

## EU E MINHAS EMOÇÕES

Nesta semana, vamos meditar um pouquinho sobre emoções. Vamos analisar nossas vidas e fazer a vontade de Deus quanto às nossas emoções? Aproveite ao máximo!

### SEGUNDA-FEIRA: EMOÇÕES INCONSEQUENTES

*"Por isso, digo: vivam pelo Espírito, e de modo nenhum satisfarão os desejos da carne"* (Gálatas 5:16).

Nós somos seres emocionais, e não robôs, e fomos criados à imagem e semelhança de Deus, que ri, chora e se ira. Quando o homem caiu em sua desobediência e se separou de Deus, passou a ter dificuldades com sua natureza humana pecaminosa, e uma destas dificuldades é o controle das emoções. Nascemos com um coração enganoso e afastado de Deus (Jeremias 17:8 - *Mas bendito é o homem cuja confiança está no Senhor, cuja confiança nele está*), por isso não devemos confiar somente nas emoções, precisamos ter parâmetros que nos guiem corretamente. Precisamos viver pela razão que é dada por Deus a Seus filhos através da ação do Espírito Santo. No versículo de hoje, a Bíblia nos ensina que devemos deixar o Espírito (a razão) guiar as nossas vidas e não vivermos obedecendo aos desejos da natureza humana (as emoções).

**Analizando:** Você sabe o que é emoção, ou apenas sabe manifestá-la? Vamos ver o que o dicionário Aurélio diz sobre isso: "*Perturbação ou variação do espírito advinda de situações diversas, e que se manifesta como alegria, tristeza, raiva, etc.; abalo moral; comoção.*" **Reflita:** Uma maneira **nada saudável de reagir às emoções** é reagir de maneira impensada e exibi-las, contar a todo mundo exatamente como você se sente. O apóstolo Pedro é um grande exemplo disso, pois parecia uma porta que bate com violência. Pedro "falava pelos cotovelos" e a sua natureza o colocou em problemas, por várias vezes. Num momento, ele falou por Deus e, então, Jesus ressaltou sua declaração dizendo: "Respondeu Jesus: 'Feliz é você, Simão, filho de Jonas! Porque isto não lhe foi revelado por carne ou sangue, mas por meu Pai que está nos céus'" (Mateus 16:17), entretanto, após alguns momentos, ele falou por Satanás e Jesus prontamente o repreendeu: "Para trás de mim, Satanás!" (v. 22 e 23). Pedro arrancou a orelha do servo de Caifás durante a prisão de Jesus no Getsêmani e foi ele quem

prometeu seguir Jesus em qualquer lugar, até a morte e, logo em seguida, negou-O, dizendo que nunca O conhecera. Pedro mudou, amadureceu e deixou o Senhor trabalhar em seu coração a ponto de ser um grande líder na Igreja do Novo Testamento.

**Reflita um pouco mais:** A explosão de emoções pode até parecer saudável para você, mas não será nada saudável para os outros. *"Pronto! Agora estou feliz por ter posto isto para fora"*, você pode dizer após uma explosão, mas, após este processo, você acabou de destruir sua esposa, seu marido, seus filhos ou seu amigo. Como exemplo de emoções inconsequentes, podemos destacar a tão famigerada ira. Paulo admoestou: "Quando vocês ficarem irados, não pequem" (Efésios 4:26). Se você quer se irar e não pecar, então, fique irado como Cristo ficava: "Fique irado com o pecado. Ele virou as mesas, mas não os cambistas". O controle de nossas emoções é essencial para agradarmos a Deus. Deixemos o Espírito controlar as nossas vidas.

