferramentas,” disse ele. O Sam olhou para o Joe, e o Joe olhou para o Sam. E depois olharam ambos para baixo. Nenhum deles falou. Finalmente, o Sam disse, “a serra ficou cá fora durante a noite. Choveu um bocadinho, mas a serra estava seca de manhã. Não pensei que estivesse estragada, por isso não te disse. Quem te disse, Pai?” O pai levantou a serra para que o Sam e o Joe pudessem vê-la. Havia pequenos pontos de ferrugem por toda a lâmina. “A serra disse-me,” respondeu o pai. “Posso limpá-la e oleá-la, e vai ficar OK.

Mas lembrem-se: Quando fazem algo que não devem, é sempre melhor admiti-lo e não tentar encobri-lo. Agora, vamos lá colocar esta casota na árvore!”

SEMINÁRIOS

Casamento: Uma Conceção Divina

WILLIE E ELAINE OLIVER

Willie Oliver, PhD, CFLE e Elaine Oliver, MA, LGPC, CFLE são Diretores do Departamento de Famílias na Sede da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

Introdução

Quando Deus estava prestes a completar o sexto dia da Criação, olhou para tudo quanto tinha feito e viu que “era bom” (Gênesis 1:25). Depois Deus criou Adão à sua imagem, mas desta vez Ele disse “não é bom,” (Genesis 2:18). Apesar de tudo o que Adão possuía— beleza, riqueza, saúde e poder—Deus declarou que não era bom o suficiente (Mueller & De Souza, 2015).

Então o Senhor Deus fez cair um sono pesado sobre Adão, e este adormeceu; e tomou uma das suas costelas, e cerrou a carne em seu lugar; E da costela que o Senhor Deus tomou do homem, formou uma mulher, e trouxe-a a Adão. E disse Adão: Esta é agora osso dos meus ossos, e carne da minha carne; esta será chamada mulher, porquanto do homem foi tomada. Portanto deixará o homem o seu pai e a sua mãe, e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne. E ambos estavam nus, o homem e a sua mulher; e não se envergonhavam. (Gênesis 2:21-25).

E viu Deus tudo quanto tinha feito, e eis que era muito bom; e foi a tarde e a manhã, o dia sexto.” (Gênesis 1:31). Esta passagem da Escritura estabelece a base para a visão Cristã do casamento. O casamento é a primeira instituição concebida por Deus. As grandes instituições permanecem no seu lugar quando existe uma clara compreensão acerca da sua origem, natureza e propósito. Na parte 1 deste seminário vamos dar uma perspectiva geral da intenção original de Deus para o casamento. Na parte 2 vamos apresentar os princípios para construir e manter um casamento forte e saudável; um que se baseie na concepção original de Deus.

PARTE 1

Casamento: Uma Ordem da Criação¹

Quando lemos a história da Criação, vemos claramente que o casamento foi uma parte da ordem de eventos na semana da Criação. Isto é muito significativo para a visão cristã do casamento porque se demarca da visão contemporânea do casamento. O casamento, como concebido por Deus, não está arraigado no processo evolutivo ou num que seja construído por seres humanos. Foi orquestrado e planeado de propósito pelo Criador. O casamento não é um relacionamento qualquer; é o fundamento de todos os outros relacionamentos—primeiro com Deus e depois uns com os outros. A noção da ligação humana foi primeiro compreendida e refletida no relacionamento matrimonial. Adão e Eva foram o primeiro casal e estabeleceram a primeira família. Todos nós aprendemos sobre relacionamentos através das nossas famílias em primeiro lugar, seja família biológica, de adoção ou de acolhimento. Alguns destes relacionamentos foram bons e alguns não foram assim tão bons. Mas a questão é, todos os relacionamentos começam no seio da família.

A família não é só uma pedra de esquina da sociedade, é o seu fundamento. De tal forma que as leis civis concebidas para proteger o casamento e a família foram estabelecidas. A história revela que as nações fortes são construídas sobre casamentos e famílias estáveis. “A sociedade compõe-se de famílias, e é o que a façam os chefes de família. Do coração “procedem as saídas da vida” (Provérbios 4:23), e o coração da sociedade, da igreja e da nação, é o lar. A felicidade da sociedade, o êxito da igreja, a prosperidade da nação, dependem das influências domésticas.” (White, 2001)

Embora o casamento seja o ideal de Deus, também devemos reconhecer que por vezes o ideal não funciona como planeado. Contudo, as pessoas de fé devem continuar a tentar alcançar o

plano ideal de Deus para o casamento e para a família, ao mesmo tempo que reconhecem que se vive dor e desilusão nos casamentos e famílias neste mundo caído. Embora conservemos o ideal de Deus continuamos a estender as “boas novas da graça salvífica de Cristo e a promessa de crescimento possível” através do poder de Cristo.²

A Natureza do Casamento

Unidade

O casamento desafia a Matemática. Normalmente um mais um é igual a dois mas em Gênesis 2:24, dois tornam-se um só. O casamento une duas individualidades que se juntam para partilhar a mesma casa, finanças e outros recursos. Por vezes até o mesmo nome. Essencialmente, marido e mulher tornam-se uma unidade. Pertencem um ao outro exclusivamente, não a partir de uma perspectiva de propriedade ou posse, mas como um casal que passa a identificar-se com um “nós” em vez de “eu”.

Parte do mistério da unidade no casamento é que esta é única para cada casal. Pesquisas sobre casamentos de sucesso revelam que existem miríades de formas de um casal expressar a sua unidade e ter um casamento feliz e satisfatório que glorifique a Deus e respeite a santidade do casamento. Certamente, cada casal tem de se esforçar para encontrar formas de desfrutar do seu casamento. Devem, solenemente, procurar formas de manter a alegria em estarem juntos. A noção de unidade vai para além da unidade física, embora a unidade física seja um aspeto muito importante para esta unidade. A unidade é uma fusão de mente, corpo e alma. É uma partilha e uma dádiva do eu que emerge quando existe um ambiente seguro para partilhar pensamentos, desejos, objetivos, dores e mágoas. A unidade não significa que uma pessoa perde a sua identidade. Numa verdadeira unidade ambos se sentem ouvidos e compreendidos ao trazerem a sua individualidade para o casamento. Ao mesmo tempo, a unidade significa que vai existir um comprometimento da autonomia ao aprenderem como acomodar as suas semelhanças e diferenças e formar uma nova identidade de casal—o “nós”. A unidade no casamento significa que já não somos solteiros—sublinhamos que o “eu” se transforma num “nós.”

Monogamia

A Bíblia certifica clara e unicamente o casamento com o selo da exclusividade monogâmica. Na Criação, apenas Eva foi criada. O repetido refrão “dois serão uma só carne” (Gênesis 2:24, Mateus 19:4, 5) enfatiza a união entre um marido e uma mulher. Este era o plano ideal de Deus para o casamento. O casamento, enquanto relação exclusivamente monogâmica é frequentemente usado como uma analogia para o relacionamento entre Deus e os seres humanos, que é um reflexo da unidade da Trindade.

“Seguindo o padrão dos relacionamentos na Divindade (João 17:24), uma existência com significado para os seres humanos precisava de ter uma dimensão social. . . O ideal expresso na Criação era de que homem e mulher formassem um todo em que deveriam ser mutuamente complementares e interdependentes.”³

É dentro dos limites desta exclusividade monogâmica que o relacionamento mais profundo e mais íntimo das relações humanas é fortalecido e selado.

Permanência

Em Mateus 19:6 Jesus afirma, “ASSIM NÃO SÃO MAIS DOIS, MAS UMA SÓ CARNE. PORTANTO, O QUE DEUS AJUNTOU NÃO O SEPRE O HOMEM.”

Esta afirmação indica claramente que o casamento deve ser um relacionamento que dura para sempre, e é comum a maior parte dos casais recitarem esta frase nos seus votos, “até que a morte nos separe.” Quando o relacionamento matrimonial é construído numa base sólida de compromisso duradouro e permanência, há uma estabilidade no relacionamento. Sem este compromisso total

seria difícil alcançar uma verdadeira unidade porque o relacionamento não seria um lugar seguro para explorar e revelar o nosso verdadeiro ser. Seria difícil ser vulnerável no relacionamento.

O compromisso transmite a cada cônjuge que o relacionamento é um lugar seguro para partilharem o seu lado carente e sentirem que a outra pessoa estará ao seu lado e não tirará partido deles. Mesmo quando surgem as ofensas inevitáveis, cada cônjuge continua a poder confiar que o relacionamento é suficientemente robusto e pode sarar.

Santidade

Quando Deus realizou o primeiro casamento Ele “abençoou-os” (Gênesis 1:28). O primeiro casal tinha a aprovação de Deus para desfrutar de todos os direitos e privilégios do casamento. E isto é verdade para todos os casamentos que se seguiram dentro do plano original de Deus para o casamento. A bênção matrimonial de Adão e Eva foi breve. Contudo, existem elementos na bênção do primeiro casamento que são mais tarde encontrados nos casamentos do Velho e do Novo Testamento. A cerimônia de casamento era um evento público em que a família, amigos e comunidade eram chamados a juntar-se para testemunhar e ratificar a distinção dos recém-casados abençoando-os. A cerimônia de casamento não é só um evento cultural ou social, mas coloca em evidência pública um casal que está a estabelecer uma aliança diante de Deus e outras testemunhas. O casamento é sagrado e deveria refletir sempre a glória de Deus.

No casamento cada cônjuge promete dar-se ao outro. Esta dádiva não deve ser entendida como um direito de propriedade, mas como um dever de cuidar, qual mordomo, da propriedade de Deus. O casamento não deve ser uma escravatura. Qualquer pretexto para este tipo de posse no casamento é uma manipulação da intenção original de Deus e é um pecado.⁴

DEBATE DE GRUPO OU PARA CASAIS

- Por casais ou em grupos de 4-5, ler Gênesis 2:18-25.
- Discutam os elementos essenciais encontrados nesta passagem e na Parte 1 deste seminário. (Notas para o dinamizador: o casamento enquanto parte da Criação, deixar os pais e unir-se à esposa, dois passarem a ser uma só carne (emocional, espiritual e fisicamente), monogamia e permanência/compromisso, consagração).
- Discutam como é que esta visão Cristã do casamento é semelhante ou diferente da forma como os casamentos são vistos hoje na sociedade e na igreja.
- Discutam estratégias para manter uma visão bíblica do casamento apesar das visões desafiadoras do mundo.

PARTE 2

Como prevenir os Problemas Matrimoniais e o Divórcio⁵

Na parte 1 deste seminário mencionámos que pesquisas revelam que existem, essencialmente, um milhão de maneiras de os casais terem um casamento feliz e satisfatório. Por outro lado, as pesquisas dizem-nos que existem padrões distintos que criam barreiras à unidade no casamento e levar a futuros problemas e divórcio. Para além dos padrões negativos, muitos casais hoje em dia aligeiram os seus votos de casamento para se protegerem caso as coisas não funcionem como planeado. Parece que alguns casais estão a estabelecer expectativas mais baixas para o caso de não serem capazes de estar à altura do nível de permanência ou compromisso requerido para um casamento duradouro.

Então, como é que um casal constrói um casamento que dure uma vida, um que não seja só estável, mas prazeroso? É possível prevenir os problemas e o divórcio? As boas notícias são que os casais podem estar casados e felizes uma vida, minimizar os problemas no seu casamento e prevenir o divórcio. Contudo, casais que aspirem estar casados uma vida têm de ser intencionais e comprometidos em eliminar padrões destrutivos, e aumentar os comportamentos positivos no seu casamento.

Eliminar padrões negativos

Primeiro vamos retirar as coisas negativas do caminho, depois vamos revelar algumas coisas positivas que podem fazer para manter o vosso casamento estável e feliz. Começamos pelo negativo porque se os casais conseguirem remover apenas um padrão negativo para começar, vão experimentar imediatamente um crescimento positivo no seu relacionamento matrimonial. O dividendo de felicidade é quase instantâneo. Os padrões negativos de comunicação são os mais destrutivos num casamento. Casamos para desfrutarmos de companheirismo e amizade, por isso quando a comunicação fica sobrecarregada com amargura, condescendência, colocando um e outro para baixo, e outras formas prejudiciais de comunicação—ou falta dela— um dos cônjuges, ou ambos, cansam-se e ficam frustrados com o casamento. Esta realidade destrói a bolha de segurança e confiança matrimonial em que ambos os cônjuges estão certos que o outro está lá para proteger os seus sentimentos.

Casais que reconhecem que estão a reagir em vez de serem proativos em interações diárias regulares vão começar a ver mudanças na forma de se relacionarem um com o outro. Em vez de reagir imediatamente a algo que não gosta ou recorrer a palavras duras; os cônjuges devem aprender a parar e a respirar fundo; a pensar no que devem ou não dizer, e considerar o impacto que certas reações terão no relacionamento. Os cônjuges devem perguntar: “Aquilo que eu vou dizer vai melhorar a nossa unidade e glorificar a Deus ou vai só alimentar o fogo e tornar a situação pior?” Grande parte dos relacionamentos⁶ só precisam de uma pessoa disposta a ser o herói para a relação funcionar. Sem dúvida, ainda é melhor se os cônjuges forem o herói à vez— a pessoa disposta a humilhar-se e ter a iniciativa de diminuir a tensão—consoante necessário.

