

SAÚDE EMOCIONAL  
E VIDA CRISTÃ

ESLY REGINA CARVALHO

# SAÚDE EMOCIONAL E VIDA CRISTÃ



**Editora Ultimato**  
Viçosa, MG

---

Copyright © 2002 by Esly Regina Carvalho

Projeto Gráfico:  
*Editora Ultimato*

1ª Edição:  
*Julho de 2002*

Preparação:  
*Neuza Rosa Serafim*  
*Daniele Gomes*

Revisão:  
*Délnia M. C. Bastos*

Capa:  
*Sônia Couto*

---

Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação  
e Classificação da Biblioteca Central da UFV

C331s  
2002

---

Carvalho, Esly Regina, 1955-

Saúde emocional e vida cristã / Esly Regina Carvalho —  
Viçosa : Ultimato, 2002  
104p.

ISBN 85-86539-49-X

1. Vida cristã - aspectos psicológicos. 2. Saúde mental -  
aspectos psicológicos. 3. Saúde mental - aspectos religiosos.  
I. Título.

CDD. 19.ed. 248.4

CDD. 20.ed. 248.4

---

2002

Publicado com autorização e com todos os direitos reservados

EDITORA ULTIMATO LTDA.

Caixa Postal 43

36570-000 Viçosa - MG

Telefone: (31) 3891-3149 - Fax: (31) 3891-1557

E-mail: [ultimato@ultimato.com.br](mailto:ultimato@ultimato.com.br)

**“ O sol da justiça se levantará  
trazendo cura em suas asas ”**

**Malaquias 4.2, NVI**

---

## Sumário

|   |    |
|---|----|
| <i>Introdução: Sem sanidade, não há santidade</i> | 11 |
| <b>1.</b> O processo de cura                      | 15 |
| <b>2.</b> Você quer ser curado?                   | 37 |
| <b>3.</b> Saúde emocional e a sabedoria popular   | 49 |
| <b>4.</b> Saúde sexual                            | 61 |
| <b>5.</b> Restauração sexual                      | 75 |
| <b>6.</b> Depressão e saúde                       | 89 |
| Apêndices   |    |
| 1. <i>Modelo de direitos do cliente</i>           | 95 |
| 2. <i>Mais informações sobre EMDR</i>             | 99 |

---

## Agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas — que se manterão anônimas por questões confidenciais — que tanto me ensinaram. O que sou capaz de compartilhar devo ao que tenho aprendido com essas pessoas, que confiaram em mim para abrir seu coração e sua vida, para que pudéssemos caminhar juntas na peregrinação da saúde.

Um agradecimento e reconhecimento muito especial ao Espírito Santo de Deus, que nos dirige em toda a verdade. Sou profundamente agradecida a Deus por ter-me chamado e me dado o ministério de reconciliação e cura (Isaías 61).

A Ele toda a glória!

---

## **Introdução**

### **sem sanidade, não há santidade**

**U**MA DAS COISAS QUE O SENHOR ME TEM FALADO nos últimos tempos é que sem saúde emocional não existe santidade. Deus está buscando uma igreja santa. Ele deseja uma noiva limpa, pura, sem ruga nem mancha. Mas quando olhamos ao nosso redor vemos muitas coisas em nossas igrejas que desagradam a Deus.

Nossos bancos estão cheios de pessoas que sofrem. Muitas o fazem em silêncio porque têm medo de falar de suas feridas e ser rejeitadas. Outras pensam que serão acusadas de “pecado oculto” se explicarem as dificuldades por que passam. Outras receberam a instrução de orar mais, ler mais a Bíblia e confiar mais em Deus, e, como o seu problema não foi resolvido, pensam que assim é a vida do cristão: ele tem de “carregar a sua cruz”. Algumas querem ser santas “à força”, impondo uma santidade exterior, o

que gera o mal do legalismo. Outras pensam que a santidade não é tão importante, que Deus as entende, sabe que são pecadoras e perdoa-lhes tudo; assim se desculpam pelos seus pecados. Nenhum desses extremos é recomendável.

Uma das principais razões pelas quais as pessoas não levam uma vida mais santa é porque não receberam cura emocional para as feridas do seu coração. Parece que a igreja aceita a saúde espiritual — a salvação pela graça de nosso Senhor Jesus Cristo; também aceita a saúde física — por meio do médico ou pela cura divina; mas pouco se ouve falar da saúde da alma, do coração — a saúde emocional no contexto da santidade.

A falta de saúde do coração é um dos maiores obstáculos para o crescimento espiritual e a santidade do cristão. Quando Paulo disse que o que queria fazer não fazia e o que não queria fazer acabava fazendo, fez uma descrição perfeita do que vejo todos os dias em meu consultório.

Informação não é suficiente. Se fosse, os sermões já teriam curado todo o nosso povo, porque excelentes informações são compartilhadas em muitas pregações. Mas a informação intelectual muda muito pouco a conduta. Não toca a parte do nosso cérebro responsável pela mudança de comportamento. E pouco toca nosso coração. Por isso sabemos de excelentes pregações e também de cristãos que continuam lutando com seus problemas emocionais.