**Indo mais fundo:** As emoções por si só não são boas ou más, porém a forma que manifestamos é que vai dizer isso. Sempre a razão tem quem vir primeiro e ela é quem deve comandar a emoção, caso contrário, esta se torna inconsequente e acaba levando a razão para o buraco e sempre os grandes prejudicados seremos nós mesmos. O maior mandamento é o amor, e quando estou cuidando para que minhas emoções não firam ninguém, certamente estou amando, assim, preciso me emocionar racionalmente para não ferir ninguém. **Convido-lhe a fazer uma oração de decisão:** ( ) "Pai celestial, ensina-me a me expressar de maneira agradável para que eu não machuque os outros enquanto busco alívio emocional." ( ) Esta semana eu sei que serei testado(a), por isso quero que o Senhor me dê forças para ser aprovado(a). Fale com Deus, agora, e coloque suas emoções no controle do Pai. Decore Gálatas 5:16.

## **TERCA-FEIRA: EMOÇÕES REPRIMIDAS**

*"Enquanto escondi os meus pecados, o meu corpo definjava de tanto gemer"*  
**(Salmos 32:3).**

Vimos, ontem, que não podemos explodir em emoções, entretanto, retê-las também é perigoso e precisamos deixar o Espírito Santo controlá-las. A supressão de emoções é uma negação, muitas vezes, inconsciente de sentimentos, dores, medos, raiva, desejos carnais, pecado, etc. Aqueles que suprimem suas emoções ignoram seus sentimentos e optam por não lidar com eles. Supressão é uma resposta não saudável

às suas emoções. O rei Davi sofreu emocionalmente e fisicamente por não ter confessado imediatamente o seu pecado ao Senhor. O tempo que Davi escondeu seu pecado foi suficiente para que sua estrutura física fosse afetada e, podemos perceber, com isso, que o pecado pode ser silencioso. Para Davi, era como um câncer nos ossos e ele sentiu profundamente as consequências do pecado, mas ainda teve tempo de se arrepender. Como está o seu relacionamento com Deus? Você tem confessado instantaneamente seus pecados ou tem guardado e sofrido as consequências? É importante abrir-se para Deus enquanto você pode, pois se você reprime seus sentimentos por muito tempo, isso pode quebrar a harmonia do seu relacionamento com Ele. Davi também comentou o impacto da supressão no relacionamento com as pessoas: "*Eu disse: Vigiarei a minha conduta e não pecarei em palavras; porei mordaça em minha boca enquanto os ímpios estiverem na minha presença. Enquanto me calei resignado, e me contive inutilmente, minha angústia aumentou. Meu coração ardia-me no peito (...)*" (Salmos 39:1-3a). Não encubra suas emoções, pois a supressão não é boa para você, nem para os outros ou para seu relacionamento com Deus. Deus sabe os pensamentos e as intenções de nossos corações. **Refilita:** "Passando, certo dia, por um jardim, encontrei uma belíssima flor de agradável coloração vermelha. Abri, com os dedos, suas pétalas para apreciar melhor a sua beleza e, debaixo delas, descobri um pequeno inseto verde que estava comendo o coração da flor. Quantas vidas ficam destruídas por algum pecado que lhes come o coração, até destruir a beleza da vida! Uma pessoa de belas qualidades deixará que a inveja ou o medo dominem o seu coração, até que toda sua vida fique arruinada."

**Indo mais fundo:** O exemplo que estamos dando, hoje, de supressão de emoções, é o exemplo de quando escondemos de Deus grandes acontecimentos na vida, causados pelo pecado, gerando com isso uma destruição lenta e gradativa de nós mesmos. Isto também se dá com a ira, a amargura, o medo, a inveja, os ciúmes e todos os sentimentos que vêm de nossa natureza humana. Devemos saber tratá-los e não escondê-los, pois quando fazemos isto é como se estivéssemos criando serpentes venenosas em nossos corações que um dia nos destruirão. Não esqueça, porém, uma