Outro padrão negativo com o qual os casais se debatem é tentar resolver problemas que não são, na verdade, problemas. Estes são os problemas que, na verdade são só idiossincrasias pessoais como a forma ideal de dobrar as toalhas ou como colocar o papel higiénico, ou como espremer o tubo da pasta de dentes. Frequentemente, estas preferências pessoais tornam-se grandes causas de contenção no casamento porque nos esquecemos do “nós” e recorremos ao egoísta “eu”. A verdade é que, cada relacionamento matrimonial requer um compromisso de autonomia. Os casais devem aprender a arranjar espaço para as diferenças de cada um e aceitar o facto de que nenhum dos dois é perfeito. Devemos aprender a pôr de lado o pecado e o egoísmo no nosso relacionamento e agradecer-nos mutuamente com a graça.

O último padrão negativo que iremos debater são as atitudes disfuncionais. Casais que pensam e falam negativamente acerca do seu relacionamento irão colher os resultados de um mau casamento. Somos verdadeiramente o que pensamos! O nosso cérebro acredita naquilo que lhe dizemos. Por isso, casais que pensam regularmente de forma negativa no seu casamento terão uma perspetiva sombria do seu casamento. Pelo contrário, se a perspetiva geral do vosso casamento for positiva, mesmo quando existem desafios, vão crer que há esperança.

Compromisso em ter um Casamento Forte e Feliz

Ter um casamento bem-sucedido é possível e altamente provável, mas só se os casais forem intencionais nesse sentido. Os bons casamentos requerem um plano e um compromisso em trabalhar no duro. Aqui ficam alguns passos essenciais que qualquer casal pode usar para colocar o seu casamento nos eixos e permanecer num base forte.

Construam o vosso casamento com base num amor verdadeiro. A Bíblia diz-nos em 1 Coríntios 13:4-8 o que é o verdadeiro amor, “O amor é paciente e bondoso . . .” Quando os casais praticam este tipo de amor, o seu casamento vai refletir a glória e o divino intento de Deus. O amor verdadeiro requer uma consideração genuína e respeito entre cônjuges, e uma disposição para praticar a negação própria em prol da relação. O amor verdadeiro requer sacrifício e um compromisso em buscar o melhor para o casamento ou para o “nós”.

Torne-se um ouvinte ativo. Uma comunicação saudável e positiva começa por ouvirmos de forma ativa. Esta forma de ouvir envolve escutar com os ouvidos, com os olhos e com o coração. Transmite ao seu cônjuge que está realmente a ouvir e a compreender o que ele/ela está a dizer, mesmo

que nem sempre concorde. Ouvir não resolve os problemas. Quando cada cônjuge se sente compreendido e ouvido, aproximam-se enquanto casal. É muito mais fácil resolver problemas e conflitos quando cada um se sente ouvido e compreendido.

Este pequeno gesto melhora a intimidade, aumenta a confiança, cultiva o compromisso e fortalece o relacionamento num todo.

Perdoem frequentemente. O Dicionário de Oxford tem estas definições de perdão:

1. Parar de se sentir zangado com (alguém) por causa de uma ofensa, defeito ou erro.
2. Já não se sentir zangado ou com desejo de punir.
3. Cancelar uma dívida. Em Marcos 11:25 Jesus dá uma diretiva, “E, QUANDO ESTIVERDES ORANDO, PERDOAI, SE TENDES ALGUMA COISA CONTRA ALGUÉM, PARA QUE VOSSO PAI, QUE ESTÁ NOS CÉUS, VOS PERDOE AS VOSSAS OFENSAS.”

Se é suposto o seu casamento prosperar e florescer, o perdão deve ser um ingrediente regular no vosso relacionamento. O perdão serve de caminho para a cura e reconciliação em todos os relacionamentos. Em todos os casamentos os casais vão inevitavelmente magoar-se um ao outro. Quando escolhe perdoar, abre mão do seu direito de punir a outra pessoa ou de retaliar mais tarde. Quando não consegue perdoar, o ressentimento e a amargura crescem na relação e isto leva a um padrão negativo ou a um ciclo destrutivo. Claro que, quanto mais grave for a infração, mais difícil é perdoar. Contudo, o perdão liberta-nos para que a cura possa começar. Muitos casamentos sofrem de uma acumulação de pequenas infrações que nunca foram perdoadas. O perdão preserva a esperança no casamento.

Estimem-se mutuamente. Outra frase dos votos matrimoniais que é frequentemente e facilmente esquecida é “para amar e estimar.” Já falámos da frase “para amar” mas o que significa “estimar?” Quando estimamos algo, preocupamo-nos tanto que protegemos, respeitamos e somos gratos por esse algo ou alguém que o prezamos com devoção. Para termos um casamento feliz e saudável precisamos de nos estimar mutuamente. Precisamos de tratar o nosso cônjuge como se ele ou ela fosse o nosso mais estimado tesouro. Precisamos de ser mais ternos, amáveis, respeitadores e protetores do precioso presente que Deus nos deu na pessoa do nosso cônjuge. O casamento é, de facto, um presente maravilhoso de Deus e um lembrete do quanto Ele nos ama e se preocupa connosco.

Conclusão

O casamento foi criado por Deus, primeiro para ajudar os seres humanos a compreender a Sua necessidade de estar num relacionamento connosco, e depois para satisfazer a necessidade humana de amor, intimidade e companheirismo estável. Portanto, o casamento foi divinamente concebido, é sagrado e santo. Os casais que batalham para ter casamentos sagrados que procuram refletir o caráter de Deus irão construir um casamento que resistirá às tempestades da vida. Não só o vosso casamento vai sobreviver, mas vai prosperar e experimentar um “pequeno céu na terra”⁷ à medida que desfrutam da vida de casados.

Debate de grupo ou para casais

- Em casais ou em grupos de 4 ou 5, identifiquem os padrões negativos no vosso próprio relacionamento ou que veem em relacionamentos na tv, redes sociais, etc. Debatam como é que estes padrões negativos contribuem para os problemas no casamento. Que padrão podem remover do vosso casamento ou outro relacionamento que vai ajudar esse relacionamento a crescer?
- Debatam ideias acerca de como os casais podem estimar-se em público e em privado. Se são um casal, partilhem um com o outro o que o vosso cônjuge pode fazer para vos fazer sentir mais amados e estimados.

Notas

1 Part 1 of this seminar is framed by chapter 11, "The Institution of Marriage" by Miroslav Kis and Ekkerhardt Mueller, from the book: *Marriage: Biblical and Theological Aspects* (E. Mueller & E. B. De Souza Eds. Vol. 1). Silver Spring: Review and Herald.

2 See family.adventist.org for more on the mission and vision of Family Ministries.

3 Aecio E. Cairus, "The Doctrine of Man", in *Handbook of Seventh-day Adventist Theology, Commentary Reference Series*, vol. 12, ed. Raoul Dederen, (Hagerstown, MD: Review and Herald, 2001), 210 in *Marriage: Biblical and Theological Aspects* (E. Mueller & E. B. De Souza Eds. Vol. 1). Silver Spring: Review and Herald.

4 See p. 254-255, *Marriage: Biblical and Theological Aspects* (E. Mueller & E. B. De Souza Eds. Vol. 1). Silver Spring: Review and Herald.

5 This section is based on the chapter "How to Prevent Marital Distress and Divorce" from the book, "Hope for Today's Families", Willie and Elaine Oliver, 2018, Silver Spring: Review and Herald.

6 We recognize that some relationships might be struggling with violence and abuse or mental illness. These strategies may help alleviate some of the distress in these situations, however, we strongly recommend that those who find themselves in such situations seek professional help.

7 Adventist Home, p. 15.4.

Referências

Mueller, E., & De Souza, E. B. (2015). *Marriage: Biblical and Theological Aspects* (E. Mueller & E. B. De Souza Eds. Vol. 1). Silver Spring, MD: Review and Herald.

Oliver, W., & Oliver, E. (2018). *Hope for Today's Families*. Silver Spring, MD: Review and Herald.

Stanley, S. M., Trathen, D., McCain, S., & Bryan, B. M. (2013). *A Lasting Promise: The Christian Guide to Fighting for Your Marriage*: John Wiley & Sons.

White, E.G. (2003). *The Adventist Home*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

Pais Que Formam Discípulos: Ajudar Os Nossos Filhos A Desenvolverem Uma Bússola Moral

CLAUDIO E PAMELA CONSUEGRA

Claudio Consuegra, DMin, é Diretor do Departamento de Famílias na Divisão Norte Americana dos Adventistas do Sétimo Dia em Columbia, Maryland, EUA.

Pamela Consuegra, PhD, é Diretora Associada do Departamento de Famílias na Divisão Norte Americana dos Adventistas do Sétimo Dia em Columbia, Maryland, EUA.

Princípio Bíblico

“Escolhei hoje a quem sirvais; se aos deuses a quem serviram vossos pais, que estavam além do rio, ou aos deuses dos amorreus, em cuja terra habitais; porém eu e a minha casa serviremos ao SENHOR!” Josué 24:15

Quebra-gelo - DEBATE DE GRUPO

1. Lembrem-se

- Lembrem-se de quando eram adolescentes. Iam à igreja ou participavam em atividades espirituais porque queriam ir ao encontro das expectativas dos vossos pais?
- Quando é que tomaram uma decisão pessoal por Jesus?

2. Revejam

- Ao considerarem o verso do Princípio Bíblico, que mensagem tiraram dele?
- Como é que as palavras, “decidam hoje mesmo” se relacionam com a educação?

3. Reflitam

- Parem um momento e reflitam sobre os adolescentes de hoje.
- Como podem os pais ajudar os adolescentes a personalizar a sua fé?

Visão geral

O vosso adolescente está agora numa idade em que podem começar a questionar a sua fé e valores. Talvez estejam a fazer perguntas como: Afinal, porque é que a fé é importante? Estou a seguir a fé dos meus pais ou é a minha fé? O nosso desafio enquanto pais é encontrar formas de orientar os nossos jovens ao longo desta fase. Como é que ajudamos os nossos adolescentes durante esta fase de reflexão e interrogação? Como é que os ajudamos a interiorizar as suas crenças? É o momento de ensinar ou pregar menos e ouvir mais?

Criar uma bússola moral nos nossos adolescentes não é algo que vá ser conseguido indo à igreja uma vez por semana. Antes, estudos indicam que os adolescentes mais propensos a amadurecer a sua fé são aqueles que são educados em lares em que a fé faz parte da fluidez normal da vida familiar. Por outras palavras, passar o testemunho das crenças e valores espirituais aos nossos filhos acontece através de práticas intrínsecas; isto é, através de atividades religiosas específicas, deliberadas que estão firmemente entretecidas nos hábitos diários das rotinas familiares—comer e dormir, limpar e organizar, falar e partilhar, amar e cuidar. O desenvolvimento da fé e a interiorização dos valores e crenças espirituais acontecem no quotidiano ao incorporarmos Jesus em cada aspeto da vida doméstica, fazendo Dele o centro da nossa família.

Ao olharmos para o desafio de ajudar os nossos adolescentes a interiorizar e viver a sua fé, vamos considerar os seguintes tópicos:

- Dar o exemplo

- Falar de fé
- Terceirizar o crescimento espiritual do vosso adolescente
- Personalizar a fé

Dar o Exemplo

De acordo com Smith e Denton (2005), “a influência social mais importante na formação da vida religiosa dos jovens é a vida religiosa que lhes é exemplificada e ensinada pelos pais” (p. 56). Costuma dizer-se que é melhor fazer que dizer e talvez isto nunca tivesse sido tão verdade como nas questões da fé. Considerem esta afirmação, “Os adolescentes tendem a escolher a fé quando vivem em famílias que fazem o que pregam” (Lytch, 2004, p. 14). Por outras palavras, o vosso discurso e as vossas ações são ambas importantes e devem estar em harmonia.

Já se perguntaram, “Porquê eu, Senhor?” quando diante do desafio de desenvolver fé nos vossos filhos? Afinal, não são especialistas no que toca a desenvolver a fé. Não são teólogos formados. Será que isto não deveria ficar para os especialistas? Porquê confiar aos pais algo que tem um valor tão eterno?

Pensam frequentemente que o vosso adolescente precisa de uma makeover à fé? A verdade é que qualquer makeover que precise de acontecer na vossa família, tem de começar primeiro no vosso coração. Se querem que o vosso filho tenha uma relação pessoal com Cristo, vocês precisam de ter um relacionamento pessoal com Cristo. Se querem que Jesus viva no coração do vosso adolescente, primeiro Ele tem de viver no vosso. Os nossos filhos vêm-nos com muito mais atenção do que nos ouvem. É importante falar e mostrar a nossa fé!