Por essa razão, este livro não contém apenas informações. No final de cada capítulo, o leitor encontrará exercícios que poderão ajudá-lo no processo de cura emocional. Apenas ler o exercício não será suficiente. Mas se você reservar um tempo para praticá-lo é provável que significativas mudanças ocorram no que diz respeito à sua saúde emocional. Se fizer o exercício em pequenos grupos, melhor ainda. Tiago 5.16 nos diz que devemos confessar nossos pecados uns aos outros e orar uns pelos

outros para sermos curados. Essa é uma das receitas mais preciosas que temos para a saúde do coração.

Não acredito que seja por acaso que a única diferença entre as palavras *sanidade* e *santidade* seja a letra "t", que representa a cruz do Messias. Em última análise, é o amor que cura; o amor de Deus derramado em nossos corações e o amor do nosso próximo. Por essa razão a igreja é um lugar tão especial e precioso: é nela que o amor de Deus pode ser mediado por nossos irmãos e irmãs. A igreja tem a função de ser uma comunidade terapêutica, uma comunidade curadora. Deus nos chama para isso. Quanto mais saúde emocional pudermos oferecer e ministrar, mais santidade veremos como resultado. Uma pessoa que tem uma ferida no seu coração não é capaz de ser santa nessa área de sua vida. A dor da ferida a impede. Mas, se ajudarmos a curar essa ferida, derramando o amor de Deus nesse lugar, por meio da nossa aceitação incondicional, pouco a pouco veremos essa pessoa se tornar cada vez mais santa, mais parecida com Jesus. Se pudermos ajudar na cura de um número ainda maior, teremos uma igreja cada vez mais próxima à maturidade do Senhor Jesus. Essa é nossa meta: a santidade da igreja.

---

## Capítulo 1

# O PROCESSO DE CURA: UM MODELO TEÓRICO-PRÁTICO

**P**ARA PODERMOS ENTENDER COMO OBTER CURA, temos primeiro de entender como ela acontece. Por essa razão apresentamos um modelo simples que pode nos servir para muitas das dificuldades que enfrentamos. A verdade é que necessitamos de cura porque somos pecadores, vivemos num mundo arruinado pelo pecado e convivemos com pessoas também afetadas pelo pecado. Roger, meu amigo, comenta que todos fazemos parte do clube de pecadores anônimos e passamos a vida em recuperação do pecado. A consequência disso é que muitas pessoas afetam nossas vidas mais por condutas pecaminosas do que por condutas de amor e cura — talvez porque elas também tenham sido tratadas mais com pecado do que com santidade.

Não é sem razão que a Bíblia nos diz que Deus visita os pecados dos pais nos filhos até à terceira e quarta gerações (Nm 14.18). Alguém que trabalha com aconselhamento logo descobre que as pessoas repetem o modelo de família no qual foram criadas. Se tiveram modelos bons e saudáveis, é isso o que aprenderão. Se foram criadas em uma família em que os padrões resultaram de pecado, então isso é o que absorverão: alcoolismo, violência, promiscuidade, infidelidade, adultério, ira, ansiedade, medo, depressão, legalismo, e por aí vai. Todos repetimos o que aprendemos por atos e palavras (especialmente pelos exemplos).

A boa notícia é que podemos romper com esses padrões. Não somos obrigados a viver e repetir fatalmente o que aprendemos. Mas, para isso, temos de investir vontade e esforço. Só pensar que não vamos repetir modelos não evita a repetição, já que a nossa conduta é muito mais que o fruto dos nossos pensamentos. Temos de buscar a cura para poder alcançá-la.

Podemos dizer que todo processo de cura passa por três etapas:

- DIAGNÓSTICO — identificar o problema
- Ⓜ TERAPIA — reparar os vínculos e curar lembranças
- APRENDIZADO — aprender e ensaiar novas condutas

Analisaremos cada uma dessas etapas.

## 1. Diagnóstico

O diagnóstico é a parte do tratamento na qual tentamos identificar o problema. É o que o médico faz quando levamos a ele um filho doente. Ele faz uma porção de perguntas: quando começou, quais são os sintomas, como se manifestam etc. Nós também necessitamos de

um “diagnóstico”; não precisa ter nome complicado, como aqueles que os médicos usam, mas deve explicar o que está se passando conosco. Os psicólogos também usam nomes apropriados para descrever enfermidades e dificuldades emocionais e mentais, que podem ser muito úteis para explicar, entender e curar as dificuldades das pessoas. Porém, quando trabalhamos em aconselhamento, o que buscamos é um diagnóstico que nos ajude a entender qual é o problema.

Um aspecto importante do diagnóstico é reconhecer a existência de um problema. Muitas vezes as pessoas não recebem a ajuda de que necessitam simplesmente porque não estão dispostas a admitir que têm um problema. Isso se deve a várias razões: não querem se apresentar como “fracas”; ou não querem enfrentar as conseqüências do que significaria reconhecer que um problema existe; ou preferem fazer de conta de que não existe nada, para que não tenham de aprender novas condutas ou mudar seu estilo de vida. Além disso, muitos têm o que chamamos de “ambição secundária” — o que poderíamos chamar de “benefícios da enfermidade” — e, por isso, não se dispõem a deixar seu estilo de vida atual. Não obtêm cura, mas obtêm outras coisas com a enfermidade: atenção, quem cuide deles, outra pessoa que decida por eles etc. Mais adiante, veremos com mais detalhes as desculpas que as pessoas têm para não se tratar.

