



SÃO TANTAS EMOÇÕES

NOVA
Igreja Batista
WWW.NIB.ORG.BR

Nesta semana vamos meditar um pouquinho sobre emoções, pois elas fazem parte de nós, vamos tentar analisar nossas vidas e procurar fazer a vontade de Deus quanto as nossas emoções. Aproveite ao máximo para não perder a cabeça!!

Meditação 1 – Tema: Emoções Inconsequentes

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

1) ENTENDENDO: Nós somos seres emocionais - não somos robôs! Fomos criados à imagem e semelhança de Deus, que ri, chora, e se ira. Mas quando o homem caiu em sua desobediência e separou-se 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, afastado de Deus. (Leia *Jeremias 17:9*) E 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 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."*

2) MEMORIZANDO: A passagem de hoje está fácil. Após memorizar, pinte um dos bonecos ao lado que representam as emoções. A cada dia pinte um. No final, você terá todos bem pintados. 😊

3) TIRANDO A LICÃO: Uma maneira nada saudável de reagir às emoções é reagir de maneira impensada, exibi-las, contar a todo mundo exatamente como você se sente. O apóstolo Pedro é um grande exemplo disso. Ele parecia uma porta que bate com violência. Pedro "falava pelos cotovelos". A sua natureza o colocou em problemas por várias vezes. Num momento ele falou por Deus e Jesus ressaltou sua declaração leia *Mt. 16:17*. Mas, após alguns momentos ele falou por Satanás, e Jesus prontamente o repreendeu: *"Para trás de mim, Satanás!"* (v. 22-23). Pedro arrancou a orelha do servo de Caifás durante a prisão de Jesus no Getsêmani. Foi Pedro quem prometeu seguir Jesus em qualquer lugar, até a morte, e logo em seguida O negou, 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 ser saudável para você, mas sempre será nada saudável para os outros. "Pronto! Agora estou feliz por ter posto isto para fora", você pode estar dizendo isso após uma explosão. Mas após este processo você acabou de destruir sua esposa, marido ou filhos. Como exemplo de emoções inconsequentes podemos destacar a tão famigerada ira, Paulo admoestou em *Efésios 4:26* - pausa para leitura). Se você quer irar-se e não pecar, então fique irado como Cristo ficava: fique irado com o pecado. Ele virou as mesas, mas não machucou os cambistas. O controle de nossas emoções é essencial para agradarmos a Deus. Deixemos o Espírito controlar as nossas vidas. Independente das circunstâncias, precisamos fazer a vontade de Deus e amar nossos próximos como a nós mesmos. ➔ **Indo mais fundo:** As emoções por si só não são boas ou más, a forma que manifestamos é que vai dizer isso. Sempre a razão tem que vir primeiro. Ela é quem deve comandar a emoção, caso contrário, esta se torna inconsequente e acaba levando a outra para o buraco. Nessa situação sempre os grandes prejudicados somos nós mesmos. ➔ O maior mandamento é o amor, e quando estou cuidando para que minhas emoções não firam ninguém, certamente estou amando, por isso preciso me emocionar racionalmente para não ferir ninguém ainda mais nessa época onde estamos mais sensíveis às nossas emoções.



4) DECIDINDO: () Decido pensar antes de falar para que minhas emoções não machuque os outros. () Decido me dedicar a essa meditação para que Deus molde minhas emoções. () Decido usar a razão nas minhas emoções. () Outra decisão

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Peça do Pai celestial, para lhe ensinar a expressar de maneira agradável suas emoções e coloque suas emoções no controle d'Ele.

Meditação 2 – Tema: Emoções Reprimidas

"Enquanto eu mantinha escondidos os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer." (Salmos 32:3)

1) ENTENDENDO: Vimos que não podemos explodir em emoções, mas retê-las também é perigoso. Precisamos deixar o Espírito Santo controlá-las. A supressão de emoções é uma negação muitas vezes inconsciente de sentimentos, dores, medos, raiva, desejos carnis, mágoas, 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. Podemos perceber com isso que o pecado pode até ser silencioso para outros, mas para Davi era como um câncer nos ossos. Davi sentiu profundamente as consequências do pecado e teve tempo de se arrepender. Como está o seu relacionamento com Deus? Você tem confessado imediatamente 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 vai quebrar a harmonia de seu relacionamento com Ele. Davi também comentou o impacto da supressão no relacionamento com as pessoas – Leia Salmos 39:1-3. Não encubra suas emoções. A supressão não é boa para você, para os outros, ou para sua relacionamento com Deus – Ele sabe os pensamentos e intenções de nossos corações.

