



A MULHER E A SAÚDE EMOCIONAL

The title is set against a dark green background with a subtle, intricate floral pattern. The words 'A MULHER' and 'EMOCIONAL' are in a bold, yellow, sans-serif font, while 'E A SAÚDE' is in a white, sans-serif font. The text is adorned with various floral and greenery illustrations. A vibrant hummingbird with iridescent blue, red, and green feathers is depicted in flight, positioned to the left of the word 'SAÚDE'.

A busca do equilíbrio entre
o espírito, a alma e o corpo



Rejane Souza Silva



A MULHER E A SAÚDE EMOCIONAL

The title is set against a dark green background with a subtle, intricate floral pattern. The words 'A MULHER' and 'EMOCIONAL' are in a bold, yellow, sans-serif font, while 'E A SAÚDE' is in a white, sans-serif font. The text is adorned with various floral and greenery illustrations. A vibrant hummingbird with iridescent blue, red, and green feathers is depicted in flight, positioned to the left of the word 'SAÚDE'.

A busca do equilíbrio entre
o espírito, a alma e o corpo



Rejane Souza Silva



A MULHER E A SAÚDE EMOCIONAL

A busca do equilíbrio entre
o espírito, a alma e o corpo



REJANE SOUZA SILVA

A MULHER E A SAÚDE EMOCIONAL



A busca do equilíbrio entre
o espírito, a alma e o corpo



1ª edição



Rio de Janeiro
2020

Todos os direitos reservados. Copyright © 2019 para a língua portuguesa da Casa Publicadora das Assembleias de Deus. Aprovado pelo Conselho de Doutrina.

Preparação dos originais: Cristiane Alves

Revisão: Miquéias Nascimento

Capa: Leonardo Engel

Projeto gráfico e editoração: Anderson Lopes

Conversão para ePub: Cumbuca Studio

CDD: 150 – Psicologia

ISBN: 978-85-263-1992-9

ISBN digital: 978-85-263-2004-8

As citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Corrigida, edição de 2009, da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação em contrário.

Para maiores informações sobre livros, revistas, periódicos e os últimos lançamentos da CPAD, visite nosso site: <https://www.cpad.com.br>.

SAC — Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800-021-7373

Casa Publicadora das Assembleias de Deus

Av. Brasil, 34.401, Bangu, Rio de Janeiro – RJ

CEP 21.852-002

1ª edição: 2020



Dedicatória

Para todas as mulheres, sem exceções, sem discriminação. Já bastam as sofridas pela história, pela vida e pelas próprias emoções.

Para todas nós, que optamos por viver uma vida plena, sem culpa, sem domínio das emoções negativas sobre nossa mente e coração.

Para todas aquelas, que ainda não foram alcançadas pelo evangelho de paz, de restauração, que ainda não receberam a cura para as feridas e dores da alma.

Para todas, que permitem que o Autor da vida continue escrevendo as suas histórias.

Para todas as mulheres, as que já fazem parte de minha história e as que ainda farão através dos mais diversos encontros em minha caminhada ministerial. Que a leitura deste livro traga saúde para todas as áreas de sua vida.



Agradecimentos

A meu Deus, por sustentar-me até hoje e permitir servi-lo, concedendo minha vida, mais do que mereço. A meu Senhor, que me poupou da morte ao nascer, que acompanhou minha trajetória e marcou dia e hora para encontrar-me e salvar-me. E também pelo privilégio de contar em minha história a oportunidade de eu ser um vaso de benção para outras mulheres. Glórias ao seu Nome!

A meus pais Air e Alzira (in memoriam), pela vida e dedicação. Por todo esforço para minha formação, pelo amor dedicado e por cumprirem a missão de me educar.

A meu esposo, pastor Gil Monteiro, grande incentivador e aquele que compartilha comigo o Ministério do Ensino da Palavra. Presente na construção de minha história. Meu amor. A quem confi o meus segredos e desejos, permitindo-me crescer com as críticas e elogios. Que não mede esforços para fazer de nossa caminhada algo que vale a pena compartilhar. Obrigada, querido!

A meus fi lhos mais que amados, Lucas, Isabelly e Raquel (norinha querida). Obrigado pelas dicas de como usar as Redes Sociais, por me darem a vez no computador, pela ajuda nas revisões, pela louça lavada quando eu estava escrevendo e por serem meus, gerados no corpo e no coração. Vocês são meus queridos, minha família e presentes dos céus para mim! Amo vocês!

meu sogro, pastor Antonio Gilberto (in memoriam), meu orientador espiritual, meu amigo, que sempre me auxiliou nas difi culdades da área da Psicologia e sempre me incentivou para que eu não desanimasse com a espera. Ele dizia que poderia levar alguns anos, mas que eu deveria continuar confiando. Sou grata aos céus por esses 29 anos que pude compartilhar da sua presença em minha história. Foi um grande privilégio.

Aos amigos mais chegados do que irmãos, Sergio e Daniela Pinto, pela sua generosidade e amizade e por terem suprido as necessidades para a concretização deste sonho. Que Deus os abençoe grandemente.

Ao Ministério ADEJA — Assembleia de Deus em Jardim Alvorada, na pessoa de meu pastor e líder espiritual Alexandre Costa, obrigada pelo incentivo e apoio. Sou grata pela compreensão e visão de que este projeto era dos céus.



Apresentação

Foi com muita satisfação e gratidão e, ao mesmo tempo, honra, que recebi da ilustre educadora e psicóloga Rejane Souza Silva a solicitação para apresentar o seu livro, que é um verdadeiro curso sobre a mulher e a sua saúde emocional. Este livro ajudará as mulheres que estão enfrentando grandes mudanças nesta sociedade contemporânea, onde ainda é difícil o seu devido valor e respeito, o seu lugar e que papel ocupar. A autora — dedicada e fiel serva do Senhor — tem-se aprofundado muito em orientar as mulheres a valorizar a sua autoestima, assim como Jesus demonstrou por diversas vezes o seu apreço à mulher, elevando-a do nível em que se encontrava. Ele quebrou todas as barreiras colocadas pelos homens, demonstrando que o amor de Deus não tem preferência.

Ao longo da leitura, vamos entendendo mais sobre a formação de nossa personalidade, a avaliação que fazemos de nós mesmas, como se conhecer a si mesma — assim como o apóstolo Paulo ensina-nos em 1 Coríntios 11.28a. Também entendemos mais sobre nossas dificuldades na construção de nossa autoimagem, sobre manter nossa autoestima em meio às sobrecargas que enfrentamos no dia a dia.

Ao término deste livro, a dr. Rejane Silva dará às mulheres uma melhor compreensão de como enfrentar tantas cobranças diárias, que muitas vezes geram ansiedade, depressão, ressentimento, que interferem nos relacionamentos interpessoais. O livro é de fácil entendimento, linguagem bem acessível, com uma orientação clara, almejando o fortalecimento e o controle da saúde emocional da mulher.

A dr. Rejane, pela sua experiência profissional e espiritual, visa melhorar o ânimo e a confiança das mulheres, como nos diz o apóstolo Paulo em 2 Coríntios 4.16: “Por isso não desanimamos. Embora exteriormente estejamos a desgastar-nos, interiormente estamos sendo renovados dia após dia” (NVI).

Que cada mulher, ao ter a oportunidade de ler e estudar o conteúdo deste livro, possa extrair dele uma grande lição, pois Deus fez-nos mulheres para termos

uma vida plena, cheia com Ele, para sermos abençoadas em todas as áreas de nossa vida e para realizarmos o propósito que Ele determinou para nós. A liderança feminina é fato constante ao longo da história bíblica, chegando até aos nossos dias, em que a mulher tem assumido o papel de líder tanto na vida religiosa como na vida secular.

Não há limites para a mulher cristã fazer a obra de Deus. Ela pode atuar em todas as áreas e desenvolver o seu ministério, fazendo, assim, um grande serviço no Reino de Deus. O importante não é a posição, e sim a realização. Para isso, ela necessita manter o seu equilíbrio emocional e estar feliz consigo mesma.

Que Deus recompense a autora deste livro pelo seu esforço em brindar-nos com esta obra de grande valor e de atual interesse, não só para nós, mulheres, como também para os educadores.

Profª Helena B. S. de Figueiredo

Pedagoga – Especialista de Educação

Profª do CAPED e nas Conferências de EBD da CPAD



Prefácio

A primeira vez que li algo sobre psicologia foi há 28 anos no Manual da Escola Dominical (CPAD), obra seminal de nosso maior educador e teólogo das Assembleias de Deus, pastor Antonio Gilberto. O exemplar pertencia ao meu pai e era uma “edição atualizada”, impressa em 1987. O assunto encontra-se na quinta unidade do livro cuja temática é psicologia educacional. Mal pensava eu que se passariam 11 anos e, em 2002, voltaria a estudar, detidamente, o assunto com o qual tive contato pela primeira vez em minha própria casa. Recordo-me de informar ao nosso saudoso teólogo que estava cursando pedagogia e ouvi-lo dizer: “Pedagogia é o curso dos homens sérios. Foi minha primeira graduação”.

Para um jovem interiorano ouvir isso de alguém da magnitude do pastor Antonio Gilberto era uma honra indescritível. Jamais poderia imaginar que alguém que tinha copiado, à mão, grande parte do seu Best-seller e, depois de adquiri-lo, feito todos os questionários e respondido as 247 questões em um caderno, ocuparia por quase uma década a chefia do setor de Educação Cristã¹ e coordenaria o “Curso de Aperfeiçoamento para Professores de Escola Dominical” (Caped), ambos criados em 1974 pelo nosso educador maior.

Evoco essas boas memórias e trago esses relatos para introduzir esse prefácio por duas razões: A primeira delas é testemunhar algo que servirá de incentivo a muitos jovens e, principalmente, a muitas jovens que lerão essa obra. A segunda é o fato de que a autora, a psicóloga Rejane Souza Silva, é nora do pastor Antonio Gilberto e confidenciou-me que ele faria o prefácio. A honra e a responsabilidade aumentaram significativamente. Ela poderia ter solicitado ao esposo, pastor Gil Monteiro, que o fizesse. Ele, igualmente bondoso, deu-me a mesma honra de prefaciá-la sua primeira obra, dizendo que ela também seria prefaciada pelo seu pai. Portanto, a despeito da deferência com que me prestigia esse casal amigo, sou consciente de que nem de longe estou à altura dos prefácios que eles, infelizmente, não tiveram a oportunidade de ter nas suas obras.

A respeito da obra em si, o simples fato de ela ser produzida visando atender as mulheres e tratar de saúde emocional já é meritória. Ela, contudo, vai além e

trata de questões prementes que estão na ordem do dia. O “setembro amarelo”, por exemplo, era sequer mencionado no país há poucos anos, mas hoje já é uma realidade observada, ou seja, há mais sensibilidade a respeito das questões relacionadas à saúde mental. A autora, sem desprezar as teorias psicológicas, consegue oferecer instruções devidamente fundamentadas, mas, acima de tudo, orientadas biblicamente. Não pense, porém, que o texto pode ser colocado sob a classificação de autoajuda. Longe disso!

Ela inicia-se com um convite ao autoconhecimento, pois parte do princípio de que a mulher poderá compreender as suas atitudes e reações ao revisitar a sua infância, buscando perscrutar a sua biografia e, a partir das suas experiências difíceis, entender-se melhor, posto que, diz a autora, “todas as nossas experiências são registradas no cérebro, transformadas em memórias, sendo que estas nos auxiliam, no momento certo, em forma de experiências adquiridas”. Tal é importante pelo fato de que a autoestima depende de como as experiências pregressas influenciarão a maneira como a mulher as encara. Por isso, diz a autora:

Aproveitar tudo o que ocorreu em nossa caminhada para fazer-nos mais equilibradas e seguras seria a maneira mais correta de extrair de nós e em nós aquilo que marcou. Não há como nos esquecer das emoções contidas nas lembranças. Elas são responsáveis por rememorarmos os acontecimentos. Emoções e sentimentos fazem com que as lembranças não partam definitivamente de nós. E, se forem más, não devem ter a prerrogativa de destruição, mas, sim, de crescimento.

De maneira responsável, a psicóloga Rejane não apenas diz que somente conhecendo a si mesma e ciente, inclusive, “de quem se é, torna-se mais fácil conhecer o outro e sentir como ele sente, restringindo deficiências em sua capacidade de prever as consequências de suas próprias ações e os prejuízos que elas causam em suas relações interpessoais”, mas também instrui a respeito de que o processo de autoconhecer-se “fala de possibilidades de escolhas para gerar bem-estar para si mesmo e, também, a possibilidade de enxergar os conflitos como problemas para serem resolvidos, e não como fontes geradoras de angústias”. Além disso, a “busca do autoconhecimento levará você a identificar

quais são os propósitos dos céus para sua vida e o que pode fazer-lhe feliz”. É justamente por isso que a autora trabalha os temas referentes à personalidade, ao caráter e ao temperamento, analisando-os psicologicamente e biblicamente falando.

Como pode ser visto, o trabalho apresenta uma argumentação fundamentada nos conhecimentos da ciência do comportamento humano, sem deixar de fazer o escrutínio e a conclusão desses mesmos argumentos de forma bíblica. Tal habilidade dá-se pelo fato de que este livro é fruto de um trabalho que a autora já realiza há muitos anos com um curso homônimo que ministra nas igrejas. A autora toca em pontos delicadíssimos como, por exemplo, a violência contra a mulher. Tal violência, como se sabe, ocorre principalmente no âmbito doméstico. E ela o faz dentro de um contexto que alguns poderiam julgar impensável, pois o livro dirige-se ao público feminino evangélico. Rejane Silva apresenta algumas características do perfil do psicopata, desfazendo o estereótipo de que o homem violento seja necessariamente mal apresentável e deselegante. Por trás de tanta aparência, pode esconder-se um ser humano extremamente cruel e abusivo!

Como não poderia deixar de ser, a autora trata de estresse, ansiedade e depressão. Todas essas questões prementes foram, por muito tempo, tabus nos círculos evangélicos, sobretudo, a última, posto que sempre fora associada ao pecado, sendo vista como sinônimo deste e também como possessão demoníaca ou, no mínimo, “falta de fé”. Sem apelar a qualquer extremo — seja “espiritualizando” demasiadamente ou “psicologizando” exageradamente —, a autora trata de outros e urgentes temas como doenças psicossomáticas, ressentimentos, relacionamentos e perdão, com a sobriedade característica de uma profissional competantíssima sem, contudo, deixar de demonstrar que é igualmente uma serva de Deus. Por tudo isso, recomendo efusivamente a leitura desta obra, fazendo votos de que os seus efeitos sejam tão salutareis em vocês quanto o foram em mim.

Rio, primavera de 2019

César Moisés Carvalho

¹ Chamado, à época da sua criação, de Departamento de Escola Dominical e, posteriormente, de Divisão de Educação Cristã e, finalmente, de Setor de

Educação Cristã.



Sumário

[Dedicatória](#)

[Agradecimentos](#)

[Apresentação](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 Convite ao Autoconhecimento](#)

[Capítulo 2 A Menina que Habita em mim!](#)

[Capítulo 3 Autoestima](#)

[Autoestima – Base da Saúde Emocional](#)

Formação da Autoestima

Tipos e Características da Autoestima

Autoestima alta

Autoestima baixa

Autoestima exagerada

Fatores Importantes no Desenvolvimento da Autoestima

Elementos Ligados à Autoestima

Autoconceito

Autoconceito negativo

Autorrespeito

Autossabotagem

Autoconhecimento

E como Manter a Autoestima?

Capítulo 4 Personalidade, Caráter e Temperamento

Personalidade

Caráter

Psicopatia

Temperamento

O Temperamento e o Autocontrole

Tipos Básicos de Temperamentos

Sanguíneo

Melancólico

Colérico

Fleumático

O Temperamento e a Bíblia

Capítulo 5 Estresse

Fases do Estresse

Sinais e Sintomas de Sobrecarga de Estresse

Agentes Estressores

Atitudes que Minimizam a Ação do Estresse

Controle Emocional

Administração de seu Tempo

Capítulo 6 Ansiedade

Transtorno de Ansiedade Generalizada

Capítulo 7 Depressão

Causas

Causas na Dimensão Espiritual

Sintomas

Sintomas psíquicos

Sintomas fisiológicos e biológicos

Sintomas comportamentais

Tipos de Depressão

Atitudes para Prevenir-se da Depressão

Capítulo 8 Doenças Psicossomáticas

Capítulo 9 Ressentimento e Relacionamentos

Características do Ressentimento

Capítulo 10 Perdão

Conclusão

Referências



Introdução

O livro *A Mulher e a Saúde Emocional* tem o propósito de despertar, através do conhecimento e intimidade com o Espírito de Deus, o exercício da fé, para um viver abundante e cheio da presença de Deus. O intuito desta obra é auxiliar e colaborar para aquisição do conhecimento a respeito de assuntos que demonstrarão, através da Palavra de Deus e de breves ideias da Psicologia, que há esperança, restauração e cura para os males que afligem a alma humana. Acreditamos que os princípios espirituais e os emocionais podem favorecer as cinco áreas que compõem o universo humano e que devem estar em perfeito equilíbrio para que possam fluir vida e saúde, sendo elas: emocional, física, espiritual, social e mental.

O livro também apresenta a feminilidade da mulher e as suas transformações, discute como as relações interpessoais e as diversas atividades em que ela está envolvida entrelaçam-se e interferem nas diversas áreas que compõem o universo feminino. Esta obra nasceu a partir do desejo dos céus e possibilitou encontros com mulheres de todo o Brasil e fora dele.

Este livro foi escrito para ajudar as mulheres que necessitam de entendimento nas diversas áreas de crescimento e conhecimento. É pautado em pressupostos teóricos, porém direcionado pela Palavra de Deus, que tem todo o poder para tratar e restaurar a alma humana.

Seu escopo envolve assuntos que nos auxiliarão a compreender nossos processos, porque somos corpo, alma e espírito. Estamos inseridas em um contexto social que demanda ação, reação e comportamentos aceitáveis aos inúmeros papéis sociais de que fazemos uso.

O livro aborda assuntos como: O Estresse e os seus Sintomas; Transtorno de Ansiedade; Depressão, Tipos e Sintomas; Autoestima; Personalidade; Caráter e Temperamentos; Ressentimento e Relacionamentos; Resiliência e Perdão; Autossabotagem; Doenças Psicossomáticas, entre outros.

Buscou-se uma linguagem simples, clara e didática para orientar acerca de

assuntos pertinentes aos males da alma humana que, em alguns momentos, está repleta de anseios, dores, angústias e feridas. Entre eles, alguns sintomáticos e outros invisíveis aos olhos humanos, como a ansiedade, que, na maioria das vezes, está relacionada a pensamentos de preocupações e angústias. Esses pensamentos “martelam em nossa cabeça” e, em dado momento, apresentam-se em forma de sintomas físicos e comportamentais.

A Mulher e a Saúde Emocional também apresenta o adoecimento do corpo por causa das emoções, as chamadas doenças psicossomáticas, que, mesmo de forma inconsciente, se instalam no corpo físico, buscando atender uma necessidade interior e, algumas vezes, inconsciente. Alguns teóricos relacionam a dinâmica do adoecer da seguinte forma: “A pessoa adoece com alguém, por alguém e para alguém”. Esse ciclo é inevitável e está correlacionado às nossas devoções, empatias e relacionamentos.

Todas as coisas ao nosso redor suscitam ações que moldam a subjetividade de cada um, como, por exemplo, a morte, as doenças da alma, os encontros, a relação com o outro e a própria sexualidade; ou seja, toda vivência e experiência corporal e emocional tem algum significado.

Somos parte de um todo sistêmico e, ao mesmo tempo, subjetivo; por isso, precisamos do autoconhecimento, que nos auxiliará na percepção da dinâmica que nos envolve, conduzindo à aceitação de quem somos. Assim, temos papel primordial para nosso equilíbrio emocional. Silva (1994, p. 356) diz que isso implica em reconhecimento e aceitação de nossas limitações e fragilidades.

O autoconhecimento é uma grande arma contra as prováveis autossabotagens que realizamos diariamente, sendo também um caminho para o processo de cura de que precisamos. Quanto mais cuidarmos de nós mesmas, quanto mais nos curarmos, melhor poderemos viver e acompanhar emocionalmente sadias os que fazem parte de nosso contexto familiar, social e ministerial.

Usufrua das verdades contidas na Palavra de Deus, que liberta e pode transformar seu caráter, dominar e controlar seu temperamento e, acima de tudo, fazer com que suas demandas de amor e aceitação sejam compreendidas por você quando se mostrarem de forma patológica.

Seja abençoada por este livro. Que ele possa trazer a você esclarecimentos sobre a formação de sua personalidade. Que o sentimento de menos-valia e o

complexo de inferioridade que, às vezes, assolam nossa identidade possam ser entendidos e superados.

Que você encontre seu ponto de equilíbrio para tornar-se a mulher que Deus idealizou e que, por alguma interferência da vida, se perdeu em suas histórias de dor. Que você possa crescer, viver plena e cheia da segurança que a inteligência emocional proporciona e estar à disposição do Espírito de Deus para conduzi-la.

CAPÍTULO

1



Convite ao Autoconhecimento

As mudanças ocorridas na sociedade contemporânea, bem como as necessidades socioeconômicas e outros fatores, que permeiam o novo momento da mulher, fazem com que este novo espaço e rotina tragam algumas consequências que suscitarão fatores de desequilíbrio nas suas cinco áreas da saúde: emocional, psicológica, mental, social e física. Tudo isso porque nós, mulheres, estamos sobrecarregadas com diversas atividades diárias. Nosso tempo foi reduzido por causa da correria para realizar e cumprir responsabilidades que antes pertenciam somente aos homens, sendo agora também respondidas por muitas de nós. São papéis sociais ampliados por causa da “conquista” deste novo momento.

Muitos conflitos e demandas dos variados papéis que exercemos na sociedade e na família levam-nos a constantes encontros e até mesmo a algumas colisões que, apesar de dolorosas, podem ser necessárias. Elas podem conduzir-nos aos mais variados estágios de crescimento e, como consequência, refletem em todas as nossas relações e áreas de nova vida.

Nosso organismo, motivado pelas urgências nas tomadas de decisões, tem a necessidade de validar e combinar as emoções advindas dessas exigências, influenciando sobremaneira em nosso comportamento. Agimos, reagimos e ficamos surpresas com os resultados em nosso meio social a partir das respostas emocionais apresentadas por nós. Na verdade, nossas emoções influenciam nossas relações interpessoais e nossa qualidade de vida. Elas permeiam todos os nossos relacionamentos, podendo facilitar a dinâmica de nosso viver, bem como atrapalhar, trazendo imenso arrependimento por causa das reações impensadas.

Provavelmente, permitimo-nos passar por situações como essas porque não nos conhecemos e não sabemos identificar os chamados “gatilhos emocionais”, que nos levam a reagir quando o meio suscita-nos algo. Para que nossa saúde emocional possa entrar em equilíbrio, apresentamos como proposta inicial o processo do autoconhecimento por intermédio da percepção da personalidade, assim como a formação da autoestima, a necessidade de saber qual é o nosso temperamento predominante e como ele influencia nossas ações.

O produto final desse autoconhecimento refletirá que estamos presentes em nossos lares e em todos os espaços. Autoconhecimento fala de gerenciamento de nossas emoções, pois elas contribuem para nossa qualidade de vida. Todos os relacionamentos estão permeados de emoções, e saber distingui-las e controlá-las pode salvar essas relações do colapso e de atritos. Podemos pensar e sentir o que quisermos, porém devemos ser responsáveis com o que será feito com esses sentimentos.

Quando aprendemos a conhecer melhor a nós mesmas e a entender todos os processos que nos rodeiam e que nos conduzem ao crescimento, nosso viver e a vida daqueles que estão à nossa volta tornam-se melhores. Ekman (2011, p. 97) é enfático ao orientar que, quando aumentamos nossa capacidade de reconhecer os sinais que indicam como o outro reage emocionalmente a nós, isso pode alertar-nos a respeito do que estamos sentindo e fazendo, bem como auxiliar nossa reação de forma adequada às emoções do outro. As cobranças diárias diante das urgentes demandas também afloram inúmeras indagações que permeiam nosso viver. Algumas geram ansiedades que devem ser identificadas para desenvolvermos uma saúde emocional coerente e equilibrada. São inúmeras as indagações que surgem em nosso íntimo: Como me conhecer e entender todos os processos de crescimento que acontecem comigo? Sendo casada, como ser ou me tornar aquela que, ao lado de meu esposo, esteja olhando nos olhos, na mesma direção ou sob uma mesma missão (Gn 2.18)? O que dizer da mulher virtuosa de Provérbios 31, que era tão completa e cheia de valores? Será que o seu dia também tinha 24 horas como o meu? O que há em mim que torna meu esposo mais forte se eu mesma me sinto debilitada e vejo-o como coluna para dar-me amparo? Por que é necessário que eu supra as necessidades de minha família se minhas próprias necessidades estão afloradas, requerendo ser saciadas? Será que ninguém se importa?

As aflições da alma, da mesma maneira que as angústias, levam-nos a buscar respostas que muitas vezes não são atendidas, gerando desconforto, inquietações e trazendo o desequilíbrio em nossa emoção.

O que vem à tona é uma mulher sem compreensão do seu papel social, principalmente o bíblico, que acredito ser o mais importante para todas nós, porque é o desejado pelos céus. Percebe-se também a falta de sabedoria para discernir a graça de Deus sobre a própria vida, não entendendo que é dela que provém tudo para nós, que por ela somos mais do que vencedoras em Cristo Jesus (Rm 11.6; 1 Co 15.10).