Além do diagnóstico geral que identifica o problema (ansiedade, depressão, perdas, brigas, por exemplo), precisamos saber qual a área da vida da pessoa que foi afetada por suas feridas emocionais.

Existem várias:

- S Relações familiares: pai, mãe, irmãos, irmãs, outros familiares

- S Experiências na escola ou no trabalho, com professores e colegas
- S Perdas significativas: morte, mudanças importantes (de lugar e de pessoas, e ainda as mudanças positivas)
- S Eventos traumáticos (abuso sexual, estupro etc.)

Finalmente, é importante começar a desenvolver um plano de trabalho do início do tratamento à cura. Nem sempre sabemos tudo o que teremos de fazer, mas podemos começar a identificar quais serão as tarefas emocionais necessárias para a recuperação da pessoa, tais como: cura para as perdas, tratamento do evento traumático, reconciliação e perdão nas relações etc.

## 2. Terapia

Como saramos? Isso depende da dificuldade ou do problema, mas existem vários princípios que se aplicam à maioria das situações.

**Identificar as áreas que necessitam de cura.** Como disse anteriormente, o primeiro passo é identificar as áreas que necessitam de cura. É nisso que outra pessoa poderá nos ajudar bastante, seja um conselheiro cristão, um psicólogo, um pastor ou outro líder da igreja com preparo especial na questão da cura. Às vezes é difícil reconhecer nossas próprias dificuldades; compartilhar com outra pessoa pode nos ajudar a encontrar e identificar o nosso problema. O outro pode ser um “espelho” que Deus usa para nos mostrar onde estamos feridos ou quais os padrões de conduta que devemos mudar. “Leais são as feridas feitas pelo que ama”, nos diz Provérbios 27.6. E quando um amigo nos ama de verdade, suas palavras sempre nos farão bem, ainda que sejam dolorosas.

Atenção: isso *não* é uma licença para que uma pessoa fira a outra de propósito. “Feridas leais” são palavras que verdadeiramente são ditas em amor, com muito tato, pensando no que é melhor para a outra pessoa. É grande a tentação de esconder-se atrás do “eu disse para o seu bem”. Mas o amor sempre cura. O amor “**não maltrata**” (1 Co 13.5, NVI). Somente o amor cura. Se as palavras não forem ditas no verdadeiro amor do Senhor causarão mais danos e não trarão cura. É melhor calar-se.

**Definir as tarefas emocionais.** Uma vez identificada a área do problema, devemos identificar qual é a tarefa emocional indicada na recuperação. Uma tarefa emocional é, em termos simples, aquele processo que temos de seguir para nos recuperarmos. Por exemplo, quando alguém perde uma pessoa querida e não consegue seguir adiante (continua triste e muito deprimido anos depois da morte daquela pessoa), dizemos que o diagnóstico do seu problema é uma dor mal resolvida e a tarefa emocional é ajudá-la a elaborar sua dor de uma forma eficaz e bem resolvida: vivenciá-la e deixá-la no passado, resgatando o que havia de bom na relação compartilhada. Outro exemplo é quando existe uma relação quebrada entre duas pessoas, ou quando há profundo ressentimento; neste caso, dizemos que a tarefa emocional é chegar ao ponto de perdoar, liberando a amargura.

**Sarar as relações partidas.** O ser humano é relacional. O evangelho é relacional. Jesus nos disse que o primeiro grande mandamento é amar a Deus acima de todas as coisas. E o segundo é parecido com ele: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Lc 10.27). Deus está empenhado em que tenhamos relações com Ele, com os demais e com nós mesmos — relações saudáveis e curativas. Portanto, curar nossas relações é fundamental.

J. L. Moreno, o fundador do psicodrama, dizia que “o homem sem vínculos não existe” (Bustos, 1979). Ele argumentava que, se o ser humano adocece nas relações, ele precisa sarar nas relações. Assim, Moreno defendia a psicoterapia de grupo e a sua eficácia. Ele entendia muito bem que as pessoas necessitavam de relações curadas para ser pessoas curadas. Para ele, o grupo poderia servir como a “família substituta” e curar muitos dos relacionamentos familiares que haviam causado dano nas pessoas que o procuravam.

Paulo nos fala da importância dos relacionamentos quando diz que “as más companhias estragam os bons costumes” (1 Co 15.33, NTLH). A Bíblia reconhece a importância dos relacionamentos e a importância de desenvolver relacionamentos sãos, porque as más relações corrompem nossa capacidade de nos relacionarmos com os demais de forma funcional e curativa.

Esse fato é ainda mais verdadeiro para a igreja. De fato, o corpo de Cristo deveria ter essa função curativa. Se temos relacionamentos que nos causam dano, oxalá pudéssemos encontrar na igreja esse grupo de pessoas que nos amasse incondicionalmente até à cura. Quando existem rixas e hostilidade dentro da igreja, perdemos completamente a função curativa que Deus intencionou que tivéssemos. O inimigo canta vitória por conseguir que os próprios cristãos saquem as armas uns contra os outros. Estes começam a ferir-se com palavras afiadas como facas, ações reprováveis, falta de amor. Sem sanidade, não há santidade.