2) MEMORIZANDO: Após memorizar escreva o versículo em um papel e deixe visível.

3) TIRANDO UMA LICAO: Reflita: 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 descobrir um pequeno verme verde. 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 domine o seu coração, até que toda a 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 de nós mesmos lenta e gradativa. Isto também se dá com a ira, amargura, medo, inveja, ciúmes e todos os sentimentos que vêm de nossa natureza humana. Devemos saber tratá-los e não esconder, 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 para fora” não significa “chutar o pau da barraca” e muito menos magoar alguém. Tudo tem que ser feito como a Bíblia diz. Se o amor está acima de tudo, tudo estará bem. Não reprima as emoções, mas também não as deixe soltas. Deixe que a razão do amor as domine. Na prática isto não fácil, mas é possível. Também, não fique com essas coisas só para você, peça ajuda, fale sobre isso com pessoas de confiança, eles não vão te criticar e sim te ajudar. Ficar com isso só vai te encher de coisa ruim e como um balão que pode explodir a qualquer momento. É provado cientificamente que quando guardamos certos tipos de emoção, são liberadas lentamente para o cérebro e depois para todo o corpo diversas substâncias e hormônios em pequenas quantidades, mas que ao longo do tempo são altamente destrutivos. Você pode 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. O rei Davi já sabia disso na prática há muito mais de dois mil anos atrás.

4) DECIDINDO: () 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 falar ao meu líder (ou alguém mais espiritual) esse meu pecado..... para que eu seja curado. () Decido verificar se tenho alguma emoção reprimida (pausa para pensar) e entregá-la ao Senhor sabendo que com isso já estarei dando um grande passo para sua resolução. () Outra decisão

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore compartilhando suas decisões e confessando o que for preciso.

Meditação 3 – Tema: Emoções de Raiva

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

1) ENTENDENDO: O que você entende por ira? Dê um exemplo de uma situação que você ficou irado(a). → Certo irmão me falou que depois que começou a meditar sobre ira, ele anda sempre com algumas cópias de versículo no carro. Quando vê alguém nervoso, no corre-corre, irado, zangado, etc., ele logo dá uma das cópias para estas pessoas e depois que elas leem ficam

mais calmas. Achei isso o máximo! É sempre bom meditarmos sobre a ira, pois é uma emoção muito forte que nos afeta por completo. Os sentimentos de raiva desencadeiam problemas que muitas vezes trazem consequências irreversíveis, por esta razão é que devemos reformular nossas atitudes na hora da raiva. Todos nós conhecemos a história de alguém que em uma crise de raiva sai chutando 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 conhecimentos, nós acabamos tendo as mesmas atitudes?

Responda: Nos itens *amargura, ira, cólera, gritaria, blasfêmia e malícia*. Quais desses itens você sente que precisa melhorar? Agora leia mais sobre a raiva: Pv. 10:12; 1 Jo. 2:9; 1 Jo. 3:15.

2) MEMORIZANDO: Não pule essa parte. É tão importante quanto as outras.

3) TIRANDO A LICAO: *Refleta:* 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 que 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. Leia os versículos e tire uma lição de cada um: Gn. 4:6-7; Nm. 22:27; Pv. 30:33; Tg. 1:19-20

4) DECIDINDO: () Não deixarei que amargura, ira, gritaria ou qualquer outra emoção venha tirar minha paz com Deus, com meus irmãos, ou qualquer um que possa ser afetado pelas minhas emoções de raiva. () Sei que vou ser testado nos próximos dias a respeito disto. Então decido controlar todas as emoções debaixo da vontade de Deus, se a barra for muito pesada para segurar, pedirei a ajuda de Cristo. Corrirei para os Seus braços e me derramarei em Sua presença. () Outra decisão

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Peça a Deus para tirar de seu coração emoções que impedem sua comunhão com Deus e com outros. Compartilhe suas decisões e converse francamente.