A verdade é que cedemos às tentações, temos explosões de ira, deixando-nos consumir por acontecimentos e decisões que são contrárias à nossa vontade. Vivemos ansiosas, esquecendo-nos de todas as promessas para nossa vida, e tudo isso culmina na incapacidade de perdoar. Algumas de nós são expectadoras da vida tanto da própria quanto da família; são estagnadas e não se envolvem em nada que aponte para o crescimento espiritual de todos, além de não reconhecerem o próprio lugar no Corpo de Cristo, conforme diz Efésios 5.30: “Porque somos membros do seu corpo, da sua carne, e dos seus ossos”. Sem sombra de dúvida, a fonte para que esse processo seja frutífero é a Palavra do Senhor. Esse diferencial será notório para o mundo e aplacará nossas inquietações. A Palavra tornará possível entender que fazemos parte de um conjunto organizado, que necessita de todos os envolvidos para ser constituído. Faremos falta se não tivermos a sensibilidade dada pelo Espírito de Deus para compor esse Organismo Vivo que nos alcançou. Necessitamos entender nossa posição atribuída ao nosso chamado para sermos as mulheres que Deus planejou (1 Co 7.17).

Essa sou eu e você, cheias de temores, anseios, dores e algumas culpas, mas com uma grande vontade de crescer e ampliar a tenda (1 Cr 4.10), ser abençoada pelo Senhor da seara e ter bom ânimo frente às aflições (1 Pe 5.7). Começar não é fácil, mas devemos ter um ponto de partida. Essa ação deve ser de todas nós, eleitas do Senhor e com propósitos, comprometidas com o chamado para sermos mulheres que representem o Reino, não se esquecendo de que tudo o que somos e temos, bem como tudo o que almejamos e já nos foi dado, advém da doce e imerecida graça de Deus — somente a graça!

Para que o processo de autoconhecimento e fortalecimento tanto emocional quanto o espiritual ocorra, nosso olhar deve ser primeiro para nós mesmas. Isso nos permitirá que a projeção de determinados comportamentos ao nosso redor não nos cause tanto desgaste e sofrimento. “Projetar” pode ser um mecanismo de defesa nocivo. Silva (1994, p. 73) resume-o como: “[...] um recurso pelo qual atribuímos aos outros sentimentos e pensamentos que são nossos, mas que não são aceitáveis em nós mesmos”. Winnicott (1999, p. 71) adverte sobre essa capacidade de assumir responsabilidade pelos seus sentimentos e ideias que todo indivíduo deve desenvolver.

A verdade é que uma pessoa saudável “não precisa ficar a todo tempo usando a projeção para lidar com seus impulsos e pensamentos destrutivos”. Esse é o motivo que levou o apóstolo Paulo a escrever o seguinte para a Igreja que estava

em Corinto: “Porque, se nós nos julgássemos a nós mesmos, não seríamos julgados” (1 Co 11.31).

Precisamos estar atentas às nossas emoções e comportamentos. Esse olhar deve ser constante e com propósitos. Que seja um olhar doce para nossas próprias falhas e vigoroso para o desejo de corrigi-las. Um olhar com alvo para mudanças em nossa maneira de agir e reagir frente às adversidades e diante dos empecilhos de avançar, trazendo-nos força e resiliência para não desistir.

Como resultado, certamente nos tornaremos mais humanas e solidárias. Com a autoestima equilibrada, sem dores causadas pela rejeição, o curso e o percurso da caminhada serão vistos com valor. Cukier (2015, p. 61) discrimina o processo de autoestima com a necessidade de manter-se níveis de valoração, porque essa metodologia pode produzir dores que permearão vários limites, como a dor de não ser amado, a dor de perceber-se pouco importante para o outro, a dor de sentir-se vulnerável, a dor de sentir-se enganado, traído, entre outros.

Consequentemente, seremos conduzidas a um crescimento emocional e espiritual, livres de permanecermos intocáveis e distantes aos relacionamentos afetivos que nos rodeiam, o que nos permitirá fugir da célebre frase “Ninguém me entende!”, tornando-nos aptas a identificar e abandonar ressentimentos que invadem nossa alma e que atrapalham nossa comunhão, bem como libertas das constantes atitudes de repressão de sentimentos, como também da negação de que temos sérias dificuldades, pois, durante muito tempo, ouvimos que é inadmissível pensar ou crer que uma pessoa convertida possa apresentar angústias na alma (Sl 86.7).

O resultado do enfrentamento dessas inverdades permitirá que nos tornemos mulheres capazes de encarar a própria realidade, que era camuflada com comportamentos que postulavam em uma pseudossantificação, maquiados por versículos bíblicos, termos teológicos e atitudes irreais.

Podemos conhecer a nós mesmas, crescer, florescer, frutificar e alimentar a todos com nossa presença e amor. Não existe fórmula certa ou pronta, perfeição ou fim do processo de construção de seu autoconhecimento. Acreditamos que o desejo de satisfazer às necessidades de valorização e de autoconhecimento já demonstra ser um bom começo. Reconhecer suas limitações e qualidades, paixões e dores, perceber-se como um todo indivisível e amar-se de forma ilimitável contribuirá para seu crescimento como mulher de Deus e representante do Reino. Saber que

autoestima e autoconhecimento são as bases da saúde emocional e aprender que a obediência e a oração são fatores determinantes para a saúde espiritual permitirão que caminhemos mais longe.

Precisamos estar livres de traumas emocionais e distúrbios causados por lembranças dolorosas. Deus tem todo o poder para restaurar nossa alma e curar os anseios e carências afetivas que nos levam ao desequilíbrio.

A caminhada com Deus requer obediência, e este é o maior segredo: obedecer a nosso Senhor sempre. Se você tiver dificuldades, ore, pois até o Filho orou e obedeceu (Mt 26.39). Confie e creia que a oração submete nossa vontade à do Pai.

Mãos à obra, mulher de Deus! Seu processo de reconstrução está iniciando, e com o Senhor você poderá saltar muralhas (Sl 18.29)!

CAPÍTULO

2



A Menina que Habita em mim!

Quase sempre me deparo com histórias que reconheço terem o seu percurso mudado durante a infância. Conhecer o momento em que se deu a modificação dessa história e entender e aceitar essa infância, que agora faz parte do viver diário, são duas coisas que a ajudarão a compreender a própria dor e que produzirão saúde mental e emocional para você, mulher.

Descobrir nossas verdades pessoais através da história “da menina que habita em mim” repercutirá na aceitação de quem sou eu e de como posso transformar a dor desse conhecimento em possibilidades para a mulher que vive hoje. Quanto a isso, Miller (2003, p. 15) escreveu que não podemos mudar o passado, mas podemos mudar a nós mesmos, reconquistar a integridade perdida, aprendendo com o passado arquivado em nosso corpo e trazê-lo para mais perto de nossa consciência.

Há muitas mulheres que trazem na história, no coração e na mente marcas emocionais que hoje se apresentam em forma de comportamento, que surgem a partir de lembranças que foram contidas. Outra característica é a dinâmica pessoal de evitar lembranças que causaram dor; isso ocorre com a maioria das mulheres (e homens também). Esse é um mecanismo de defesa para um ego que foi marcado e alterado por ações advindas, na maioria das vezes, daqueles que deveriam proteger e amar.

Não se deve reprimir o reavivamento da consciência da infância, porque, na verdade, isso não mata. Ao contrário, ajudará a tratar as fugas que ocorrem por meio de atitudes de autoflagelo, da depressão, da dependência química, da desesperança, entre outros. Miller (1997) sentencia: “[...] todas as experiências traumáticas da infância permanecem no escuro. Nesse escuro, ficam também escondidas as chaves para a compreensão da vida que segue”.

Quando não acolhemos a dor desta “menina que habita em cada uma de nós”, pressupõe falta de respeito, ausência de compreensão e de percepção emocional da inconstância da própria infância. Urge acontecer essa demanda de acolhimento, de verbalização das dores e também das marcas, para romper o

processo de sabotagem que poderá instalar-se (se já não existe). Há a necessidade de percebermos que guardamos muitos “eus” que surgiram durante o processo de desenvolvimento; não existe idade, mas, sim, momentos da história infantil que atravessaram percursos, que, por muitas vezes, trouxeram feridas emocionais. Nasio (2009, pp. 54,55) corrobora com essa proposição ao afirmar que trazemos registradas em nosso corpo as imagens mentais e as sensações vividas durante todo o nosso viver, que deram origens às nossas emoções; sendo assim, a imagem inconsciente do corpo é um código íntimo. Precisamos estar atentas a isso, porque demandam ações da mulher de hoje que, provavelmente, estará enferma.

Tragicamente, isso poderá ser visto em algumas mulheres que caminham em um presente sem futuro, porque estão presas a um passado de sofrimentos, não conseguindo a ruptura com os sentimentos que estão presentes nele. Algumas projetam na maternidade o canal para suprir as suas próprias demandas, enquanto a mulher/menina usam como alternativa de necessidades não satisfeitas. Conheço muitas que tiveram muitos filhos como forma absoluta de saciar carências afetivas e de cuidado, não dando conta dos seus próprios anseios e, com isso, criando uma nova geração de seres incompletos.

Conhecer e resgatar a história da “menina que habita em mim” não irá trazer ou devolver a infância perdida, nem irá apagar as lembranças da violência sofrida na carne e na alma, muito menos modificar os fatos. Ouvir a voz que não existe mais poderá fazer ressurgir a mulher que é real e deixar ir a menina em forma de liberação de dor, e isso também promove o alívio do sofrimento e, provavelmente, pode trazer a cura para alguns transtornos instalados.

Confiar na boa Palavra do Mestre Jesus registrada em Marcos 5.39 — “Por que vos alvoroçais e chorais?” — alicerçará a verdade dessa menina e quebrará o paradigma do autoconceito negativo. Conhecer ou lembrar a história da “menina que habita em mim”, tendo plena consciência de sua história, auxiliará o desprendimento das fixações do passado, permitindo não só o autoconhecimento da mulher de hoje, como também a oportunidade de ter novos aprendizados e fazer novas escolhas.

Confrontar os medos e anseios vividos pela menina auxiliará a mulher a ser livre de manipulações e a ter pleno domínio dos seus sentimentos, tornando-a consciente de que as emoções devem favorecer a vida, porque são utilizadas para o bem-estar e para favorecer as relações interpessoais. Deve-se resistir às

emoções negativas, não se permitindo ser dominada e arrastada por elas, pois algumas são respostas a estímulos do ambiente e aos próprios impulsos de reações de sentimentos que estão internalizados.

Faz-se necessário, portanto, acordar essa menina, fazê-la falar e sentir de novo os seus temores para que ela mesma perceba que agora é maior do que eles. O Mestre pode fazer esse milagre, aleluia! Não só despertar a menina, como também tratar a mulher que hoje existe: Então entrou e disse-lhes: “Por que todo este alvoroço e lamento? A criança não está morta, mas dorme” (Mc 5.39, NVI).

Na história da sua infância — creio que você já se permite lembrar e relembrar alguns episódios que estão arquivados no corpo e na memória —, existem lembranças que, ao serem negadas, poderão suscitar algumas enfermidades relacionadas à sua psique. Muitos são os recursos para trazer à memória lembranças que, provavelmente, permitiram curar algumas enfermidades da alma. Suscitar lembranças que marcaram sua vida permitirá expurgar a dor e criar possibilidades de refazê-la. É certo que a alma fala por meio das lembranças! Para Miller (1997, p. 61), sempre contamos com a vivência da dor para lidar com os desapontamentos, o que abre um caminho para acessarmos o emocional das primeiras experiências dessa dor.

Creemos que o recurso mais eficaz para curar as enfermidades da alma é a oração, que não deve ser desprezada. Falar com Deus e expressar-se para aqEle que interpreta “gemidos inexprimíveis” garante que podemos esvaziar-nos de possíveis cargas que não estamos suportando. O Espírito Santo tem esse poder outorgado pelos céus: “Da mesma forma o Espírito nos ajuda em nossa fraqueza, pois não sabemos como orar, mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inexprimíveis” (Rm 8.26, NVI).

Psicoterapia também é um grande aliado para fluir lembranças que poderão trazer cura para a mulher atual, uma vez que o conhecimento também agrega valores à sua busca de respostas a respeito do que lhe fez e ainda faz sofrer. Em uma das aulas que ministro no curso A Mulher e a sua Saúde Emocional, faço uso da argila para estimular, por meio da modelagem, o surgimento da “menina que habita em mim” escondida dentro de cada mulher. Trata-se da menina esquecida por causa das inúmeras atividades diárias, ou até mesmo aquela lançada ao esquecimento por trazer na sua vivência histórias de muitas dores. Inicialmente, as recusas, os boicotes e as expressões de nojo estão presentes, porém vejo nessas resistências algo natural, porque o processo de transformar

em imagem palpável a si própria exige lembrar tudo o que poderia ter sido a causa das dificuldades psicológicas atuais.

Quando as lembranças forem feridas emocionais — aquelas que não são vistas, porém percebidas no comportamento —, torna-se muito mais difícil a elaboração da imagem que se deseja refletir por intermédio do modelar da argila. Bozza (2001, p. 7) defende a escolha da argila como material ideal para a ação que possibilita ativar as emoções, porque coordena os órgãos dos sentidos, mãos e olhos, transformando a argila em escultura, que retém as dores e o conteúdo do autor. Ainda assim, o ato de lembrar ressignificará as percepções de angústia e poderá restaurar episódios íntimos para que sejam tratados de forma terapêutica. A pergunta é: Como deixar fluir toda essa dinâmica sem a aula, já que você poderá nunca participar do curso? Leia este livro. Aqui trocamos conhecimentos e possibilidades para favorecer um maior autoconhecimento. Aqui você poderá trazer seus conteúdos internos a partir de suas lembranças. Aqui comungamos do pensamento de que algumas privações afetivas desencadeiam discrepâncias entre o desenvolvimento emocional e o físico. Para Cukier (2015, p. 17), a atenção aos problemas dos adultos sobreviventes de famílias disfuncionais, incestos ou outros abusos infantis gerou uma consciência crescente de que o desenvolvimento emocional de um indivíduo nem sempre acompanha o seu desenvolvimento fisiológico. Ele afirma que guardamos outros “eus” infantis, que surgiram a partir de circunstâncias indutoras de vergonha ou desconfirmadoras, que se mantêm internamente, enquanto a vida segue em desenvolvimento até a idade adulta.

A proposta não é surreal, mesmo que denote estranheza, pois a ideia da criança interior é um pressuposto teórico antigo, no sentido de histórias vividas e experiências passadas na infância e que hoje compõe, nesse caso, uma mulher adulta. De forma simbólica, esse processo possibilita a ressignificação da existência, corroborando para a aquisição de uma autoimagem fortalecida a partir do descobrimento da sua própria história.

Por que suscitar lembranças desta “menina que habita em mim”? Primeiro, é necessário conhecer os objetivos desse processo. Inicialmente, é preciso trabalhar com as lembranças e histórias dessa “menina”, criando possibilidades de um viver emocionalmente mais saudável a partir da tomada de responsabilidade pelos atos da mulher de hoje.

Entender-se ajudará a desenvolver um “eu” (ego) mais fortalecido e

suficientemente maduro para tomar decisões necessárias para sua própria saúde física, emocional e psicológica. Nem todas as mulheres que estão lendo este livro terão a necessidade de extrair da sua “menina” vivências emocionais que possam ser tratadas agora como sendo o motivo das suas inabilidades sociais, emocionais e psicológicas. Já ouvi de muitas — e alegrei-me com isso — que as suas meninas foram protegidas, bem-amadas e estão em paz, mas a realidade é que muitas mulheres ainda estão sofrendo por causa das suas “meninas”.

Todas nós somos dotadas de necessidades básicas, ou seja, aquelas que precisamos para manter nossa sobrevivência tanto física quanto psicológica e que incluem as de ordem emocional também. Nossa dependência do outro ao nascermos é quase que de viver ou morrer. Também somos emocionalmente dependentes, uma vez que necessitamos desse elo com o mundo para aprendermos e entendermos todas as formas de trocas e devoluções dos sentimentos que nos rodeiam. Essa relação de dependência é de suma importância. Segundo Cukier (2015, p. 26), ela reestruturará a forma como o indivíduo ama a si mesmo e respeita-se na sua própria confiança e autoestima na fase adulta.

Conhecendo essas verdades, visualize agora “a menina que habita em você”; lembre-se dela e das suas ações, tanto de defesa, frente às adversidades e rejeições, quanto àquelas que lhe permitiam ser livre. Nasio (2009, p. 18) diz que “não vemos coisas, vemos imagens”. Aproveite essa possibilidade e refaça essa “menina” para que ela encontre paz e descanso por intermédio desse reencontro e permita-se liberar o perdão tão necessário para curar feridas físicas e emocionais. Liberte-se dos conceitos e valores em que você foi condicionada desde criança e que impediram um crescimento saudável e a percepção de que você é realmente capaz e valiosa.

CAPÍTULO

3



Autoestima

Somos impulsionadas para alcançar alvos. Sempre em busca da realização de nossos desejos, que surgem a partir de necessidades ou expectativas. Sentir-se realizada é enriquecer a vida, é possuir uma percepção eficiente da realidade, é aceitar a si mesma e aos outros. Abraham Maslow propôs em sua Teoria do Desenvolvimento da Personalidade uma hierarquia de cinco necessidades inatas (Schultz & Schultz, 2002) que ativam e direcionam o comportamento humano, que, por causa das influências externas, podem sofrer variação de uma pessoa para outra.

Sempre é importante frisar que não somos impulsionados por todas as necessidades ao mesmo tempo; subentende-se que apenas uma dominará nossa personalidade. De certa forma, estão ligadas às fases do desenvolvimento humano. Elas, portanto, são: necessidades fisiológicas: alimentação, água, sexo, sono; necessidades de segurança: proteção, ordem e estabilidade; necessidades de filiação e amor; necessidade de estima (de si mesmo e dos outros) e necessidade de autorrealização. Somos dotadas dessas necessidades desde o nascimento. Os comportamentos que efetuamos para satisfazê-las são aprendidos e, logo, sujeitos a variações de uma para outra. Também buscamos a realização e a efetivação das relações em nossa história, e isso está atrelado à Necessidade de Estima estruturada por Maslow. Desejamos ser aceitas e amadas mesmo que, em diversos momentos, algumas situações cotidianas estejam permeadas de oposições e conflitos. Ávila (2007, p. 219) afirma que o homem necessita sentir-se amado, estimado, de um mínimo de carinho que lhe permita reconhecer-se como digno de amor e, por conseguinte, amar-se a si mesmo.

Aprendemos a fazer acordos, a ceder, a exigir e a desfrutar das mais diversas maneiras da realização de nossos desejos. Tudo isso comprova que podemos mudar, crescer, ser realizadas por meio das conquistas, usar o conhecimento pessoal para sermos mais flexíveis, tolerantes e compreensivas no decorrer de nossa vida.

Vivemos em constantes conflitos, tentando cumprir com eficiência nossos papéis sociais. Quando nos deparamos com nossa imagem no espelho, esquecemo-nos

de que ali está uma promessa do Senhor escrita ainda no oculto (Sl 139.16), esperada pelos céus para a ação que move o Reino, e não percebemos a força de nossas mãos e desejos. Ficamos dispersas do chamado para sermos sal e luz (Mt 5.13,14), bem como envolvidas na obra, na casa, no trabalho, na família, nas relações, deixando a nós mesmas para depois.

Sabemos que todas as nossas experiências são registradas no cérebro, transformadas em memórias, sendo que estas nos auxiliam, no momento certo, em forma de experiências adquiridas. Elas têm a propriedade de tornar-nos habilidosas para planejar o futuro a partir do passado e manter-nos equilibradas no presente. Priorizar as ações e reações envolvidas no ato de planejar o futuro requer disciplina. Hughes (2001, p. 203) correlaciona a disciplina cristã a um despojamento consciente de toda a dificuldade. Isso inclui livrar-se de associações, hábitos e atitudes que impedem sua caminhada cristã e, conseqüentemente, reportam a um investimento de todas as nossas energias para que isso aconteça.

Aproveitar tudo o que ocorreu em nossa caminhada para fazer-nos mais equilibradas e seguras seria a maneira mais correta de extrair de nós e em nós aquilo que marcou. Não há como nos esquecer das emoções contidas nas lembranças. Elas são responsáveis por rememorarmos os acontecimentos. Emoções e sentimentos fazem com que as lembranças não partam definitivamente de nós. E, se forem más, não devem ter a prerrogativa de destruição, mas, sim, de crescimento.

Faz-se necessário perceber que somos únicas e plasmadas nas mãos do Senhor. A Palavra confirma-nos em Isaías 49.16: “Eis que, na palma das minhas mãos, te tenho gravado; os teus muros estão continuamente perante mim”. Refaça-se a partir do que você constituiu com suas lembranças e memórias. Deixe-as surgir; sinta o cheiro e as emoções que estarão sendo evidenciadas; não se violente por causa delas. Viva e reviva momentos especiais; lembre-se de que Jesus, seu Salvador, levou sobre si todas as suas iniquidades e pecados, e eles não são lembrados pelo Pai e nem devem ser por você. Faça como o profeta Jeremias, que nos orienta a trazer à lembrança tudo o que nos pode dar esperança (Lm 3.21). A Palavra de Deus garante-nos isso com grande autoridade!

Autoestima – Base da Saúde Emocional

Você já deu uma boa olhada no espelho hoje? Se não, lembre-se da última vez que o fez. O que viu? Gostou da imagem refletida? Aquela visível aos seus olhos diante do espelho e a outra registrada em sua consciência, a chamada imagem mental, que surge a partir de nossas sensações físicas. Por conta da sua complexidade, essa imagem do seu EU está ou estava diante de seus olhos, e, provavelmente, você não percebeu. A essa imagem mental, Nasio (2009) chama de representações afetivamente investidas, impregnadas pela presença interiorizada do outro, repetindo-se em nossa história, que constitui o conjunto das imagens mentais do corpo.

Assim se dá a formação da autoestima, ou seja, sendo também pela ação do outro em mim. A influência e a presença de outras pessoas adicionam à minha personalidade características e ideias de quem e de como sou eu, transformando-se em valores a respeito de mim mesma. Logo, “autoestima” diz respeito à avaliação que fazemos e que habitualmente mantemos em relação a nós mesmos. Expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que você considera-se capaz, importante e valiosa.

É um juízo de valor que se expressa mediante às atitudes que cada pessoa mantém em face de si mesma. Fala de uma experiência subjetiva que expõe os outros, por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos, o que penso e falo a respeito de mim, uma vez que isso denotará minha autoimagem e como anda minha autoestima. Cukier (2015, p. 62) traz uma regra simples para saber se você conhece seu valor ou se você acha que tem valor: “[...] o Eu (você) gosta de si quando gostam dele, e não se suporta se é rejeitado ou desprezado”.

A palavra autoestima traz no seu escopo a demanda do termo, do grego autós, “a si mesmo”, mais estimare, do latim “valorizar, apreciar”: Auto significa a forma de a pessoa referir-se a si mesmo, e estima é o sentimento do bem querer, do respeito, da admiração, da alegria em sentir, em valorizar com dignidade, com afeto e compaixão.

Autoestima também pode ser definida como o indivíduo vê a si mesmo e a

avaliação que ele faz das suas experiências interpessoais, ou seja, o modo como tratamos e relacionamo-nos com os outros, bem como a própria qualidade dessas relações. A pessoa vê-se digna de ser amada, respeitada e valorizada, antes e acima de tudo, por si mesma e também pelos outros. Amar e ser amado são necessidades básicas do ser humano; amar-se é essencial no processo da vida.

Autoestima fala de autorrespeito e de autoaceitação. Para que isso aconteça, somos impulsionadas a duas formas de estima: precisamos de estima e respeito de nossa parte — evidenciados pelo sentimento de autovalorização — e da parte das demais pessoas que constituem nossas relações interpessoais, que nos atribui uma forma de status, reconhecimento ou sucesso social.

Aprender implica mudar o comportamento. Sendo assim, o processo de aquisição de conhecimento que você está realizando por meio da leitura deste livro e, concomitantemente, com a Palavra de Deus favorecerá o fortalecimento de sua autoestima, que é a base de sua saúde emocional, trazendo, também, a mudança necessária para a aquisição de sua autoimagem saudável. Entender como é necessário esse pilar para uma vida emocional equilibrada auxiliará no avanço da apropriação e fortalecimento da autoimagem de uma pessoa. Porque, segundo Scazzero (2013, p. 58), saúde emocional inclui, além de nomear, reconhecer e controlar nossos próprios sentimentos, a libertação de padrões autodestrutivos, requerendo, também, avaliar de modo precioso os limites, as forças e as fraquezas, compartilhando-os abertamente com os outros. Exige estar ciente de como nosso passado impacta nosso presente. Consequentemente, também exige gerar em nós o aprendizado necessário para resolver conflitos de forma madura e negociar soluções que levam em conta as perspectivas daqueles que fazem parte de nossas relações interpessoais.

Urge, também, para uma saúde mental e emocional sadia, a necessidade de libertar-nos da pressão social que tenta induzir o pensamento de que nossa importância está atrelada apenas a nossos valores sociais, estéticos e econômicos. Não é o ter para ser, que quase sempre traz conflitos imensos à alma humana, que nos ditará as regras para demonstrar nosso valor pessoal. Ambos massageiam nosso ego, mas não nos qualificam como mulheres de valor.

Sabemos que não é o mundo que nos dá a medida de importância que temos. Não são nossos atributos pessoais que nos elevam ao patamar de mulheres de Deus e representantes do Reino, mas, sim, nossa intimidade com o Espírito de Deus e com a Palavra. Ambos nos tornam conscientes de nossas virtudes e

defeitos, força e fraqueza, sendo, portanto, capazes de trazer à tona a intensa dependência que temos dos céus para tornar-nos mulheres segundo o coração de Deus (At 13.22).

A autora Judith Kemp (2001, p. 48) relata o que aprendeu durante um processo depressivo que viveu, percebendo que a autoestima equilibrada tinha um segredo: a sua percepção do quanto era amada pelo Senhor, retirando o foco de si mesma, já que, no processo de depressão, não conseguia enxergar o seu valor e, conseqüentemente, não havia a identificação desse amor por si mesma. Um bom exercício para identificar como anda a sua autoestima é responder uma pergunta bem simples: “Quem é você?”. Faça essa tarefa de forma sincera, busque identificar suas características e, principalmente, sua posição no corpo de Cristo (1 Co 12.12-27). Você perceberá que seu valor para Deus irá além de seus meros atributos físicos, econômicos e emocionais (Mt 6.26).