Mas, como sarar os relacionamentos danificados? Sigamos alguns passos:

a) É preciso *identificar quais relações temos de consertar*. Muitos cristãos tendem a esconder seus ressentimentos

atrás da “fachada do perdão”: “Ah, já perdoei fulana com o perdão de Cristo”. Mas o fruto da relação não é proveitoso. Quando conseguimos perdoar alguém, existe uma limpeza de coração que somente o Espírito Santo produz; e a conseqüência é uma relação saudável — de fato e não de palavra. Para sermos curados, temos de admitir a enormidade da nossa depravação. Somos pecadores e as coisas que desejamos para algumas pessoas quando ficamos com raiva ou quando nos ferem é algo vergonhoso. Mas não existe nada escondido para o Senhor (Salmo 139). Ele sabe o que realmente passa no nosso ser e nas profundezas dos nossos sentimentos.

Portanto, é melhor admitir o que realmente somos, o que realmente sentimos, e confessar a nossa incapacidade de mudarmos sem a ajuda dele.

**b)** O segundo passo é *descarregar o veneno emocional*. Muitas pessoas pensam que, como cristãos, não devem sentir tal e tal coisa. Assim, simplesmente negam a existência desses sentimentos ou fazem de conta que eles não existem. Ao admitir que sentimos determinadas coisas, podemos fazer a confissão desses sentimentos, e não apenas isso; podemos também fazer o desabafo emocional que finalmente poderá nos limpar. Existem muitas maneiras de fazermos esse desabafo; o importante é fazê-lo. Quando guardamos os sentimentos em nosso ser, eles vão “inflamando” pouco a pouco e criando uma “infecção emocional”. Ao final, eles se transformam em veneno emocional. Todos já ouvimos alguma pessoa que fala da outra com “veneno emocional”. É impossível não reconhecê-lo. Trata-se de uma forma de falar que envenena tudo o que se diz da outra pessoa.

Apenas falar para desabafar não é suficiente. Existem pessoas que fazem a mesma queixa de outra pessoa durante

anos e isso não resolve a questão. Elas não querem curar a ferida; querem apenas falar mal do outro. Para sarar é necessário desabafar pela última vez de uma forma que não cause dano aos demais, mas que cure a si próprio.

Todavia, desabafar os sentimentos não significa que vamos até a pessoa com quem não nos damos bem e lhe falemos tudo o que temos vontade, simplesmente para desabafar. Deus não quer que nos libertemos de nosso veneno à custa dos sentimentos dos demais. Muitas vezes perdemos a razão, pelo *modo* como falamos as coisas, e podemos cair em pecado ao tentar consertar.

Existem formas saudáveis de fazer o desabafo. Pode-se escrever uma carta para a pessoa, mas *sem jamais* mandá-la. Eu encorajo meus pacientes a fazerem isso. Esse procedimento lhes dá a liberdade de dizer tudo o que está em seu coração (e sua língua), sem censura, permitindo-lhes descarregar o veneno. Animo a que, depois de escreverem a carta, orem, entreguem a Deus tudo o que está ali e queimem a carta como oferenda a Deus, como símbolo de que já não querem que essas coisas estejam entre eles e a outra pessoa. Em geral, depois de fazê-lo, eles tendem a iniciar o processo de perdão e esquecimento.

Para algumas pessoas é difícil escrever. Recomendo, então, que vão a um parque vazio e falem com uma das árvores, deixando que o vento leve as palavras e o desabafo. Ou que falem com uma cadeira vazia no seu quarto, fazendo de conta que a pessoa está ali. O desabafo não é para a outra pessoa. É para nós mesmos. Não faz mal que o outro não escute. O necessário é que seja dito; nada mais.

Talvez depois do desabafo surja a oportunidade ou a necessidade de falar com a outra pessoa. Em geral, já se pode fazê-lo sem o rancor de antes, possibilitando uma conversa que edifique o relacionamento e não o destrua.

Não é garantido, porque a conversa também depende da outra pessoa. Mas se não vamos “armados” com nossa amargura, o diálogo provavelmente será melhor.

c) *Perdoar a pessoa que causou o dano* é o terceiro passo. Significa perdoar pelo que ela fez e pelo que não fez. Às vezes temos raiva do que as pessoas não fizeram (para nos defender, por exemplo). Queríamos mais atenção de nosso pai ou mãe, que tivesse nos acompanhado mais, ou demonstrado seu amor de formas mais compreensíveis, e isso não ocorreu. Existem pessoas que se ressentem do que *não* lhes foi dado. Devemos levar isso em conta quando falamos de relacionamentos quebrados.

É muito comum que os cristãos digam: “Você precisa perdoar, irmã” — mas o perdão nem sempre é fácil. É uma decisão e, por outro lado, um processo. Haverá um momento em que seremos capazes de dizer: “Já não quero mais carregar esse peso de ressentimento. Quero perdô-lo e o faço nesta hora.” Alguns pensam que, por não *sentirem* o perdão, nada aconteceu. Mas Deus honra nossas decisões. Se o pensamento ou a imagem de quem perdoamos volta à nossa mente, digamos que já está perdoado. Pouco a pouco, o perdão criará raízes em nosso coração e se tornará cada vez mais presente. É uma decisão e um processo.

O perdão não é barato. Custou ao Senhor a vida de seu único filho, Jesus.