A família é a primeira comunidade de fé e a mais poderosa influência na fé das nossas crianças e adolescentes. Dar o exemplo de um comportamento que se baseia na fé em casa é um aspeto essencial quando ajudamos os nossos adolescentes a compreender a sua fé e como a viver. Ao conversarmos sobre a bússola moral nos nossos filhos, talvez o melhor lugar para começar seja ao espelho.

Só depois de olharmos para os nossos próprios corações é que nós, enquanto pais, seremos capazes de olhar para os corações dos nossos filhos.

Formas práticas de “fazer o que pregamos”

1. Alimentar uma ligação contínua com a igreja.

O papel dos pais para ligar a criança à igreja continua a ser importante nos anos da adolescência. Os pais influenciam os adolescentes naquilo em que acreditam e como praticam a sua fé mantendo uma regra de frequência à igreja durante a adolescência. Escolham uma igreja que seja atrativa para os adolescentes. Se os pais escolherem uma igreja que atraia os adolescentes pelo senso de pertença, significado e competências que oferece, facilitam o elo entre o adolescente e a igreja que é crucial para o desenvolvimento da lealdade religiosa (Lytch, 2004, p. 199). O vosso adolescente deveria sentir que é a igreja dele e não só a igreja dos pais.

A igreja devia ser um lugar para participar e não apenas para ser espetador. Falem com o vosso adolescente sobre sob que formas gostariam de servir e envolver-se nas atividades da igreja e depois discutam essas ideias com o vosso diretor de jovens ou com o pastor. Se ir à igreja não é importante para vocês então também não vai ser importante para o vosso adolescente mais tarde. Por isso, quão importante é manter a ligação com a igreja? É importante?

Vejam porque é que o envolvimento na igreja e manter a ligação com a comunidade de fé importa realmente: (Adaptado de: Stier, G., 2015).

- Os adolescentes precisam de exemplos e mentores. Na cultura judaica não eram só os pais que influenciavam a vida dos jovens. Os homens mais velhos ensinavam os mais novos e as mulheres mais velhas faziam o mesmo com as mais novas (Tito 2:1-8). Claro que, vocês enquanto pais são chamados a serem os principais mentores espirituais dos vossos adolescentes, mas ele/ela precisa de outros adultos consagrados como influencias na sua vida!
- Os adolescentes precisam de comunidade. Na idade do bullying, dos mexericos, da difamação, do ódio (que podem destruir a identidade de um adolescente), os jovens precisam de outros jovens que os possam animar, encorajar e desafiar das formas corretas. O tempo passado numa comunidade de crentes fortalece a nossa fé.
- Os adolescentes precisam de uma missão. Quando Jesus desafiou os seus discípulos a “ir e fazer discípulos de todas as nações,” ele estava a mexer com o lado ativista destes jovens. Da mesma forma, os vossos adolescentes precisam de ser desafiados pela missão de chegarem aos seus pares com as boas novas de Jesus de uma forma amorosa e contagiosa. A comunidade de igreja é onde eles podem ser equipados para partilharem as boas novas de Jesus com os seus amigos. Esta oportunidade de ajudarem os vossos adolescentes a verem a sua missão e depois a capacitá-los para viverem essa missão vai acelerar o processo de discipulado na vida deles de formas que nunca poderiam imaginar!
- Os adolescentes precisam de teologia. O grupo de jovens é onde os adolescentes podem ver as suas crenças espirituais e valores reforçados. Isto deveria fazer com que os vossos adolescentes conheçam e se apropriem da sua fé a um nível mais profundo. Os grupos de jovens devem ser um lugar em que os adolescentes podem fazer perguntas difíceis. Líderes de jovens capacitados podem levar os adolescentes inquiridores de volta à Palavra de Deus enquanto fonte de autoridade e ajudá-los a processar as verdades bíblicas que vocês oram para que eles alcancem, acreditem e vivam. Bons grupos de jovens constroem sobre os fundamentos que os pais consagrados já lançaram.
- Os adolescentes precisam de um espaço seguro para confissão e confidências. Muitas vezes, os adolescentes que se debatem com o pecado e a tentação não têm onde e a quem confessar e confidenciar. Sentem-se encurralados pelos seus pecados. Mas um pastor de jovens saudável pode criar um espaço seguro para os adolescentes se poderem abrir e falar honestamente acerca das suas lutas. Podem descansar sabendo que outros passam pelas mesmas lutas e podem orar por eles e encorajá-los.

2. Manter o culto familiar diário.

Não deixem isto morrer por causa dos negócios. É importante ser consistente e torná-lo apropriado à idade. O vosso filho adolescente tem idade suficiente para ajudar a orientar tudo e para escolher as atividades para o culto familiar. Devem dar o exemplo de um tempo intencional para ter uma ligação diária com Jesus. E lembrem-se, façam do vosso tempo de adoração um momento divertido e interativo em vez de fazerem sentir que é mais uma tarefa.

3. Participar no Serviço como família.

Participar no serviço Cristão tem um impacto poderoso na vida de fé dos adolescentes. As experiências de serviço Cristão tornam a fé real e viva para os jovens. Estas experiências acolhem o crescimento na fé e muitas vezes mudam a vida dos jovens. Participar enquanto unidade familiar ajuda a fortalecer os elos familiares. Pode ser tentador e mais fácil deixar o seu filho ir e realizar um projeto de serviço comunitário com a igreja ou com um grupo escolar. Contudo, quando o fazem juntos, em família, estão a dar o exemplo de um espírito cuidador, compassivo e generoso. Envolverem-se no serviço em família pode ser uma oportunidade poderosa para crescer na fé. Tanto as crianças como os adultos terão mais probabilidade de ter uma fé poderosa quando a família serve os outros junta. Quando pais e filhos participam em atividades de serviço em conjunto, o filho vê a fé do pai/mãe e os seus valores em ação. O laço inter-geracional acontece não só no evento de serviço, mas também no recontar do acontecimento ao longo dos anos ao se tornar numa memória estimada e partilhada pela família.

4. Crescer através dos conflitos familiares.

Todas as famílias vão encontrar conflitos entre os seus membros, mais cedo ou mais tarde. É importante usá-los como oportunidades de crescer na fé. Os conflitos entre aqueles que amamos mais precisam de ser resolvidos com oração, arrependimento e perdão. Esta é outra oportunidade dos nossos filhos aprenderem a crescer na fé.

5. Crescer através dos desafios familiares.

Todas as famílias têm desafios: finanças, desemprego, morte de entes queridos, doenças, etc. Estes desafios e provações podem ser encarados através de uma fé partilhada. O vosso filho precisa de vos ver, enquanto pais e cabeças do lar, a ir em direção a Deus para obter apoio, orientação e força.

Debate de grupo

Discutam as seguintes questões com o vosso grupo.

1. Concordam com a afirmação de que a fé do vosso filho é um reflexo da vossa? Expliquem a vossa resposta.
2. Como é que é a vossa fé quando olham para esse espelho?
3. Que coisas práticas podem fazer para melhorar a fé que veem refletida no espelho?

Falar de Fé

“OUVE, ISRAEL, O SENHOR NOSSO DEUS É O ÚNICO SENHOR. AMARÁS, POIS, O SENHOR TEU DEUS DE TODO O TEU CORAÇÃO, E DE TODA A TUA ALMA, E DE TODAS AS TUAS FORÇAS. E ESTAS PALAVRAS, QUE HOJE TE ORDENO, ESTARÃO NO TEU CORAÇÃO; E AS ENSINARÁS A TEUS FILHOS E DELAS FALARÁS ASSENTADO EM TUA CASA, E ANDANDO PELO CAMINHO, E DEITANDO-TE E LEVANTANDO-TE. TAMBÉM AS ATARÁS POR SINAL NA TUA MÃO, ESTAS TE SERÃO POR FRONTAIS ENTRE OS TEUS OLHOS. E AS ESCREVERÁS NOS UMBRAIS DE TUA CASA, E NAS TUAS PORTAS’ (Deuterónimo 6:4-9) . . .

A repetição intencional do amor de Deus e a nossa resposta a esse amor era parte da estratégia divina. Este é descritivo disso mesmo. A ação de partilhar a fé com os nossos filhos devia acontecer uma e outra vez: quando falamos com eles casualmente, quando caminhamos juntos, quando nos preparamos para mais uma noite de descanso, e quando nos levantamos pela manhã.

Era essencial que passar o valor do amor, cuidado e provisão de Deus aos nossos filhos fosse uma atividade a tempo inteiro, uma ampla obsessão” (Oliver, W. & E., 2016, p. 25).

Neste sentido, quando foi a última vez que tiveram uma conversa com o vosso adolescente em torno do tema fé? No mundo de hoje, o tempo é uma das nossas comodidades mais preciosas. Nas nossas vidas ocupadas, devemos tirar o melhor partido do tempo que temos. A realidade é que têm tempo para falar de fé com o vosso adolescente. Só precisam de tirar partido de algumas destas fatias de tempo.

Sim, estão ocupados, mas lembrem-se que o tempo é o que fazemos dele. Então, qual é a melhor altura para falar de fé com os nossos filhos? A única resposta razoável é, em qualquer altura. Aqui estão algumas ideias (Adaptado de Holmen, 2007):

- Tempo devocional. Uma das melhores alturas para falar de fé é durante o momento devocional familiar, diariamente. Partilhem os altos e baixos do dia e depois orem uns pelos outros. Com adolescentes podem perguntar, “O que vai acontecer amanhã que deva incluir nas minhas orações? Algum dos vossos amigos precisa de oração?”
- No carro. Não parece tantas vezes que o maior tempo juntos enquanto família é no carro, nas deslocações para o próximo compromisso? Tentem desligar o rádio, toda a tecnologia e ter uma conversa com o vosso filho.

Faça perguntas que exijam mais do que uma resposta monossilábica. Orem pelo acontecimento a que se dirigem ou pelas pessoas com quem vão estar.

- Quando estão doentes. Outro momento significativo que têm com os vossos adolescentes surge quando eles estão doentes e ficam em casa impedidos de ir à escola ou a outras atividades. Embora não desejemos que os nossos filhos fiquem doentes, este é um tempo bom para ter conversas saudáveis. Pode dar-vos a oportunidade de ver um DVD, ouvir música ou jogar um jogo juntos. Então porque não escolher uma atividade que naturalmente leve a uma conversa sobre assuntos da fé e da vida?
- À refeição. Separar um momento para agradecer a Deus e louvá-lo antes de comer estabelece um ritual que permanece com as crianças até serem adultas. Ao falar com Deus durante a oração, também estão a passar uma lição de fé ao vosso adolescente. Tal como as refeições eram centrais ao ministério de Jesus, a refeição familiar pode ser uma experiência central de fé para os membros da família. É uma oportunidade diária de reconhecer e descobrir a presença de Jesus no meio da ocupada vida familiar.
- Em férias. Viajar juntos por uma longa distância ou dar uma escapadinha de fim-de-semana pode ser uma ótima altura para reestabelecer a conversa sobre fé na família. Dizem dez por cento do vosso tempo em férias para Deus. Realizem um projeto de serviço em família, separem algum tempo em silêncio para ler a Bíblia juntos e meditem diariamente. Na noite final das vossas férias, passem tempo a orar e a louvar. Não precisa de ser nada elaborado. Tirem apenas algum tempo para agradecer o tempo que passaram juntos. Partilhem, à vez, algo que vos deixou gratos durante a viagem e uma coisa pela qual estão ansiosos quando chegarem a casa.
- Tempo personalizado. Uma das melhores coisas que podem fazer enquanto pais é estabelecer o ritual do tempo personalizado com o vosso adolescente. Pode ser semanalmente ou mensalmente, mas precisa de fazer parte do vosso ritmo de vida. Fracassar no estabelecimento deste tempo vai deixá-lo a dizer mais tarde, “Devia ter feito aquilo.” Passem um fim-de-semana sozinhos com cada um dos vossos filhos, ou estabeleçam uma saída juntos todos os meses. A atividade em si é muito menos importante que o compromisso de passar tempo com o vosso adolescente. Esta prática pode manter-se pela vida adulta fora.

Terceirizar o Crescimento Espiritual do vosso Adolescente

Pararam para considerar as palavras de Deuterónómio ó citadas acima? A quem eram dirigidas? Aos líderes Hebreus? Aos Levitas ou sacerdotes? Ou Moisés estava a dirigir-se a todos os pais? Quem tem a principal responsabilidade de desenvolver a bússola moral da criança ou de ajudar no seu desenvolvimento espiritual? É o pastor, a monitora da Escola Sabatina Infantil, o líder do grupo de Jovens, ou talvez a escola da igreja? Não. A verdade é que vocês, os pais, têm a principal responsabilidade de fazer do vosso filho um discípulo. Demasiadas vezes “passamos a batata quente.” Convencemo-nos que não somos os entendidos. Outros podem fazer um trabalho melhor que o nosso. Embora não possamos negar que a igreja e escola podem ajudar os pais no desenvolvimento espiritual da criança. Na verdade, temos debatido acerca da importância de manter uma relação positiva com a igreja, com a comunidade de fé. Para além disto, ter os nossos filhos a frequentar escolas Adventistas também reforça os princípios e valores que estamos a tentar inculcar nos nossos lares. Rodear os nossos filhos daqueles que partilham dos mesmos valores não tem preço e esta abordagem tripartida de lar, igreja e escola ajuda a fortalecer o desenvolvimento da fé da criança. Quanto mais suporte tivermos nesta área, melhor. A igreja e a escola são, de facto, poderosas ferramentas que devem ser utilizadas ao máximo; contudo, de forma nenhuma isto minimiza o papel que o lar desempenha no desenvolvimento espiritual do adolescente. O lar continua a ser a principal fonte de desenvolvimento para a fé das crianças.