Formação da Autoestima

Algumas dificuldades na construção de uma autoimagem saudável são criadas ainda na infância. Cukier (2015, p. 28) afirma que a criança não nasce com autoestima e noção alguma do seu valor pessoal. Ela observa o seu valor de fora para dentro, de acordo com a estima e dedicação que os seus cuidadores tem por ela. Por conseguinte, as crianças formam a sua autoestima a partir da maneira como são tratadas por pessoas importantes para ela, tais como pais, amigos e professores. São as chamadas crenças negativas que impregnam a formação e, consequentemente, desestruturam a autoimagem. Carter e Sokol (2014, p. 10) referendam a autoestima como produto do crescimento emocional, dos desafios que enfrentamos durante a vida e dos muitos momentos e mensagens que vamos armazenando durante nossa existência.

Quanto a esse processo, Montgomery (2006, p. 41) enfatiza que nossas experiências saudáveis da infância facilitam a aquisição do amor próprio. São as boas vivências amorosas e afetivas que contribuem para desenvolver a autoimagem. De acordo com as influências, com os incentivos, cuidados e também das crenças negativas que nos são impostas, nossa autoestima pode desenvolver-se de três formas: Autoestima alta, na qual a pessoa ama a si mesma, aceita-se e valoriza-se tal como ela é. Autoestima baixa, quando a pessoa não se ama como deveria, não se aceita e não se valoriza nas suas qualidades, verbalizando por meio de queixas, insistindo nas suas incapacidades para alguma tarefa. Autoestima exagerada, que também é, de certa forma, tida como patológica assim como a autoestima baixa. Nela, a pessoa ama-se mais do que as outras pessoas e valoriza exageradamente as suas qualidades, não percebendo as suas limitações e os prejuízos que ela causa nas suas relações. Ela pensa ser a “cereja do bolo”. Todo o processo de autoaceitação para gerar uma autoestima sadia está alicerçado em um conhecimento satisfatório de nossa existência. Aceitar a própria forma de ser, a própria personalidade, os próprios defeitos e qualidades, fazendo uso da inteligência emocional para auxiliar na administração de tudo é um grande desafio, bem como um processo que conta com disciplina. Um dos caminhos para isso é o autoconhecimento, porque é um processo que envolve a incursão naquilo que nós somos e que,

consequentemente, produzirá empatia nas relações pessoais.

Quando há conhecimento próprio de quem se é, torna-se mais fácil conhecer o outro e sentir como ele sente, restringindo deficiências em sua capacidade de prever as consequências de suas próprias ações e os prejuízos que elas causam em suas relações interpessoais. Autoconhecimento fala de possibilidades de escolhas para gerar bem-estar para si mesmo e, também, a possibilidade de enxergar os conflitos como problemas para serem resolvidos, e não como fontes geradoras de angústias. Essa busca do autoconhecimento levará você a identificar quais são os propósitos dos céus para sua vida e o que pode fazer-lhe feliz.

Tipos e Características da Autoestima

Autoestima alta

A sensação de pertinência e de ser amada impulsiona-nos para a busca da satisfação da necessidade de ser estimada. Segundo Schultz&Schultz (2002, p. 296), a satisfação dessa necessidade permite que sejamos mais confiantes de nosso potencial e força, valor e adequação, tornando-nos mais capazes e produtivas em todas as áreas de nossa vida. Autoestima alta é aquela que, dentro de um padrão de normalidade, é a mais sadia e aceitável para um pleno desenvolvimento da saúde emocional. Estes são os elementos que contribuem para a sua formação:

1. Sentimento de pertinência: Necessitamos experimentar que somos parte de algo. Somos parte de uma família, de uma comunidade, membros de uma nação, com nossos costumes, história, língua e valores. Sermos participantes de um grupo da mesma fé, na qual nos querem e onde somos respeitados, desenvolve em nós o sentimento de mais valia.
2. Sentir que somos amados: quando não encontramos esse sentimento entre nossos familiares, buscamos uma família substituta: amigos com quem podemos compartilhar nossos momentos agradáveis; vizinhos que nos respeitam; a Igreja do Senhor, que, através do Noivo, nos concede fazer parte deste corpo místico e tornar-nos uma família espiritual, etc.
3. Sermos reconhecidos em nossas qualidades, capacidades, habilidades, destrezas e dotes; estimados pelos outros: esse fator gera uma adulta, uma mulher com maior confiança e cheia de possibilidades de sentir-se segura no que faz e desenvolve.

Características de pessoas com autoestima alta

- Falar de características é entender que elas permitem identificar ou classificar as particularidades de um comportamento. Logo, a mulher precisa ter plena consciência de que os traços ou a forma como se projeta no seu meio denotará a sua maneira de ver a si mesma e pensar em si e, também, contribuirá para que outras pessoas percebam-na da mesma maneira. Se ela possui uma autoestima alta, as características visíveis demonstrarão que:

- Sabe que pode fazer bem tudo que lhe é proposto e que pode melhorar.
- Sente-se bem consigo mesmo.
- Não teme falar com outras pessoas.
- Sabe identificar e expressar as suas emoções e opiniões.
- Participa das atividades que se desenvolvem no seu centro de estudos, igreja ou trabalho.
- Valoriza a si mesma nas situações da vida.
- Gosta dos desafios e não os teme.
- Possui consideração pelos outros, sentimento de ajuda e está disposta a colaborar com todas as pessoas.
- Percebe-se criativa e original, inventa coisas, interessa-se por realizar tarefas desconhecidas e aprende atividades novas.
- Luta para alcançar o que deseja.
- Desfruta das atividades divertidas da vida.
- É organizada nas suas atividades.
- Pergunta quando não sabe de algo.
- Defende a sua posição diante das outras pessoas.

- Reconhece quando se equivoca.
- Não se incomoda que digam as suas qualidades, porém não gosta que a adulem.
- Conhece as suas qualidades e sobrepõe-nas aos seus defeitos, porque é bem consciente das suas virtudes.
- É responsável pelas suas ações.
- É uma líder natural.

Autoestima baixa

A autoestima desenvolve-se diariamente nos primeiros anos de vida, sendo muito importante a influência da família e das demais pessoas envolvidas na história e na formação da criança. Segundo Schultz&Schultz (2002, p. 296): “Quando nos falta autoestima, sentimo-nos inferiores, desamparados e desencorajados, com pouca confiança em nossa capacidade de lidar com a realidade”. Todos esses sentimentos negativos em relação à nossa autoimagem produzem vergonha e, conseqüentemente, geram dor, surgindo também o complexo de inferioridade e a autoestima baixa, que causam prejuízo nas relações. Como amar alguém se a pessoa não se ama? Lacerda (2014, p. 8) diz que quem possui um senso interno de inferioridade tenta levantar o peso de amar os outros e percebe que a tarefa é maior do que a sua força. Tudo isso porque precisa sentir-se aceito, visto e reconhecido como alguém de valor, mas que, ao mesmo tempo, se esconde por saber que pode sofrer com a dor da rejeição; é uma ferida na alma que tem como prioridade o afastamento e o isolamento para não se permitir passar pela mesma situação.

Entre os fatores que produzem uma baixa autoestima, podemos descrever:

- Abuso físico ou sexual.
- Depreciação da criança através da comparação.
- A repetição constante do “não” sem uma explicação lógica e a indiferença dos pais.
- A inconsistência das regras de conduta.
- Repreender com alto grau de irritação usando más palavras.
- Regras familiares rígidas.

- Perdas importantes durante a infância.
- Pai ou mãe alcoólatras ou drogados.
- Pais superprotetores ou muito consentidores.
- Comunicação de duplo vínculo.
- Situações de estresse agudo ou estresse pós-traumático podem gerar elementos estressantes causadores de uma baixa autoestima.
- Ação dos demais membros da família, se ela for agressiva, evasiva e excludente, poderá favorecer traumas que persistirão por toda a vida e influenciarão na formação da autoestima. Segundo Cukier (2015, p. 31), as crianças muito pequenas acham que são exatamente o que os outros dizem que elas são; por isso, elas ficam incomodadas com tantas “zoações”.
- Rejeição: é uma realidade quando se pensa em relacionamentos e que situações assim estarão constantemente permeando nossa existência. Serão experiências desagradáveis, mas que farão parte das relações. Alguém com autoestima baixa precisa entender o seu real valor dado pelos céus.

Características das pessoas com autoestima baixa

Toda ação traz uma reação, que, por vezes, pode gerar sérias consequências. Influências negativas, bullying, rejeição, humilhação, desamparo, entre outros problemas, certamente podem interferir e prejudicar a infância e, principalmente, a formação da autoestima. Alguns comportamentos de pessoas com autoestima baixa podem ser subjetivos ou perceptivos. Elas demonstram em alguns casos:

- Agressividade.
- Ostentação, principalmente no discurso. É possível perceber quando alguém quer expor os seus títulos ou posses.

- Algumas manifestações de manias, representadas por hábitos que são desenvolvidos como “fugas” das exigências do meio, tais como: culpar e queixar-se, criticar, depressão, ganância e egoísmo, indecisão e protelação, autocompaixão e, em alguns casos, suicídio.
- Indecisão, dificuldade de tomar decisões, medo exagerado de equivocar-se; resoluções somente são tomadas quando há 100% segurança.
- Pessoas agressivas pensam que não podem e que não sabem nada. As suas maiores preocupações são as críticas e comentários que os outros fazem a seu respeito e, por conta disso, evitam expressar os seus sentimentos, emitir as suas opiniões, os seus desejos e sonhos.
- Não valorizam os seus talentos; estes são vistos como pequenos. Já os talentos de outras pessoas são vistos como grandes, uma vez que pessoas como autoestima baixa possuem dentro de si o senso interno de inferioridade e o hábito da desvalorização.
- Têm medo do novo e evitam os riscos.
- Extremamente ansiosas e nervosas. Esse comportamento levam-nas a fugir de situações que oferecem angústia e temor.
- São muito passivas; evitam tomar a iniciativa. São isoladas e quase não têm amigos.
- Não gostam de compartilhar com outras pessoas.
- Evitam participar das atividades que se realizam no seu centro de estudos ou no seu trabalho. Temem falar com outras pessoas.
- Dependem muito de outras pessoas para fazer as suas tarefas ou realizar qualquer atividade.
- Dão-se por vencidas antes de realizar qualquer atividade.
- Não estão satisfeitas consigo mesmas, já que pensam que não fazem nada bem.
- Não conhecem as suas emoções, pois possuem dificuldades de expressá-las.

- Custam a reconhecer quando se equivocam e a aceitar que as critiquem.
- Vivenciam constante sentimento de culpa quando algo não acontece como desejado.
- Nos resultados negativos, buscam culpáveis em outros, já que se veem sempre como vítimas.
- Creem que são feios e ignorantes.
- Alegam-se diante dos erros dos outros.
- Não se preocupam com o estado da sua saúde.
- São pessimistas, pois creem que tudo lhes sairá mal.
- Buscam líderes para fazer as coisas.
- Creem que são pessoas pouco interessantes e que causam má impressão aos demais.
- Custam obter as suas metas e não gostam de esforçar-se.
- Sentem que não controlam a própria vida.

Autoestima exagerada

Como a autoestima baixa, a exagerada também é tida como patológica, porque interfere nas relações, dificulta a amizade e causa prejuízo nas interações sociais.

A autoestima exagerada forma crianças sem limites e com grande proximidade à falta de educação. Dentre os fatores que formam a autoestima exagerada nas crianças, podemos encontrar:

- São tratadas com amor doentio.
- Não lhe são aplicadas normas de conduta.
- São ensinadas que a sua opinião é melhor do que a dos demais.
- Que conseguirão tudo o que se proponham.
- Que podem conseguir o que desejam, ainda que tenham de usar outras pessoas para o seu intento.
- São satisfeitas em tudo.
- São ensinadas que são as mais bonitas e mais inteligentes e que terão vantagens financeiras e amorosas.
- Acreditam que são as mais inteligentes de todas e têm tendências à autossuficiência em excesso.

Características das pessoas com autoestima exagerada

Agir nos extremos quase sempre causam excessos. Os traços da personalidade também ficam evidentes quando o assunto é autoestima exagerada. Mowen (2003) evoca a personalidade como os padrões distintivos de comportamento que caracterizam a herança genética singular, a adaptação de cada indivíduo às situações da sua vida e as influências que recebem dos que estão comprometidos com a sua formação.

Refletindo sobre essas crianças em desenvolvimento, sobre as suas mazelas e desejos, que rompem com limites e, conseqüentemente, fazem com que se tornem adultos que acabam reproduzindo os mesmos comportamentos, vemos que as principais características dessas pessoas são:

- Pensam que podem fazer tudo; não há ninguém melhor do que elas.
- Creem ter sempre a razão e que não se equivocam.
- São seguras de si mesmas em extremo, mas não veem os riscos das suas ações.
- Creem que são amadas por todas as pessoas.
- Falam em excesso e são escandalosas.
- Não contam com ninguém para fazer as suas tarefas ou realizar qualquer atividade.
- Em geral, são rejeitadas pelas pessoas por saberem de tudo.
- Amam-se de forma doentia.
- São vaidosas, mas, em casos extremos, chegam ao “narcisismo”.
- Sentem-se atrativas (não necessariamente no aspecto físico) e que são as pessoas mais interessantes da Terra.
- Têm segurança excessiva em si mesmas.
- Acham que ganham em tudo.
- Creem que o seu corpo é o mais belo.

- Acreditam que impressionam qualquer pessoa que as conheçam.
- Gostam de ser elogiadas.
- Acreditam que todas as pessoas são obrigadas a amá-las.
- Sentem que realmente são as melhores amigas.
- Creem que nunca se equivocam, mas, se isso acontece, atacam as outras pessoas.
- Sentem que ninguém é mais importante do que elas.
- Sentem-se felizes e plenamente satisfeitas consigo mesmas.
- Cuidam da sua saúde de forma doentia. São exageradamente vaidosas.
- Otimistas ao extremo.
- Sentem que merecem ter mais do que os demais. Querem ter o melhor em roupas, perfumes e objetos materiais. São pessoas ególatras e megalômanas.

Fatores Importantes no Desenvolvimento da Autoestima

Nossa autoestima é um processo que tem ou teve influências das demais pessoas que compõem nosso círculo de relacionamentos e que se estende por toda nossa vida. Essas influências contribuem para desenvolvermos nosso senso de valor interno ou não, que tem a primazia de auxiliar-nos a fazer as escolhas certas e com segurança, gerando pensamentos que irão denotar o tamanho do amor próprio que possuímos. O senso do valor interno e dos pensamentos que temos a nosso respeito são grandes fatores para o desenvolvimento da autoestima, bem como a resiliência e a assertividade.

A origem da palavra resiliência vem do latim *resiliens*, que significa saltar para trás, recuar, voltar, encolher-se, romper. Pela origem inglesa, *resilient* remete à ideia de elasticidade e capacidade rápida de recuperação. É, portanto, a capacidade que o ser humano possui de crer e desenvolver-se em meio a fatores adversos para amadurecer como ser adulto competente e saudável, pesando os prognósticos desfavoráveis. A resiliência é vista como um produto de interação do sujeito e o meio em que está inserido. O indivíduo que está diante de adversidades e eventos traumáticos consegue desenvolver habilidades de superação, não se permitindo ser vencido por eles, mas conseguindo superá-los. A pessoa torna-se resiliente quando possui a habilidade para reconhecer a dor, perceber o seu sentido e tolerá-la até resolver os conflitos de forma saudável e construtiva, não se deixando abater pelas circunstâncias.

Para a Psicologia, resiliência seria a capacidade que o ser humano, tanto individualmente quanto em grupo, tem de resistir a situações adversas sem perder o equilíbrio inicial; ou seja, refere-se à habilidade de acomodar-se e reequilibrar-se constantemente. Pinheiro (2004, pp. 67–75) define resiliência como a capacidade que um ser humano tem de enfrentar e de recuperar-se psicologicamente — ou seja, de manter-se equilibrado — quando submetido às adversidades, às violências e às catástrofes na vida.

A mulher resiliente sabe que, diante das adversidades, deve praticar a Palavra, ou seja, deixar-se levar pelo Espírito Santo, que toma sobre si nossas dores e aflições (Is 53.4) e transforma nossas causas nas causas dEle (Is 33.22). Ser

resiliente é sofrer para que o Reino não sofra; quando ofendida, perdoar; quando humilhada, reconhecer que a honra não está nas mãos de homens. Ser resiliente é não permitir que circunstâncias externas movam você em direção a lutar em causa própria. Ser resiliente é entender que você pertence ao Mestre, que as situações que permeiam sua caminhada têm o controle dos céus e que, se Ele permitiu, é porque tem propósitos nisso. Cabe apenas confiar. Ser resiliente é estar cônica de que perder e ganhar devem produzir o mesmo sentimento de gratidão:

Sei estar abatido e sei também ter abundância; em toda a maneira e em todas as coisas, estou instruído, tanto a ter fartura como a ter fome, tanto a ter abundância como a padecer necessidade. (Fl 4.12)

Resiliência fala de resistência nos momentos de sofrimento. Você até poderá cair, mas não se permitirá ficar prostrada (Pv 24.16), pois será capaz de olhar além das circunstâncias e ver o invisível (Hb 11.27).

Resiliência remete ao equilíbrio, retomada e recomeço. Você pode pensar que não haverá tempo para isso, já que sua reação é desanimar diante das muralhas, não percebendo que os obstáculos já enfrentados deram-lhe habilidade e destreza para saltá-las. Sua força interna foi gerada pelo seu envolvimento e comprometimento com o desejo de ser melhor em Cristo. Você foi lapidada e fortalecida garantindo sua integridade mesmo nos momentos difíceis. Tendo plena consciência de que o que a fere na superfície não é forte o suficiente para afastar-lhe dos propósitos do Senhor para sua existência. “Porque para mim tenho por certo que as aflições deste tempo presente não são para comparar com a glória que em nós há de ser revelada” (Rm 8.18).

Resiliência faz-me pensar em Provérbios 31.10: “Mulher virtuosa, quem a achará? O seu valor muito excede o de rubins”. Por que a Palavra compara-nos a algo mais valioso do que o rubi? Verificando a escala de valores e dureza das pedras preciosas, pude perceber o porquê de a Bíblia ser enfática ao garantir-nos que nosso valor “excede ao de rubi”. A escala de Mohs, que tem por finalidade avaliar a dureza de um mineral e a sua resistência a riscos, qualifica dez minerais como os mais resistentes. O rubi está na nona posição, ficando abaixo do

diamante em dureza e habilidade de não ser riscado ou cortado pelos outros. O que isso nos diz? Que podemos confiar na estrutura que nos foi outorgada pelos céus como mulher virtuosa. Afinal, temos a resiliência como característica. Por maior que sejam os ataques, não nos deixamos ferir a ponto de sermos abatidas. Somos como diamantes quanto ao seu valor e resistência, o que pode impedir-nos de viver uma vida plena equilibrada e reconhecer nosso valor para o Mestre.

A importância desse fator na formação da autoestima é de grande peso, pois incentiva a fuga à autocomiseração. Dá a você a certeza de que tudo o que viveu, mesmo que doloroso, teve um propósito e, ainda assim, nunca deixou de ser amada pelo Pai. Ser resiliente é saber que a separação, a enfermidade, o desemprego, as afrontas, entre outros males terrenos, não a impossibilitarão de persistir até ao alvo. Fará você dobrar, como uma palmeira ao vento, inclinándose ao máximo para não romper com suas raízes, mas, ao final da tempestade, fará você retornar à posição para ver tudo do alto.

Também possibilitará a você perceber além do momento presente, sabendo que em Cristo você poderá alcançar seus mais íntimos desejos — se eles estiverem em consonância com os céus. Você é especial porque não cedeu ao mal que a rodeou para destruir. “Quanto ao mais, sede fortalecidos no Senhor e na força do seu poder” (Ef 6.10, ARA), entenda os desejos dos céus para sua vida e mantenha-se no enredo da história que Ele está escrevendo para você (Sl 139.16)!

Outro fator importante no desenvolvimento da autoestima é a assertividade. Ela é muito mais do que dizer sim ou não. Implica reconhecer e nomear os sentimentos e expressá-los. Envolve também tomar decisões, atuar sem agredir os outros, ser responsável pela própria conduta e saber lidar com as consequências. É ter consciência de que, ao dizer sim para agradar alguém, ainda que não tenha esse desejo no íntimo, está, na verdade, dizendo não para você mesma.

Assertividade ensina a não ser passiva diante das afrontas e abusos, mas ser uma mulher de atitude, que não se deixa envolver pela ação do outro e nem pelas próprias emoções; que age e reage dentro dos padrões estabelecidos pelos céus, mantendo o domínio próprio, característica do fruto do Espírito, que é produzido a partir de uma maior intimidade e santificação com Ele. Uma pessoa assertiva sente-se livre para manifestar-se; pode comunicar-se com qualquer indivíduo; não é passiva; não aguarda que as coisas ocontçam; sempre atua do modo

respeitável; conserva o respeito próprio; faz-se necessário, portanto, uma conduta pautada na verdade e em valores, que são acrescidos em nossa existência por intermédio das influências familiares e sociais. Essas verdades formaram nosso caráter, a estrutura de nosso pensamento, dando condições, de maneira saudável, para diferenciar o que está bem do que está mal; a justiça da injustiça. Quando os valores são sólidos, eles auxiliam a tomarmos decisões, criam um compromisso profundo no indivíduo diante de si mesmo, diante do seu grupo de pertinência e diante da sociedade. A assertividade denota a postura para agir numa situação que requer resposta ou decisão. Existem diferentes meios de tomar decisões; entre elas, decidir por impulso, por costume ou da maneira como os outros esperam. O ideal é que seja de forma racional, porque assim se espera de uma mulher de Deus. Isso implica definir o problema, buscar as soluções possíveis e valorizar cada uma para, finalmente, optar pela mais adequada. Isso é o que nos torna seguras e capazes de defender direitos, assumir responsabilidades e obrigações, promover a igualdade nas relações interpessoais por meio da comunicação aberta, permitir ter a verdade nos lábios e usá-la com empatia, modéstia e amor.

A Bíblia traz a história de uma mulher com postura e atitudes de assertividade. O nome dela era Abigail (1 Sm 25). Ela tinha disposição em colocar-se na brecha como apaziguadora e mediadora, com atitudes de uma pacificadora. Mulheres assim pensam antes de agir e não se detêm para trazerem a paz; não se vingam com o seu próprio braço; não esperam oportunidades para demonstrarem ressentimentos, mesmo estando diante delas uma grande oportunidade para fazer isso. Elas têm a postura que é pertinente às representantes dos céus. Diante do caos entre o seu esposo e Davi, Abigail trouxe solução para todos os problemas que surgiram.

A Palavra traz especificações do caráter de cada um, chamando a atenção para essa mulher, que tinha bom entendimento, era sensata, prudente e moralmente correta, enquanto o seu marido tinha caráter contrário, maligno no sentido ético moral, severo, perverso, violento, ou seja, ele era um homem difícil. O texto diz: “E era o nome deste homem Nabal, e o nome de sua mulher, Abigail; e era a mulher de bom entendimento e formosa, porém o homem era duro e maligno nas obras; e era da casa de Calebe” (1 Sm 25.3).

Tive a oportunidade de atender muitas mulheres que também passam o mesmo que Abigail. São mulheres casadas com homens perversos, que se apresentaram assim após o casamento, e que agora vivem situações que lhe causam muitas

dores e lágrimas. O que fazer nessa situação? Suportar se não forem agredidas física, moral e psicologicamente. Deixar a vingança nas “mãos do Rei”, que, a seu tempo, trará a solução: “Sucedeu, pois, que pela manhã, havendo já saído de Nabal o vinho, sua mulher lhe deu a entender aquelas palavras; e se amorteceu nele o seu coração, e ficou ele como pedra” (1 Sm 25.37).

Se você estiver passando por algumas dessas situações, busque ajuda de seus líderes espirituais, familiares e amigos de confiança. Não se cale e não se violenta com o silêncio. Saiba que seu Deus age a seu favor em qualquer situação. Ele ouve quando você clama!

Elementos Ligados à Autoestima

Os componentes da autoestima são diversos, mas três são essenciais: o autoconceito, o autorrespeito e o autoconhecimento. Conhecer cada um desses componentes nos permitirá entender melhor seu desenvolvimento e reconhecer a sua importância em nossa vida cotidiana. Também nos permitirá avançar na compreensão de nós mesmas, além de aprender que ninguém tem o direito de traçar o nosso caminho e de tentar escrever nossa história.

Certo é que a autoestima afeta todo o comportamento humano, uma vez que recebemos influências determinantes desde a infância até o último momento da vida. Faz-se indispensável conhecer os componentes da autoestima, para, assim, elaborar estratégias que nos levem a fortalecê-la e mantê-la em estado elevado. Entre elas, veremos o autoconceito, o autoconceito negativo, autorrespeito, autossabotagem e autoconhecimento.

Autoconceito

É a opinião ou impressão que temos de nós mesmos; é nossa “identidade hipotetizada”, que se desenvolve ao longo de muitos anos. O autoconceito é o conjunto de percepções cognoscitivas, ou seja, a aquisição de conhecimento e atitudes que temos em torno de nós mesmas, conhecidas por meio da percepção.

O autoconceito é multidimensional, cada uma das suas dimensões explica funções diferentes. Esses aspectos diferentes do “eu” (self), descrevem a personalidade total e são os chamados papéis sociais.

Os indivíduos podem ter autoconceitos diferentes, que trocam de vez em quando, podendo ser ou não retratos fiéis de si mesmos. Os autoconceitos são elaborados constantemente, dependendo das circunstâncias e das relações confrontadas pelo indivíduo, deixando claro que ele é desenvolvido a partir de uma estrutura social e com base na experiência das interações sociais. O processo de autoconhecimento dá-se também a partir da visão que temos de nossa própria imagem, por intermédio do ponto de vista dos outros, denotando a enorme necessidade que possuímos de sermos aceitos pelo outro; investindo nas relações e outorgando à sociedade o poder de reorientar-nos em como deveríamos ser nosso comportamento. Pinheiro et al (2006) identificaram a importância do histórico de experiências — se há um fracasso nos relacionamentos interpessoais. Isso contribuirá para o desenvolvimento insuficiente de alguns aspectos do autoconceito, tais como a autoestima e a autoeficácia.