Eu tenho uma única filha. Quando nasceu, não imaginava que seria a minha única filha, mas é assim. Imagine que o pastor da minha igreja venha me visitar um dia e diga: “Esly, acabo de vir da prisão. Lá existe um bandido, mas bem bandido mesmo, bem mau. O juiz me disse que, se eu conseguir uma pessoa para ocupar o lugar desse bandido na prisão, ele o soltará. Então vim aqui pedir

que você entregue sua única filha para ocupar o lugar desse bandido." O que acham que eu diria? "Está louco?! Não dou a vida da minha filha por nada! Seria capaz de dar a minha vida por ela, mas a dela? De jeito nenhum." Ainda bem que Deus não age como eu! Porque Ele, sim, deu a vida de seu único Filho por nós, enquanto ainda éramos "bandidos" (Rm 5.8). Jesus tomou o nosso lugar na "prisão do inferno", que todos merecemos, para que pudéssemos sair livres da eterna condenação do pecado.

Não devemos lidar com o perdão superficialmente. Ele é livre e gratuito para os que aceitam o sacrifício de Jesus, mas custou ao Senhor a vida de seu único Filho. O perdão é gratuito, sim, mas não é barato. Temos de chegar ao momento em que decidiremos de que maneira queremos continuar vinculados às outras pessoas: será pelo rancor ou pelo perdão? Carregar rancor ou amargura no coração pesa muito, enquanto o perdão é leve. Às vezes a outra pessoa nem sequer se dá conta de que estamos com raiva dela e nós vivemos uma vida "pesada", nos remoendo de ressentimento.

Perdoar não significa fazer de conta que não aconteceu nada. Algo aconteceu, pelo menos do meu ponto de vista. Perdão significa que eu decido viver longe do rancor. Decido viver vinculado à pessoa com quem tenho problemas pelo perdão, e não pela amargura. Vou tratá-la como Jesus me trata quando me perdoa. Acredito que nada nos ajuda mais a perdoar os outros do que pensar no tanto que Jesus nos perdoou. Faça uma lista de seus pecados e peça perdão a Deus. Depois, faça outra lista, contendo os pecados da pessoa com a qual você tem problemas. Veja o tanto que Jesus perdoou você e perdoou o outro. O Senhor nos disse que nos julgará com a mesma medida com que julgamos os demais (Mt 7.2). Eu, pessoalmente,

estou muito ciente do tanto que necessito da misericórdia de Deus na minha vida. Se Deus me tratasse segundo a sua justiça, e não segundo a sua misericórdia, eu estaria literalmente frita.

Perdão também não significa que eu tenho de transformar a pessoa perdoada no meu melhor amigo para provar o perdão. Às vezes, ao perdoar uma pessoa, resgatamos e recuperamos a relação danificada, o que é a solução ideal. Mas existem situações em que não se deve voltar a aproximar-se da pessoa perdoada, como, por exemplo, alguém que cometeu abuso sexual. Não existe nenhuma garantia de que, ao perdoar essa pessoa, ela não voltará a causar-nos dano, especialmente nessas situações. É prudente manter distância. Outras vezes, a pessoa morreu e não há como se aproximar para a reconciliação. Também animo meus pacientes que escrevam cartas às pessoas falecidas. Antes de tudo, perdoar o outro libera eu mesmo, o que é o exercício mais importante.

Além disso, é preciso pensar nas pessoas a quem devo pedir perdão. É fácil pensar no que os outros me fizeram, mas o dano que eu fiz a outras pessoas também me prejudica e impede minha saúde-santidade. Preciso pedir ao Espírito Santo que sonde o meu coração e veja se existe algum caminho que não agrada ao Senhor (Sl 139.23, 24). Deus tende a ser crucialmente específico quando lhe pedimos que nos ajude a confessar nossos pecados. Para Ele, não importam as generalidades; Ele vai direto ao assunto, à situação e ao pecado. Se Deus lhe mostra que uma relação não está bem por causa do seu pecado, vá consertar a relação. Você não terá paz no seu coração até fazê-lo. Deus não gosta de habitar em casas "sujas", e é a confissão que nos limpa. Se a outra pessoa não o perdoa, passa a ser problema dela. Mas um pedido sincero de perdão tende a ser bem recebido.

A Bíblia ensina que, se nos humilharmos, o Senhor nos exaltará em seu devido tempo (1 Pe 5.6). Pedir perdão é um excelente exercício de humilhação. Não o façamos falsamente. Existem pessoas que querem pedir perdão, sem realmente pedir perdão. Fazem o exercício, dizem as palavras, mas a atitude ou o tom de voz não denota humildade. Querem colher os benefícios do perdão sem realmente passarem pela humilhação. Isso não funciona. Quando pedimos perdão, colocamos o orgulho no bolso (de onde nunca deveria ter saído), reconhecemos que fizemos algo pelo que estamos arrependidos e pedimos perdão sem nos justificarmos. Assim haverá muito mais êxito na reconciliação.

**d)** O quarto passo para sarar as relações partidas é *soltar o passado*. Olhar atrás para as nossas feridas é de suma importância. Como disse antes, devemos identificá-las para poder curá-las. Mas, depois de as feridas estarem identificadas, curadas, perdoadas e tudo o mais que foi necessário para limpar a infecção emocional, temos de soltar o passado e olhar para a frente. Jesus nos lembra a mulher de Ló (Lc 17.32). Chega um momento na vida em que devemos deixar de olhar para trás e olhar aquilo que Deus tem preparado para nós e para o resto da nossa vida. Não devemos deixar de olhar o passado prematuramente. Devemos estar com o passado limpo, até que possamos soltá-lo e vislumbrar o futuro que nos espera.