coisa: *Botar pra fora* não significa *chutar o pau da barraca ou magoar alguém*: tudo tem que ser feito como a Bíblia diz. Se o amor está acima de tudo, tudo estará bem. Não reprema as emoções, mas, também, não as deixe soltas, e deixe que a razão do amor as domine. Na prática isto não é fácil, porém é possível, por exemplo, quando o amor mandar você “levar o desafogo para casa”, não o deixe na estante, mas entregue ao Senhor, pois Ele saberá o que fazer. Entendeu? É provado cientificamente que quando guardamos certos tipos de emoções, são liberadas lentamente para o cérebro, e depois para todo o corpo, diversas substâncias e hormônios em pequenas quantidades que, ao longo do tempo, são altamente destrutivos. Você pode se lembrar da sensação do remorso ou da angústia? Todo aquele mal-estar é causado por essas substâncias que, pouco a pouco, vão minando nossos corpos e Davi já sabia disso na prática, há mais de dois mil anos! **Decida:** ( ) Decido que, a partir de hoje, vou confessar meus pecados ao Senhor antes que meu corpo seja afetado, antes que meus relacionamentos sejam destruídos e antes que o caos tome conta de mim. ( ) Decido verificar se tenho alguma emoção reprimida (pare e pense sobre isso) e entregá-la ao Senhor, sabendo que com isso já estarei dando um grande passo para sua resolução. Se o Espírito tocou em você para outra decisão, então, faça-a! Recite o versículo até decorá-lo (Salmo 32:3). Ore, agora mesmo, compartilhando suas decisões e confessando o que for preciso.

Até amanhã!

## **QUARTA-FEIRA: RAIWA**

*"Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade" (Efésios 4:31).*

Certo irmão me falou que depois que fizemos a meditação sobre a ira, ele anda sempre com algumas cópias no carro e quando vê alguém nervoso, ou no corre-corre, irado, zangado, etc., ele logo dá uma das cópias para esta pessoa que depois que lê fica mais calma. Achei isso o máximo! Por isso, estamos revisando muitos daqueles princípios nesta meditação. Os sentimentos de raiva desencadeiam problemas que, muitas vezes, trazem consequências irreversíveis e por esta razão é que devemos reformular nossas atitudes na hora da raiva: agir e não reagir. Todos nós conhecemos a história

de alguém que em uma crise de raiva sai “chutando o balde”, xingando quem estiver na frente, sem contar nos casos em que há vítimas fatais. Agora, pense um pouco: “Por que será que com tantos casos que temos conhecimento, nós acabamos tendo as mesmas atitudes?” **Responda:** Nos itens *amargura, ira, cólera, gritaria, blasfêmia e malícia*, quais desses itens você sente que precisa melhorar? Após identificar leia mais sobre a raiva: Provérbios 10:12; 1 João 2:9; 1 João 3:15. **Reflita:** No interior de certa penitenciária, deu-se o seguinte diálogo entre um nobre cidadão e um criminoso. Pergunta o cidadão: “– *O senhor ficará ainda aqui por muito tempo?*”

“– *Não, minha pena termina na próxima semana.*” – “*Meus parabéns! Então, o senhor deve estar muito satisfeito.*” – “*Não!*” – “*Por quê?*” – “*Estou aqui há onze anos. Desde que fui condenado, planejei vingar-me de um inimigo. Fiz trabalhos manuais, consegui algum dinheiro e comprei a arma com a qual pretendia assassiná-lo, mas agora me sinto tristíssimo e revoltado.*” – “*Por quê?*” – “*Ele morreu na semana passada e eu não vou ter o prazer de matá-lo.*”

A vingança é a manifestação consciente de algo que não foi resolvido no passado. Quando não há perdão, as consequências sempre são as piores. É por isso que “ficar de mal”, vingança, descontrole, raiva, etc., não devem fazer parte de nossas vidas. Certa vez, em um acampamento dos jovens, tivemos uma mensagem sobre estas coisas e fomos impelidos pelo Espírito Santo a resolvermos os problemas que existiam entre os próprios jovens. Foi maravilhoso ver tantas lágrimas, abraços e pedidos de perdão. Estavam cumprindo o versículo de hoje em sua integridade: Isto é ser um verdadeiro cristão.

**Decida:** ( ) Não deixarei que amargura, ira, gritaria ou qualquer outra emoção venha tirar minha paz com Deus, com meus irmãos, familiares, ou qualquer outra pessoa. ( ) Sei que vou ser testado nos próximos dias a respeito disto, então, decido controlar todas as emoções debaixo da vontade de Deus e se a barra for muito pesada para eu segurar, pedirei a ajuda de Cristo e correrei para os Seus braços e me derramarei em Sua presença. Ore, agora, e peça a Deus, para tirar de seu coração, emoções que impeçam sua comunhão com Ele e com os outros. Compartilhe suas decisões e converse francamente com Ele. Deus lhe abençoe!