Fatores que determinam o autoconceito

Nossa identidade representa o “eu” (self); o autoconceito está relacionado a agrupamento de pensamentos e sentimentos que se referem a esse “eu” (self)

enquanto objeto, estruturado a partir das experiências e das interpretações que efetuam do ambiente que os rodeia. Para Spink (2011, p. 1), self é traduzido como “eu” ou nos referimos à consciência de si e à identidade. Tendo fatores relevantes na sua formação como:

1. A atitude ou motivação: É a tendência a reagir diante de uma situação após avaliá-la como positiva ou negativa. É a causa que impulsiona uma pessoa a reagir; portanto, será importante considerar os motivos de nossas ações para não nos deixarmos levar simplesmente pela inércia ou pela ansiedade.

2. O esquema corporal: Supõe a ideia e imagem que temos de nosso corpo a partir das sensações e estímulos. É também chamada de imagem corporal, que é a representação mental que temos de nosso esquema corporal. É sabido que essa projeção do corpo, como imagem mental, gera informações para a constituição da personalidade, uma vez que corresponde a um conjunto funcional que permite o indivíduo diferenciar-se do outro, estabelecendo as fronteiras do seu ego e as bases emocionais para o seu desenvolvimento emocional. Essa imagem é influenciada pelas relações sociais, pela moda ou sentimentos sobre nós mesmos. A mídia também tem grande influência no processo de construção de nossa própria imagem. Aceitar seu corpo, sua feminilidade, sua imagem, demanda a própria aceitação do momento em que os céus idealizaram você (Sl 139.14). A Palavra de Deus deve ter poder limitador contra suas crenças pessoais em relação à sua imagem e a percepção errônea dela. Isso porque as ações ativas para evidenciar a insatisfação com sua imagem são geradoras de transtornos e podem desenvolver sintomas depressivos e ansiedades provenientes da baixa autoestima, podendo também suscitar isolamento ou afastamento social. A produção da imagem corporal e sua percepção também é resultado das relações interpessoais e intrapessoal, sendo construída nas primeiras relações envolvendo muitos aspectos. Como pontua Tavares (2003), a junção dos aspectos biológicos, emocionais, relacionais e culturais transpassa as barreiras dos grupos, das famílias e alcança o espaço individual.

3. As aptidões: são as capacidades que uma pessoa possui para realizar algo adequadamente (inteligência, razão, habilidades, etc.).

4. Valorização externa: é a consideração ou apreciação que fazem as demais pessoas sobre nós. São os esforços sociais, afagos, contatos físicos, expressões gestuais, reconhecimento social, etc. A sua funcionalidade também está na possibilidade de produzirem-se mudanças desejadas em nosso comportamento. Percebemos a necessidade de mudança quando nos deparamos com uma situação que não nos preenche e incomoda-nos; logo, despertamos para a necessidade de reinventar-se.

Autoconceito negativo

O autoconceito negativo é uma ação que contradiz ao desenvolvimento sadio da autoestima. Dentre as várias situações em que você possa estar ou que tenha sido exposta, muitas delas podem contribuir para uma percepção negativa de você mesma. Algumas delas ocorreram ainda na infância ou juventude, deixando marcas, dores e sofrimentos que foram plasmados na alma conhecidos como “feridas emocionais”. As experiências saudáveis da infância facilitam o processo de aquisição do amor próprio. Em contrapartida, existem eventos que acarretam uma imagem negativa, culminando em uma autoestima baixa. Montgomery (2006, p. 41) discorre sobre os processos que podem atrapalhar o desenvolvimento da autoestima; entre eles, quebra da coerência entre a afetividade e a construção deste mapa sensorial do corpo, que ocorre quando pessoas significativas na vida da criança e figuras de confiança traem e subvertem essas experiências, embaralhando a imagem, as sensações e os sentimentos.

Sem sombra de dúvidas, o abuso sexual ou tentativa de abuso sexual está entre os que produzem esse estrago, gerando o autoconceito negativo, além do sentimento de culpa. Esse ato covarde, apesar de deixar tantas sequelas, permanece cercado por uma barreira de silêncio e mantém-se perpetuado pela ignorância. Basta os dias passarem para as dores retornarem afloradas a partir de lembranças, que se transformam em lágrimas e sentimentos contraditórios. As consequências dessa violência são diversas e deixam sequelas que se refletem por toda a vida. O GBV (06/2012 p. 16) traz no seu escopo alguns desses prejuízos frente ao ato de abuso sexual ou a “invasão da intimidade sexual”; entre eles, está a desestruturação na organização psíquica, na autoestima e na vida pessoal, havendo necessidade de cuidados nesse sentido. Mecanismos de defesa inconscientes como, por exemplo, negação, isolamento e repressão podem ser observadas em função do sofrimento psíquico e da estrutura da personalidade.

Algumas mulheres ainda hoje sofrem com adventos que feriram a menina de ontem. Por mais que busquem a presença do Senhor, todas as mazelas sofridas

retornam na mente, afetando as relações e o conviver consigo mesma, ainda que por várias vezes tenha iniciado propósitos de não mais sofrer ou pensar nos traumas vividos. Mas é tudo em vão! A realidade de nosso país em relação à violência contra mulheres tem sido alarmante. Entende-se por violência sempre que o uso da força física é o mecanismo utilizado, bem como ações e palavras que denigrem ou, então, que causam todo ou qualquer sofrimento mental e psicológico na mulher, incluindo a modalidade sexual, que abrange o assédio, o estupro, a exploração sexual e até mesmo o estupro conjugal.

Dados da pesquisa realizada pelo IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) confirmam que essa violência está intrinsecamente ligada a conflitos de gênero. Para compreendermos a complexidade do fenômeno, é necessário saber que ele remonta do início da civilização e é um problema mundial ligado ao poder, privilégios e controle masculinos. Ela pode atingir as mulheres independentemente de idade, cor, etnia, religião, nacionalidade, opção sexual ou condição social.

As consequências psicológicas também acompanham a pessoa por toda uma vida. Elas podem ocorrer quando uma mulher é submetida a diversas humilhações, bem como ações ou omissões que causam ou visam a causar dano à autoestima, à identidade e à sua saúde mental e emocional.

Mesmo estando em Cristo, as lembranças retornam incomodando, culpando e tirando o ânimo. Sabemos que não é possível livrar-se de situações assim sem algum tipo de cobertura e apoio para as dores psicológicas, para a vergonha e humilhação sofridas.

Essa violência não permite que a mulher sinta-se totalmente liberta. Ela comporta-se como exigem ou esperam que uma mulher de Deus tenha de responder, porém o seu íntimo sofre, sem voz e sem entendimento do que está acontecendo. Ela crê, mas o seu interior encontra-se totalmente desestruturado e com constante sentimento de culpa, que testemunha no seu consciente que ela não merece perdão ou não vai conseguir esquecer tudo o que lhe aconteceu. Essa mulher pensa que a sua vida está arruinada e que não há nada que possa ser feito. Se for sexualmente ativa, essa parte da sua vida não é ajustada, fazendo com que as preocupações com assuntos sexuais sejam constantes. Ela não consegue atender às demandas do esposo nessa área, o que é revertido em crise conjugal o tempo todo, além de mudanças súbitas e extremas, tais como distúrbios alimentares e afetivos, comportamentos agressivos ou de autodestruição.

Concomitantemente, surgem transtornos e a depressão. Ela também tem pesadelos e pensamentos negativos contra si mesma.

Isolada pelo medo de não conseguir voltar a respirar vida de novo, mantém-se no casulo. Ela ri, brinca, dorme, ora, louva, mas continua “seca” por dentro. Tem grandes dificuldades de ajustar-se socialmente, culminando em um isolamento — afinal de contas, ninguém gosta de ser agredido verbal ou fisicamente. O seu mundo perfeito não está na sua realidade, mas na fantasia. Lá é o seu refúgio quando ela não consegue dar conta do seu mundo real; é onde tudo acontece como ela deseja, onde ela não se sente inferior nem vive desconfiada, onde ninguém lhe fere e ela consegue atender todas as demandas sociais.

A culpa constantemente invade a sua consciência, apontando as suas fragilidades, fazendo-a acreditar que poderia ter evitado ou até mesmo que tudo aconteceu porque ela permitiu. Como cobrar proteção se você mesma não se expôs ou nada fez? Passiva, deixou acontecer, ou até mesmo reagiu, porém não o suficiente para pôr um fim à ação covarde e até mesmo incestuosa.

A culpa de que tratamos neste escopo não é aquela de que todos nós precisamos, a saber, a chamada “culpa sadia”. Para Ávila (2007, p. 214), essa culpa remete-nos a um sinal de alerta quando nossas responsabilidades diante de nossas próprias ações impedem-nos de tornarmo-nos insensíveis moralmente (Rm 7.24). Refiro-me à culpa patológica, que corrói e pertence, na verdade, ao outro. Essa culpa é assumida e absorvida para ser um canal punitivo. Trata-se da culpa que surge quando infringimos nossos próprios valores, sendo usada para destruir a autoestima e tornar a pessoa ressentida com ela mesma, contra os outros que não lhe causaram dolo e até mesmo contra o próprio Deus.

Segundo Ávila (2007, p. 213), o que se entende por culpa traz-nos a necessidade de expressar ou designar “[...] aspectos objetivos da responsabilidade de uma ação ou omissão diante de uma norma legal, um princípio moral ou um costume social”. Ela condiz com uma realidade mensurável no seu aspecto moral, judicial e que também abrange o mais íntimo do ser, o seu aspecto espiritual.

Conviver com a culpa e a culpabilidade do ato cria sentimentos divergentes. Freud (1923–1969, p. 52) enfatiza que a culpa é oriunda da tensão que surge a partir das exigências da própria consciência e os sentimentos concretos do “eu”. Espiritualmente, a culpa, mesmo que infundada, cria um grande abismo com o Eterno. Cônsua de que não merece perdão, cuidado e proteção do Altíssimo, a

mulher refugia-se na solidão e depressão, com a tendência natural de mergulhar ainda mais no obscuro, que tem tornado a sua vida um caos. Tudo ao que ela ficou exposta provoca sentimentos de angústia, desencadeando um mal-estar que, por vezes, não é possível mensurar ou explicar. Tudo isso corrói, fraciona as suas emoções, ameaça a sua paz, impede-a de viver a sua existência com alegria e prazer.

Privada da sua autoestima e sem um acordo afetivo consigo mesma, ela sente-se destoadada do mundo de sentimentos de amor próprio, criando no percurso situações que enfatizam o quanto ela pode ser cruel consigo mesma, permitindo a autossabotagem. Ela está sempre sendo reavaliada e sempre sendo reprovada, sendo ela mesma o seu maior algoz. O salmista declara tal situação quando clama: “Por que estás abatida, ó minha alma, e por que te perturbas em mim?” (Sl 42.5a), descobrindo depois qual seria a fonte de paz.

É uma situação natural da condição humana não conhecer os seus próprios sentimentos e, muitas vezes, a origem desses, assim como confundir sua identidade com a unicidade, seus papéis sociais, sua identidade e sua autonomia. Com isso, ela tenta viver e reagir como qualquer outra, buscando soluções para o efeito da dor, reprimindo as causas e convivendo com as consequências como ato de punição, ainda que isso seja feito de forma inconsciente. É como se a pessoa tivesse prazer na dor e achasse justo ela habitar no seu ser.

São sentimentos dicotômicos, que ora denigrem e penalizam a sua existência e, em outros momentos, traz a comiseração a ela, como se “a existência” não fosse a sua própria vida. Eles alternam o seu viver com períodos de esperança, recebendo do seu meio externo elementos ou situações que transmitem confiabilidade, mas que, ainda assim, percebem a sua realidade fora dela mesma, porque é muito dura para ser contida dentro de si.

Ressentida, a mulher caminha a passos ligeiros para a autodestruição, violentando-se ainda mais, tornando a sua imagem diante dos outros merecidamente caótica. Através do comportamento empedernido, ela procura deixar transparecer o ser imoral idealizado que habita nela como forma de autopunição. Por vezes, ela exala agressividade consigo mesma e com os que estão com ela na caminhada, sem perceber que esse comportamento agressivo é uma reivindicação interna, feita ao ambiente para que aconteça o retorno ao ponto em que antecedeu o caos na sua vida, exigindo do mundo externo uma estabilidade emocional interna.

Ela traz no corpo o congelamento do trauma, que se precipita diante das crises, que vem à tona, ferindo novamente ao ressurgir. Como consequência, surge uma cisão entre ela e os outros. Ela afasta, agride, transpõe a barreira do mundo social e torna-o inabitável para todos os que convivem próximos a ela. O resultado é um conflito existencial maior, internalizando ainda mais a angústia intensa que paralisa. O resultado final de tudo isso é o rompimento do equilíbrio entre o que ela realmente é e o que se espera que seja.

Saiba que, se você estiver passando por tudo isso, a culpa não é sua. Você não é a causadora de todo esse mal; é vítima. É muito natural sentir-se culpada e angustiada, porque a culpabilidade causa sentimentos de angústia. Ávila (2007, p. 213) caracteriza essa angústia como um gerador de mal-estar, onde o indivíduo que vive internamente é ameaçador, impede o exercício prazeroso da existência e não é capaz de reconhecer a causa desse mal-estar. Isso acarreta alterações emocionais e suscita sentimentos de medo, vergonha, culpa, ansiedade, tristeza, raiva e irritabilidade pelo processo que viveu. A pessoa carrega uma bagagem que deveria estar sobre o ombro do abusador, não seu. Faz-se necessário abandonar padrões mentais quando estes norteiam nossa vida de maneira errônea. Deixe-se refazer, porque, quando o vaso é quebrado nas mãos do Oleiro, Ele sabe exatamente como agir (Jr 18.4). Ele tudo faz da melhor maneira possível! Aprenda a não confiar em seus sentimentos — a não ser que eles estejam alicerçados na verdade e na justiça divinas. Estes devem ser os parâmetros para permitir que tais pensamentos estejam presentes em sua mente. A Palavra de Deus, através da ação do Espírito Santo, deve ser a bússola diante dessa tempestade de pensamentos que você ruma continuamente e que envenena seu ser. Esses sentimentos fizeram-na acreditar que não é nada e que tudo o que aconteceu foi porque você mereceu, fazendo-a crer que, de alguma forma, você mesma contribuiu para o abuso.

Permita que sua caminhada seja cheia de aprendizado, e isso implica em mudança de comportamento. Sua percepção do que você é começa a partir das atitudes e ações do outro; não pense que você merecia passar por esse processo; não pense que você não pode ser feliz. Liberte-se de tais conclusões e vereditos contra você. Deixe de ser resistente à reconciliação com o Pai e consigo mesma. Seja livre para adorar!

É preciso verbalizar sua dor, não denotando uma alma ressentida diante dos homens, mas na forma de oração assistida pelo Espírito Santo (Ef 6.18; Rm 8.26). Consciente de que não teve como impedir tudo o que aconteceu, esteja

disposta a não permitir que esse sentimento destrutivo fique para todo o sempre em sua vida. Por mais doloroso que seja, esse sofrimento não pode acompanhar sua existência. O nome do Senhor é exaltado nas mudanças; portanto, não se conforme com a situação (Rm 12.1).

Creia na Palavra libertadora e no perdão restaurador e curador. Avance, sobrepondo-se ao que passou, pois você foi feita nova criatura (2 Co 5.17). Não viva mais enclausurada em suas próprias dores e culpa; chegou a hora de romper! As adversidades fazem parte da vida. Tenha bom ânimo (Jo 16.33). Deixe que o óleo santo transforme suas feridas em marcas que devem fortalecer sua vida; com certeza, você venceu mesmo passando o que passou. Creia que elas foram substituídas por marcas mais profundas, que restauram e que existem para o pagamento de nossas dívidas diante do Eterno (Gl 6.17), que permitiram você renascer, mesmo que o Inimigo de sua alma tenha militado incessantemente contra sua vida.

Não desista! O conhecimento da Palavra do Eterno é o que nos fortalece, porque conhecimento gera mudança de paradigmas. Na carta aos Romanos 15.4, o apóstolo Paulo enfatiza: “Porque tudo que dantes foi escrito”, esclarecendo-nos de que tudo foi escrito para servir de consolo para nossas tristezas e perdas e, ainda, “pela paciência”, isto é, com nossas falhas, possibilitando-nos aproximação ao trono da graça, ensinando-nos a sermos também com todos os que necessitam de “paciência” e “consolação”. Isso a torna restaurada, mais do que vencedora e cheia da alegria que brota através do relacionamento pessoal com seu Senhor (Sl 16.11). Isso a faz crer que agora, todas suas habilidades e dons apontam para os céus, porque você é alguém que o representa. Você, então, poderá declarar como o Rei Davi: “Com o meu Deus posso saltar muralhas!” (Sl 18.29b).

Autorrespeito

Outra influência determinante na formação da autoestima é o respeito próprio, que é uma condição indispensável para viver em harmonia consigo mesma e com os demais. Constantemente nos queixamos de que outros nos faltam o respeito, sem percebermos o que é mais frequente: às vezes, nós não nos respeitamos, mesmo que seja de maneira inconsciente. A autoestima é um silencioso respeito por si mesmo. Esse respeito manifesta-se através das seguintes formas:

- Atender e satisfazer as próprias necessidades e valores.
- Expressar e manejar de forma conveniente sentimentos e emoções sem sentir-se culpada.
- Buscar e valorizar em você tudo aquilo que a faça sentir-se orgulhosa.
- Geralmente, a falta de respeito de outros começa com a falta de respeito a si mesmo. Maslow afirma: “Só podemos respeitar, dar e amar aos demais quando somos respeitados, dados e amados a nós mesmos”. Sem dúvida, da mesma maneira que as relações humanas profundas são estabelecidas sobre bases de respeito, a autoestima também se fortalece quando aprendemos a respeitar a nós mesmas.

Autossabotagem

Quantas vezes você pensou que estava na hora de mudar? Quantas vezes preparou-se para agir e reagir de forma diferente frente às situações impostas a você durante sua caminhada? Quantas vezes idealizou, ensaiou, imaginou e, na hora, deparou-se com o mesmo padrão de comportamento assumido por você por muitos anos, ou seja, deixou para lá tudo o que desejou fazer e voltou à mesma situação anterior.

Flippen (2010) menciona que: “Promover o crescimento pessoal significa dar atenção a tudo na sua vida que impede que você atinja seu pleno potencial”. Isso nos direciona para a necessidade de observarmos nossas limitações ou até mesmo nossos comportamentos autodestrutivos.

Todas nós possuímos, de alguma forma, algumas limitações pessoais, sendo elas evidentes até para nós mesmas. A preocupação está no fato de essas limitações serem usadas contra nós, porque podem ser transformadas em comportamentos autodestrutivos que, quase sempre, nos fazem sofrer e, ainda assim, não são interrompidos ou abandonados. As repetições desses comportamentos culminam em situações de sofrimento e depreciação da própria identidade, e isso acontece pela busca de um final diferente do que tem sido vivido. O apóstolo Paulo em Romanos 7.15 expõe o seu sofrimento: “Porque nem mesmo compreendo o meu próprio modo de agir, pois não faço o que prefiro, e sim o que detesto” (ARA). Como ele, passamos por lutas constantes para tentar elucidar o porquê da total resistência em fazer o bem a nós mesmos, o que culmina em sentimento de tristeza, ira e até mesmo ressentimento contra nossas atitudes.

Muitas vezes, essas ações inconscientes têm como objetivo “atrapalhar-nos” e prejudicar nossas relações interpessoais. Elas são usadas no processo chamado Autossabotagem, ou seja, inconscientemente se faz uso do mesmo padrão de comportamento autodestrutivo. Em alguns momentos, esse sentimento nem é percebido, no afã de reviver situações almejando um final diferenciado, o que não adianta se nossas crenças e padrões mantêm-se do mesmo jeito. Flippen (2010) orienta-nos a identificar e anular o que nos impede de chegar onde sempre se desejou estar, gerando, assim, o final da autossabotagem. Ele afirma

que não importa nossos talentos, sempre restringimos nosso desempenho, onde nossas limitações pessoais determinam nosso sucesso.

As dificuldades de enfrentamento repercutem em ações que estão constantemente maquiando verdades que tentamos esconder. Elaborar os fatores que deflagraram tais comportamentos é o primeiro passo para a liberdade, pois enfatiza a importância desse momento no processo de cura, que se dá em diferentes etapas, sendo a primeira a mais fácil, ainda que não possa parecer como: expor a própria vulnerabilidade e encarar questões desagradáveis já adormecidas. A etapa final é a própria elaboração da mudança de comportamento, que exige de si mesma o reconhecimento da resistência de enfrentar tudo o que gera tais comportamentos.

O que impulsiona essa mudança não é só a percepção do mal que aflige e leva a uma constante repetição de comportamentos autodestrutivos, mas, sim, abandonar a prática de disfarçar o sofrimento em estado de compulsões e ações inconscientes de autoflagelo e depreciação de si mesma. O caminho é perceber as consequências desse comportamento autodestrutivo.

Faz-se necessário descobrir, ou seja, “tirar o que cobre”, para conhecer-se a origem dos conflitos internos, para perceber o momento exato que deflagrou a necessidade de comportar-se assim. Tentar esquecer não funciona, e deixar para lá também não. Rosner & Hermes (2001, pp. 19,20) afirmam que essa ação de sepultar sentimentos traumáticos, experiências e memórias não significa que elas estejam realmente mortas ou aniquiladas; ao contrário, elas incorporam-se, tornam-se parte indelével da imagem que as pessoas têm de si. Consequentemente, elas retornam quando se deseja alcançar atitudes que priorizem a si mesma em forma de autossabotagem.

Os comportamentos de sabotagem sempre se repetirão em todas as nossas relações, sendo mais intensas em algumas. Elas podem acontecer na relação conjugal, na criação dos filhos, no trabalho, como forma de punição, entre outros. Eles causam prejuízo, mas a pessoa não se dá conta de que está jogando contra ela mesma, porque, na sua mente e lábios, a culpa é sempre do destino ou de alguém.

Você pode estar pensando quais seriam esses comportamentos? Vou redirecioná-la para situações que pleiteiam a demanda do autossabotamento. Elas acontecem ou são evidenciadas não somente quando você culpa o destino, mas também

quando age como se não fosse merecedora de algo melhor, ou então quando se deixa levar pelas compulsões de compra (mesmo sabendo que o orçamento não dará conta dos gastos) e de alimentos diante do primeiro episódio de ansiedade, ou ainda quando seus relacionamentos repetem o mesmo padrão de crise e o que você faz é apenas trocar o parceiro. Tudo isso é muito mais conduzido por crenças limitantes, que podem ser percebidas de acordo com as respostas que são dadas aos seus próprios questionamentos.

A Palavra traz a solução para esse comportamento autodestrutivo. Ela tem poder e eficácia contra toda a obra da carne, contra toda a dor e resistência que possa nascer para impedir seu bem-estar. Creia!

Autoconhecimento

Conhecer-se é ter consciência de si, é saber seu “time”, é aprender a identificar e discriminar suas ações, reações e percepção diante de determinados comportamentos. Predispõe a construção interna de si mesma, mesmo que com tudo isso, não seja alcançado o conhecimento profundo das razões de seu comportamento. O processo de autoconhecimento, ou seja, saber quem somos e o que acontece dentro de nós, também é indispensável à saúde emocional. Ele é o processo que caminha paralelo ao próprio crescimento emocional e espiritual. O conhecimento de si e de suas ações não acontece somente com a construção de suas próprias observações; ele recebe influência externa, a partir do outro, próprio das interações sociais. Silva (1994, p. 76) afirma que nossa personalidade e nossa maneira de ser e ver o mundo foi formada a partir do que incorporamos de outra pessoa, ou seja, a influência de outros, seja na atitude, desejos, ideais, foram introjetadas em nosso “eu”. Essa influência quase sempre chega até nós através da palavra dita, condição da alma feminina que tem as suas memórias emocionais muito bem acionadas a partir do que ouviu.

Conhecer a si mesma é o mais importante dentre muitos conhecimentos. É um caminhar contínuo, sensível para perceber suas próprias demandas e também, suas limitações. É uma tarefa para toda a vida e, também, a mais séria de todas as tarefas, sendo muito útil na percepção e no controle do comportamento. A própria pessoa pode prever ou fazer algo para fortalecê-la ou extingui-la por meio de técnicas de autocontrole (Brandenburg & Weber, 2005).

O conhecimento de si mesma não só afeta positivamente a autoestima, como também as relações com os demais. Conhecer-se auxilia na identificação de sua individualidade enquanto ser único, conduzindo-a a reconhecer e a perceber a dependência e a independência entre “você e os outros”. Um excelente meio para a condução no caminho do autoconhecimento é o diálogo interno, introspectivo, na alma (1 Co 11.28). Exercite-se nessa dinâmica introspectiva, ou seja, você com você mesma!

E como Manter a Autoestima?