**Sarar as perdas importantes.** Poderíamos escrever todo um livro sobre perdas, lutos e recuperação emocional, e muitos o fizeram (Brenson, 1985). Nem todas as pessoas entendem qual é o processo normal da dor e recuperação quando se perde alguém ou algo significativo. Por isso vamos compartilhar aqui alguns desses aspectos.

a) Em primeiro lugar, é importante *admitir que perdemos e a enormidade daquilo que se perdeu*. Existem igrejas que dizem que devemos nos regozijar com a morte de um ser querido, mas o apóstolo Paulo apenas nos diz que não devemos nos entristecer *como* aqueles que não têm esperança (1 Ts 4.13). Jesus mesmo chorou com a morte de Lázaro (Jo 11.35). É certo que temos o consolo de que quem morre no Senhor está com Ele e voltaremos a vê-lo, mas esse momento que vivemos aqui na terra é de perda e luto.

b) O segundo passo é *chorar a morte de alguém ou a perda de algum relacionamento importante*. Isso é normal, natural e necessário. Temos de admitir tudo o que perdemos e chorar essa perda. Há muitos pacientes cujo “remédio” é chorar. Digo-lhes que a sua tarefa de casa é chorar até esgotar o pranto. Não importa que leve semanas ou meses. Devemos chorar a ausência até que não doa mais como antes. Tentar “ser forte” e não chorar, não demonstrar sua “debilidade” é o pior que se pode fazer. Medicar a dor — a não ser nos poucos casos em que haja risco de vida — também não é saudável, porque retarda o início do processo de luto. Impede que as pessoas sintam e sofram sua perda.

Deus nos projetou de tal forma que precisamos fazer o luto pelas nossas perdas, isto é, sofrer, sentir as perdas. Talvez seja a maneira que Ele tem de nos deixar insatisfeitos com esse mundo tão imperfeito. Deus nos prometeu que um dia viveremos em um lugar onde não existirá mais choro e que Ele enxugará todas as nossas lágrimas (Ap 21.4). Mas, nessa vida, sentir a perda, chorá-la, sofrê-la é a única forma que temos de nos recuperar. Eu me pergunto quantos séculos se passaram até que Adão e Eva terminaram de chorar a perda do Éden. Não sei, mas estou certa de que o fizeram, porque este é o mecanismo que Deus

colocou nos nossos corações para que possamos nos recuperar emocionalmente nessas situações.

c) O terceiro passo é *dar tempo ao tempo*. Existem pessoas que têm pressa de se curar, mas existem coisas que não podemos apressar. A recuperação é uma delas. Geralmente leva tempo.

Lembro-me de uma viúva que veio me ver quatro meses depois que seu esposo morreu, depois de 45 anos de casamento. “Meus filhos dizem que já é hora de seguir adiante, mas, minha cara, só agora é que descobri que meu esposo não vai voltar. Até agora era como se estivesse de viagem, como costumava fazer. Mas, de uns dias para cá, sei que ele não regressará mais, e a enormidade de sua ausência é terrível. Só tenho vontade de chorar. Por outro lado, meus filhos não querem me ver chorando; dizem que é tempo de deixar tudo isso para trás e seguir a vida. Porém, não posso.”

Aquela senhora tinha razão e expliquei-lhe que deveria falar com seus filhos sobre o processo de recuperação emocional; que levaria muito tempo para terminar de fazer o luto pelo marido querido de tantos anos e que seus filhos deveriam deixar que ela o fizesse tranqüilamente. Às vezes, as pessoas ao nosso redor não querem nos ver sofrer e por isso nos dizem que nos apressemos. Outras vezes, ver a outra pessoa sofrer a perda do seu esposo, por exemplo, as faz entrar em contato com o sofrimento da perda de seu pai — e elas resistem a fazer o seu próprio luto.

d) O quarto passo é *saber que um dia o luto termina*. Talvez sejam três passos para frente e um para trás, mas chega o dia em que ele termina. Pode-se falar da pessoa ou de situações sem chorar, lembrando coisas boas, sem a dor aguda da perda. Quando vivi um divórcio, levou um ano e meio até que o mundo voltasse a recuperar suas

cores (veja esta história em *Quando o vínculo se rompe*, Editora Ultimato).

Uma vez perguntaram a um pastor por que Deus fez com que o povo de Israel andasse pelo deserto durante 40 anos. Ele respondeu: "Porque 39 anos não foram suficientes para cumprir o propósito de Deus." Dê tempo ao tempo que um dia isso termina. O luto é a única dificuldade que o tempo, sim, ajuda a resolver. Nas demais feridas do coração — as que ainda têm o espinho — é preciso tirar o espinho. Eles não saem por si.

**Curar os eventos traumáticos.** Muitas pessoas sofrem eventos traumáticos, que podem ser de vários tipos: acidente de carro, estupro, violência em casa, testemunho de mortes violentas em guerras ou desastres naturais, e muitas outras situações. As pessoas são diferentes e vivem esses eventos também de formas diferentes. Existem pessoas que conseguem superar bem algumas situações, o que, para outras, é impossível.