Já consideraram o porquê de Deus ter planeado que os pais fizessem dos filhos discípulos? Porque é que Deus nos deu esta tarefa a nós “novatos”? O pastor é o entendido. Porque não deixar que esta tarefa caia sobre os seus ombros? Existem duas razões chave para não terceirizarmos esta responsabilidade. Primeiro, o lar é o melhor veículo para transferência de valores.

Segundo, ao fazê-lo desenvolvemos a nossa própria fé. Nada desenvolve mais a nossa própria fé do que buscar o crescimento dos nossos filhos enquanto discípulos de Jesus. Esta transferência de fé, na verdade, transforma-nos à imagem de Jesus ao procurarmos refleti-Lo para os nossos filhos.

Foi-nos dado o mais elevado chamado e a tarefa sagrada de sermos parceiros de Deus no desenvolvimento dos nossos filhos à Sua imagem. Não há tarefa mais importante para a qual possamos ser chamados. E não existe responsabilidade parental de mais elevada prioridade que esta.

DEBATE DE GRUPO

Que tarefas compreende o papel de pai/mãe? Se tivessem de escrever uma descrição de função para um pai/mãe como seria? Enumerem os principais 3 papéis por ordem de importância. Expliquem a vossa resposta.

- 1.
- 2.
- 3.

Personalizar a Fé

O vosso adolescente está a levar a vossa fé emprestada ou está a desenvolver a sua? Quando pequenos, os vossos filhos podem ter participado no culto familiar diário convosco e podem ter ido em família à igreja todas as semanas. Mas, o que acontece quando passa a ser uma escolha pessoal que têm de fazer? O que acontece quando esses valores são testados quando se tornam jovens adultos? Como nos asseguramos que a fé dos nossos se torna a mesma fé dos nossos filhos?

Talvez uma das melhores coisas que podem fazer para ajudar os vossos adolescentes a personalizarem a sua fé seja equipá-los com o conhecimento e as ferramentas que precisam para compreenderem a sua fé e aplicá-la de uma forma relevante e significativa na sua vida diária. É vossa responsabilidade ajudá-los a ligarem as “regras” e as vossas expectativas aos valores de fé. “Porque sim” não é uma boa explicação a dar quando tentam explicar um raciocínio por detrás das vossas expectativas. Incorporem os valores da fé nas vossas expectativas para o comportamento dos vossos adolescentes e expliquem porque é que as escolhas, comportamento e a pessoa que somos em público precisa de refletir e aderir aos princípios da vossa fé. Encorajem-nos a tomar decisões a partir de uma perspetiva baseada na fé.

Só quando interiorizarem o “porquê” é que a fé se torna individual e pessoal. Questionar é uma parte normal de interiorização da fé. Pode ser uma fase muito desafiante para os pais, mas não desesperem. Fazerem perguntas significa que estão a ir da fé emprestada para a fé pessoal.

O que podem fazer e como podem responder quando as perguntas começam?

Dicas para Lidar com o Questionamento do vosso Adolescente aos Valores de Fé

1. Não entrem em pânico. Rejeitar as crenças religiosas da vossa educação é diferente de simplesmente fazer perguntas. Se agirem de forma zangada ou perturbada o vosso filho vai fechar-se e parar com as conversas sobre fé convosco. Isto significa apenas que eles estão a refletir e a pensar na sua fé e isto é algo positivo.
2. Encorajem as questões. Envolvam-se numa honesta conversação com o vosso adolescente sobre os seus sentimentos, valores, princípios morais e fé. Pode ser uma ótima oportunidade para construírem um relacionamento melhor com o/a vosso/a filho/a.
3. Oíçam mais do que falam! Responder às perguntas deles pode ser importante, contudo, a coisa mais importante que podem fazer é ouvir. Oíçam o seu coração.

4. Amem incondicionalmente. Assegurem os vossos adolescentes do vosso amor incondicional por eles. Continuem a fazer-lhes saber que são um porto seguro a quem eles podem levar as suas preocupações e perguntas.

5. Orem com e pelo vosso adolescente. Encorajem-nos a levar as suas preocupações, perguntas e mesmo dúvidas a Deus em oração. Orem para que Deus os oriente e os guie durante este tempo de perguntas.

Considerações finais

Acima de tudo, continuem a ser intencionais em fazer de Jesus o centro do vosso lar. Em Deuterónimo, Deus instruiu o povo hebreu a fazer do ensinamento Bíblico parte do ritmo da sua vida diária (Deuterónimo 6:7-9). Falam sobre Deus à mesa da refeição? Passam tempo a ler a Bíblia para e com os vossos filhos? oram com eles? Fazem o culto familiar diariamente? Mostram-lhes as belezas da criação? Encorajam o pensamento crítico e ouvem genuinamente os seus pontos de vista? Mostram entusiasmo acerca da vossa própria relação com Deus?

Pesquisas claramente indicam que as práticas espirituais, crenças e valores passam mais frequentemente para os nossos filhos quando estão entretidos na própria fibra da vida no lar. Precisa de ser uma imersão total, um modo de vida. O ciclo diário das atividades familiares quotidianas deve de alguma forma ser trazido à presença de Deus. Isto envolve os pais a orar, as famílias a comer juntas, conversas com os vossos adolescentes sobre crenças de fé, fazer trabalho cívico juntos, orar antes das refeições e todo um envolvimento diário nas devoções em família.

Lembrem-se, o lar continua a ser o principal lugar em que os valores de fé são passados aos nossos filhos. Rentabilizem ao máximo o curto tempo em que os têm debaixo do vosso teto. Em breve juntam os seus pertences e vão para a faculdade. É importante que a sua fé se torne em algo pessoal agora, uma fé que eles levem com eles para o resto da vida.

DEBATE DE GRUPO

Leiam a seguinte afirmação e discutam-na com o vosso grupo.

“Desejais que vossa família pertença a Deus. Desejais conduzi-la aos portais da cidade e dizer: “Eis-me aqui, com os filhos que me deu o Senhor.” Podem ser homens e mulheres que tenham alcançado a varonilidade ou feminilidade, mas são vossos filhos da mesma forma; e vossa educação e vigilância sobre eles têm sido abençoadas por Deus, até estarem como vencedores. Agora podeis dizer: “Eis-me aqui, com os filhos.”” (White, Orientação da Criança, p. 372)

Uma Oração que podem fazer

Bom Pai, por favor guia e orienta o meu filho ao longo deste tempo em que ele está a personalizar a sua fé. Sê real para ele. Anda e fala com ele. Ajuda-o a desenvolver uma amizade Contigo para a vida. Impressiona o seu coração e mente com a Tua vontade. Abençoa-o nas decisões que ele toma e que ele segure sempre na Tua mão. No nome de Jesus, Ámen.

Referências

Barna, G. (2016). Transforming children into spiritual champions. Grand Rapids, MI: Baker Books.
Bettis, C. (2016). The disciple making parent. Diamond Hill Publishing.

Holmen, M. (2007). "Make Time to Talk About Faith" downloaded at: <http://www.focusonthefamily.com/parenting/spiritual-growth-for-kids/faith-at-home/make-time-to-talk-about-faith>

Lytch, C. (2004). Choosing church – what makes a difference for teens. Louisville: Westminster/John Knox Press.

Oliver, W. & Oliver, E. (2016). "When We Get Surprised" Silver Spring, Maryland: Adventist Review. December 2016.

Roberto, J. (2007). "Best Practices in Family Faith Formation" Fall/Winter 2007. Lifelong Faith Associates. faithformationlearningexchange.net/uploads/5/2/4/6/5246709/best_practices_in_family_faith_formation.pdf

Smith, C. & Denton, M. (2005). Soulsearching: the religious and spiritual lives of American teenagers. New York: Oxford University Press.

Stier, G. (2015). "Dear Parents of Teenagers, Here are 5 reasons you should keep your teens involved in youth group" Retrieved from: <http://gregstier.dare2share.org/a-letter-to-parents-about-keeping-your-teenagers-going-to-youth-group-in-spite-of-their-busyness>

White, E. G. (1954). Child guidance. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association.

Educar Adolescentes no Mundo de Hoje

ALINA BALTAZAR

Alina Baltazar, PhD, MSW, LMSW, CFLE é MSW Diretora de Programas & Professora Associada na Escola de Serviço Social e Diretora no Centro de Educação Preventiva no Instituto para a Prevenção de Dependências da Universidade de Andrews em Berrien Springs, Michigan, EUA.

Introdução

A adolescência pode ser um período assustador para muitos pais. Esta é a fase em que os filhos se tornam mais independentes e os pais nem sempre são capazes de estar de olho neles. Também é a fase em que os pais colhem os benefícios da disciplina que lhes ensinaram durante a infância. Tudo o que foi aprendido até este momento finalmente começa a aparecer. tentem ver isto como uma oportunidade.

Por volta da altura em que as crianças chegam à adolescência, estão já bem encaminhadas no trilho para a pessoa que vão ser no futuro. É nos anos da adolescência que começam a experienciar diferentes formas de se expressarem o que ajuda no desenvolvimento da sua identidade. Embora pareça que os pais já não são necessários, é quando o são mais, mas de formas diferentes.

- O primeiro objetivo desta apresentação é ajudar-vos a compreender melhor de onde vem o vosso adolescente e quais os desafios únicos que enfrenta.
- O segundo objetivo é partilhar a sabedoria Bíblica de diversas fontes que podem capacitar-vos melhor para os desafios que vão enfrentar enquanto pais de adolescentes.

EXERCÍCIO DE APLICAÇÃO

Que medos têm no que diz respeito a educar um adolescente? Discutam enquanto grupo ou com um parceiro.

Esta tabela apresenta um resumo do desenvolvimento que acontece durante a adolescência (Popkins, 2009).

Pré-adolescentes (8-11 anos)	Jovens Adolescentes (12-14 anos)	Adolescentes mais velhos (15-18 anos)
Começa a puberdade (meninas 8-13; meninos 9-15)	Variações bruscas de humor	Desenvolvimento físico e sexual está completo
Crescente sentido de independência e autossuficiência	Começa a exploração da identidade	Desenvolvem a capacidade de pensar de forma mais abstrata
Desenvolvimento de amizades profundas com pessoas do mesmo sexo	Começa a preocupação acerca do que os outros pensam deles	Mais conscientes de como o mundo deveria ser por comparação ao que é agora
Desenvolvimento de competências lógicas mais concretas	Pensamento mais crítico, mas ainda pensam que são invencíveis	Capazes de se identificarem com as situações dos outros

1. Desenvolvimento do Adolescente

Embora as pessoas falem frequentemente das “hormonas doidas” da adolescência e do seu efeito no comportamento dos jovens, as pesquisas não apoiam esta visão (Shirtcliff, 2009). Isto deve-se à natureza lenta e gradual das mudanças hormonais. Contudo as hormonas podem acentuar a tendência do indivíduo para exagerar em algumas coisas. Uma criança que se enfureça com facilidade e faça cenas por meio de agressões físicas pode agir de forma mais extrema quando começa a puberdade e danificar realmente alguma coisa ou magoar alguém.

Para além das mudanças hormonais, o cérebro continua a crescer e a mudar (Popkin, 2009). O desenvolvimento acontece com ordem:

1. Começa com a parte do cérebro que controla a coordenação motora e os processos sensoriais.
2. A seguir a parte que gere a motivação.
3. A sede das emoções.
4. A última parte (que só fica completa entre os 20 e os 30 anos) é a função executiva do cérebro que gere:
 - Tomada de decisões
 - Empatia
 - Consciência das consequências
 - Regulação das emoções
 - Autoconsciência
 - Moralidade

Saber isto pode ajudar a explicar algumas das coisas estúpidas que fizemos enquanto adolescentes e que têm observado nos vossos próprios filhos. É por isto que a orientação e a supervisão são tão importantes.

EXERCÍCIO

Quais são as implicações para os pais no que diz respeito ao desenvolvimento adolescente, especialmente no que se refere ao desenvolvimento do cérebro?