É sabido que a forma como você fala de si e consigo mesma reflete o que você pensa a seu respeito (Sl 73.21-26), então:

- Busque o autoconhecimento, pois ele permite entender e identificar o que faz você sentir-se menos valorizada, ou seja, quais fatos ocorreram (ou ocorrem) em sua vida que geram sentimento de impotência, tristeza, ansiedade e/ou menos-valia.
- A partir desse levantamento, encontre maneiras alternativas de agir naquela situação para não ser tomada pelos sentimentos. Um exemplo seria a pessoa descobrir os seus “pontos fracos” e saber que ela poderá ser criticada por eles e, assim, agir sobre eles fazendo cursos, aprendendo com outros ou exercitando mais aquela habilidade.
- Identifique suas qualidades, e não apenas os defeitos. Isso facilita o engajamento em tarefas onde suas características positivas possam ser realçadas.
- Pratique atividades mais prazerosas ou onde se tem um bom desempenho e se é valorizada. Como resultado, fortalece-se a autoestima, não pela superação de um problema, mas pelo aumento de atividades que produzam coisas boas a si e validem o que se é e o que se faz.
- Valorize a si mesma e sua individualidade empenhando-se em fazer a obra de Deus (1 Co 15.58), consciente que tem um chamado a cumprir!
- Nunca se esqueça de que você é uma obra das mãos do Oleiro, que a formou e tem acompanhado todos os seus processos do seu amadurecimento. Tudo pertinente a você está diante dEle, que a conhece e a ama profundamente! Sua doce mão está sobre você mulher (Sl 139.5)!
- Lembre-se de que a boa mão do seu Senhor tem o seu nome gravado nela, por

isso sua doce presença em seu viver é uma realidade. Toda a aflição que sobrevém a sua vida passa por Ele, e se Ele permite é porque tem um propósito, confie (Is 63.9).

- Você está ligada a Deus, aproxime-se e o sinta como Pai, somente a partir disso você se tornará íntima dEle! A intimidade com Deus fará você sentir-se valorizada, cuidada, amada e protegida (Is 63.16a).
- Pensamentos que denigrem a sua imagem devem ser constantemente colocados diante do Trono, não os deixe pousar ou fazer morada em sua mente. Eles têm o poder de ferir e comprometer sua alegria.
- Ele a conhece, porque a fez do jeito que é, preparou-a e equipou para toda e qualquer boa obra que idealizou para sua vida!
- E, acima de tudo, permita que o Espírito Santo a guie (Gl 5.18)!

Sinta-se amada pelo Pai!

CAPÍTULO

4



Personalidade, Caráter e Temperamento

É conhecido que: “O pensamento gera o ato, o ato gera o hábito, o hábito gera o caráter, e o caráter gera o destino”. Os atos refletem não apenas o caráter, mas também os costumes mais significativos. Por meio de nossa personalidade, somos encaminhados para um padrão de conduta. Como consequência, nosso comportamento é perpetuado e reforçado pelos costumes, que podem tornar-nos escravos dos hábitos.

A realidade da mulher cristã não pode ser essa, pois, mesmo que os hábitos estejam arraigados, eles podem ser modificados e controlados pelo Espírito de Deus, uma vez que você recebeu uma nova natureza em Cristo Jesus e tudo se fez novo (2 Co 5,17). Não há limitação para o poder de Deus, e é certo que você pode possuir essa fonte divina de poder habitando dentro de si, que é chamado Espírito Santo. Faça uso, com autoridade, dessa benção inigualável concedida pelo Pai.

Personalidade

O que nos faz ser do modo como somos? Segundo Costa (1991. p. 20):

[...] os termos identidade, self, caráter e personalidade têm sido usados para definir a unicidade que diferencia o indivíduo dos outros; uma distinção clara entre os termos é, no entanto, difícil de estabelecer.

Muitos traços ou dimensões da personalidade são herdados e influenciam em sua formação, que ocorre na primeira infância. Dentre os fatores, podemos destacar: o genético, o ambiental, o da aprendizagem, o parental, o de desenvolvimento, os conscientes e os inconscientes, entre outros. Todos, de certa forma, contribuem concomitantemente para a formação da personalidade. Segundo Schultz&Schultz (2002, p. 466), “o que herdamos são disposições, não destinos; tendências, não certezas. Se nossas disposições genéticas serão realizadas dependerá de condições sociais e ambientais, particularmente aquelas da infância”. Reforçando que a personalidade não é explicada ou formada apenas pela hereditariedade, deixando também o meio social e a influência das relações o papel de formadores da personalidade.

Todos nós temos uma personalidade e, com ela, um conjunto de características pessoais que modelam nossa identidade. Ela está intrinsecamente aportada na maneira como nós percebemos, pensamos, sentimos e agimos frente às demandas do meio externo e interno. A personalidade envolve as habilidades, atitudes, crenças, emoções, desejos e o modo como se integram esses aspectos, conferindo-nos propriedades especiais que nos diferenciam das outras. Possuímos similaridades, mas cada um de nós possui propriedades diferenciadas e especiais que nos tornam diferentes. Schultz&Schultz (2002, p. 9) sustentam essa afirmativa ao tratar a personalidade como “[...] um agrupamento permanente e peculiar de características que podem mudar em resposta a situações diferentes”.

A palavra personalidade, do latim persona, refere-se à máscara que era utilizada pelos atores gregos para encenar uma peça, podendo representar diferentes papéis. Por isso, persona passou a referir-se à aparência externa que mostramos aos que nos rodeiam. Ela diz respeito às nossas características externas e visíveis, ou seja, nossos aspectos que o outro pode ver e que aparentamos ser. Segundo Ávila (2007), “A ‘persona’ responde às expectativas sociais; são os papéis sociais. Não é a personalidade ‘real’ do indivíduo, mas sua personalidade social”.

Basicamente, a personalidade é formada durante as etapas do desenvolvimento psicoafetivo pelas quais a criança passa a partir da gestação, influenciada por dois fatores básicos: hereditários e ambientais. Ela acontece a partir da interação dinâmica entre o herdado geneticamente, que é evidenciado em nosso temperamento, e as experiências que adquirimos sob influências e decisões próprias por toda a vida, direcionadas pelo nosso caráter. É um processo dinâmico no interior do indivíduo; por isso, cremos ser uma ação diretiva do próprio Criador.

Segundo Strelau (1998), a personalidade tem um conceito de maior amplitude do que o temperamento, pois contém características estabelecidas pelo ambiente social juntamente com o próprio processo de desenvolvimento humano, no qual o próprio temperamento está incluso.

Os seus principais componentes são: Biótipo ou Constituição (físico; logo, é gerado); temperamento (herdado); caráter (formado e subjetivo); o “eu” (onde habita nossas crenças e convicções). Eu não poderia deixar de evidenciar a formação da personalidade para o cristão. Scazzero (2013, p. 95) traz a ação do Criador quando afirma que foi o próprio Deus que nos desenvolveu e formou com uma singular personalidade, pensamentos, sonhos, temperamento, sentimentos, talentos, dons e desejos. Ele plantou “sementes verdadeiras do ego” dentro de nós. Elas formam o autêntico “nós”. Somos profundamente amados. Somos um tesouro.

Nossa identidade é complexa, pois demanda inúmeras áreas de formação que se entrelaçam. O pastor Antonio Gilberto (2012) afirma que nossa identidade é composta de quatro áreas distintas, a saber: (1) a cristã, a partir da doutrina bíblica (Ef 6.4); (2) a social, relacionada à disciplina cristã (Pv 23.13, Ef 6.4); (3) a moral, ligada ao caráter cristão; e (4) a intelectual, atrelada à escolarização secular e bíblica. Lembrando ainda que a imagem do corpo compõe o núcleo

central da personalidade.

Caráter

Do grego Kharakter, marca gravada, sulcada; metaforicamente, impressão ou símbolo da alma, qualidade que a define. Caráter é a soma de nossos hábitos, virtudes e vícios. Na sua definição mais simples, resume-se em índole ou firmeza de vontade. Trata-se de um termo que designa o aspecto da personalidade responsável pela forma habitual e constante de agir peculiar a cada indivíduo. Essa qualidade é inerente somente a uma pessoa, pois é o conjunto dos traços particulares, o modo de ser, a sua índole, a sua natureza e o seu temperamento. O caráter é o conjunto das qualidades boas ou más de um indivíduo, determinando-lhe a conduta e a concepção moral: o seu humor, o seu temperamento, entre outros. É fruto da progressiva adaptação constitucional do sujeito às condições ambientais, familiares, culturais, pedagógicas e sociais.

O caráter é formado e influenciado a partir dos encontros e desencontros, das adversidades e dos confrontamentos, sendo moldado e influenciado. Quanto ao caráter do salvo, ele é transformado por meio da ação do Espírito Santo, na conversão e na santificação progressiva quando nos tornamos novas criaturas (2 Co 5.17; Cl 3.9; Ef 4.22).

Essa marca também designa que somos propriedade particular enquanto filhos a partir da nova natureza, pois possuímos as características e as marcas do Pai por causa do processo de adoção em Cristo (Rm 8.15,16). Tornamo-nos huios (que, no grego, é filho) porque somos identificados como filhos por apresentarmos características do caráter de Cristo. O resultado final é o caráter de Cristo manifestando-se em nós! Andar em novidade de vida é viver como Ele viveu, pois o caráter está intimamente ligado à fidelidade do crente e à santificação (Tg 4.8).

Seu caráter atrairá outras pessoas com o caráter parecido com o seu. Quais são os tipos de pessoas que convivem e interagem em seu círculo íntimo e de comunhão, ou seja, aquelas que são atraídas por você? Qual a conduta e perfil delas? Você atrai amigos ou cúmplices? Essa sentença é um excelente meio de medir ou avaliar seu caráter. Pense nisso!

Psicopatia

Abro um parêntese no tema “Caráter” para tratar desse desvio ou transtorno de comportamento chamado psicopatia, que acomete pelo menos 1% da população e que faz emergir histórias de muitas dores entre mulheres que conheci. Por intermédio desse assunto, busco despertar e conscientizar algumas mulheres que, provavelmente, por ingenuidade ou carência, são alvos fáceis para o indivíduo portador desse desvio. A psicopatia é identificada como uma alteração de caráter. Ela é um transtorno de personalidade antissocial, considerada um estado mental patológico. Os indivíduos que possuem essa alteração fazem uso do controle e manipulações para satisfazerem os seus interesses.

Esse comportamento antissocial costuma estruturar-se a partir da infância, sendo manifesto em comportamentos agressivos denominados transtorno de conduta. Essa patologia causa prejuízos ao próprio indivíduo e a todos próximos a ele. Em algumas teorias, a Psicologia trata sobre os mecanismos estruturantes da personalidade com falhas na formação da personalidade. Uma delas está relacionada ao caráter de uma pessoa com “estrutura perversa”. O perverso é “lobo em pele de cordeiro” e, por ser assim, muitas vezes engana a si próprio.

Segundo Gomes e Almeida (2010), os transtornos de personalidade não devem ser considerados como “doenças, mas anormalidades do desenvolvimento psicológico que perturbam a integração psíquica constantemente, tornando-os inflexíveis e mal ajustados”. A sua parte racional, segundo Silva (2008, p. 13), é íntegra, não havendo nenhum comprometimento com a área cognitiva; estão, portanto, certos do que estão fazendo. A área comprometida é aquela ligada aos sentimentos, que, em sua maioria, são deficitários.

Os indivíduos acometidos por esse transtorno fazem uso da sedução para concretizar os seus desejos e manipular por meio da mentira, da violência e da intimidação. Esteja atenta ao relacionar-se com pessoas com esse transtorno. Não acredite em promessas, principalmente as feitas no momento em que está tentando reconciliar-se. Esses indivíduos são capazes de prometer literalmente tudo para voltar ao espaço onde estavam, porém sem a intenção de cumprirem o prometido, retornando até mais agressivos e controladores.

Outras características compõem o perfil de quem tem psicopatia. Além do charme sedutor superficial, é possuidor de uma boa inteligência, ausência de delírios e de nervosismo, falta de confiabilidade, deslealdade ou falta de sinceridade, tendo um comportamento sexual promíscuo. Eles não possuem pudor ou remorso, são egocêntricos e incapazes de sentir amor ou afeição. Por serem insensíveis aos relacionamentos, as suas relações afetivas importantes são escassas. Por serem desprovidos de emoções, não conseguem perceber as emoções do outro, mesmo em relação aos seus atos mais cruéis e impiedosos. Também possuem uma espécie de aptidão perversa. Muitas vezes, eles aparentemente demonstram um comportamento normal e agradável, facilitando o envolvimento com o outro, aproveitando-se conforme os seus interesses. Somente os mais próximos conseguem perceber as suas alterações comportamentais. Segundo Silva (2008, p. 32), são indivíduos frios, calculistas, mentirosos, que visam apenas os seus interesses, sendo verdadeiros “predadores sociais”.

Tenho atendido em meu consultório e ouvido mulheres que trazem histórias marcadas por extrema violência conjugal. Aquele que deveria amar e cuidar é, na verdade, o mais violento dos opressores. A Bíblia adverte: “Assim também vós, cada um em particular ame a sua própria mulher como a si mesmo, e a mulher reverencie o marido” (Ef 5.33). Algumas mulheres são atendidas nas dependências da igreja, porque vivem cárcere privado e só possuem autorização para frequentar um culto por semana. Infelizmente, situações desse tipo acontecem dentro de nossas igrejas.

Essa é a realidade entre mulheres que não perceberam com quem estavam se envolvendo e que hoje não mais conseguem sair dessa relação porque vivem sob ameaças de morte. Algumas tiveram coragem e conseguiram sair debaixo do aguilhão de violência em que estavam envolvidas. São mulheres que se tornaram fortes e retomaram o controle da sua própria existência; mulheres que, até então, eram subjugadas a partir de castigos físicos, sexuais, mentais e psicológicos; que choravam e morriam aos poucos pelo simples fato de ter que retornar para casa, porque sabiam o que seria estar sob a força brutal do seu cônjuge. Elas suportaram por causa dos filhos, por causa do medo paralisador, por causa das ameaças e também da vergonha de expor o que passavam. Conheço histórias de mulheres que tiveram de fugir para outro estado, com a roupa do corpo, deixando para trás uma vida que foi roubada, mas que abriram mão porque precisavam viver! Algumas, mesmo sem entender todo o processo, mas que, de alguma forma, conseguiram ressurgir, libertando-se dessa prática fria, agressiva

e ameaçadora. Portadores dessa psicopatia estão entre nós, sutis e torturadores.

A Palavra de Deus orienta-nos a sermos submissas (Ef 5.22). Submissão é uma forma de adoração, e Deus agrada-se disso. No entanto, é importante deixar claro que a Bíblia não apoia qualquer ato violento contra a mulher. Por esse motivo, se um comportamento fere a Palavra de Deus na sua autoridade, deve ser repudiado. Querida irmã, se você estiver passando por algo parecido, busque ajuda. Acredite que você tem direito; acredite que você tem valor. Seja sábia e atenta em suas decisões; proteja-se e tome cuidado para não se expor a maiores violências a ponto de perder sua vida. Aja com calma, mas aja! A seguir, estão as principais características do portador de psicopatia:

1. São simpáticos e conquistadores num primeiro momento.
2. Eles têm uma boa oratória e charme.
3. Têm uma autoestima exagerada. Estão sempre se comparando aos demais e acham-se os melhores.
4. São mentirosos patológicos, pois precisam justificar os seus atos e conquistar a sua “presa”.
5. Têm comportamento manipulador, e, se forem inteligentes o bastante, os outros não perceberão esse comportamento psicopata.
6. Não sentem remorso ou culpa. Nunca ficam em dúvida.
7. Quanto à afetividade, são frios e calculistas. Não aceitam as emoções, mas conseguem simular sentimentos se for necessário.
8. Não sentem empatia. São indiferentes e até podem manifestar crueldade.
9. Sentem prazer em fazer o outro sofrer tanto física quanto moral e psicologicamente.
10. Têm uma incapacidade patológica para assumir responsabilidade pelos seus atos. Não aceitam os seus erros. Eles raramente procuram ajuda psicológica, porque acham que o problema é sempre dos outros.

11. Necessitam de estímulo constante. Ficam aborrecidos facilmente.

12. Gostam de um estilo de vida parasitário e exige do outro a participação nesse “estilo de vida”.

Temperamento

A palavra temperamento, do latim *temperamentum* (medida), significa a peculiaridade e intensidade individual dos aspectos psíquicos e da estrutura dominante do humor e motivação. O temperamento está presente desde o início da vida da criança. É uma disposição inata e particular de cada pessoa, pronta a reagir aos estímulos ambientais. O temperamento expressa a maneira interna de ser e agir; é geneticamente determinado; é o aspecto biológico e somático da personalidade.

Segundo Goldsmith (1986, p. 520), o temperamento é caracterizado como diferenças individuais na probabilidade de experienciar e expressar as emoções primárias. O temperamento é emocional na sua natureza, pertence às diferenças individuais e refere-se mais às tendências de comportamento do que atitudes emocionais, ainda que influenciado por elas. O temperamento forma a base emocional do desenvolvimento da personalidade e influencia o desenvolvimento psicológico. Devemos estar vigilantes quanto ao nosso temperamento. Após ele ser identificado, devemos submetê-lo ao Espírito Santo e ao seu poder transformador e regenerador (Ef 5.18).

O Temperamento e o Autocontrole

Falar sobre autocontrole remete-nos às emoções, pois elas têm um papel muito importante em nosso psiquismo. A raiz da palavra “emoção” é oriunda do latim *movere*, que significa mover, acrescida do prefixo “e”, que traz a ideia de “afastar-se”, ou seja, denota que existe a propensão de um agir imediato nas emoções, como falar sem pensar, fazer e reagir sem pensar — situações essas bem presentes em nosso viver. Mesmo que sejamos mulheres de Deus, deixamo-nos muitas vezes ser levadas pelas circunstâncias e reagimos como mulheres naturais.

Não devemos descartar nossas emoções, mas estar atentas aos impulsos geradores de conflitos que elas podem desencadear. Algumas delas são essenciais à nossa existência e manutenção da vida, além de desempenhar funções específicas. Não nos esqueçamos de que somos forjadas na fornalha da aflição quando não entendemos as armas que devemos usar para lutar nossas guerras. Muitas vezes — e eu digo que por falta de vigilância — usamos o corpo (língua e braços) como armas específicas para guerrear. Esquecemo-nos de que são nossos joelhos em oração e lábios em adoração que movem as forças celestiais a nosso favor. Daniel bem sabia dessa verdade: “E me disse: Daniel, homem mui desejado, está atento às palavras que te vou dizer e levanta-te sobre os teus pés, porque eis que te sou enviado” (Dn 10.11). Ele estava de joelhos, aleluia! Recebeu dos céus a resposta e socorro, e isso não é diferente conosco. Basta perseverarmos e deixarmos que os céus militem por nossas causas.

Estamos permitindo que nossas emoções sobressaiam sobre a razão. Nossas emoções, em momento de embate e decisões, tomam primazia para tentar resolver os impasses apresentados. Essas atitudes permitem-nos assumir o papel de “analfabetas emocionais”, quando sentimos e imediatamente respondemos, ou, quando acuadas, reagimos atacando. Isso tudo porque predispomos de uma ação imediata para cada emoção. Você pode perguntar: Por que agimos assim? Provavelmente, nosso temperamento tem grande parcela de culpa, e isso se dá por causa de nosso repertório emocional, já distintamente gravado em nosso cérebro ao longo de nossa existência. Agimos automaticamente, pensamos

depois e com evidentes arrependimentos, esquecemo-nos de que o autocontrole faz parte de nossa existência como novas criaturas em Cristo Jesus, permitimos ser dominadas pelas nossas paixões, tornando-nos insensíveis à liberdade com que Cristo outorgou-nos (Gl 5.1). Justificamos com a desculpa “Eu estava cega; quando percebi, já tinha feito”, ou seja, colocamos a nós mesmas novamente sob um jugo de escravidão da própria carne.

Agir impulsivamente coloca-nos em evidência em nosso meio social. Muitas de nós desejamos outra imagem daquela que demonstramos por meio de nossas atitudes e ações. Queremos ser vistas de forma diferente pelos outros, porém necessitamos dominar o campo emocional e fortalecer a mulher espiritual que habita dentro de nós. Essa mulher espiritual põe-se em alerta quando a carne tenta dominar o seu ser, levando-a a projetar os seus sentimentos nas suas ações?

Temos duas mentes, afirma Goleman (2011), que podem ser usadas no momento do confronto ou no momento da reação. Elas são a que raciocina e a que sente e possuem a função de concretizar uma ação mútua com o objetivo de favorecer a construção da vida mental. São a mente racional, aquela que pondera e reflete antes de agir, e a mente emocional, que é impulsiva e ilógica. Necessitamos de conhecimento e domínio das duas para que nossa vida não seja de comportamentos inconstantes.

O autoconhecimento permitirá que você descubra como os diferentes tipos de emoções preparam seu corpo para diferentes tipos de respostas — as chamadas respostas emocionais. Essas ações não são apenas tendências biológicas, uma vez que são potencializadas por nossas experiências e história de vida, bem como nossa cultura. O seu papel é projetar a “carne” na sua ação natural, ou seja, sem o controle dos céus. Desenvolver o fruto do Espírito trará a qualidade da temperança sobre sua vida (Gl 5.22), que é domínio próprio, favorecendo o controle sobre sua mente, emoção e, por que não dizer, sobre sua língua.

Tipos Básicos de Temperamentos

Com Hipócrates (IV–V a.C.), considerado o pai da Medicina, o temperamento foi classificado em quatro tipos básicos, desenvolvido a partir da teoria dos humores corporais, que explicava os estados de saúde e doença. Hoje, vemos o quanto é necessário o conhecimento de si mesmo para que a própria influência dos temperamentos possa contribuir para uma saúde mental e emocional equilibrada, e não o contrário. Nessa dinâmica, aplica-se também o desequilíbrio nos humores corporais, o próprio temperamento e as influências do meio ambiental, responsáveis também pela doença do corpo físico.

Apesar de atualmente encontrarmos várias abordagens teóricas que os redistribuem diferentemente, como Galeno, Immanuel Kant, Wilhelm Wundt, Carl Jung, Alfred Adler entre outros, classificaremos os temperamentos a partir de Hipócrates, que acreditava na existência de quatro fluídos principais que eram responsáveis pelo humor. Ele também postulava que a saúde estava pautada no equilíbrio desses elementos, sendo eles: a bile amarela, a bile negra, a fleuma e o sangue, ligados aos temperamentos que iremos conhecer e identificar:

Sanguíneo

A pessoa com esse temperamento possui humor variado. Como é extrovertido, os seus defeitos são visíveis, e as suas principais qualidades são: ser caloroso, amável, simpático. O sanguíneo consegue atrair as pessoas para si, ocupa espaços e gosta de estar no centro das atenções, tem bom papo. O seu lema é: “A vida é uma festa!”. Costuma ser generoso e compassivo, adapta-se ao ambiente e possui uma grande empatia. Gesticula muito, é inquieto e fala e ri alto. É curioso e motivado por novidades. Não gosta de rotina, nem de ficar confinado; por isso, prefere trabalhar fora de escritórios. O sanguíneo também gosta de pessoas e tem facilidade de entusiasmar os outros. Ele não tem medo de novas empreitadas, mas pode ser impulsivo e até imprudente.

Os seus pontos negativos são: é emocionalmente instável, explosivo, falta-lhe tranquilidade e quase nunca fica quieto. Quando não sabe o que fazer, ele fala. Apesar de demonstrar ousadia, é quase sempre inseguro e temeroso, faltando-lhe, geralmente, força de vontade para cumprir ordens e instruções. Impulsivo por natureza, o sanguíneo não se permite a prática do autoexame e introspecção. Ele age, não pensa e possui pouca capacidade de concentração; é desligado e “esquecido” e com tendência a sofrer acidentes. Possui dificuldade em estruturar-se, concentrar-se e de ser constante, o que pode levá-lo a ser superficial. Por isso, frequentemente, não termina o que começa e é dispersivo e desorganizado. Às vezes, é inconveniente por causa do entusiasmo excessivo.

Melancólico

Característica de pessoas tristes e sonhadoras; pode não parecer, mas é o mais rico de todos os temperamentos. As suas principais qualidades são: possuir uma mente privilegiada e a necessidade de viver intensamente todas as emoções. Amigo fiel e leal. Abnegado, sacrificando-se pelos outros.

O melancólico é sensível, quieto e introvertido. Ele preza a eficiência e a competência, podendo ser perfeccionista. Ele é profundo, reflexivo e pensador, com inclinação artística ou científica. Tem bom gosto, aprecia o que é belo, é refinado, com aparência bem cuidada. Preserva o seu espaço, não gosta que a sua privacidade seja invadida, e muitos são meigos e prestativos.

Dentre as limitações deste temperamento, estão a forma como cedem a pensamentos negativos, a exagerada tendência ao pessimismo, seguidos de crises de identidade e angústia profunda. Genioso, crítico, pessimista e egocêntrico. Vive em constante flutuação de humor, sob pressão, deixa externar os seus talentos, ultrapassando as expectativas, porém retorna à letargia quando acontece a diminuição da pressão. O melancólico possui excessivo sentimento de inferioridade, aversão a críticas e grande medo de ser rejeitado. É medroso, iracundo e sujeito à depressão e à autopiedade. Tem dificuldade de delegar tarefas e ceder parte da autoridade. Reluta em arriscar-se e tende a ser ansioso. É organizado e gosta de manter listas de tarefas, com tendência à inflexibilidade quanto a normas e regras. Essa característica pode fazer com que se torne controlador e conservador, tolhendo a sua criatividade, embora ideias não lhe falem.

Colérico

Temperamento peculiar de pessoas cujo humor caracteriza-se por um desejo forte e sentimentos impulsivos, com predominância da bile. O colérico é um ativista prático, líder natural, otimista e entusiasta. Todos os projetos idealizados dele são concluídos, por ser determinado. É prático e reage imediatamente diante de injustiças sociais. É emotivo e intenso. Pode ser explosivo, mas não guarda rancor. É fiel, corajoso, generoso e preza a lealdade. Atua em linha reta, perseguindo objetivos, é obstinado, com tendência a ser teimoso.

Os seus pontos fracos: autossuficiente, impetuoso, genioso, faz uso da aspereza no trato com os outros, irado e agressivo, chegando a ser cruel. Tendência à astúcia e à ardileza, quando motivados pelo ódio ou pela intolerância. Solitário na maioria das vezes. Tende a dominar todas as áreas de atividade, não permitindo que os demais façam uso dos próprios talentos e adquiram autoconfiança com realizações pessoais. O colérico possui opiniões que expressam os seus interesses, os quais defende com força e paixão, fazendo-o parecer intransigente e autoritário.