## **QUINTA-FEIRA: EMOÇÕES DE LONGO PRAZO**

*Mas agora o Senhor diz ao seu povo: "Esqueçam o que se foi; não vivam no passado"*  
**(Isaías 43:18).**

Diferente de nossas emoções diárias, que dia a dia vamos *soltando*, muitas vezes, a bagagem emocional do passado está sempre lá, se ainda não a tratamos como se deve. O certo é que o passado não deve influenciar nosso presente e muito menos o nosso futuro, contudo, o problema é que, frequentemente, deixamos que coisas do passado, que estão gravadas em nossa mente, determinem nossas ações e, isto, como vamos ver, é totalmente prejudicial. Anos de exposição e experiência de vida gravaram marcas em nosso banco de memória que é acionado pelos acontecimentos atuais, por exemplo, se seu avô amado e gentil se chama José, você provavelmente tem uma reação emocional favorável às pessoas chamadas "José", mas se o chato da escola se chama José, sua reação inicial aos outros 'Josés' em sua vida provavelmente é negativa. Se sua esposa sugere: "*Vamos colocar o nome 'José' em nosso primeiro filho!*", certamente você responderá: "*Só se for sobre o meu cadáver!*" e esses são os tipos de emoções de longo prazo, que se escondem abaixo da superfície, de emoções primárias. A intensidade de nossas emoções primárias é determinada por nossa história anterior de vida. Quanto mais traumática sua experiência, mais intensa será a sua emoção primária. Muitas dessas emoções primárias permaneceram dormentes e terão muito pouco efeito em sua vida até que alguma coisa faça com que elas despertem. Algumas vezes, numa conversa, você já trouxe à tona determinado assunto que perturbou alguém e fez com que ele saísse da sala irritado? A maioria das pessoas tenta controlar suas emoções primárias evitando as pessoas ou os eventos que as despertam, mas você não pode se isolar completamente de tudo o que pode desencadear uma reação. Você deve aprender como resolver conflitos anteriores ou a bagagem emocional se acumulará e o passado controlará a sua vida. Deus quer que o passado sirva como exemplo e não como controlador de sua vida, pois o que passou, passou, então, controle

este tipo de emoção e, quando ela vier, aja pelo amor e bíblicamente. Se o nome do seu novo amigo é o mesmo nome do homem que matou seu pai, não deixe que isso lhe atrapalhe. Apenas ame!

**Refita:** “Conheci um jovem que, na juventude, tinha se apaixonado perdidamente por uma garota. Movido por grandes emoções, após ter sido traído, resolveu tirar a própria vida, não conseguiu, creio que graças a Deus, mas nutriu uma grande mágoa por aquela pessoa, aquele nome e aquela família. Mesmo depois de alguns anos, sentia-se mal quando aqueles pensamentos retornavam. Ao tornar-se cristão, resolveu deixar Deus cuidar daquilo, aprendeu o poder do perdão, praticou-o em sua vida e não permitiu que aquilo lhe dominasse.” Você foi estuprado(a)? Violentado(a)? Tentou suicídio? Prostitui-se ou casou com alguém que fez isso ou qualquer outra coisa que, de vez em quando, volta à sua mente? Entregue a Deus e esqueça. Não permita que as emoções do passado acarretem emoções no presente: Sepulte-as! Domine-as! O que importa é o que você é agora e quando alguma coisa tentar desviar o seu olhar de Cristo, não deixe. **Decida:** ( ) Vou entregar nas mãos do Senhor qualquer coisa do meu passado que de vez em quando me atormenta. Tome uma decisão específica para o seu caso. Deus lhe fortaleça, em cada decisão, e que você sinta o Seu amor em seu coração. Até amanhã!