2. Conhece-te a ti próprio

Muitos pais abordam os anos da adolescência com medo e trepidação. Podem pensar nas discussões que tinham com os seus próprios pais ou nos erros que cometeram. Os pais preparam-se para a batalha com os seus adolescentes de forma a impedi-los de cair nas muitas tentações que irão enfrentar e protegê-los. Na verdade, o que está a acontecer é uma batalha espiritual, uma batalha pelo coração (Tripp, 2001). Satanás quer o coração do jovem e irá usar todo o seu poder de persuasão para afastar o vosso adolescente de Deus. Adolescentes e adultos, todos já enfrentaram tentações. Há tentações a que somos mais suscetíveis que outros. Embora possam pensar que o vosso adolescente não vos observa, ele está a observar mais do que julgam. Pesquisas descobriram que os pais são a maior influência no desenvolvimento do adolescente. Parte dessa influência é através do exemplo. As lutas dos pais podem vir a ser as lutas dos adolescentes. É bom sermos abertos acerca dos nossos desafios e consequências negativas que temos experimentado. Também devíamos falar e mostrar as formas que temos usado para lidar com a tentação de forma a que os nossos adolescentes possam aprender connosco. É uma boa altura para abordar maus hábitos ou dependências. Se somos incapazes de abordar estes assuntos entre nós e Deus, existem muitos recursos disponíveis para ajudar.

Estes recursos estão enumerados mais à frente. Ajuda estar consciente do nosso estilo de educar. Baumrind identificou três estilos básicos de educação: autoritária, permissiva e interventiva (1967).

Estilo Autoritário: O Ditador

Esta é a educação à moda antiga em que o pai sabe o que é melhor e os filhos devem ser vistos e não ouvidos. O pai é quem manda e os adolescentes são mantidos na linha através de ameaças e punições. Dizem-lhes o que fazer e como. Muitos de nós fomos educados assim e podemos ter

seguido este estilo quando os nossos filhos eram mais novos. Quando uma criança, que é educada neste ambiente, chega à adolescência, infelizmente pode enveredar pela rebelião. Nos EUA hoje, o foco é mais na igualdade do que na hierarquia por isso o vosso adolescente vai esperar, cada vez mais, ser tratado com respeito (Popkin, 2009). Os adolescentes resistem às restrições que lhes são aplicadas e começam a desafiar aquilo que lhes foi dito. Para além disso, os adolescentes educados neste estilo muitas vezes debatem-se por não saberem o que fazer quando enfrentam desafios, especialmente quando os pais não estão por perto para lhes dizerem o que fazer.

Existem variantes culturais na forma como as crianças reagem a este estilo de educação. Em culturas em que este estilo é a norma, os pais e jovens adultos são tratados com elevada distinção, e a cultura é mais orientada para a comunidade e menos para o indivíduo. As crianças nestas culturas tendem a ter menos reações negativas do que os adolescentes que vivem nos EUA ou dos que têm um background Europeu. Ressalvamos, contudo, que uma educação excessivamente dura e abusiva é danosa para o futuro de todas as crianças, independentemente da cultura em que estão inseridas.

Estilo Permissivo: O Tapete

Este estilo educativo é o oposto do autoritário. Neste estilo é permitido aos adolescentes fazerem o que bem entendem e ter a liberdade que tantas vezes desejam. São colocadas poucas, ou nenhuma, restrições ao adolescente. Tipicamente não têm uma hora para recolher a casa e não se espera deles o cumprimento de nenhuma responsabilidades.

Normalmente os pais não planeiam ser tapetes dos filhos. Os pais que desenvolvem este estilo de educação, muitas vezes fazem-no por terem sido criados num lar duro e desejam ser diferentes do(s) seu(s) pai(s) abusivo(s). Outro cenário é os pais serem ocupados ou asoberbados e têm de lidar com um filho de personalidade forte e desafiante. É mais fácil ser permissivo, por defeito. Embora o estilo permissivo pareça mais fácil, inicialmente, leva a consequências não pretendidas e por vezes muito graves. Crianças e adolescentes criados neste estilo têm taxas mais elevadas de problemas comportamentais. São mais propensos a envolverem-se em comportamentos de risco, como atividade sexual, uso de drogas e comportamentos criminosos. Uma vez que em casa não lhe foram colocadas restrições, fazem o que lhes apetece. Estes adolescentes passam por um mau bocado ao ganharem consciência dos potenciais perigos e sobrestimam a sua capacidade para lidar com problemas que possam daí resultar. Adolescentes criados num lar permissivo também podem ser mais ansiosos porque não aprenderam a gerir o seu comportamento e desejos. Os adolescentes precisam que um adulto com mais experiência e que goste deles defina limites.

Estilo Interventivo: O/A Pai/Mãe Ativo/a

Este estilo educativo é o território que fica entre um estilo e outro, autoritário e permissivo. O pai ativo concede a liberdade que os adolescentes tantas vezes desejam, mas dentro de certos limites. O pai é o líder do lar, mas o adolescente tem direito a expressar respeitosamente os seus pensamentos e sentimentos aos seus pais. O método educativo Ativo reconhece a importância da igualdade no lar em que todos são tratados com respeito (Popkin, 2009). Pensem no progenitor como um “ditador benevolente”. O pai é que manda, mas vai ouvir os pedidos de adaptação e cedência que forem razoáveis. Pesquisas referem que este é o estilo mais adequado ao desenvolvimento da criança. Normalmente existe uma ligação mais próxima entre pais e filhos do que no estilo autoritário, mas o adolescente sente-se seguro por saber que o pai está no controlo e a cuidar dele. Crianças e adolescentes criados neste ambiente sabem que estão a ser orientados e monitorizados por isso são menos propensos a envolverem-se em comportamentos de risco porque têm consciência das consequências quando as regras são quebradas. São mais propensos a seguir as regras mesmo quando os pais não estão presentes porque conhecem a base para as regras existirem.

O lado menos bom deste estilo educativo é que os pais não são a derradeira autoridade. Os adolescentes vão argumentar e podem não aceitar um não como resposta logo à partida. Pode ser difícil para os pais verem um adolescente ficar perturbado com o castigo que receber porque têm uma relação mais próxima com ele, mas sabem que é para um bem maior. Não é tarde demais para mudar para este estilo educativo se forem pais permissivos. Adolescentes que tenham sido criados num ambiente permissivo inicialmente vão oferecer resistência a este estilo, mas assim que se apercebem que os seus pais o estão a fazer porque os amam, normalmente acatam.

EXERCÍCIO

Que estilo educativo tendem a seguir? Quais são os prós e contras do vosso estilo educativo?

3. Desafios Únicos

Vivemos num mundo de pecado. Todos temos vivido os resultados horríveis do pecado. Os anos da adolescência não estão isentos disso. Satanás é mentiroso e tentador e vai tirar partido da inclinação natural do vosso adolescente para querer mais liberdade, do forte desejo por prazer, e da sua consciência limitada das consequências. Alguns dos desafios que os adolescentes enfrentam não são novidade, mas outros são novos ou intensificaram nos últimos anos.

Uso de Álcool e Drogas

O álcool é a substância legal mais utilizada. Embora seja legal, e potencialmente bastante prejudicial para os adultos, provoca ainda mais danos aos adolescentes. Adolescentes que se tornam viciados em álcool ficam emocionalmente estagnados naquela idade e algumas vezes mesmo cognitivamente. Basicamente não amadurecem e continuam a cometer os erros que os adolescentes cometem sem consciência das consequências ao longo da vida adulta. Também é muito mais difícil manter a sobriedade. Mesmo que não haja dependência, quando se exagera no consumo isto aumenta as hipóteses de os adolescentes tomarem parte em comportamentos de risco comparativamente a quando estão sóbrios. Isto é particularmente problemático durante os anos de faculdade em que os estudantes são mais propensos a abusar do álcool do que os seus pares que não seguem para a faculdade. Embora os estudantes universitários Adventistas tenham taxas de embriaguez mais baixas, ainda existem alguns que sentem que o álcool faz apenas parte da experiência normal da universidade. A marijuana é a substância ilegal de uso mais comum nos EUA e no mundo. Com mais estados nos EU e países no resto do mundo a legalizar a marijuana haverá mais marijuana disponível para os adolescentes encontrarem e experimentarem. Uma vez que é legal em tantos lugares, especialmente a marijuana medicinal, é vista como sendo menos prejudicial. Embora tecnicamente seja menos prejudicial que o álcool, não é isenta de riscos. Os adolescentes são particularmente vulneráveis aos efeitos secundários do uso regular de marijuana. São mais propensos a experimentar um declínio cognitivo que pode tornar-se permanente especialmente quando o uso é regular numa idade precoce. A marijuana também é conhecida por estar associada ao aumento da depressão e ansiedade assim como às taxas de abandono escolar. Está ligada ao despoletar da esquizofrenia naqueles que têm uma tendência genética para a doença.

Uma tendência positiva em relação aos adolescentes é a diminuição do uso de cigarros, mas estes têm sido substituídos pelo uso de cigarros eletrónicos ou vaping. É visto como sendo menos prejudicial e mais aceite socialmente do que o cigarro uma vez que tem um aroma mais agradável. Embora não contenha os químicos que provocam cancro contidos nos cigarros, têm químicos que provocarão consequências ainda desconhecidas. Uma vez que contêm nicotina, continuam a causar dependência.

Na epidemia de opiáceos, embora assustadora e crescente ao longo das últimas décadas, o uso de heroína é baixo entre os adolescentes. Isto não significa que eles não serão afetados. A dependência de opiáceos começa tipicamente com a prescrição de medicamentos analgésicos para o alívio de uma lesão real ou problema médico. Assim que essa receita acaba, alguns já não passam sem os benefícios sentidos através do medicamento para as dores. Embora os adolescentes não sejam propensos a sofrer de dor crónica, eles podem passar por lesões

desportivas ou remover dentes do sizo que requerem a prescrição de medicamentos para as dores. É importante monitorizar e limitar o uso destes analgésicos potentes tanto quanto possível.

Os adolescentes também são conhecidos por abusarem de outras drogas obtidas com receita médica, especialmente medicamentos que tratam a ansiedade ou a depressão. Recomendamos que vigiem o vosso armário de medicamentos para que deem conta de alguma alteração nas quantidades de medicamentos para a dor ou para questões psiquiátricas que possam possuir. Devem deitar fora quaisquer frascos antigos de medicamentos para as dores ou para problemas psiquiátricos de forma a protegerem o vosso adolescente desta dependência potencialmente mortífera. A vossa farmácia pode orientar-vos. Se necessário, podem mesmo precisar de fechar à chave os medicamentos que possuem passíveis de serem tomados pelo vosso filho e/ou amigos. Se estão preocupados com a possibilidade de o vosso adolescente estar a usar drogas ou a sofrer de alguma dependência, existe ajuda. Vejam os recursos enumerados mais à frente.

Tecnologia e Entretenimento

No mundo moderno de hoje pensamos muitas vezes na tecnologia como uma benção e uma maldição. isto também é real para o vosso adolescente. Ele consegue aceder a informação e recursos que o ajudam nos estudos de formas que nós tínhamos quando éramos adolescentes. Também é mais fácil para os pais estarem em contacto e vigiar o comportamento dos adolescentes.

O crescimento da tecnologia também providenciou mãos oportunidades de entretenimento usando vários equipamentos. Provavelmente cresceram com pelo menos uma televisão na vossa casa que os vossos pais se queixavam que vos apodrecia os cérebros quando viam demasiada TV. Naquela altura diziam aos pais para limitar a exposição à televisão a menos de duas horas por dia. Esse conselho ainda é válido hoje, mas é mais difícil controlar todos os diferentes aparelhos disponíveis para o entretenimento dos vossos filhos. A pornografia é especialmente perigosa devido à facilidade de acesso, qualidades viciantes, capacidade de estragar a noção de sexualidade e colocar os adolescentes em risco de serem vitimizados. Há sistemas que podem ser comprados e que o ajudam a vigiar e restringir o acesso dos vossos adolescentes a sites e opções de entretenimento perigosos. Os adolescentes hoje em dia têm taxas mais baixas de envolvimento em comportamentos de risco, provavelmente devido ao aumento e ao fácil acesso a uma variedade de opções de entretenimento gratificantes (Twenge, 2017). O lado mau são as suas características viciantes e socialmente debilitantes. As redes sociais são uma forma maravilhosa de nos mantermos em contacto com amigos e de fazer novos amigos de qualquer parte do globo. O lado mau é que quanto mais tempo passa nas redes sociais, mais probabilidades o vosso adolescente terá de passar por uma experiência de depressão e ansiedade. Na verdade, a geração do vosso adolescente, chamada Geração Z ou iGen, sofre mais de ansiedade e depressão do que as gerações anteriores (Twenge, 2017).

Esta geração está a crescer com fácil acesso a smartphones por isso passam mais tempo em frente a um ecrã e menos tempo em interações cara a cara, mas os seres humanos continuam a ter as mesmas necessidades de contacto que antes. Este isolamento pode levar à depressão e ansiedade e torna os adolescentes mais vulneráveis ao bullying, seja pessoalmente ou on-line. Não se pode afastar do agressor ao sair da escola; o agressor pode segui-los 24/7 online.

Não só esta geração está mais isolada, mas este isolamento leva a que tenham menos experiências reais de vida, algo que é requerido para que sejam bem-sucedidos na vida adulta. Os nossos filhos não são os únicos a passar mais tempo em frente aos ecrãs, os pais estão também, cada vez mais, a ser engolidos pelos seus apelos. Não se envolvem com os filhos e não lhes concedem a atenção integral que eles muitas vezes anseiam.