Ele é motivado por desafios e pode ser insensível na busca dos seus objetivos. É dominador, impaciente e intolerante, podendo tornar-se arrogante e orgulhoso. É um líder que pode transformar-se em tirano.

Fleumático

Encontrado em pessoas lentas e apáticas, de “sangue frio”; porém, são as mais fáceis de conviver. O fleumático é de natureza calma, pacificadora, sossegada, acessível, agradável, eficiente, excelente para trabalhar em equipe, pois não é competitivo, nem ambicioso. Prático, digno, confiável, espirituoso e introvertido. Ele é cauteloso, amoroso, sereno a ponto de contagiar os que estão à sua volta. O fleumático é amigável, paciente e abnegado.

É pacificador e diplomático, pois não gosta de confrontos. Precisa de segurança; logo, não gosta de riscos. É constante e fiel. É amoroso, carinhoso e transmite um senso de satisfação e bem-estar. Costuma ser adaptável e flexível, desde que a sua comodidade não seja afetada.

Entretanto, as suas fraquezas são bem reais, como a falta de motivação. Posterga as suas atividades, deixando tudo para depois. É intransigente, indeciso e “pão duro”. Sob pressão, torna-se inflexível e obstinado. Tende a fugir de responsabilidades. Não gosta de incomodar, porque não gosta de ser incomodado. Frequentemente, deixa as decisões para os outros, pensando que está sendo agradável, sem perceber que isso pode ser muito irritante e deixar uma imagem de indeciso.

Não gosta de ser pressionado para decisões rápidas, pois possui um grande medo de falhar diante dos outros. Passividade diante dos conflitos. Satisfaz-se com pouco, e isso pode torná-lo acomodado, desinteressado e até indolente.

O Temperamento e a Bíblia

O temperamento expõe e projeta o caráter da pessoa, também chamado de espírito, índole, modo de ser, jeito, natureza, gênio, feitio, coração. Aqui, alguns casos de temperamento mencionados na Bíblia: (Gn 26.35; Êx 6.9; Sl 51.10; Is 19.14; Dn 6.3; At 17.25, 18.25; Rm 12.11; 1 Pe 3.4).

Não podemos esquecer-nos de que Deus não muda nosso temperamento quando nos invade com o seu Espírito Santo, pois nossa individualidade é mantida. Ele reorienta nossas ações e forças para que o seu nome seja glorificado e para que possamos ter paz com todos os homens (1 Co 7.15). É uma batalha constante para não ceder às características mais difíceis do temperamento nem se desculpar. O caminho é a vigilância e confissão, crendo “que tudo posso naquele que me fortalece” (Fp 4.13).

Devemos ter um andar transformado, deixando-nos ser cheios pelo Espírito Santo (Ef 5.18). Ele pode aprimorar e controlar nosso viver diário na proporção em que progredimos em nossa santificação (Ez 24.13; 2 Co 7.1). Encha-se dEle para que seu temperamento seja controlado pelo Espírito de Deus.

CAPÍTULO

5



Estresse

Essa palavra está na moda. Ela é usada até para objetos, como se o mau funcionamento destes estivessem relacionados ao estado ou sintomas de estresse. Mas o que é estresse? A expressão foi utilizada pela primeira vez, segundo Silva (1994, p. 40), pelo médico Dr. Hans Selye em 1936. A palavra estresse tem origem na palavra inglesa stress, que significa pressão, tensão ou insistência. Ela foi usada para descrever o estado de tensão no organismo capaz de quebrar a homeostase, que é a condição de relativo equilíbrio ou estabilidade de que o organismo necessita para realizar as suas funções de forma saudável. Na verdade, todos nós estamos constantemente sob estresse. Ele é uma realidade da vida diária, um inimigo constante.

O estresse é a resposta inespecífica do corpo a qualquer coisa que lhe seja solicitada. Ele surge diante do embate frente às demandas e contingências do dia a dia, exigindo do organismo uma busca por adaptação frente às situações que alteram a estabilidade do indivíduo. Silva (1994, p. 45) coopera dizendo que a forma como reagimos, interpretamos e sentimos os acontecimentos da vida é que provoca o estresse. Ele acontece no organismo como resposta à ação do agente estressor e a reação que o organismo assume de lutar ou fugir, causando um desequilíbrio interno. É quase sempre precedido de sintomas corporais, tais como: taquicardia, indigestão, fadiga, insônia, agressividade, irritabilidade, oscilação da pressão arterial, entre outros. Isso ocorre porque o sistema nervoso responde às situações estressantes liberando alguns hormônios no corpo, tais como a adrenalina e o cortisol. Essa ação do corpo mantém-no em estado de alerta, pronto para lutar ou fugir do perigo apresentado, denotando uma ação protetora.

Estando exposto continuamente a situações estressantes, o organismo busca, por meio de um esforço ou resposta adaptativa, restabelecer o equilíbrio da homeostase. Respondendo a constantes demandas de reequilíbrio e na procura do equilíbrio interno, acabamos gerando desgaste e consumindo as reservas de energia física e mental. As disfunções e esgotamento do corpo devem-se à constante liberação de hormônios do estresse no corpo. A adrenalina, a noradrenalina e o cortisol, quando produzidas de maneira intermitente e

prolongada, levam à exaustão de nosso sistema nervoso central.

Por vezes, não nos damos conta de que estamos no limite. Isso faz com que nos sintamos excessivamente irritadas com acontecimentos insignificantes, e, como consequência, surgem danos em nosso equilíbrio emocional. Ainda que a capacidade de tolerar o estresse dependa de muitos fatores, incluindo a qualidade dos relacionamentos, a visão geral sobre a vida, a inteligência emocional, a genética e, principalmente, a ação da fé na vida da mulher de Deus (1 Pe 5.7), faz-se necessário reavaliar se vale mesmo a pena a permissão desses variados sentimentos agindo sobre nossa saúde física e emocional, permitindo-nos estar em nosso limite, próximas à exaustão e, possivelmente, à morte física.

Fases do Estresse

A reação ao estresse foi definida por Hans Selye (1965) como um processo de três fases:

Primeira fase – Reação de alarme

Essa fase tem como característica uma reação natural de preservação da vida. Diante do agente estressor, o corpo apresenta mudanças diversas, tais como, aumento da frequência cardíaca e respiratória, podendo ser expressos com a taquicardia, tensão, suor nas mãos e nos pés, palidez, insônia, esgotamento, irritação. O organismo tem a sua resistência diminuída. Em alguns casos, quando o agente é forte ao extremo, a morte pode ocorrer.

Segunda fase – Resistência

Ocorre quando a exposição ao estressor é contínua, levando o corpo a adaptar-se. Os sinais corporais desaparecem, permitindo que a resistência surja acima do normal, podendo ser reações de natureza psicossocial. Se a persistência do estresse for acima da capacidade de resistir do sujeito, ele é levado à terceira fase.

Terceira fase – Fase da exaustão

Sendo exposto de forma prolongada ao agente estressor, o corpo adaptou-se esgotando a energia, ressurgindo os sinais de alarme que são irreversíveis nesta fase, levando ao adoecimento do órgão mobilizado ou morte súbita.

Sinais e Sintomas de Sobrecarga de Estresse

O que afeta a mente afeta o corpo, e disso ninguém duvida. Não existe um determinante específico para os sintomas, sendo também a sua ocorrência subjetiva, isto é, nem todos sofrem a ação do estresse da mesma maneira, ainda que os agentes estressores sejam os mesmos. Quanto aos sintomas do estresse, eles podem ser visíveis e invisíveis, bem como cognitivos, emocionais, físicos e comportamentais. Isso ocorre, segundo Silva (2016, p. 156), devido às constantes alterações no corpo causadas pela liberação crônica dos hormônios adrenalina, noradrenalina e cortisol, todos vinculados ao estresse.

Somos uma engrenagem, na qual os fatores estressantes incidem em nossas diversas áreas, causando males e atingindo também nossa vida espiritual. Sem percebermos, estamos envolvidas na “doença da pressa”, que nos induz a um padrão de comportamento acelerado. Envolvemo-nos por demais em inúmeras atividades e projetos, tanto na área secular quanto na ministerial, culminando em esgotamento mental, físico e emocional.

Por querer pensar em tudo, antever situações, tentando minimizar problemas, muitas vezes não delegamos tarefas. Concentramos as decisões e ações, sobrecarregando de tal modo o corpo, ao ponto de levá-lo ao limite da resistência. Foi assim com Moisés, sendo necessário a Jetro, o seu sogro, orientá-lo quanto à sua liderança (Êx 18.14). Tudo isso porque, em algumas situações, agindo com nossa visão, esquecemo-nos de que o controle de todas as coisas pertence ao Espírito de Deus. Ficamos ocupadas com a obra do Senhor e desatentas ao que Ele deseja para nós.

Muitos são os sintomas do estresse. Entre eles, estão:

- Esquecimento total ou parcial. A memória falha até para as situações mais simples como, por exemplo, não lembrar onde colocou a chave (de casa, do carro).

- Baixa concentração. Sensação de desgaste físico e mental.
- Percepção dos aspectos negativos das situações da vida. Questionamentos sobre a própria capacidade.
- Ansiedade exagerada com múltiplos pensamentos.
- Preocupação em demasia.
- Mau humor, com irritabilidade exagerada.
- Incapacidade de relaxar, dormir pouco ou exageradamente.
- Sentimento de estar sobrecarregado, sem condições de cumprir prazos.
- Sentimento de solidão e menos-valor.
- Depressão e infelicidade.
- Dores pelo corpo sem comprovação médica como, por exemplo, dor no peito, taquicardia, falta de ar, dores musculares e nas articulações.
- Problemas digestivos, diarreia e náuseas.
- Perda da libido e distúrbios menstruais.
- Resfriados frequentes por causa da queda do sistema imunológico.
- Alimentação deficiente ou exagerada.
- Procrastinar ou negligenciar as responsabilidades.
- Hábitos nervosos e tiques.
- Desinteresse pelas coisas que antes davam prazer, o que é um sinal de que a tensão está excessiva.
- Infertilidade e aceleração do processo de envelhecimento.

Agentes Estressores

Os fatores estressores, ou seja, as fontes geradoras de estresse, podem ser externas e internas e geradas automaticamente. Nem todos os fatores agem da mesma maneira em todas as pessoas ou podem desencadear o estresse na mesma proporção. A verdade é que existe uma grande diversidade de fontes geradoras de estresse — os ambientais, os psicológicos, os sociológicos e os filosóficos —, mas o organismo reagirá da mesma forma frente a eles.

Pensamos que o estresse é gerado a partir de ações e fatores que estão incidindo sobre nossa vida e que permeiam nosso dia a dia, mas a verdade é que a sua fonte não é somente os problemas e dificuldades nas relações interpessoais e em nosso cotidiano. Alguns agentes estressores estão dentro de nós mesmas. Entre eles, estão nossos pensamentos, que são gerados a partir da maneira inflexível que adotamos para lidar com nossas expectativas. Carregamos tais pensamentos para todo lado, sem percebermos o quanto nos fazem mal.

Relaciono algumas ações que podem assumir o papel de agentes estressores para sua vida:

- O modo de interpretar e reagir a determinadas situações e eventos.
- A maneira de encarar o mundo e as pessoas, as crenças e os valores.
- Toxinas, calor, frio.
- Ameaças a autoestima e depressão.
- Uso do tempo e finalidade da própria vida.
- Expectativas irrealistas.
- Falta de assertividade.

- Perfeccionismo.
- Culpa.
- Tudo aquilo que ocorre em nossa vida e que vem de fora de nosso organismo: a profissão, as brigas, os assaltos, as perdas, os falecimentos, o divórcio, a separação, as perseguições, a gravidez e a família.
- A busca por aprovação e reconhecimento, bem como admiração e aceitação dos outros.
- A vida acelerada, com inúmeras atividades e compromisso, sem momentos de lazer e vida em família.

Atitudes que Minimizam a Ação do Estresse

Buscamos sugerir informações que podem não só melhorar a qualidade de vida das mulheres, como também as suas relações interpessoais, sem, contudo, prefigurar que sejam ações de autoajuda. A busca é do saber para crescer, com a finalidade de gerar mudança de comportamento. Todos os fatores estressantes não deixarão de existir. Os engarrafamentos continuarão, provavelmente, cada vez piores. Conflitos familiares e no trabalho estarão presentes em seu dia a dia. A falta de tempo e a correria que permeiam a rotina da mulher também não serão dissolvidas com um toque. A calma e o domínio próprio ainda são as melhores defesas; por isso, propomos atitudes que geram mudança na maneira de enfrentar o estresse para que a ação nociva sobre sua saúde, tanto física quanto emocional, seja minimizada. Você pode controlar a maneira como responde aos agentes estressores, isto é, gerenciar seu estresse. Gestão é assumir o comando. Você não conseguirá eliminar o estresse, mas o gerenciamento do estresse envolve mudar a situação estressante quando você puder, alterando, assim, sua reação quando você não pode cuidar de si mesma e encontrar tempo para descansar e relaxar. Isso envolve mais atitudes como:

- A alimentação completa de nutrientes perdidos na ação do estresse no corpo.
- Atividades físicas com exercícios de relaxamento, objetivando reduzir os males e tensão sofridos durante esse período. A contração involuntária dos músculos é uma manifestação física típica da ansiedade. Ainda que ela seja psicológica, os seus sintomas também aparecem no físico, gerando desconforto e dor. Alguns músculos são mais suscetíveis à ação do estresse sobre o corpo, como os do pescoço, costas e pernas. Sabe aquela sensação de carregar o mundo nas costas?
- Tenha fortalecida a rede de apoio de familiares, de irmãos em Cristo e amigos. Fuja do isolamento social. Resista à vontade de afastar-se para que você não esteja vulnerável à ação do estresse e, concomitantemente, à depressão.
- Controle-se, mantenha o foco em suas decisões e emoções. Reestruture seu

modo de agir e pensar.

- Invista em você. Não se trata de uma atitude egoísta, porque repercutirá nas suas relações para melhor. Aplique seu tempo também em seu investimento pessoal. Pense em ser, e não apenas em ter.
- Busque o exercício da confiança em Deus, crendo na sua infinita misericórdia (Pv 3.5). Ele tem o controle de sua vida. Ele formou-a e conhece as suas limitações e pensamentos (Sl 139). Descanse nEle!
- Medite na Palavra. Ela tem o poder restaurador, e a sua ação em nosso espírito traz paz e fé.
- Conheça e prepare-se para as situações que a levem ao limite. Ouça seu corpo.
- Sorria sempre que puder! Os distúrbios emocionais quase sempre se refletem em nossas expressões (Pv 15.13).
- Dê importância ao que tem importância.
- Organize seu dia, seus compromissos e sua agenda. Perceba seus limites. Não vá além do que você pode assumir.
- Aprenda a não sofrer por antecipação. Avalie se você está estressada com situações imaginárias. Elas provavelmente já aconteceram, ainda irão acontecer ou, talvez, nem aconteçam. Foque seus pensamentos e concentre-se no que é real.
- Respire e relaxe. O poder da respiração é pouco divulgado e explorado. Respirar aumenta os níveis de relaxamento do corpo reduzindo o estresse. Para algumas mulheres, é apenas um momento de descontração, mas para aquelas que estão buscando ajuda, pois compreenderam que o tempo presente dilacera as suas áreas física, mental e psicológica com o seu relógio que não para, é um grande aliado.

Se possível, siga minhas instruções quando você estiver percebendo que está no limite. Pode ser antes de dormir ou durante alguns confrontos. Respirar oxigênio no cérebro. O ar chega até ele por meio de micros vasos sanguíneos e permite que

o corpo libere endorfina, acalmando, relaxando nosso corpo e também nos dando a possibilidade de abstermo-nos da situação estressante por alguns minutos.

O ideal não é só realizar o exercício, mas também dar-se a oportunidade de ouvir-se, direcionar sua atenção para a sequência de inspiração e expiração. Ao oxigenar o cérebro, você terá a possibilidade, diante de algumas situações estressantes, de responder com a razão, e não com a emoção, ou seja, sem impulsividade. Algumas de nós têm muitas dificuldades de dormir, e esse exercício será um grande aliado, auxiliando o corpo a diminuir os batimentos cardíacos, a pressão arterial, permitindo-nos relaxar.

1. Respire devagar, olhando para cima. Isso reduzirá a pressão arterial porque estimula o sistema nervoso. Mantenha seu corpo relaxado e os ombros liberados da tensão. Concentre-se em sua respiração e, se possível, mantenha uma postura adequada. Esse é um momento só seu. Se possível, faça sozinha.

2. Inicie a sequência de exercícios respiratórios inspirando pelo nariz. Prenda o ar por, pelo menos, quatro segundos e libere-o pelo nariz. Encha seu pulmão com a maior quantidade possível de ar que você conseguir. Faça isso várias vezes.

3. A segunda sequência de exercícios respiratórios é: novamente inspire pelo nariz, prenda o máximo de ar que você conseguir por, pelo menos, quatro segundos e solte-o pela boca até sentir que seu pulmão está totalmente vazio. Faça isso várias vezes e de forma lenta.

4. Por último, com a intenção de liberar o estresse do dia, inspire pelo nariz, encha de ar todo seu pulmão, prenda a respiração por quatro segundos e libere-a em forma de grito. Isso mesmo, todo o ar será transformado em som. Grite, esvaziando seu interior de toda a tensão do dia. Libere a dor de todos os confrontos enfrentados e de toda palavra liberada para ferir. Não se permita um novo dia, com cargas emocionais que sobrecarregam sua caminhada. Isso deve ser realizado algumas vezes com ritmo e com desejo. Sugiro que o grito seja um brado de Glória a Deus.

Agora, provavelmente, você estará bocejando após a sequência de exercícios respiratórios. Isso é um sinal de que o cérebro está sendo oxigenado e está

relaxando. Mantenha essa dinâmica respiratória todos os dias, sempre que possível. Cuide-se!

- Fique em silêncio! A respeito do silêncio, Peter Scazzerro (2013) diz: “Quando estamos em silêncio, confrontamos o nosso vício de estar no controle e sempre tentar consertar as coisas”. O silêncio tem a intenção de regular nossa vida e os seus desejos, dando-nos consciência da primazia da voz do próprio Espírito de Deus, que tem necessidade de falar conosco. É calar-se para ouvir, calar-se para sentir e calar-se para encontrar o equilíbrio por intermédio da desaceleração da vida.
- Confesse seus pecados, seus medos e traumas (1 Jo 5.9). Viver sob o controle e a pressão do pecado suscitará comportamentos agressivos, evasivos e resultará em problemas nas relações interpessoais e intrapessoais, gerando, assim, ansiedade e estresse além do que você conseguirá suportar.

Jesus tem o poder libertador e acalma as tempestades (Mt 8.27). Se você já o conhece e tem íntima comunhão com o seu Espírito Santo, então sabe que Ele pode fazer tudo, pois todo o poder foi-lhe dado pelo Pai (Mt 28.18). Se você ainda não experimentou a sua graça, o seu favor imerecido e a sua redenção por meio da sua obra expiatória, aproprie-se agora. Deixe o doce Espírito Santo preencher sua vida, alimentando-a da sua presença. Ele pode ser seu Senhor e Salvador! Por fim, lembre-se de que não custa repetir: “A ansiedade é o ritmo que o mundo tem imposto à nossa alma para impedir de vermos e vivermos o sobrenatural de Deus”.

Controle Emocional

Sabemos que um dos sintomas mais evidentes do estresse é a sensação de esgotamento emocional, chegando a um descontrole, que tira o sono, as energias e o prazer de realizar atividades comuns do dia a dia. Não é fácil controlar os sentimentos. Para que a gestão desse quadro de estresse seja eficaz, faz-se necessário desenvolver a habilidade de controlar as emoções. Ekman (2011) incentiva a busca dessa habilidade porque, se percebermos as emoções que estamos sentindo, teremos a capacidade de monitorar nossos sentimentos e facilitar a convivência com o outro.

A necessidade de interagir e conviver com os outros faz parte da natureza humana. Ninguém é uma ilha isolada. O próprio Deus viu isso durante a sua criação quando afirmou: “Não é bom que o homem esteja só” (Gn 2.18). Entretanto, lidar com as emoções dentro das relações interpessoais quase sempre é um problema a mais para administrar.

Interagir demanda aceitação e renúncia, que são exigências difíceis para quem está inserida em um contexto social com urgências e com a necessidade de viver o agora. Consequentemente, defendido por Bauman (2004), o que sobram são relações líquidas, amores líquidos, sem consistência, que não duram porque são sem comprometimento.

Tudo para que nossas emoções não sejam reconhecidas pelo outro e que não nos encontremos em situações em que a frustração seja uma realidade. O certo é que a dificuldade de expor sentimentos e comunicar afetos tem sido uma das maiores dificuldades que são encontradas nas relações afetivas. Tem sido mais fácil cortar vínculos do que construir relações duradoras devido à complexidade dessa ação.

Reagimos mal e instantaneamente diante das frustrações. As reações imediatas quase sempre estão relacionadas à nossa personalidade, ao nosso temperamento, às nossas experiências de vida e à cultura em que estamos inseridas. São respostas automáticas, fruto de hábitos e comportamentos que já estão impregnados em nosso ser.

A Palavra de Deus admoesta-nos a colocar nossas emoções e ansiedade diante do Senhor (1 Pe 5.7) e agir com moderação (Fp 4.5). O autoconhecimento será nosso auxílio nessa tarefa. O importante não é conter os sentimentos, mas, sim, administrá-los. O que significa não negar as emoções, mas usá-las a nosso favor. Reprimindo os sentimentos, teremos como resultado uma carga emocional sobre nosso corpo, que resultará em doenças psicossomáticas, tornando a situação muito pior. Controle emocional é a habilidade de lidar com os próprios sentimentos, adaptando-os conforme a situação, expressando-os de maneira saudável para si e para o grupo em que está inserida. O controle emocional atua com maturidade e equilíbrio na expressão de sentimentos, interesses, necessidades e expectativas frente às diferentes situações. Para que isso ocorra, faz-se necessário “cultivar” e fazer uso da inteligência emocional, que é a competência para perceber e usar as emoções favoravelmente, envolvendo reconhecer os próprios sentimentos e os dos outros. A sua aplicação permite-nos controlar nossos sentimentos e emoções de forma inteligente. Segundo Lipp (2000, p. 11): “É fundamental descobrir a causa do problema e desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar não só com o episódio presente, mas também com futuras ameaças de estresse excessivo”. Ao desenvolver o controle emocional, você aprenderá a administrar o estresse e impedirá que ele ultrapasse o limite de tolerância e resistência. Para desenvolver o controle emocional, é necessário que você:

1. Tome consciência de suas emoções e perceba-se em suas ações e reações, ou seja, entenda o que a estressou.
2. Conheça as armadilhas sutis de seus pensamentos, que estimulam a ira, a impaciência, a desconfiança e a impotência diante dos problemas. A Palavra de Deus orienta-nos a desenvolver em nossa vida o amor, como fruto do Espírito Santo, anulando sentimentos que nos levam a cair nas armadilhas próprias do estresse (1 Co 13).
3. Aprenda a reconhecer os sintomas e a lidar com as causas do estresse presentes em sua vida.
4. Identifique as circunstâncias, seus motivos e suas reações diante das adversidades e, principalmente, seus limites de resistência.

5. Seja flexível com você mesma. Não tome decisões imediatas sem sentir-se segura. Isso evitará o descontrole e o arrependimento. Livre-se das emoções negativas que tem como objetivo colocá-la “para baixo”.
6. Avalie as situações do seu dia a dia e busque controlar-se gradativamente (Sl 46.10).
7. Não seja imediatista. Mudanças levam tempo! Se você agir assim, só aumentará a pressão para agir de forma correta e poderá causar uma situação adversa: o descontrole emocional.
8. Busque o autocontrole. Respire diante de uma situação que exigirá uma resposta imediata. Mantenha a calma quando estiver sob pressão.
9. Organize seus objetivos e exercite a empatia. Sinta o que o outro está sentindo. Provavelmente, suas reações serão diferentes!
10. Não seja tão exigente com você e as demais pessoas de seu convívio social (Mt 5.41).
11. Seja sempre educada. A prática de “falar a verdade na cara” não faz de você uma mulher longe da hipocrisia e verdadeira, mas, sim, revela uma postura agressiva e sem educação. Pense primeiro se sua verdade é a verdade do outro ou se ele realmente deseja ouvir e conhecer sua “verdade”. Por vezes, os conflitos surgem pela falta de educação, de limites, de respeito ao próximo e de paciência. Somos cidadãos do Céu (Fp 3.20)!
12. Procure dormir e alimentar-se bem sempre que possível. Livre-se do cansaço. Elimine a falta de disposição para exercitar-se.
13. Ame mais, perdoe mais (Mt 18.21,22).

Fugir dos encontros para não vivermos desgastes quase sempre não é viável. Como consequência, deparamo-nos com um estado de ruptura, no qual nos foge o essencial. Conhecer sua natureza e estrutura é conhecer suas limitações e emoções. Pearlman (1991, p. 73) enfatiza que, segundo 1 Tessalonicenses 5.23, o homem é composto de três substâncias: espírito, alma e corpo. É na alma onde estão centradas a vontade, o intelecto e as emoções. Ela é o princípio inteligente

que dá vida ao corpo, que usa os sentidos físicos como os seus agentes nas coisas materiais, bem como os órgãos do corpo para expressar-se e comunicar-se com o mundo exterior.

Por intermédio dos órgãos dos sentidos, ela recebe as impressões do meio em que está inserida e atua sobre elas. A alma ou o “eu” lida com o âmbito mental, ou seja, o pensamento, a vontade, o sentimento, a consciência, o livre-arbítrio. Nossas reações e comportamentos dependem dessas “ações”. O salmista declara que ela “suspira” e “desfalece” (Sl 84.2).

Quando somos dominados pelas emoções e paixões, levando-nos ao extremo de nossas ações (Rm 7.15), subentende-se que atravessamos momentos de debilidade espiritual. A constante luta da carne contra o espírito, isto é, nossas vontades e desejos militando contra nosso espírito desejoso de servir a Deus, faz com que não desfrutemos da plenitude que o Espírito Santo tem a oferecer-nos. Na verdade, quando realizamos as obras da carne, militamos contra o Espírito de Deus (Rm 8.7).