Deus estabeleceu em nosso cérebro um mecanismo que nos ajuda a processar e arquivar essas experiências traumáticas. Mas, para algumas pessoas, ou em algumas situações, o evento é tão difícil que o mecanismo fica interrompido. Elas vivem com pesadelos ou com pensamentos insistentes sobre o trauma. E acabam por somatizar: dores de cabeça, dores no corpo, enfermidades que desencadeiam doenças emocionais, mudanças de comportamento a partir do dia do evento, e assim por diante.

Quando vemos situações assim, dizemos que essas pessoas podem estar sofrendo de estresse pós-traumático, ainda que o evento tenha ocorrido há muitos anos. Elas não conseguem falar do ocorrido sem chorar ou seguem vivendo com uma depressão ou ansiedade que parece não ter cura. Muitas vezes são casos que devem ser encaminhados a especialistas.

Em 1988, a Dra. Francine Shapiro desenvolveu uma nova técnica para cura das lembranças traumáticas chamada EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares) que permite à pessoa traumatizada trabalhar junto com seu cérebro para processar neurológica e fisiologicamente a lembrança e suas conseqüências. Os resultados têm sido bastante positivos e rápidos, e já existem muitos profissionais habilitados<sup>1</sup> a ministrar esse tipo de tratamento na América Latina. (Veja mais informações no apêndice 2, página 97.) O correto é que, para este tipo de problema, às vezes é necessária uma intervenção profissional, o que não deve nos causar medo. Devemos buscar um profissional cujo trabalho tenha uma reputação irrepreensível e, de preferência, que seja cristão ou simpaticante com o evangelho. Mas Deus usa também profissionais não cristãos, quando entregamos aos seus cuidados o desenvolvimento do nosso processo.

Além desses, existem pessoas habilitadas em determinadas formas de cura interior, cura emocional pela oração, ou com dom de discernimento, que podem ajudar ou pedir ajuda do Senhor para a cura do coração. Devem ser pessoas de bom testemunho e constantes nessa área, cujos frutos falem por si.

**Convalescer.** A recuperação leva tempo. Quando quebramos uma perna, passamos dias ou meses com o gesso até que o osso quebrado se cole. Quanto mais tempo precisamos quando machucamos o coração! Se tirarmos o gesso prematuramente, a perna nunca ficará boa, ou, pior, o osso se colará de forma distorcida e não poderemos voltar a usar a perna apropriadamente. Não devemos ter pressa. Permitamos que o coração também tenha seu tempo para sarar.

Quando eu era jovem, minha mãe adoeceu gravemente. Passou muitos meses na cama, por orientação médica. No início, tínhamos de alimentá-la, porque não conseguia nem levantar os talheres. Pouco a pouco, começou a sair da cama por pouco tempo. Às vezes eu chegava, ela havia passado dez minutos na sala, e pedia que a ajudássemos a voltar para a cama. Com o passar dos dias, pôde passar mais tempo fora da cama.

Um dia, quando cheguei do colégio, ela estava bordando! Mamãe havia aprendido a bordar de forma fantástica quando criança, e decidiu passar o resto do tempo de sua convalescença bordando. A cada dia, passava mais tempo com os fios e pontos. Fez lindos quadros que até hoje estão pregados na parede. Tenho um deles na minha casa.

Assim faz o Senhor: transforma nossas graves enfermidades em lindos quadros bordados. Apenas devemos lhe dar (e nos dar) o tempo da convalescença. De nossos sofrimentos, Ele faz belas coisas. Transforma nossas cinzas em obras de arte.

### **3. Aprendizado**

A terceira etapa da cura emocional relaciona-se com o aprendizado. Como disse uma das minhas alunas de aconselhamento cristão, o processo de aprendizagem tem a ver com “imitar as coisas boas”. Ela está certa. Todos aprendemos condutas necessárias para sobreviver. Algumas serviram de “estratégias de sobrevivência” em famílias fortemente disfuncionais. Talvez tenham sido condutas que nos ajudaram por algum tempo, mas que agora estão nos prejudicando e necessitamos mudá-las. Ou nos damos conta de que a forma que aprendemos na nossa família não está dando os resultados desejados e é tempo de mudar. Ou fomos curados de nossas feridas no coração

e agora estamos livres para aprender novas condutas. O certo é que temos controle sobre nossas ações e condutas e podemos escolher aprender (ou não) novas formas de relacionamento que estejam mais de acordo com a Palavra de Deus.

É importante saber que nunca é tarde para aprender. Não existe ninguém tão maduro que não possa aprender a melhorar sua forma de viver. Além do mais, temos acesso ao poder do Espírito Santo, que nos permite desenvolver uma atitude que agrade mais ao Senhor. Também devemos estar cientes de que “antes tarde do que nunca”. Para muitos filhos, as mudanças de seus pais mesmo na vida madura serviram como elemento de cura e reconciliação. Não se esconda atrás das desculpas para continuar na mesma.

É verdade que aprender novas atitudes assusta. Meu colega Joe Dallas disse que “nunca se deve subestimar o poder da forma conhecida de viver”. A forma conhecida de viver pode não trazer os resultados que eu quero para minha vida; mas é conhecida. Romper hábitos de toda uma vida nem sempre é fácil, mas é muito necessário para a sanidade e a santidade. Ninguém nasce sabendo. Todos aprendemos a viver: alguns em famílias mais funcionais, outros em famílias menos funcionais; não importa. O certo é que chega um momento na vida em que temos de aprender novas maneiras de nos relacionar com os demais, enfrentar os problemas e viver melhor. Para tanto, temos de aprender a responder de outras formas. Às vezes, é assustador. Sinta o susto e faça. Ainda que cometa erros ao tentar, continue, siga em frente. Com o tempo e a prática, a nova conduta se tornará cada vez mais fácil. Quem não se arrisca nunca alcança a meta de uma vida melhor.