Os nossos adolescentes precisam de mais interação cara a cara com os amigos da mesma idade, pais e outros adultos importantes, mas há outras atividades que absorvem a nossa atenção. Os videojogos são uma das atividades preferidas de muitos adolescentes. É muito provável que já tenham tido várias discussões com o vosso adolescente sobre os perigos dos videojogos.

Geralmente, a maior preocupação é a ligação entre os videogames violentos e o aumento da agressividade nas crianças e adolescentes, dependendo do tipo de jogo e da quantidade de tempo gasto a jogar. Pesquisas recentes mostram que os adolescentes que jogam jogos direcionados a uma audiência mais madura e que glorificam heróis antissociais têm taxas mais elevadas de condução perigosa, abuso de substâncias, delinquência e sexo de risco (Hull, Brunelle, Prescott, & Sargent, 2014). Geralmente, quanto mais violento é o jogo e quanto mais tempo passam a jogar, mais problemas podem aparecer. Também correm mais riscos de ficarem viciados, se passarem muito tempo a jogar. Depois, isto leva à probabilidade de fracassar nos estudos e a problemas mentais e físicos porque o jogo passa a ser mais importante que tudo o resto. Geralmente é melhor limitar o tempo dedicado aos jogos e não permitir que joguem os jogos mais violentos. Idealmente, todas as formas de entretenimento visual/via ecrã, devem ser limitados a não mais de duas horas por dia, mesmo que sejam educacionais. Os adolescentes beneficiam mais das interações cara a cara, de experiências reais e tempo na natureza.

Questões sexuais

Os órgãos reprodutivos dos nossos adolescentes amadurecem, normalmente, no início da adolescência, mas os adolescentes só casam muitos anos depois. Nos EU a média de idade do primeiro casamento nas mulheres é de quase 28 anos e nos homens quase 30 (US Census, 2018). Isto não significa que os jovens adultos estão a esperar até lá para viver experiências de intimidade sexual. A idade média para a ocorrência da primeira relação sexual é de 18 anos nos EU, sendo que os 16 anos são considerada a idade legal de consentimento na maioria dos estados. Os adolescentes nos EUA têm taxas mais elevadas de gravidez adolescente que outros países industrializados devido às baixas taxas de utilização de meios contraceptivos, embora as taxas de gravidez tenham vindo a diminuir de forma regular. As doenças sexualmente transmitidas também são comuns na adolescência.

Embora os adolescentes Cristãos tenham uma menor probabilidade de virem a participar em comportamentos sexuais de risco, não significa que não estejam em risco. O sexo é um tema difícil para muitos pais falarem com os filhos, mas deve ser feito. A conversa deveria, na verdade, começar na infância, fase em que as crianças são naturalmente curiosas sobre como nascem os bebés. À medida que crescem o assunto torna-se mais tabu, especialmente em lares Cristãos. Só porque não falam nisso, não significa que o vosso adolescente não está interessado. Estão apenas a obter informação a partir de outras fontes, que podem não vos agradar. O vosso adolescente precisa de saber quais são os vossos valores e como é que vocês lidaram com os impulsos sexuais quando eram jovens. Um elo forte entre pai-filha e uma comunicação aberta sobre sexo tem provado adiar a atividade sexual entre as raparigas.

Outra coisa que podem fazer é envolver o vosso adolescente em atividades extracurriculares. Têm provado adiar as atividades sexuais, desde que sejam vigiadas de forma adequada por adultos responsáveis. Recentemente temos assistido a uma tendência para o aumento da aceitação de diferentes identidades sexuais e géneros. Isto tem ajudado a abordar as elevadas taxas de ansiedade, depressão e suicídio entre estas minorias, mas levou a ao aumento da confusão de identidade para muitos adolescentes.

Existem taxas mais elevadas de adolescentes a identificarem-se como bissexuais ou não se identificando com género nenhum. É durante a adolescência que os jovens exploram diferentes identidades e os tempos modernos estão a permitir uma maior variedade de identidades para experimentar. O pior que podem fazer é rejeitar o vosso filho ou filha se eles escolherem um género fora daquele que é o seu género biológico. Não vai mudar o comportamento deles e leva ao ressentimento e à dor emocional. Façam o vosso melhor para serem pacientes e compreensivos e mostrem amor incondicional, mas partilhem também as vossas preocupações com a escolha que eles estão a fazer.

Isto deve ser feito com amor e não por raiva ou vergonha.

Relacionamentos entre pares

Os relacionamentos entre pares tornam-se mais importantes à medida que as crianças crescem, especialmente quando os adolescentes começam a ser cada vez menos dependentes dos pais. Este é sinal saudável de maturidade. A parte assustadora é não saber sempre com quem o vosso adolescente passa o tempo ou o que esta a fazer. Ajuda orientarem os vossos filhos no sentido de amigos que possam ser uma boa influência para eles, mas se os afastarem com demasiada impetuosidade de outros que não vos agradam eles podem ressentir-se e encetar esses relacionamentos nas vossas costas. Esta pode ser uma fase complicada, mas não desistam. Tirem partido de partilhar observações em relação ao que vos preocupa de formas mais subtis e menos diretas. Vocês têm mais influência do que pensam.

Desafios à Saúde Mental

Como mencionado antes, esta geração tem tido taxas mais elevadas de ansiedade e depressão. Para além disto, as taxas de suicídio têm aumentado regularmente a cada 10 anos entre os adolescentes. O isolamento social, o uso de substâncias e a saturação das redes sociais têm parte da culpa. Os conflitos familiares podem ser especialmente problemáticos durante os anos da adolescência, especialmente entre o adolescente e os pais e entre os próprios pais. Os adolescentes precisam de saber que os seus pais vão estar lá para eles quando eles precisarem. O vosso amor pelos vossos filhos deve ser demonstrado e comunicado claramente. Se sentirem rejeitados por um dos pais, pode ser devastador. Outra questão que os adolescentes enfrentam é o trauma. Adolescentes que passam por algum tipo de abuso em tenra idade ou pela primeira vez durante os anos da adolescência podem debater-se emocionalmente. Se acharem que o vosso adolescente está alienado e a demonstrar um comportamento estranho, não tenham medo de procurar ajuda profissional. (ver lista de recursos abaixo) Os estudos têm-se tornado cada vez mais problemáticos para muitos adolescentes. Hoje em dia existe mais pressão do que nunca para se ser bem-sucedido academicamente devido à maior competição para entrar nas melhores universidades de forma a poder no futuro conseguir empregos que pagam melhor e são mais seguros. O défice de atenção, a hiperatividade (ADHD) e incapacidades na aprendizagem dificultam o sucesso quanto mais se avança na instrução. Os adolescentes aprendem a adaptar-se, mas o que funcionava na escola básica pode não funcionar na secundária. Muitos vão da secundária diretamente para universidade, mas uma grande percentagem abandona após o primeiro ano por múltiplas razões. Preocupam-se por se sentirem inseguros quanto ao que querem fazer com a licenciatura, e muitos têm grandes preocupações quanto aos empréstimos contraídos para pagar as propinas. Façam o que puderem para apoiarem e encontrem os recursos que o vosso adolescente precisa para ser bem-sucedido academicamente.

EXERCÍCIO

Que desafios já reparou que o seu adolescente enfrenta (não dê detalhes)? Partilhe com o grupo o que descobriu que ajuda o seu adolescente a lidar com os seus desafios.

4. O Papel dos Pais na Orientação dos Adolescentes

A relação entre pais e filhos muda na adolescência. Como foi mencionado mais cedo, começam a afastar-se e a identificar-se mais com os amigos da mesma idade. Para pais que tiveram um relacionamento mais próximo com os seus filhos esta pode ser uma fase perturbadora. A dada altura, na sua adolescência o vosso filho/a pode dizer-vos coisas terríveis, mas isto faz parte do processo de desvinculação. Não desanimem, o laço formado com o vosso filho/a quando era mais novo/a continua a ser importante, mesmo nessa altura.

Mostrar amora incondicional é vital para o seu desenvolvimento. Embora, frequentemente os adolescentes estejam ocupados a correr atrás dos seus próprios interesses e vocês possam começar a ficar mais ocupados com as vossas carreiras, os pais deviam ter uma comunicação regular com eles. Os adolescentes passam mais tempo com a sua família do que com os amigos por isso têm

muitas oportunidades para partilhar a vossa sabedoria, só precisam de ser estratégicos. Podem existir alguns tópicos difíceis para os adolescentes falarem, podem ter de esperar até à altura certa. Lembrem-se como odiavam sermões dos pais quando eram jovens. Funciona melhor ir dando orientação em pequenas doses, com uma porção saudável de ouvir incluída. Os adolescentes têm mais probabilidades de se abrir com os pais quando se sentem ouvidos e apoiados quando falam. Aproveitem esses momentos para comunicar claramente os vossos valores no que diz respeito aos desafios que o vosso adolescente está a enfrentar.

Cada vez mais os adolescentes vivem com apenas um dos pais ou numa situação de custódia partilhada. Esta pode ser uma fase desafiadora para os adolescentes que se sentem divididos entre a lealdade a um dos pais em relação ao outro. Pais desafeiçoados podem discutir por causa das regras e valores que querem ensinar ao seu adolescente. Isto pode ser uma luta para os adolescentes que já lutam com as questões mencionadas antes. Façam o que puderem para chegarem a um consenso com o pai/mãe do vosso filho e sejam civilizados um para com o outro. Se não existir outro pai/mãe, sobretudo se o progenitor em falta for do mesmo sexo que o vosso filho/filha (pai-filho; mãe-filha), encorajem a ligação entre o vosso adolescente e um mentor do mesmo sexo com que se possa identificar. Esse mentor pode oferecer diretrizes únicas ao vosso filho ou filha sobre como se tornar um homem ou uma mulher. Aproveitem os programas de orientação na vossa igreja local.

Embora os adolescentes desejem e beneficiem de uma maior liberdade à medida que amadurecem, continuam a requerer vigilância. As pesquisas têm demonstrado que os adolescentes passam melhor quando sabem que os seus pais vigiam o seu comportamento, especialmente comportamentos de risco. Embora os pais possam não os apanhar a fazer tudo, as probabilidades são de que eles próprios estarão alerta quando existir um perigo iminente. Os pais pisam uma tênue linha entre serem demasiado intrusivos e demasiado relaxados. Os adolescentes estão a tentar entender as coisas por eles mesmos por isso precisam de espaço para o fazer. Isto vai levar a algumas tentativas/erros e pode variar de criança para criança, mas os pais devem permanecer envolvidos com os seus adolescentes.

Desenvolvimento Espiritual

O desenvolvimento espiritual na adolescência parece uma montanha russa que maioritariamente anda para baixo, mas pode ser uma fase incrível de crescimento e desenvolvimento espiritual que encha os pais de orgulho. Dar o exemplo de uma vida espiritual saudável, levar o vosso adolescente à igreja e encorajando o envolvimento nos programas de jovens são coisas que podem fazer para ajudar no crescimento espiritual do vosso adolescente. Os anos da adolescência podem ser um tempo de questionamento e curiosidade que assusta alguns pais por pensarem que o seu filho ou filha não estará preparado/a para a Segunda Vinda de Cristo. Tenham paciência e entendam que esta é uma fase normal do desenvolvimento espiritual. O batismo é mais como um certificado de nascimento do que um diploma de licenciatura. É apenas o começo da caminhada espiritual do vosso filho ou filha que se vai desenvolver ao longo de uma vida.

EXERCÍCIO

Que papel se imaginam a desempenhar na orientação do vosso filho/filha através da adolescência? O que consideram ser mais útil, partilhem com o grupo.

Resumindo, aqui estão coisas devem e não devem fazer na educação de adolescentes no mundo de hoje.

1. Não controlem. Por muito que desaprovem as escolhas do vosso adolescente no que diz respeito a música ou roupas, não é o momento de os forçar a cumprir com todas as vossas expectativas. Estabeleçam regras e expectativas para o vosso adolescente, mas se forem demasiado rígidos e inflexíveis no controlo de cada situação e decisão, provavelmente vão fazê-lo nas vossas costas sem a vossa orientação.

2. Não desencorajem. Colossenses 3:21 diz, “VÓS, PAIS, NÃO IRRITEIS A VOSSOS FILHOS, PARA QUE NÃO PERCAM O ÂNIMO”. Paulo deu instruções específicas sobre como os membros da família se devem tratar mutuamente. Não expressem constante desaprovação em relação às escolhas do vosso adolescente nem deem constantes sermões sobre o que devem ou não fazer. Eles vão errar. Esta é a melhor forma de aprenderem e de se prepararem para a vida. Estejam lá quando eles caírem para oferecer encorajamento e orientação.