Sozinhas jamais conseguiremos porque não suportamos frustrações e também não conseguimos por nós mesmas administrar nossas paixões e emoções. Portanto, deixemos que o bom Espírito Santo conduza-nos à vida e à paz por intermédio do controle de nosso temperamento, levando-nos ao total controle emocional e ao domínio próprio (Gl 5.23,24), que são ações que nos conduzirão a uma vida plena da presença do Eterno.

Administração de seu Tempo

Gerenciar o tempo e planejar melhor o dia são ações que melhoram a qualidade de vida, diminuem atrasos, aumentam a produtividade, a satisfação pessoal e minimizam os atritos nas relações intrapessoais. Todos esses fatores contribuem imensamente para diminuir o risco de dispersão e de estresse. As atitudes a seguir auxiliam-nos para que isso ocorra:

1. Agende tarefas. Estabeleça uma rotina para o dia seguinte, organizada por hora e possível de ser cumprida. Concentre-se na atividade em curso. Faça uma tarefa de cada vez para que diminua a precipitação e dispersão, aumentando a eficácia do resultado.
2. Volte-se para o que foi feito, e não para o que não foi realizado. Evite o sentimento de insatisfação, o estado de desmotivação, a irritabilidade e o pessimismo.
3. Lembre-se de suas limitações humanas. Não assuma responsabilidades que você não poderá dar conta, tanto em relação às responsabilidades em si quanto ao número delas.
4. Não deixe para depois o que pode ser feito agora. “Postergar” é um grande desperdício de tempo e energia, o que contribui para aumentar o estresse. Como resultado, você terá economia de tempo que poderá ser usado de outra maneira. Se você é um líder, então delegue tarefas. Com isso, você ganhará tempo e terá a oportunidade de ver seu grupo crescer. Acompanhe o processo para que o resultado final não seja desastroso e contribua para o estresse.

CAPÍTULO

6



Ansiedade

Segundo Anton (2006, p. 228): “A ansiedade funciona como um sinal de alerta, diante das situações de perigo, não claramente definidas”. Denota um sentimento vago e desagradável, com uma sensação de medo, de apreensão, gerando um desconforto por causa da antecipação do perigo. Esse sinal de alerta permite ao indivíduo ficar atento a um perigo iminente e pronto para lidar com a possível ameaça. Por vezes, é um sentimento útil em algumas situações, já que auxilia como proteção. Ela pode ser classificada como normal ou patológica.

A ansiedade torna-se patológica ou prejudicial quando o medo é apresentado de forma exageradamente desproporcional em relação ao estímulo e quase sempre motivado por pensamentos automáticos. Pode-se perceber a diferença entre a ansiedade patológica e a normal por meio das reações ansiosas: se são curtas ou longas, se estão relacionadas a algum estímulo ou se causam grandes sofrimentos mentais, sociais, afetivos, prejudicando o indivíduo e a sua qualidade de vida. No Salmo 38.8-10, Davi relata o seu estado de total ansiedade, denotando que essa condição faz com que se sinta debilitado tanto física quanto espiritualmente. Ele reconhece que as suas ansiedades provinham dos seus desejos e, então, busca ajuda no Senhor, “porque em ti, Senhor, espero” (v. 15). Esse é o poder da Palavra. Ela restaura o equilíbrio quando nos assegura de que todas as nossas angústias e medos estão sujeitos ao Senhor Jesus, sob seus pés (Mt 14.25-33). “Tende bom ânimo!”.

Busca-se comprovar cientificamente, através de estudos sistemáticos, que a fé coopera para a redução de sintomas de ansiedade e depressão. Creia nessa verdade e faça uso do bálsamo que está à sua disposição.

Ansiedade é um ritmo que o mundo tem imposto à nossa alma para impedir-nos de viver o sobrenatural de Deus em nossa vida. Os seus principais sintomas são:

- Dilatação das pupilas, buscando aumento de visão geral, gerando perda de percepção dos detalhes.

- Taquicardia, para uma incidência maior da irrigação sanguínea, ativando o estado de alerta e ficando mais ágil.
- Respiração curta e ofegante.
- Tonturas, visão borrada, confusão, fuga da realidade e sensação de frio e calor.
- Baixa concentração.
- Esgotamento físico, cansaço em decorrência da grande energia perdida.

Em algumas situações, esses sintomas são confundidos com problemas relacionados ao coração. O ideal, então, é realizar uma consulta com o cardiologista.

Transtorno de Ansiedade Generalizada

Como exemplo de ansiedade patológica, podemos destacar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG/CID 10 F 41.1), que se caracteriza por ansiedade e preocupação excessiva com uma expectativa apreensiva. O DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5.^a edição) traz as características deste transtorno, no qual estão presentes sintomas como a inquietude, o nervosismo, a tensão muscular e a irritabilidade praticamente constante, as perturbações do sono. Tais pacientes têm a necessidade de certificarem-se repetidamente de que tudo está bem com as demais pessoas. As suas preocupações excessivas estão relacionadas aos problemas reais, enquanto que o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), segundo Cordioli (2014, p.46), são pensamentos que geram sofrimentos e impulsos para as compulsões, visando minimizar ou aliviar a ansiedade.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode manifestar-se concomitantemente com outro mal que assola a alma humana: a depressão. São as chamadas comorbidades. As mulheres estão em maior número quanto ao desenvolvimento dos transtornos de ansiedade e também alimentares. Isso é explicado por causa dos fatores biológicos como a herança genética, sendo desencadeados pela complexa produção hormonal feminina.

Talvez você pense que tal transtorno não pode alcançar a mulher que teme a Deus. Ledo engano; o transtorno não escolhe cor, sexo, situação financeira e, principalmente, a religião. Somos cristãos e conhecemos a Palavra; no entanto, não devemos espiritualizar tudo. A dinâmica humana, bem como o seu contexto social, econômico e as suas relações implicam em uma grande demanda emocional que, por vezes, atinge também a mulher cristã.

Nossa história de vida, dores acumuladas, apreensões e solitudes requerem muito de cada uma de nós, incidindo em nossas emoções. Acompanho histórias de mulheres que sofrem com esse transtorno. Elas sofrem com o preconceito e com a instabilidade de emoções geradas por meio de culpa, cobranças e até mesmo sentimento de inferioridade por serem portadoras desse mal emocional.

Conto um pouco dessa história refletida em uma mulher cristã que darei o codinome de L, evangélica, 38 anos, casada, mãe de cinco filhos e que trabalha de acompanhante de idosos nos finais de semana. Como todas nós, ela tem uma dinâmica familiar que exige muito. Os problemas de L reportam a culpa de momentos na sua vida que ela não reagiu, não se posicionou e deixou-se ser ferida e abusada por pessoas próximas.

Foram ações que estiveram durante todas as fases da sua vida, desde a infância, passando pela adolescência, e com outra forma de abuso, continuando na idade adulta. Ela sempre foi passiva e, agora, está autodestrutiva porque cede e não reage em defesa própria. A autopunição, mecanismo de defesa tão conhecido, está presente no seu cotidiano. Silva (1994, p. 14) define autopunição como um canal para aliviar a ansiedade gerada pela culpa por um comportamento real ou imaginário.

Os seus relatos são de uma mulher que não consegue perdoar-se e aceitar a sua passividade frente às violências sofridas, entre elas o abuso sexual. Essa mulher também se pune pelos comportamentos que foram desencadeados a partir de então. Ela escreveu a sua dor e permitiu-me compartilhar e expor todas as suas ações para que haja alívio das angústias que permeiam a sua alma. Ela escreveu:

“Minha ação punitiva é sobre mim mesma. Faço coisas que me dão um pouco de alívio para minhas angústias. Vou relacionar mesmo sabendo que não me lembrarei de todas. Muitas delas já não faço. Parei porque foram percebidas pelas pessoas que estão próximas de mim. São elas:

Comia papel. Pode parecer estranho, mas comia o tempo todo. Também inalava álcool — ação que ainda faço esporadicamente. Tenho uma compulsão por limpeza. Limpo a casa a todo o instante até levar meu corpo à exaustão. Se eu sentir dores, mesmo que sejam insuportáveis, postergo tomar remédio e fico com a dor até não suportar mais. Não dou importância para as coisas que acontecem comigo; não me percebo. Tenho hábitos alimentares alternados. Tem dias que como demais e, em outros, não, ficando praticamente todo o dia sem me alimentar. Tinha o hábito de me socar em locais onde as pessoas não perceberiam os hematomas. Parei porque estava fazendo isso e abortei. Eu nem sabia que estava grávida. Pego pesos além da minha capacidade de suportar mesmo tendo problemas sérios na coluna. Usava o alicate de unhas para

arrancar meus dentes e também puxava meus cabelos retirando tufo. Não faço mais porque ficou visível para os outros.

Quanto à minha imagem, evito olhar no espelho, não gosto do que vejo. Também não acredito que posso ser capaz de fazer algo útil. Não acredito em mim porque não vejo potencial algum. Não me permito sentir alegria por nada, porque não mereço. Não sei lidar com carinho, elogio e receber presentes. Você não imagina como está sendo difícil escrever isso. Não mereço nada do que tenho. Acho que não tenho problemas reais; os outros têm. Já nem sei o que estou escrevendo. Minha cabeça está confusa, e meu coração disparando. Não dá para continuar. Estou me sentindo desesperada, em soluços, aflita, com muito medo e cheia de ansiedade. Não sei o que estou sentindo. Jesus, me ajude!”

Nota-se, no caso de L, que todo o processo foi desencadeado pelo abuso sexual sofrido em várias fases da sua vida. Encontramos reflexos negativos desses atos na vida emocional, física e espiritual não só dela, mas de todas as mulheres, jovens e crianças que passam por situações parecidas.

Na história de Tamar, vemos o mesmo relato de muitas mulheres atuais. A Bíblia diz que, depois de ser abusada, a sua vida tornou-se um amontoado de cinzas. “Então, Tamar tomou cinza sobre a sua cabeça, e a roupa de muitas cores que trazia rasgou, e pôs as mãos sobre a cabeça, e foi-se andando e clamando” (2 Sm 13.19).

Dentre alguns reflexos negativos, está a depressão, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), dificuldade nos relacionamentos afetivos e instabilidade na saúde física. Em relação à autoestima, nem precisamos mencionar, pois é ela a primeira a ser atingida dentro da ação violenta contra a mulher. Araújo (1996) informa que parte considerável dos estudos epidemiológicos desenvolvidos na área da saúde sobre violência sexual permanece no nível descritivo, sem aprofundamento da discussão, sendo até mesmo ignorado por outras formas de violência como, por exemplo, as agressões verbais e humilhações que afetam a autoestima, a capacidade de reação e de decisão das pessoas agredidas.

Trata-se de uma difícil situação que envolve não só a agredida e violentada dos seus direitos de ser mulher, mas também a família, que passa a conviver com todos os transtornos e conflitos que permeiam essa triste história. Miller (1997,

p. 106) redireciona ações de vivência de emoções para alcançar a cura das dores, porque ela é libertadora, devolve lembranças reprimidas e traz a cura dos sintomas, sendo possível por meio do atendimento psicoterapêutico.

L tem recebido acompanhamento psiquiátrico, fazendo uso de ansiolíticos, e tem consultas psicológicas semanais. Sempre acompanhada pelos filhos, ela já consegue sair, tem alternâncias de sentir-se segura ou não; contudo — e o mais importante —, está sendo tratada por Deus. Infelizmente, os seus líderes espirituais não acreditam no seu transtorno, e isso lhe causa grande aflição.

Essa é uma triste realidade para muitas mulheres cristãs que não recebem apoio da sua liderança, tendo de enfrentar o preconceito, além de não serem acolhidas ao sofrerem desse mal. Para que o TAG não evolua para um transtorno depressivo, ele deve ser identificado e tratado de forma precoce, pois o corpo é acometido de alterações por causa da insistente liberação de hormônios do estresse a que é submetido.

Se você não viveu experiências assim, ou se passou e já está tratada, seja aquela usada pelos céus para acolher a dor de sua irmã ou de alguma mulher que esteja precisando. Muitas vezes, vivemos em uma redoma, indiferentes à dor daquelas que sofreram ou sofrem situações parecidas. Devemos despir-nos da frieza e entender que comungamos da mesma fé e do mesmo Senhor.

Tenha um olhar mais sensível para o espaço de convivência que você divide. Alguém pode estar sinalizando por meio da fala ou do comportamento as suas dores e angústias. Não tome reações ásperas ou mal-intencionadas apenas de forma pessoal. Esse comportamento pode ser uma forma de comunicar que algo não vai bem.

Quem sabe, pode ser uma forma inconsciente de pedido de ajuda que essa mulher está emitindo. Nossas ações e reações, por vezes, não são pensadas, gerando situações de desequilíbrio nas relações. Você, porém, é tratada e curada a ponto de perceber a dor que foi emitida através desses deslizes comportamentais. Acolha, aproxime-se, abrace, libere uma palavra de consolo e perdão. Coloque “óleo na ferida, e não vinagre”. Seja pacificadora, acolhedora e exercite o dom do amor, que “tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta” (1 Co 13,7). Os céus tudo veem!

CAPÍTULO

7



Depressão

O presente século hedonista estabelece a necessidade de que temos de estar sempre felizes, em constante alegria. A mídia expõe que o pleno prazer e a alegria são características de uma geração saudável e capaz de grandes conquistas. Estas estimulam a busca da completude humana por meio de uma visão errônea da vida. Momentos de tristeza e dor não são legitimados pela sociedade; por isso, para justificar, chamam a tudo de depressão.

A palavra “depressão” tem sido frequentemente usada no mundo atual, não só por ser considerada o mal do século, mas também por ser confundida com um estado de tristeza razoavelmente intenso. Depressão é doença e não deve ser confundida com indisposição física ou “coisa da sua cabeça” ou, até mesmo, “melancolia”. Quevedo (2013) afirma que é atribuída a Hipócrates (V a.C.) a primeira narrativa inequívoca de melancolia como uma doença mental resultante de disfunção no cérebro. Ele transcreve a narrativa que ele afirmava que o medo e a tristeza que duram longo tempo significavam melancolia, identificado como “delírio sem febre”. Além de medo e tristeza, os escritos de Hipócrates mencionavam como sintomas da melancolia “[...] aversão a alimentos, insônia, irritabilidade, inquietação e desânimo”. Sabemos que esses sintomas hoje são descritos pelo Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5.^a edição (DSM-5), como aqueles que se aproximam dos sintomas do Transtorno Depressivo Maior (TDM).

A depressão é um problema de saúde pública. Embora não se tenha um cálculo exato, estima-se que cerca de 30% da população mundial sofra de depressão. Esse transtorno ocorre em todas as faixas etárias e há um crescente aumento de casos em todo o mundo nos últimos anos. Hoje já se pode contar com uma equipe multidisciplinar para prevenção e tratamento da depressão.

Na depressão, o quadro de tristeza e vazio são evidentes, sendo acompanhados de outros sintomas. Devemos ter o cuidado para não confundirmos a depressão com o estado de luto, que contém episódios depressivos e é caracterizado por períodos com duração de aproximadamente duas semanas. A depressão é seguida da presença de alguns sintomas como: tristeza, fadiga, diminuição da

libido e da autoestima, pessimismo, pensamentos suicidas, lentidão ou agitação, aumento ou diminuição do sono e do apetite, baixa concentração, entre outros. Durante o estado depressivo, as emoções são inundadas. As pessoas nessa situação não regulam a tristeza ou angústia; elas apenas aparecem e instalam-se sem a condição de serem reguladas, interferindo em todos os aspectos da sua vida.

A mulher cristã pode ficar deprimida? Minha resposta é sim, pois depressão é uma doença que pode afetar todo ser humano e pode ser fatal; por isso, ela não deve ser vista como fraqueza ou falha de caráter. A depressão não é um sinal de falha espiritual. Essa sensação dá-se, provavelmente, por causa da apatia e do desânimo para tudo, até mesmo para orar, já que a pessoa não sente mais a presença de Deus. A Bíblia relata situações de vários homens que provaram dessa doença e que estiveram diante do silêncio do Pai, da crítica dos amigos e da impaciência dos familiares. A Palavra comprova que, em muitos momentos, a resposta dos céus veio em forma de silêncio, de provação ou suprimento de necessidades físicas e palavras de encorajamento, como aconteceu com Elias (1 Rs 19.4-10). O seu estado depressivo teve o “gatilho” deflagrado após uma grande batalha espiritual, causando um profundo esgotamento emocional e psicológico. A Bíblia descreve em Isaías 61.1-3 promessas para esses momentos: “cuidar dos corações quebrantados”, “anunciar liberdade aos cativos”, “libertação das trevas”, “consolar os tristes”, “manto de louvor em vez de espírito deprimido”. O socorro, portanto, é garantido. Você não está sozinha. Não se sinta diminuída ou excluída, pois muitas mulheres estão vivendo o mesmo momento que você.

A depressão é uma doença da alma, que sofre, por vezes, calada e abatida (Sl 42.5,11; 43.5); é uma doença do choro sem explicação (Sl 42.3); é uma doença silenciosa que invade todas as áreas do universo humano (Sl 42.7), os relacionamentos, o ministério, o trabalho secular, a vida psíquica e física. A única certeza desse quadro é que todo o ser fica comprometido com o estado depressivo. Somos alma, corpo e espírito, e uma parte não pode ser separada do todo. O salmista relata dores insuportáveis, e o seu choro era intenso por causa das cobranças que ele recebia por parte dos amigos e inimigos diante da sua tristeza aguda (Sl 42.3,10). Ele precisava ser acolhido. Esse é o desejo da mulher que passa pela depressão. Não há necessidade de críticas, mas, sim, de acolhimento, abraços, palavras de consolo e orações. Nosso Senhor experimentou a angústia na alma quando estava próximo de enfrentar o custo da obediência (Mc 14.34,36). Assim como Ele, muitas vezes a mulher que passa

por esse processo também só recebe dos céus o silêncio.

Causas

O que pode desencadear a depressão? Estudos têm sido realizados a partir de várias áreas e fatores, mas nada foi muito confirmado, pois se trata de uma doença complexa. Claro que um estudo mais apurado da sintomatologia poderá auxiliar na eficiência do tratamento; contudo, na maioria das vezes, o especialista preocupa-se mais com os sintomas, tentando amenizá-los, e não faz uso de uma investigação mais apurada para detectar a causa ou causas do transtorno. O que se pode confirmar é que ela desenvolve-se duas vezes mais nas mulheres do que nos homens. Ainda que sejam vários os fatores envolvidos no surgimento dos transtornos depressivos, estes são habitualmente separados em três grupos causais. Segundo Silva (2016), eles podem ser: biológicos, genéticos, psicológicos e/ou ambientais. Certos de que o desenvolvimento ou surgimento dessa doença poderá ser gerado a partir da interação de todos esses fatores. Seleccionamos alguns:

Disfunção Hormonal

Segundo Silva (2016), quanto ao fator biológico, está o aspecto da complexa ondulação hormonal feminina. Montgomery (2006, pp. 149,150) identificou a menopausa como uma ameaça real para instalar-se o quadro de depressão, pois, no climatério, ocorrem modificações químicas provocadas pela queda do estrógeno. Ele cita alguns sintomas da depressão que se apresentam na menopausa, já que ela traz alguns sintomas de tensão emocional e queixas orgânicas, entre elas:

- Tristeza, vazio interior — acentuadamente pela manhã. Perda da esperança e do prazer, crises de choro.

- Dores difusas, migratórias (costas, ombros, pescoço e cabeça), formigamentos, tonturas.
- Cansaço prolongado, não relacionado a esforço físico.
- Desânimo e medo para atividades antes prazerosas.
- Alterações do sono, especialmente acordar de madrugada e não conseguir conciliar o sono.
- Dificuldades de concentração, de atenção e de memória.
- Irritabilidade, impaciência e intolerância.
- Alteração do apetite e do peso.
- Redução do desejo sexual e global.
- Sentimento de culpa, de autodepreciação, de autodesvalorização e de fracasso.
- Frequentes pensamentos de morte.

Hipoglicemia

Ocorre quando o nível de açúcar no sangue encontra-se muito baixo.

Etapas da vida

As mudanças que ocorrem em nossa vida por conta da transição da idade e das etapas do próprio desenvolvimento humano podem deflagrar a depressão. São momentos de exigência ou de sentimentos de menos-valia, ambos suscitados e expostos em situações de intenso sofrimento, quase sempre de aspecto

emocional e psicológico:

- *Infância: As crianças também se angustiam frente às dificuldades da vida e podem apresentar sofrimento mental e psíquico, já que não estão preparadas para viver as pressões e as frustrações da vida. Miller (1997, p. 44) enfatiza que o início da depressão dá-se nessa fase pela impossibilidade de uma infância ser equilibrada. O diagnóstico de depressão é permeado por uma vida cheia de vazios e medos, principalmente de perder-se. Esse diagnóstico é percebido tendo início, em alguns casos, na infância.*

- *Adolescência: A falsa ideia de que crianças e adolescentes não teriam a possibilidade de sofrer do mal da depressão já não tem a mesma força. A depressão é uma doença que pode atingir todas as faixas etárias. Como são faixas etárias de constantes modificações comportamentais, acreditava-se que o comportamento triste e melancólico poderia fazer parte dessas variações, principalmente de humor, pois havia uma falsa ideia de que ambas as faixas etárias não teriam maturidade mental para sofrer os sintomas da depressão. Existem, no entanto, vários gatilhos no final da adolescência que podem desencadear a depressão como, por exemplo, a excessiva preocupação com a autoafirmação, a busca da própria identidade, as mais intensas cobranças para a escolha da profissão e as angústias da busca da vaga na graduação.*

- *Idade Adulta: Tanto na chamada meia-idade quanto na melhor idade, as demandas dessas faixas etárias, como infertilidade, progressos profissionais, aposentadoria, entre outros, são fatores que, se não estiverem bem organizados na mente, podem desencadear o processo depressivo.*

A própria personalidade

A maneira como pensamos e reagimos está intrinsecamente ligada à nossa personalidade. Ela é constituída por nosso temperamento e caráter, a interação de nossa herança genética e as influências sociais e culturais a que estamos expostos. Nossas ações e reações podem desencadear conflitos nas relações, propiciando um estado de depressão. As causas são muitas. Entre elas:

- Excessiva cobrança pessoal e contínua autocrítica, que impossibilita a pessoa de relaxar e solicitar ajuda a outros.
- Falta de um sentido maior na vida.
- Tendências pessimistas e de negatividade em tudo o que acontece.
- Necessidade de controlar tudo e todos, sem perceber o quanto é inflexível nas suas opiniões.

Lutos

No processo de separação, ou seja, quando enfrentamos o momento difícil da perda, é natural, aceitável e previsível que nos ocorram sintomas comuns e depressivos como tristeza, que é uma das emoções de mais longa duração.

É percebido também a raiva, a ansiedade, a solidão, a insônia, a baixa concentração nas atividades diárias, a inapetência, que é a perda de apetite, o desejo de afastamento das atividades sociais, o sentimento de culpa e autocensura pelo que não fizemos pela pessoa, etc.

Ainda que seja natural, nossa dor não fica invalidada, mesmo que estejamos conscientes de que a vida e a morte andam de “mãos dadas”, e isso é uma verdade que não devemos negar.

Scazzero (2013, p. 178) traz o perfil do enlutado Jó, descortinando a dor daquele de quem sofre e é cobrado a não externar o seu sofrimento. Ele relata a sua luta com Deus ao longo de 35 capítulos. Ele gritou, clamou em meio a dor, duvidou,

fez orações ousadas e disse a Deus o que exatamente estava sentindo. Ainda assim, ele não teve como evitar o horror da sua situação.

Em momento algum, Jó ficou proibido pelos céus de externar a sua dor, mas fez isso em particular com o seu Senhor. Diante dos homens, apenas divagou. Isso nos ensina que não só há tempo para tudo como também lugar adequado para expor a dor. As redes sociais têm sido o veículo mais utilizado para realizar essa troca, como se fosse preciso “alimentar” constantemente o outro com nossa dor. Pode ser algo de que alguns necessitem, mas há momentos que o silêncio dos céus precisa ser ouvido em nosso silêncio. Sejam mais coerentes quanto à necessidade de trazer o outro para nossa própria dor, para a grande necessidade de não ser esquecido. Na verdade, não só sofremos pela perda; sofremos também por nós mesmos, uma vez que somos egocêntricos, com uma facilidade muito grande de sentir uma grande comiseração por nós mesmos.

A definição de luto feita por Sandes (1999) concede a visão desse processo dolorido, que será inevitável ao longo de nossa caminhada. Sandes considera o luto como o estado de experiências pelas quais passamos após tomar consciência da perda, representando com apenas um vocábulo um grande leque de sentimentos, sensações, emoções, experiências e condições que ocorrem como resultado da perda. O luto, a partir da aceitação, é definido como luto “normal”. No entanto, quando mal elaborado, ou seja, quando as suas fases não são vividas de maneira satisfatória, por estarem atreladas à forma de enfrentamento que as pessoas realizam e veem-se diante da morte, o luto pode transformar-se em melancolia, apresentado como algo patológico, sendo um grande gerador da depressão. Nesse estado, a pessoa não consegue desvincular-se da perda, não tem o seu luto elaborado com tranquilidade. O afastamento com o confronto ou proximidade com a morte tornou-se uma prática em nossa sociedade atual, trazendo como consequência o perfil de uma sociedade que enfrenta dificuldades em todo o processo do luto. De acordo com Melo (2004), isso acontece por causa da estrutura que nossa sociedade ocidental adotou para relacionar-se com a doença e, conseqüentemente, com a morte, quase sempre em ambientes hostis como, por exemplo, os hospitais, onde não acontece a adaptação e o enfrentamento direto com a morte, tão necessários para a elaboração do luto.