## **SEXTA-FEIRA: AS BOAS EMOÇÕES**

*"Alegrem-se com os que se alegram e chorem com os que choram"*

**(Romanos 12:15).**

Depois desta semana de meditações, pode ser que você pense que o cristão deve ser uma pessoa sem emoção, seca ou sem brilho, mas isso não é verdade. Somos naturalmente seres emocionais e o que não é natural para nosso velho homem é o controle dessas emoções. Como falamos no início, quem deve dominar é a razão e não a emoção. Depois que se está debaixo da razão, a emoção pode ser boa (e saiba que quando a emoção não for boa, a razão não dará asas a ela). No versículo de hoje, temos dois exemplos de emoções: alegria e choro, assim, não pense que essas e outras emoções são todas prejudiciais, mas saiba que até mesmo estas precisam seguir o

esquema acima. Tudo deve ter o seu momento e tudo deve ser feito com sabedoria.

**Refletia:** “Certa vez, Jesus Cristo estava se dirigindo para a cidade de Betânia, quatro dias depois que tinha recebido a notícia de que seu amigo Lázaro havia adoecido. Quando ainda estava perto da cidade, Maria, a irmã de Lázaro e outros judeus vieram ao Seu encontro. Lázaro havia morrido e Jesus viu Maria e todas aquelas pessoas aos prantos, suplicando e terrivelmente tristes e, nesse momento, a Bíblia diz que Ele ficou muito comovido (mesmo sabendo de tudo o que iria acontecer depois). Ele permitiu-se participar daquela emoção juntamente com aquelas pessoas e, então, Ele chorou. Não me admira Paulo ter escrito, inspirado por Jesus, o versículo que vamos decorar hoje. Se é para se alegrar, vamos nos alegrar ao máximo, porém se for para ficar emocionado, que fiquemos. Isto é muito bom, pois debaixo da razão, a emoção se torna algo indescritível. Podemos nos emocionar em cultos, com músicas, com testemunhos, no carro, em mensagens e até mesmo em shows e isto é muito bom! Infelizmente, muitos deixam a emoção dominar e acabam tomando atitudes que, por vezes, até envergonham o Evangelho. Sim! Eu quero é Deus! Mas o meu querer tem que ser comandado pela razão.” **Leia para aprender mais:** Provérbios 27:19; Eclesiastes 11:9; Isaías 60:5; 1 Pedro 1:6; 1 Tessalonicenses 5:16,21.

**Indo um pouco mais fundo:** Vivemos pela lei da liberdade, que é a lei do Espírito que habita em nós, mas muitas pessoas e igrejas esquecem isto, completamente. Existem igrejas que levam a emoção ao extremo e seus cultos são voltados totalmente para isso e, é tanto que, muitas vezes, a Palavra, que é o importante, sequer é pregada. Outras, são tradicionais demais: “não pode isso, não pode aquilo”... Veja! Não estou criticando se você está em um destes extremos, mas estou tentando fazer você pensar que ‘existe um horizonte muito maior além de sua simples paisagem’. Precisamos fazer o que a Bíblia manda e diz. Se Jesus chorou e se alegrou com Seus discípulos, quem sou eu para fazer diferente? **Decida:** ( ) Decido que a razão deve comandar minha emoção; ( ) Decido que a emoção é algo bom se vier comandada pela razão; ( ) Quero que Deus me relembré esta meditação quando for necessário. ( ) Caso tenha outra decisão, faça-a também.

Encerre orando por suas decisões, agora é o momento de olhar para trás e refletir sobre

as decisões que você tomou durante a semana — especialmente aquelas movidas pelas suas emoções. Pense em como reagiu diante das situações que mexeram com seu coração: a raiva, a tristeza, a ansiedade, a alegria ou o medo.

Traga diante de Deus os momentos em que as emoções falaram mais alto do que a razão, quando talvez você tenha agido por impulso, respondeu sem pensar ou se deixou dominar pela preocupação. Peça que Ele lhe ajude a reconhecer esses momentos, não com culpa, mas com humildade e desejo de amadurecer.

**Tenha um abençoado final de semana!**