Finalmente, se você tem dificuldade em aprender novas condutas, pense na possibilidade de participar de grupos

de apoio ou de terapia. Nos meus grupos de psicodrama, temos a oportunidade de ensaiar novas condutas. Lembro-me de um garoto que estava deixando a vida homossexual. Chegou ao grupo numa noite e disse que queria convidar uma garota para ir ao cinema, mas, como nunca o tinha feito, não sabia por onde começar. Então, escolheu uma das moças do grupo para representar a garota que queria convidar e ensaiou diversas maneiras de fazer o convite até que ambos ficassem satisfeitos. Ele teve a oportunidade de aprender uma nova conduta em um lugar protegido, com o apoio dos demais.

Não permita que o medo o impeça de viver uma vida mais santa e agradável a Deus. Sinta o medo, mas, ao mesmo tempo, empenhe-se em aprender novas condutas. Ainda que, para as pessoas ao seu redor, essa atitude mais santa pareça diferente, não se importe. Siga em frente porque a colheita será magnífica!

### **Passos para a cura**

No próximo capítulo falaremos de alguns dos obstáculos para a cura, isto é, desculpas que as pessoas têm para não buscar a cura. Mas agora, com base no que já dissemos, vejamos os passos necessários para que haja cura emocional.

a) *Admita que você foi ferido e que há uma ferida no seu coração.* Essa é a parte do diagnóstico de que falamos. Se não admitimos que temos um problema, uma ferida no coração, de nada adianta. Não teremos uma meta pela qual trabalhar.

b) *Identifique a ferida.* Veja qual foi o problema que deixou a ferida no seu coração. Dê-lhe um nome, se quiser.

c) *Peça a Deus que faça tudo o que for necessário para efetuar a cura.* Não faça essa oração superficialmente. Deus está

comprometido com a nossa sanidade e a nossa santidade. Se pedirmos, Ele nos dará as experiências e as pessoas necessárias para que a cura se efetue em nossa vida. Talvez não venham como imaginamos, mas virão.

**d)** *Compartilhe sobre sua ferida com outra pessoa de absoluta confiança.* Os Alcoólicos Anônimos entenderam muito bem a importância de envolver outro ser humano no processo de recuperação. Às vezes é necessário ter uma “testemunha” que acompanhe a nossa recuperação. Saber que outra pessoa pode me ouvir e ainda me aceitar tem grande efeito curador.

Várias pessoas me têm dito: “Quero resolver isso somente entre eu e Deus. Não quero compartilhar com ninguém.” Tenho minhas dúvidas da possibilidade de que se recuperem, pois Deus nos criou com necessidade dos demais. Ainda que Deus seja poderoso para nos curar estando sozinhos, Ele costuma usar nossos relacionamentos para fazê-lo. Peça a Deus que mande uma pessoa digna de sua confiança para você compartilhar.

**e)** *Perdoe os envolvidos.* Acredito que falamos bastante sobre esse tema nas páginas anteriores. Perdoar é essencial para curar os relacionamentos. De tempo em tempo, revise a sua vida e veja se existe alguém que você não tenha perdoado.

**f)** *Dê-se tempo para convalescer.* Convalescer leva tempo. Não há como apressar o processo. Existem feridas que somente o tempo pode curar. Tenha paciência consigo mesmo e permita que Deus faça algo lindo do seu sofrimento.

**g)** *Decida aprender uma nova forma de se relacionar com o passado, com o presente e com o futuro.* Isso faz parte do processo de aprendizagem. Solte o passado. Abraça o presente. Não tenha medo de aprender e exercitar novas formas

de responder a pessoas e situações. Não se assuste se tudo não sair bem na primeira vez. Continue tentando até que seja cômodo fazê-lo.

**h) *Gaste tempo com Deus.*** Por muitos anos, em meu consultório, tenho acompanhado pessoas que realmente gastam tempo com Deus. É interessante observar que elas têm outro ritmo de recuperação. É como se tivessem um co-terapeuta fora da terapia. De fato, há o Senhor. É notável a diferença entre cristãos com uma verdadeira vida devocional e aqueles que não praticam um tempo diário a sós com Deus. Por outro lado, quase não vejo diferença entre cristãos sem o exercício diário da oração e os não cristãos, quanto ao seu processo de recuperação. O processo acontece apenas no plano humano. Mas, quando há oração séria, que diferença! A oração os “amarra” ao poder do Espírito Santo, poderoso para fazer as mudanças tão necessárias.

Por todas essas razões, quero animar você a buscar a cura para a sua vida. E que isso resulte numa maior santidade na igreja.



### Exercícios de crescimento integral

1. Avalie suas relações com as pessoas. Escreva cartas *que não serão mandadas* àqueles a quem tem algo a dizer, perdoar, pedir perdão etc. Uma vez terminada cada carta, queime-a como oferenda agradável a Deus e como sinal de que está perdoadando essa pessoa.