Meditação 4 – Tema: Emoções de Longo Prazo

"Esqueçam o que se foi; não vivam no passado." (Isaías 43:18)

1) ENTENDENDO: Algumas vezes as emoções que dia a dia vamos soltando vão se resolvendo se estivermos fazendo o que Deus quer. Outras vezes, entretanto, a bagagem emocional do passado está sempre lá e se ainda não tratamos como se deve, ela vai se acumulando a longo prazo. O certo é que o passado (principalmente sem Cristo) não deve influenciar nosso presente e muito menos o nosso futuro. O problema é que muitas vezes deixamos que coisas do passado, que estão gravadas em nossa mente, determinem nossas ações hoje e no futuro. E isto, como vamos ver é totalmente prejudicial. Anos de exposição e experiências de vida gravaram marcas em nosso banco de memória que é acionado pelos acontecimentos atuais. Por exemplo, se seu avô amado e gentil chama-se Bill, você provavelmente tem uma reação emocional favorável às pessoas chamadas Bill. Mas se o chato da escola chama-se Bill, sua reação inicial aos outros Bill em sua vida provavelmente é negativa. Se sua esposa sugere: "Vamos colocar o nome Bill em nosso primeiro filho!", provavelmente você vai responder: "Só se for sobre o meu cadáver!" Esse é o tipo de emoção de longo prazo, que se esconde 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 isolar-se 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 com exemplo e não como controlador de sua vida. O que passou, passou. Então, controle este tipo de emoção também. Quando ela vier, aja pelo amor e biblicamente. 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!

2) MEMORIZANDO: A passagem de hoje está muito fácil. Memorize agora.

3) TIRANDO A LIÇÃO: Conheci um jovem que tinha se apaixonado perdidamente por uma garota na pós-adolescência. Movido por grandes emoções, após ter sido traído, resolveu tirar a própria vida. Não consegui, creio que graças a Deus, mas nutri uma grande mágoa por aquela pessoa, aquele nome, aquela família. Mesmo depois de alguns anos sentia-se mal quando aqueles pensamentos retornavam. Ao tornar-se cristão, resolveu deixar Deus cuidar daquilo, aprendeu a mágica do perdão e o praticou em sua vida. Ele não permitiu que aquilo lhe dominasse. Você foi abusado(a)? Violentado(a)? Tentou suicídio? Foi traído? Prostitui-se? 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.

4) DECIDINDO: () Decido entregar nas mãos do Senhor qualquer coisa do meu passado que de vez em quando me atormenta. () Decido procurar ajuda pois costumo acumular as emoções a longo prazo. () Outra decisão

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Agradeça a Deus pelo perdão que Ele te oferece. Confesse o que você tem acumulado de emoções negativas em sua mente e peça do Senhor forças para perdoar e não acumular.

Meditação 5 – Tema: As boas emoções.

"Alegrem-se com os que se alegram e chorem com os que choram." (Romanos 12:15)

1) ENTENDENDO: Antes que você pense que o cristão deve ser uma pessoa sem emoção, seca, sem brilho, precisamos dizer que isto não é verdade. Somos seres emocionais naturalmente, 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 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). Esse desenho ao lado ilustra o que estamos dizendo: Razão vem na frente da emoção. No versículo de hoje, temos dois exemplos de emoções, alegria e choro. Então 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, tudo deve ser feito com sabedoria.



2) MEMORIZANDO: Decore o versículo de hoje, revise os da semana e pinte os desenhos.

3) TIRANDO A LIÇÃO: 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. 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). E 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. Eu, Leandro, sou alguém que procuro ser como Jesus. Se é para me alegrar eu me alegro ao máximo, se for para ficar emocionado eu fico. E isto é muito bom, pois debaixo da razão a emoção se torna algo indescrevível. Quantas vezes não me emocionei em cultos, com músicas, com testemunhos, no carro, em mensagens e até mesmo em shows? E tudo isto é muito bom, pois estava muito consciente. Infelizmente, muitos deixam a emoção dominar e acabam por isso tomando atitudes que muitas vezes até envergonham o evangelho. Sim! Eu quero é Deus! Mas o meu querer tem que ser comandado pela razão. Entendeu? **Leia e escreva uma lição:** Gn. 45:1; Pv. 27:19; Ec. 11:9; Is. 60:5; 1 Pe. 1:6; 1 Ts. 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, 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?

4) DECIDINDO: () Decido que a razão vai comandar minha emoção. () Decido aproveitar a emoção que vier comandada pela razão. () Decido me alegrar com um irmão da igreja que também está alegre. () Quero que Deus me lembre esta meditação quando for necessário. () Outra decisão?

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Encerre orando por suas decisões da semana e por suas emoções.