3. Deem-lhes alguma liberdade, mas continuem a vigiar. É na adolescência que os pais começam a deixar mais os adolescentes sozinhos em casa ou em lugares públicos. Esta liberdade é importante para desenvolverem as competências cognitivas independentes que irão necessitar de ter na vida adulta. Contudo, os pais precisam de continuar a vigiar os comportamentos dos filhos, porque os adolescentes podem ser impulsivos e provavelmente não pensam nas consequências graves que alguns comportamentos podem representar. Os pais de adolescentes percorrem uma tênue linha entre permitir uma certa quantidade de liberdade ao mesmo tempo que ficam de olho aberto para o potencial perigo.

4. Estejam lá para eles. Embora o vosso adolescente deseja que vocês se afastem um bocado, ele/ela quer que estejam lá quando precisa. O vosso adolescente quer alguém com quem contar para orientação quando surgem momentos difíceis ou quando se metem em problemas. E este não é o momento para sermões, é tempo de ouvir. Ser adolescente hoje é diferente de quando nós fomos adolescentes. Eles estão a enfrentar pressões com as quais nunca tivemos de lidar. Ouvir é a melhor forma de compreender e de mostrar que nos preocupamos.

5. Orem! Não podem estar sempre lá, mas sabem que Deus está a tomar conta deles. Pode parecer que o vosso adolescente se está a afastar de Deus, mas as bases que construíram quando eles eram mais novos vão estar sempre lá. Quando se sentirem desanimados com o vosso adolescente, lembrem-se que enquanto houver vida, há esperança. Nunca desistam dos vossos filhos independentemente de quão distantes possam parecer. Procurar ajuda profissional na vossa área, se tiverem preocupações em relação a abuso de substâncias ou questões ligadas à saúde mental.

Referências

- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Hull, J.G., Brunelle, T.J., Prescott, A.T., & Sargent, J.D. A longitudinal study of risk-glorifying video games and behavioral deviance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 300-325.
- Popkin, M.H. (2009). *Active Parenting of Teens* (3rd Ed). Atlanta, GA: Active Parenting Publishers.
- Shirtcliff, E.A. (2009). Biological underpinnings of adolescent development. DiClemente, Santelli, J.S., & Crosby R.A. (Eds). In *Adolescent Health*. San Francisco, CA: Josey-Bass.
- Tripp, P.D. (2001). *Age of Opportunity: A Biblical guide to parenting teens*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing Company.
- Twenge, J. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy, and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. New York, NY: Simon and Schuster.
- U.S. Census (2018). Median age at first marriage: 1890 to present. Retrieved from <https://www.census.gov/content/dam/Census/library/visualizations/timeseries/demo/families-and-households/ms-2.pdf>

Manter os Nossos Lares Livres de Abuso

KATIA G. REINERT

Katia Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNSBC, é Diretora Associada do Departamento de Saúde na Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia na sede Mundial em Silver Spring, Maryland, EUA.

Introdução

O Pedro cresceu num lar Adventista. O seu pai era o primeiro Ancião e altamente respeitado na igreja. Em casa as coisas eram diferentes. A personalidade encantadora do seu pai na igreja passava a uma atitude enraivecida quando as coisas não corriam exatamente como queria. Ele era violento com a mãe do Pedro periodicamente, assim como com o Pedro e o irmão. Exigia respeito e submissão enquanto líder do lar, e usava a Bíblia para apoiar os seus pontos de vista. Ninguém na família tinha permissão para falar do comportamento do pai fora de casa, ou noutro lugar qualquer. O Pedro carregou feridas de abuso físico e verbal ao longo da infância e até à entrada na vida adulta.

O João tinha algo a dizer, mas tinha de reunir coragem para dizer à sua esposa. Finalmente disse-lhe que estava a pensar voltar à escola para aprofundar mais a sua instrução e conseguir um emprego melhor, se tudo corresse bem. “Porque haverias sequer de considerar uma coisa dessas?” gritou a Abigail. “Fracassaste nos últimos cursos que fizeste, por isso obviamente também não vais conseguir desta vez. És estúpido. Não vais chegar ao fim do programa, e vais estar a desperdiçar o nosso dinheiro nisso. Neste momento já sou eu mesmo que trabalho e giro as contas.” Ninguém deu murros nesta conversa, mas foram criadas feridas profundas de abuso verbal/emocional.

A Joana cresceu num lar Adventista encantador, mas apaixonou-se pelo homem errado. Parecia muito charmoso e apaixonado por ela. Preocupava-se tanto, parecia. Queria saber dela a toda a hora e com quem estava. Aos poucos, o relacionamento com ele passou a ser o foco da vida dela. Já não tinha tempo para os amigos. Ele não queria que ela trabalhasse fora de casa. Ela casou com ele, mas depressa percebeu que ele fazia muitos pedidos fora do comum nos seus encontros sexuais. Ela não se sentia à vontade, mas tinha de cumprir, de outra forma ele enfurecia-se e forçava a relação sexual. Ela sentia-se violada. A Joana estava profundamente ferida pelo abuso sexual do marido.

O pai da Andreia está muito envolvido no trabalho da missão Adventista no mundo. Ele tem um entusiasmo em relação a alcançar as pessoas de todo o mundo. Em casa os seus métodos disciplinares eram muito severos. Desde a sua infância que a Andreia se lembra de tarefas fortes que por vezes resultavam em sangramentos. O seu trauma emocional resultou num distúrbio chamado stress pós-traumático, ataques de pânico e depressão. Ela ainda está a tentar lidar com as suas feridas emocionais e buscar recuperar da condição de saúde em que se encontra. Sonha servir a Deus, mas percebeu que a sua saúde mental é um obstáculo que tem de superar primeiro. Ela procurou ajuda para se curar emocional e espiritualmente.

Podíamos continuar a contar muitas histórias de abuso infantil, violência por parte de um parceiro íntimo e abuso contra idosos que infelizmente acontecem em lares Adventistas muito mais frequentemente do que gostaríamos de admitir. Porque acontece? Não é suposto sermos o povo consagrado de Deus, a pregar o evangelho ao mundo e a viver uma vida exemplar? Como podemos manter os nossos lares livres de abuso?

O que é a Violência Doméstica

O abuso e a violência doméstica incluem qualquer tentativa por parte de uma pessoa numa relação íntima ou casamento para dominar e controlar a outra, seja o cônjuge, os filhos ou os pais. A violência doméstica e o abuso são usados unicamente com um propósito: ganhar e manter

controle total sobre o outro. Um agressor usa o medo, a culpa, a vergonha e a intimidação para desgastar o outro e mantê-lo debaixo do seu punho.

A violência doméstica e o abuso não discriminam. O abuso ocorre dentro de todas as faixas etárias, historial étnico, nível económico e afiliação religiosa. E embora as mulheres sejam mais frequentemente vítimas, os homens também vivem o abuso—especialmente verbal e emocional. O importante a reter é que o comportamento abusivo nunca é aceitável, quer seja por parte de um homem, mulher, adolescente ou de um adulto de mais idade.

Toda a gente merece sentir-se valorizada, respeitada e segura. O abuso doméstico muitas vezes passa de ameaças e agressões verbais para violência. E embora a violência possa representar o perigo mais óbvio, as consequências do abuso emocional e psicológico dentro do lar também são graves.

Os relacionamentos emocionalmente abusivos podem destruir a valor que a pessoa atribui a si mesma, levam à ansiedade e à depressão e fazem a vítima sentir-se desesperada e sozinha. Ninguém deveria suportar este tipo de dor— e o primeiro passo para se libertar é aprender a reconhecer quando um relacionamento é abusivo.

Prevalência do Abuso

Embora a violência e o abuso tenham um impacto sobre toda a gente, são as mulheres, crianças e idosos que carregam a maior incidência de abuso físico, sexual e psicológico não fatal.¹ Aqui estão algumas estatísticas:

- 1 em cada 4 adultos relata ter sido fisicamente agredido quando era criança.
- 1 em cada 5 mulheres relata ter sido sexualmente abusada em criança.
- 1 em cada 3 mulheres foi vítima de violência física ou sexual por parte de companheiro íntimo em algum ponto da sua vida.²
- 1 em cada 17 adultos mais velhos relataram ter sofrido abuso no mês que passou.
- As mulheres relatam taxas mais elevadas de exposição à violação, violência física e perseguição do que os homens.³
- Mais de 1 em cada 3 mulheres e 1 em cada 12 homens já foram agredidos por um parceiro íntimo ao longo da sua vida.⁴
- Num estudo conduzido entre Adventistas, 67% dos participantes adultos afirmaram ter passado por pelo menos um dos seguintes tipos de abuso infantil (físico ou emocional, negligência, testemunhar abuso entre os pais).⁵

Princípios a seguir para Ter um Lar Livre de Abuso

Sabemos, com base em estudos, que o ciclo do abuso parece continuar pela vida adulta adentro, fazendo, por vezes, as crianças que sobreviveram a abusos mais propensas a envolverem-se em relacionamentos abusivos quando se tornam adultos. Os limites que não são saudáveis são muitas vezes o problema. da mesma forma, os perpetradores de abuso têm as suas próprias feridas, que resultam frequentemente de experiências de abuso, negligência ou disfunções familiares durante a infância e adolescência. Por exemplo, o Pedro—a criança mencionada há pouco que era agredida pelo pai—poderá tornar-se também ele um perpetrador de abuso se não encontrar uma forma de lidar com as suas feridas. Então, como é que nós, que vivemos num imperfeito enquanto crescemos em famílias imperfeitas prevenir a violência doméstica e viver num lar livre de abuso?

Aqui estão 7 princípios a ter em conta:

1. Avaliar Potenciais Feridas que vêm da infância. Antes do casamento, é imprescindível que cada um avalie o seu próprio historial e quaisquer potenciais disfunções ou abusos que possam

ter vivido. idealmente deveriam falar com um conselheiro acerca destas experiências e avaliar qual o impacto que têm na sua vida emocional e mental e no seu bem-estar, assim como o seu comportamento para com outros num relacionamento íntimo. Têm problemas de agressividade como resultado do que viveram? Usam limites saudáveis em relação a si e aos outros? É importante avaliar estas e outras questões.

O primeiro passo é identificar a causa de quaisquer feridas profundas.

2. Procurar cura emocional e espiritual para as feridas de abuso identificadas. Assim que as feridas e a sua causa estão identificadas, é importante procurar ajuda psicológica e espiritual. Sarar estas feridas do passado é fundamental se o novo lar que vai ser formado deseja ser livre de abuso. Compreender o que significa realmente o perdão, e encontrar cura emocional é imperativo para qualquer pessoa que tenha sido ferida pelo abuso.

3. Conhecer os sinais de abuso. Muitas pessoas têm dificuldade em identificar se ocorreu abuso físico, emocional ou sexual. Quando as pessoas crescem num lar abusivo por vezes esse é o único “normal” que conhecem. Isto ajuda a explicar o porquê de muitos sobreviventes de abuso acabem com um parceiro abusivo. Por vezes a violência pode começar cedo na relação e outras vezes demora anos a aparecer. A questão fulcral é saber como identificar os sinais de alarme. Abaixo encontram alguns exemplos:⁶

O vosso parceiro, pai/mãe ou filho:

- têm um temperamento mau ou imprevisível
- magoam-no/a ou ameaçam magoá-lo/a ou matá-lo/a
- ameaçam cometer suicídio se os deixar
- são ciumentos com os seus amigos/família ou tempo que passa longe dele/a
- envergonham-no/a ou humilham-no/a
- controlam todas as decisões mesmo você sendo um adulto
- fazem-no sentir culpado/a por todos os problemas na relação
- impedem-no/a de trabalhar
- danificam intencionalmente as suas coisas
- ameaçam-no/a com atos de violência contra si, animais de estimação ou alguém que ama para o/a fazer obedecer
- pressionam-no/a a ter relações contra a sua vontade
- intimidam-no/a fisicamente, especialmente com armas
- agem com ciúme e possessão excessivos
- controlam onde vai e o que faz
- impedem-no de ver amigos e família
- limitam o seu acesso a dinheiro, ao telefone ou ao carro
- estão constantemente a ver onde está

Você:

- tem medo do seu parceiro, pai/mãe ou filho na maior parte do tempo?

- evita certos tópicos por medo de enfiar o seu parceiro, pais ou filho?
- sente que não consegue fazer nada bem feito segundo o seu parceiro, pais ou filho?
- acredita que merece ser magoado ou maltratado?
- pergunta-se se é você que está a ficar doido/a?
- sente-se emocionalmente dormente ou desesperado/a?

Identificar o ciclo do abuso:⁷



Abuso – O seu parceiro abusivo, pais ou filho/a tem um comportamento agressivo, humilhante ou violento. Este tratamento é uma demonstração de poder concebido para lhe mostrar “quem manda”.

Culpa – O seu parceiro, pais ou filho/a sente-se culpado depois de o agredir, mas não por causa das suas atitudes. Preocupa-os a possibilidade de serem descobertos e de terem de enfrentar as consequências do seu comportamento abusivo.

Desculpas – O seu abusador racionaliza o que fez. A pessoa pode aparecer com um rol de desculpas ou então culpa-o/a por os ter provocado—tudo para não assumir a responsabilidade.

Comportamento “normal” – O seu abusador faz tudo ao seu alcance para reconquistar o controlo e assegurar-se que você permanece na relação. Pode agir como se nada tivesse acontecido, ou podem ligar o “modo charme”. Esta fase lua-de-mel pode dar-lhe a esperança de que o agressor mudou realmente desta vez.

Fantasia e planeamento – O seu abusador começa a fantasiar sobre repetir o abuso. Passa muito tempo a pensar sobre o que é que você fez de errado e como o/a vão fazer pagar por isso. Depois traçam um plano para tornar essa fantasia do abuso realidade.

Armadilha – O vosso abusador monta-vos uma armadilha e coloca o seu plano em ação, criando uma situação em que podem justificar a agressão. As desculpas e os gestos amorosos entre estes dois episódios de abuso podem dificultar a vossa saída. Pode fazer-vos acreditar que são a única pessoa que o/a pode ajudar, que vão mudar de comportamento e que o/a ama realmente. Contudo, os perigos de ficar são muito reais.

4. Não Ignore os Sinais. Uma vez identificados os primeiros sinais, não faça de conta que está tudo bem, ou que as coisas vão mudar para melhor sozinhas. Muitas pessoas tendem a pensar que este sinal é uma anomalia e preferem acreditar que vai desaparecer. Por vezes culpam-se a si mesmos pelo comportamento abusivo do seu familiar (pai/mãe, filho/a ou cônjuge). A tendência é não confrontar o problema. Ore fervorosamente e fale com alguém em quem confie talvez um pastor que entenda, um amigo ou um conselheiro, e busque orientação.

Se é membro ou líder de igreja e notou sinais de abuso não os ignore também. Aborde um dos membros da família com bondade, ofereça amizade, mostre-se disponível para orar por eles e com eles quando quiserem, ou ajudar seja de que forma for.

Se está a ser agredido, muitas vezes é útil documentar o que sentiu, viveu e as situações em que detetou os sinais de abuso, para se poder lembrar dos detalhes mais tarde. Inclua a data, hora, local, as lesões e as circunstâncias do incidente abusivo. Esta informação pode ser muito útil ao falar com o seu parceiro ou conselheiro, ou mesmo mais tarde se necessário, para relatório policial ou caso em tribunal, quer criminal quer civil.

5. Fale com o seu parceiro ou familiar. Ore sobre o assunto e explore a melhor forma de abordar o seu familiar acerca do abuso que viveu. O agressor pode ser um pai/mãe, um cônjuge ou um filho. Se o seu familiar estiver disposto a reconhecer o problema e a procurar ajuda, explore a melhor forma de procurar orientação. Por vezes a terapia de casais pode ser útil, mas muitas vezes o aconselhamento individual também é fulcral, especialmente se a outra pessoa não está disposta a procurar ajuda ou nega o problema. Se a situação piorou ou o seu medo de retaliação é elevado, então faça uma avaliação do perigo.⁸ Se for grande, tome precauções pela sua segurança e dos seus filhos, se os houver. Procure um abrigo, a polícia ou alguém em quem confie.

6. Explore recursos que podem ajudá-lo a ser melhor pai/mãe/cônjuge/filho e a prevenir comportamentos abusivos no seu lar. Existem muitos recursos disponíveis para ajudar os pais a aprender sobre formas melhores de disciplinar ou orientar uma criança, e também a cultivar formas saudáveis de comunicação entre os membros da família. Leia e procure estes recursos. A igreja Adventista publicou extensivamente acerca deste tópico e oferece muitos guias para pais, assim como outros recursos para o desenvolvimento de um casamento saudável. Enquanto pais e enquanto casal, orem pela sabedoria de Deus. Leiam os conselhos inspirados que nos são dados nos livros de Ellen G. White.

7. Enquanto membro ou líder de igreja, aprenda sobre formas eficazes de ajudar e como envolver-se na prevenção. Quer seja membro de igreja, líder ou pastor pode orar pela família em crise. Embora a oração seja essencial e não deva ser desvalorizada, também devemos AGIR. É essencial estender a mão com amor e compaixão, fazendo uso de sabedoria e bondade ao oferecermos ajuda, mas é igualmente essencial que nos eduquemos para reconhecer os sinais de abuso e direcionar as pessoas para profissionais que podem ajudar.

Aqui está como podemos reconhecer os sinais de abuso nas famílias:?

As pessoas que estão a sofrer abuso poderão:

- Parecer temerosas ou ansiosas por agradar ao seu parceiro
- Alinham em tudo o parceiro diz ou faz
- Ligar frequentemente ao seu parceiro para darem conta de onde estão e o que estão a fazer
- Receber chamadas frequentes de assédio por parte do seu parceiro
- Falar do temperamento, ciúme ou possessividade do seu parceiro

Sinais de alerta para o abuso. **Pessoas que estão a ser agredidas podem:**

- Ter lesões frequentes, usando muitas vezes a desculpa de “acidentes” quando são questionadas
- Faltam frequentemente ao trabalho, à escola ou a ocasiões sociais sem qualquer explicação
- vestir roupa para esconder estrategicamente nódoas negras ou cicatrizes (p. ex. mangas compridas no verão ou óculos de sol dentro de casa)

Sinais de alerta de isolamento. Pessoas que estão a ser isoladas pelo abusador podem:

- Ser impedidas de ver amigos ou família
- Raramente virem a público sem o seu parceiro
- Ter acesso limitado a dinheiro, cartões de crédito ou ao carro

Os sinais psicológicos de alerta para o abuso. **Pessoas que estão a ser abusadas podem:**

- Ter baixa autoestima, mesmo quando outrora eram confiantes
- Mostrar grandes alterações de personalidade (p. ex. uma pessoa extrovertida torna-se alienada)
- Ficar deprimidas, ansiosas ou suicidas

Enquanto pastor ou líder de igreja, certifique-se que a sua igreja participa no Sábado **ENDITNOW®** todos os anos como forma de educar a sua igreja e comunidade. São preparados materiais excelentes todos os anos, que incluem sermões, histórias infantis, seminários, etc. Seja intencional na consciencialização e referindo as pessoas a especialistas apropriados que podem ajudar a guiar a família.

Mostre-se disponível e identifique conselheiros na igreja (se existirem) ou na comunidade que sejam especialistas e de confiança para ajudar.

Nos casos de abuso infantil, de testemunhar ou saber de uma situação perigosa sobre alguém da família, ligar para a polícia ou para os serviços sociais. No caso de violência conjugal, pode ajudar a salvar uma vida. Em alguns lugares os casos de mulheres que são assassinadas pelo seu companheiro são o dobro do inverso.¹¹

Infelizmente isto tem acontecido entre famílias Adventistas quando os pastores ou outros líderes de igreja ignoram os pedidos de ajuda. Enquanto líderes de igreja e indivíduos também podemos envolver-nos mais na nossa comunidade e estabelecer parcerias com outros programas existentes de prevenção à violência doméstica. Podemos ajudar num abrigo local ou numa organização contra a violência doméstica nos seus esforços para consciencializar a comunidade.

Por outras palavras, usem a vossa influência e recusem apoiar a cultura perpetuada na música, nos filmes, televisão, jogos e média no geral que glorifica a violência, particularmente contra as mulheres e crianças. Quando os casos chegam ao conselho de igreja, levem-nos a sério e não compactuem ou protejam o abusador por causa da sua posição na igreja. Pelo contrário, usem a disciplina adequadamente e procurem referenciar ambos, vítima e agressor ao acompanhamento/aconselhamento necessário.

O ideal de Deus para as Famílias

Deus deixou-nos muitos conselhos na Bíblia e Espírito de Profecia para nos ajudar a viver num lar onde os anjos e o Seu amor abundem, e onde não exista espaço para violência ou abuso.

Considerem estes Conselhos:

Ternura

Ellen G. White escreve no livro *Sinais dos Tempos*: “Há em muitas famílias a falta de expressar amor uns pelos outros. Conquanto não haja necessidade de sentimentalismo, há necessidade de manifestação de amor e ternura, de maneira inocente, pura, dignificante. Muitos cultivam absoluta dureza de coração, e em palavras e atos revelam o lado satânico do caráter. Terna afeição deve ser sempre nutrida entre marido e mulher, entre pais e filhos, irmãos e irmãs. Toda palavra ríspida deve ser contida, e não deve haver sequer aparência de falta de amor de uns pelos outros. É dever de todos na família ser amáveis e falar bondosamente.”¹²

Respeito

Ellen G. White escreve no *Lar Adventista*: “Nem o marido nem a mulher deve buscar dominar. O Senhor estabeleceu o princípio que guiará esse assunto. O marido deve amar a mulher como Cristo à igreja. E a mulher deve respeitar e amar o marido. Ambos devem cultivar espírito de bondade, resolvidos a nunca ofender ou prejudicar o outro . . . Não procureis obrigar o outro a proceder como desejais. Não podereis fazer isso e ao mesmo tempo conservar o amor mútuo. Manifestações de vontade própria destroem a paz e a felicidade do lar. Não permitais que vossa vida conjugal seja de contenda. Se o permitirdes, sereis ambos infelizes. Sede bondosos nas palavras e delicados no trato, renunciando a vossos próprios desejos. Vigiai bem as vossas palavras; pois exercem influência poderosa para o bem ou para o mal. Não permitais aspereza alguma da voz. Trazei para vossa vida conjugal a fragrância da semelhança de Cristo.”¹³

Este é o nosso dever. Ter um lar que seja um pequeno Céu e onde Deus e os anjos possam habitar. Mas eis as boas notícias! Mesmo quando a relação não foi sempre saudável, e existem padrões de abuso há esperança!

Buscar Cristo como nosso Ajudador

Ellen G. White escreve na *Ciência do Bom Viver*: “Homens e mulheres podem atingir o ideal de Deus a seu respeito, se tomarem a Cristo como seu ajudador. O que a sabedoria humana não pode fazer, Sua graça realizará pelos que a Ele se entregarem em amorosa confiança. Sua providência pode unir corações com laços de origem celestial. O amor não será mera troca de suaves e lisonjeiras palavras. O tear do Céu tece com trama e urdidura mais fina, porém mais firme, do que se pode tecer nos teares da Terra. O resultado não é um tecido débil, mas sim capaz de resistir a fadigas e provas. Coração unir-se-á a coração nos áureos vínculos de um amor que é perdurável.”¹⁴

Esperança também para ti!

Se reconhecer que está num relacionamento disfuncional e abusivo, lembre-se de olhar para si dentro do contexto da verdade Bíblica. Pode ainda não conseguir falar com ninguém sobre o assunto. É compreensível. Não acredite no que o seu abusador diz de si; em vez disso foque-se no que Deus diz sobre si: “CHAMEI-TE PELO TEU NOME, TU ÉS MEU.” (Isaías 43:1).

Que cada um de nós, homens e mulheres, jovens e velhos, procure sabedoria de Deus nos nossos relacionamentos familiares. Que permitamos com humildade que Deus nos ensine como nos relacionarmos uns com os outros, da maneira que Lhe agrada e de formas que reflitam o Seu caráter. Mais importante ainda, que as palavras que saem da nossa boca e as ações que procedem do nosso coração O honrem ao partilharmos o Seu amor uns com os outros. Pois assim é que o mundo saberá que somos verdadeiros discípulos de Jesus Cristo.

Notas

1 World Health Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, and United Nations Development Program. (2014). Global Status Report on Violence Prevention 2014. Geneva: World Health Organization.

2 World Health Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, and United Nations Development Program. (2014). Global Status Report on Violence Prevention 2014. Geneva: World Health Organization.

3 Rape, Abuse, and Incest National Network. (n.d.). Victims of Sexual Violence: Statistics. Retrieved from www.rainn.org/statistics/victims-sexual-violence

4 National Center for Injury Prevention and Control. (2010). National Intimate Partner and Sexual Violence Survey Summary Report. Retrieved from <https://www.domesticshelters.org/articles/ending-domestic-violence/10-ways-you-can-helpprevent-domestic-violence-where-you-live>

5 Reinert, K.G. et al. (2015). Gender and Race Variations of the Intersection of Religious Involvement, Early Trauma and Adult Health. *Journal of Nursing Scholarship* 47(4), 318-327. Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26077834.

6 National Center for Injury Prevention and Control. (2010). National Intimate Partner and Sexual Violence Survey Summary Report. Retrieved from <https://www.domesticshelters.org/articles/ending-domestic-violence/10-ways-you-can-helpprevent-domestic-violence-where-you-live>.

7 HelpGuide. (n.d.). Domestic Violence and Abuse. Retrieved from <https://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

8 Avaliação de Perigo. (n. d.). Retrieved from <https://www.dangerassessment.org/>

9 HelpGuide. (n.d.). Domestic Violence and Abuse. Retirado de <https://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

10 End It Now. (n.d.). Retrieved from www.enditnow.org <https://www.enditnownorthamerica.org/>

11 HelpGuide. (n.d.). Domestic Violence and Abuse. retirado de <https://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

12 White, E.G. Sinais dos Tempos. 198(2). retirado de <https://m.egwritings.org/en/book/128.877#896>

13 White, E.G. (2003). O Lar Adventista. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

14 White, E.G. (1905). Ciência do Bom Viver. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association.