Luto é um processo e deve ser vivido. Ele permite-nos o momento de fortalecimento para retornarmos com forças recuperadas, ajudando-nos a seguir em frente. O luto está envolto em adaptar-se à perda e, para que isso aconteça de forma “saudável” — se podemos assim dizer —, o luto deve tramitar nas suas

etapas ou fases, ainda que elas sejam concomitantes ou não:

1. A negação: É quando a realidade é constatada, mas, ainda assim, a perda parece-nos impossível. A dor é tamanha que parece imensurável e irreal. No primeiro momento, não acreditamos e, quando o luto está ligado a uma doença, não acreditamos no diagnóstico. É um forte mecanismo de defesa, um grande escudo usado para bloquear a dor. A negação é acompanhada de um sentimento de solidão, vazio e torpor. Na verdade, é uma constelação de sentimentos que irradiam dor por todo o ser.

2. Raiva: A raiva surge em face da insustentabilidade do sentimento de negação. Ela ocorre porque assumimos que o fato existe e que fugir da dor não muda o quadro. Surgem indagações e conflitos internos que, no momento, não são solucionáveis. O porquê de tudo é uma pergunta sem resposta. Pode-se até pensar que a raiva é usada como uma defesa contra a angústia, uma forma de substituí-la ou, quem sabe, até mesmo um remédio.

3. A negociação ou barganha: A negociação, os votos e os pedidos, na maioria das vezes, são feitos com Deus. Faz-se uso da fé como meio para alcançar o fim da dor ou da realidade. O silêncio ou a resposta negativa a essa negociação implicará, mais tarde, em um possível processo de ressentimento. Essa fase é curta.

4. A depressão: É um momento de extrema tristeza e solidão. A alma fica abatida, sendo o momento em que se toma consciência de que a dor é real e de que não há como fugir dela, pois é pessoal e intransferível. É a fase que mais leva tempo para ser superada. No entanto, devemos considerar que todo o processo de luto não é feito mecânica nem sequencialmente, devendo, portanto, ser elaborado. Entendemos isso como um mecanismo de proteção para si mesma, pois a dor aguda transpassa nosso íntimo, deixando-nos, por vezes, sem entender o que está acontecendo. Transcorrendo esses períodos — e se for de forma saudável —, os sintomas depressivos que se apresentam irão

paulatinamente diminuindo. No caso de desemprego, muitas mulheres têm-me confidenciado que seus maridos não querem fazer nada quando estão passando esse processo, que só desejam ficar deitados. Isso gera irritabilidade, culminando com discussão e, em alguns casos, separação. É difícil para algumas mulheres perceber que a prostração dá-se pelo processo de luto, e não por preguiça (na maioria dos casos). Se o marido sempre foi um comprometido com o seu lar, o momento do desemprego deve ser visto como um luto gerador de tristeza e depressão; por isso, a prostração. Seja sábia, entenda o momento; essa é a hora de a auxiliadora idônea fazer-se presente. Vivemos em tempos de crise, tempos difíceis para a família, e o importante é estarmos unidos em busca de uma solução para as dificuldades econômicas geradas pelo momento.

5. Aceitação: A perda, a última fase do luto, é aceita com serenidade, sem negar ou se desesperar. A dor é presente, mas há uma serenidade — afinal, é preciso continuar. Leva tempo para chegar-se a essa fase. Para alguns, leva muitos anos ou nunca acontece. Não existe um padrão para a reorganização emocional necessária para alcançar esse objetivo. É importante saber que a tarefa é dolorosa e difícil de realizar; por isso, deve-se ter amor e acolher a dor do enlutado.

Luto não é somente a perda de algum ente querido. Ele pode também estar presente em situações de perdas pessoais e significativas como a saúde, as capacidades funcionais, o emprego, o casamento, a separação dos filhos por viagens e casamento, as mudanças repentinas, o desejo de posse, entre outros.

Todas as dores devem ser consideradas. Não existe “peso”, nem alguma dor que seja maior ou menor do que outra. Cada indivíduo reage ou age segundo a sua estrutura emocional e fisiológica. Não há como definir uma data para a finalização do processo de luto. Alguns teóricos afirmam que o luto termina quando as fases são elaboradas, entendidas, internalizadas e completadas de forma natural. Mello (2004, p. 100) afirma que não se leva menos de um ano, chegando até dois anos ou mais; já a psiquiatra Silva (2016) afirma que existe um tempo médio, algo em torno de dois meses, para que a dor do luto seja considerada normal e saudável. Se não for assim, haverá grandes chances de o luto lentamente se transformar em um quadro de depressão clínica.

O certo é que o processo de dor e sofrimento é variável, e o sinal de que está sendo finalizado é quando se consegue pensar sem dor e revolta, reinvestindo as suas emoções na vida e nos outros. Se isso não ocorrer, o quadro clínico fica comprometido, e todos os sintomas acima descritos tendem a potencializarem-se, impossibilitando o retorno das atividades sociais, familiares e profissionais. Nesse caso, torna-se patológico, somático, doenças graves são desenvolvidas, o que configura uma depressão reativa. Para Silva (2016, p. 56), esse quadro depressivo está inserido na chamada depressão circunstancial (ver Tipos de Depressão). Não devemos pensar no estado depressivo como momentos de tristeza gerados pelo luto, pois a depressão é mais complexa. Esses momentos tristes fazem parte de nossa vida. São respostas do indivíduo às perdas, às derrotas, aos descontentamentos e às adversidades. Todas nós estamos suscetíveis a viver episódios como esses na vida (1 Rs 19.1-9). Tristeza no luto é normal, aceitável e faz parte desse processo, bem como o sentimento de menos-valia. Esses sinais são excelentes para que se possa distinguir tristeza normal de depressão clínica. Na depressão, a autoestima fica comprometida e, por consequência, toda a sua saúde emocional, pois, como já foi dito, a autoestima é a base da saúde emocional. Os pensamentos gerados na depressão são altamente depreciativos, comprometendo a autoimagem, dominando completamente a pessoa, gerando pensamentos autodestrutivos e trazendo uma desesperança que imobiliza. Em todos os aspectos, o deprimido sente-se uma pessoa incapaz e perdedora.

O luto mal elaborado, não superado e que se estende de forma patológica é, portanto, um grande gerador de depressão. Para que isso não ocorra, quatro tarefas são essenciais durante o luto. Melo (2004) cita Worden (1991), descrevendo-as:

1. Aceitar a realidade da perda.
2. Trabalhar a dor advinda da perda.
3. Ajustar-se a um ambiente em que o ente querido está ausente.
4. Elaborar a perda e prosseguir a vida.

Lembre-se de que o luto é um processo, e não um estado, e é de suma importância que demande esforço e desejo para superar a dor. A vida tem o seu ciclo, e a separação acontecerá.

Nossa fé, que é um grande aliado em todo o processo de perda, traz-nos ânimo quanto ao que nos espera no porvir, auxiliando na defesa contra a investida emocional do sofrimento da separação (1 Co 15.51,52). Nesse processo, estaremos sofrendo, e a dor não nos devastará. Contamos também com o tempo, que é outro grande aliado. Ele é o que nos permite realizar uma recuperação, ainda que lenta, gradual. É necessário sobreviver, atravessar esse processo e transcorrer com equilíbrio para não ultrapassarmos a linha tênue que separa o luto normal do patológico.

Estresse

Escrevemos um capítulo sobre o assunto, pois tamanha é a importância dele não só como fonte geradora da depressão, mas também como um grande mal que causa o desequilíbrio mental, emocional e psicológico.

A predisposição genética

Alguns tipos de depressão podem acometer membros da mesma família, criando, assim, a possibilidade de uma vulnerabilidade genética/hereditária, ou seja, a presença de depressão em membros da mesma família aumenta o risco. Segundo Silva (2016), o que se herda é a vulnerabilidade para que se desenvolva a doença.

Os sintomas da depressão têm a sua principal causa nas mudanças ocorridas no funcionamento de nosso cérebro. Existem três tipos de neurotransmissores, entre muitos existentes e que ainda não são conhecidos, que estão intimamente ligados ao funcionamento do cérebro na depressão. São a noradrenalina, a serotonina e a

dopamina, que transpassam o hipotálamo e o sistema límbico, chamado “trilha do prazer”. Segundo Silva (2016, p. 74), eles são responsáveis pelo controle de nossas emoções, de nossos impulsos físicos e de nossa reação ao estresse. A ação desses neurotransmissores é capaz de modular algumas atividades do cérebro que se mostram disfuncionais no quadro clínico da depressão. Discute-se ainda se a causa da depressão é o resultado das mudanças nos níveis dos neurotransmissores ou se essas mudanças não seriam consequências da própria depressão.

Discute-se também a relação da depressão com a quantidade de substância que reveste os neurônios no cérebro feminino, chamada serotonina. Os neurotransmissores (que representam os mensageiros do cérebro) permitem que os neurônios comuniquem-se, enviando sinais entre si. O neurotransmissor serotonina possui funções relacionadas ao controle do sono, ao estímulo do batimento cardíaco e à luta contra a depressão. Quimicamente, quando acontece um “defeito” nos neurotransmissores responsáveis pela produção de hormônios que dão a sensação de conforto, prazer e bem-estar, como a serotonina e a endorfina, podem ocorrer sintomas ou mesmo a própria depressão.

Causas na Dimensão Espiritual

O pecado

Pode ser um fator de grande risco para a depressão, porque potencializa os sentimentos que nos sobrevêm como consequência e, também, em forma de disciplina para aplacar o sentimento de culpabilidade em nós. Também pode ser canal aberto para a entrada de sentimentos de menos-valia que culminam em um estado depressivo, desencadeando um quadro de prostração e tristeza. A Palavra de Deus traz momentos parecidos com esse quadro na vida de homens e mulheres, como Davi (Sl 32).

A verdade é que tudo tem início na mente, sendo ela o palco no qual se desenrolam as mais diversas situações e pensamentos, que culminam muitas vezes em dor, medo, pessimismo, entre outros sentimentos negativos. A Palavra de Deus encoraja-nos a tomar o capacete da salvação (Is 59.17; Ef 6.17; 1 Ts 5.8). Deus, na sua infinita misericórdia, antevendo a situação atual, outorgou-nos a proteção contra os ataques do Inimigo, que busca oprimir a mente para que todo o corpo fique sem controle. O Adversário é sabedor de que todo sentimento provoca uma reação (Pv 15.1), ficando mais fácil interpelar os pensamentos saudáveis e lançar a semente da dúvida e do autoquestionamento. “É assim que Deus disse [?] (Gn 3.1)”. Devemos ter a confiança e apropriarmo-nos desse “capacete”, que tem a função de proteção para nossa mente. A salvação ou “estado de graça”, segundo Pearlman (1991), possui três aspectos: justificação, regeneração e santificação. Ela é completa e eficaz diante dos homens, diante de Deus e diante do próprio eu, caracterizando uma nova vida em Cristo, livre da má consciência (1 Tm 3.9; Hb 10.22). Fomos criadas para ter a mente de Cristo (1 Co 2.16). O quanto isso é importante para você ou qual a proporção do valor que você dá ao que o Espírito Santo escreveu para nós? Devemos manter nossa mente na forma e padrão desejável pela Palavra de Deus (Rm 12.2). Aproprie-se dessa verdade! Barbara Hughes, em seu livro *Disciplinas da Mulher Cristã*, enfatiza que o motivo de muitas mulheres sentirem-se derrotadas (e, acrescento

também, deprimidas) é porque elas trazem no seu passado um histórico de decisões ruins. Elas permitem que as suas mentes façam uso disso, como agentes punitivos no presente, presas ao que já poderiam, pela fé, transformar em disciplina mental por meio da leitura da Bíblia.

A falta de perdão

No capítulo sobre o perdão, você poderá perceber a grande arma satânica contra nossa vida quando fechamos o coração para o perdão. Quando não perdoamos, limitamo-nos a sermos redirigidas pela nossa carne e pelo inimigo de nossa alma. Isso causa um sentimento de pesar, gerando tristeza na alma e tornando o estado depressivo uma realidade.

Sintomas

A depressão, enquanto sintoma, pode surgir com os mais variados quadros clínicos, como transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas, etc. Ela pode ainda ocorrer como resposta a situações estressantes ou a circunstâncias sociais e econômicas adversas. É notório que toda enfermidade física pode trazer comprometimento psíquico e problemas psicológicos, culminando, assim, em alguma reação somática. No diagnóstico da depressão, é importante levar em consideração alguns sintomas, entre eles: psíquicos, fisiológicos e evidências comportamentais.

A depressão pode apresentar ou ser percebida a partir de alguns sintomas ou da interação de todos. Você não deve privar-se de uma consulta médica; portanto, deixe de fora os tabus e a vergonha. Ao sentir-se em estado de depressão, busque ajuda de um profissional preparado. O psiquiatra é o médico que trata de problemas relacionados à saúde mental e emocional. Não viva a depressão; trate essa doença, pois ela pode levá-lo ao suicídio.

Sintomas psíquicos

- Humor depressivo, sensação de tristeza, autodesvalorização e sentimento de culpa.
- Sentimento de que tudo lhe parece fútil ou sem real importância.
- Sensação de perda total da alegria ou prazer na vida.
- Vazio na existência, o mundo está em “preto e branco”.
- Escassez de sentimentos, apatia e humor irritável.
- Sensação de “peso” para os familiares, sustentado pelo desejo de morrer para não causar incômodos.
- Ideia constante de suicídio para pôr fim a um estado emocional extremamente insuportável e penoso — provavelmente, desejando a morte para expiar uma possível culpa.
- Falta de prazer nas atividades e nas relações sociais.
- Excessiva fadiga ou sensação de perda de energia.
- Baixa concentração e redução cognitiva, que leva à diminuição da capacidade de pensar.

Sintomas fisiológicos e biológicos

- Insônia ou hipersonolência. As alterações no sono causam irritabilidade e riscos à saúde.
- Perda ou aumento de apetite.
- Redução da libido, ocasionando desinteresse sexual.
- Alteração hormonal.
- Perda ou aumento de peso.

Sintomas comportamentais

- Emoção em extremo, ocasionando crises de choro sem motivo aparente.
- Ansiedade generalizada.
- Retraimento social.
- Comportamentos suicidas.
- Lentidão psicomotora, entre outros.

Os sintomas comportamentais são os mais visíveis; logo, são percebidos por outras pessoas. Isso acaba gerando ainda mais a sensação de retraimento por achar-se incapaz de lidar com as intervenções dos próximos. Caso esteja passando por isso, levante-se e faça algo por você. Não se deixe vencer por pensamentos de menos-valia e de desesperança. Seu Senhor está aí do seu lado em todas as circunstâncias, ainda que você não o sinta próximo. Ele mesmo garantiu: “[...] e eis que eu estou convosco todos os dias, até à consumação dos séculos” (Mt 28.20).

Tipos de Depressão

A depressão apresenta-se com sintomas distintos, porém devemos entender também que ela existe em formas variadas. Silva (2016) classifica a depressão em quatro tipos distintos com as suas variações:

Depressão clássica

É a forma mais comum da depressão. Os seus sintomas mais visíveis são mudanças de humor com duração mínima de duas semanas, além de sentimento de tristeza, pesar e perda de prazer nas atividades agradáveis. De acordo com Miller, os outros sinais são:

- Hipersonia (sono excessivo) ou insônia.
- Perda ou aumento do peso (de forma significativa).
- Pessimismo obsessivo.
- Sentimento de desesperança.
- Labilidade emocional (choro fácil).
- Atividade motora mais lenta.
- Perda de energia e muito cansaço.
- Estado emocional de apatia ou intensa irritabilidade.

- Dificuldade de atenção, concentração e memorização.
- Perda de autoestima e sentimentos de culpa sem motivo aparente.
- Redução da libido (desejo sexual).
- Pensamentos recorrentes de morte ou de suicídio.

(Miler 2017, pp. 46,47)

Esse tipo de depressão pode ser desencadeada a partir de eventos estressantes ou perdas significativas e podem retornar em vários momentos da vida. O ideal é que, a partir do conhecimento, você possa identificar e buscar ajuda. Ainda existem variações da depressão clássica. São elas:

1.1. Psicótica – Além dos sintomas descritos acima, também são evidenciados sintomas psicóticos como: delírios e alucinações. A alucinação pode ser visual e auditiva. Ambas são recebidas pelo paciente com muita ansiedade e contrariedade. Nas auditivas, na maioria das vezes, o conteúdo é desabonador, acusatório, infame e caluniador. Uma irmã, certa vez, confessou-me algo, e pude perceber que ela tinha um quadro típico de depressão psicótica, que atribui identidade às vozes que pensa ouvir. Ela dizia que ouvia uma voz que afirmava que ela não deveria orar mais, pois havia perdido a salvação em Cristo Jesus e, por isso, não haveria mais solução para a sua vida.

1.2. Atípica – Esse conceito de depressão “atípica” (que se afasta do normal, incomum) foi utilizado por ter como característica a reatividade do humor, a sensação de fadiga acentuada, o “peso” nos membros e os sintomas vegetativos “reversos” (opostos aos da depressão melancólica).

Características

- Reação, mesmo que temporariamente, aos estímulos do meio externo.
- Aceitação às atitudes afetivas.
- Alimentação compulsiva, gerando ganho de peso (voracidade oral).
- Recaídas constantes.
- Busca excessiva de atenção usando ameaças de suicídio.
- Extrema sensibilidade à percepção da rejeição pelos outros. Costuma ser duradoura ou crônica.
- Grande predominância no sexo feminino.
- Tristeza, desesperança, menos-valia, insegurança e medo (sintomas da depressão clássica).

1.3. Afetiva sazonal – Esse tipo de depressão ocorre em determinadas épocas do ano. As pessoas que a têm quase sempre se sentem abatidas e deprimidas durante o inverno e retornam ao humor no verão, ocorrendo ao contrário em alguns pacientes.

Depressão distímica

É a forma duradora da depressão, que pode durar dois anos e estender-se, com evidências permanentes de tristeza e desânimo.

Características

- Perda do interesse pelo passado e pelo futuro.
- Esvaziamento dos relacionamentos com as outras pessoas; tendência ao isolamento.
- Desaparecimento dos sentimentos inconscientes de culpa, assim como da expressão de desejos.
- Pode ser estabelecida quando acontecimentos traumáticos desorganizam certo número de funções psíquicas.
- Falta de energia e ânimo; desejo constante de dormir ou a falta de sono.
- Sem interesse por tudo que a rodeia, é desprovida de culpa e há um sentimento de desvalorização pessoal.
- Surgimento de doenças psicossomáticas.
- Perda da libido.
- Autossabotagem.
- Funcional, ainda que sem sabor pela vida.
- De intensidade mais leve que os episódios de depressão maior.
- Humor fracamente deprimido.
- Sofrimento por não sentir prazer nas atividades habituais e por terem a sua vida cortada por uma espécie de morosidade irritável.

Depressão bipolar

Conhecida também como Transtorno Bipolar ou Depressão Maníaca. O humor

oscila entre tristeza profunda e o da alegria esfuziante. São extremos emocionais. Durante o intervalo desses sintomas, pode surgir um estado de humor normal (Silva, 2016).

Características

- Uma alegria percebida como anormal.
- Energia exagerada.
- Baixa necessidade de horas de sono.
- Pensamento acelerado.
- Autoconfiança exagerada.
- Carga libidinal exagerada.
- Comportamentos agressivos e sem limites.
- Pensamentos suicidas.

Depressão circunstancial

O seu surgimento está ligado a fatores precipitadores (gatilhos), também conhecidos como fatores desencadeantes a partir de uma predisposição genética (Silva, 2014, pp. 56,59). As mais prováveis são:

1. Depressão pós-luto.

2. Depressão por esgotamento profissional ou estudantil.
3. Depressão episódica.
4. Depressão por desajuste social.
5. Depressão pós-trauma.

Atitudes para Prevenir-se da Depressão

Algumas ações viabilizam prevenir a depressão, chegando até, em alguns casos, coibi-la. Miller (1997) afirma que se está livre da depressão quando a autoestima é baseada na autenticidade dos próprios sentimentos, e não na posse de certas qualidades.

- a. Antes de tudo, busque a graça de seu Deus. Ela é poderosa para ajudá-la a atravessar este momento. “A minha graça te basta [...]” (2 Co 12.9).
- b. Exercite sua fé e creia nas promessas. Deus tem planos para você (Jr 29.11).
- c. Busque sempre um acompanhamento clínico e terapêutico. Não se sinta inferior ou desprezada por causa disso, pois isso pode salvar sua vida.
- d. Tenha atitudes e escolhas conscientes para fortalecer-se e torná-la mais confiante para a condução da vida.
- e. Exercite a aceitação da realidade que está vivenciando, evitando rememorar lembranças dolorosas. Rompa com o passado (Fp 3.13,14).
- f. Nutra bons sentimentos e pensamentos em relação a você mesma: “Eu posso amar e ser amada”.
- g. Acredite no valor que você tem: “Eu sou capaz de conquistas”.
- h. Identifique as atitudes criadas por você, como hábitos para a autossabotagem.
- i. Viva relacionamentos saudáveis. Esteja à disposição dos outros na medida certa, sem que você fique desestabilizada e nem se violente.
- j. Recuse tudo aquilo que não favorece sua caminhada como mulher cristã.
- k. Vivencie o perdão como estilo de vida (Lc 17.3,4).

l. Supere as dores e feridas na alma. Abra mão da vingança: ela é uma toxina para o corpo.

m. Acredite que você tem valor, que foi comprada por um alto preço (Cl 2.14). Toque em seu Senhor! Ele pode curar sua alma, seu corpo e seu espírito! “Quem me tocou?” (Lc 8.45).

n. Convide o Espírito Santo de Deus para fazer morada em seu coração para que Ele seja seu Guia, Ajudador e Consolador.

Busquei neste capítulo trazer informações acerca da depressão, um grande mal que, infelizmente, irá alcançar muitas pessoas no decorrer dos anos vindouros. O objetivo é informar para prevenir e despertar o desejo de busca por ajuda, acompanhamento médico e psicoterapêutico, se for o caso.

Na verdade, meu desejo e oração é que, a partir de atitudes concretas, como a leitura da Palavra de Deus, deste livro e o exercício do amor próprio, você possa vencer esse ciclo ou processo depressivo, que invadiu seu ser sem pedir licença e instalou-se sem o desejo de partir. O Céu não se calou ou abandonou você em seu processo depressivo. Esteja atenta não somente a sua dor, mas também aos sinais. Continue lutando! Não desista! Você é importante para seu Deus, que escreveu sua história por amor (Sl 139), e Ele deseja que você volte a vivê-la!

CAPÍTULO

8



Doenças Psicossomáticas

A proposta deste capítulo é falar sobre a psicossomática, trazendo uma visão geral e básica, inferindo algumas informações técnicas a partir do CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde), tentando esclarecer o tema e as possibilidades de estarmos, muitas das vezes, causando um mal maior ao nosso corpo, por não estarmos atentas às doenças da “alma”.

Algumas emoções mal administradas, por causa da força que elas exercem sobre nós, podem gerar desequilíbrio em nossa saúde, ocasionando em nosso caminho as chamadas “doenças psicossomáticas”. Trata-se daquelas doenças que são favorecidas por uma mente em estado de defesa e pronta a ser dominada pelas emoções, demonstrando o quanto podemos adoecer e esgotar o corpo físico a partir do mau gerenciamento delas, confirmando que os processos emocionais são acompanhados por alterações fisiológicas, corroborando a interligação entre o corpo e a mente.

Doenças psicossomáticas não são as dores agudas, as que são normalmente apresentadas na área médica, mas, sim, a dor psicológica, a chamada “dor da alma”, que advém das angústias que geram ansiedades e impossibilitam você, mulher, de manifestar suas percepções e necessidades, sobrecarregando seu corpo.

A verdade é que, quando não conseguimos verbalizar todas as nossas angústias e dores, quase sempre geramos comportamentos conflituosos e cargas emocionais sobre o corpo. Somos parecidas com a cebola. Temos camadas de proteção sobre as nossas inquietações que, ao serem removidas ou tratadas, nos causam muita dor a ponto de “chorarmos”. O choro pode ser de resistência ao tratamento, porque dói e incomoda se expor. Ficamos estagnadas nesse processo, sem conseguir a cura, porque as dores, em vários momentos, comprometem o entendimento, sendo necessário acompanhamento médio e terapêutico. Urge sermos tratadas para tornarmo-nos canal de cura para outras — afinal, é com esse propósito que fomos alcançadas e levantadas. O médico Montgomery (2006, p. 101) é enfático ao afirmar que emoções não compartilhadas têm a

primazia de sobrecarregar nossos corpos, levando-nos a liberá-las por meio do comportamento ou da somatização.

Já são conhecidas as possíveis correlações entre estresse, doenças psicossomáticas e a sistemática do adoecimento, ressaltando a ação dos fatores emocionais reprimidos na gênese de várias doenças. Também já se pode afirmar que todas nós, em algum momento, já somatizamos ou ainda poderemos vir a fazê-lo, com maior ou menor intensidade, ao longo da vida. Não percebemos que suar frio por falar em público ou as enxaquecas que sentimos quando algo ruim acontece conosco são exemplos, ainda que de forma simples, da somatização.

Quanto ao contexto histórico e desenvolvimento do processo de descoberta e estudos sobre a psicossomática, cabe ressaltar que, segundo Mello (2002), o termo psicossomático começou a ser usado no início do século XX pelo psiquiatra alemão Heinroth, em 1827, enquanto estudava sobre insônia e as influências da paixão na tuberculose. Heinroth enxergava a possibilidade da influência dos fatores psicológicos nas doenças, sendo que, em 1939, o termo tornou-se notório no meio acadêmico. Neste capítulo, nosso intuito é oferecer informações para que você perceba a amplitude da ação das emoções, bem como os estados de desequilíbrio promovidos por elas, além do processo de adoecimento gerado pela influência da carga afetivo-emocional.

Segundo Silva (1994, p. 122), os distúrbios psicossomáticos mais comuns são:

1. Distúrbios respiratórios.
2. Distúrbios do aparelho digestivo.
3. Doenças da pele: Como resposta a cargas emocionais geradas a partir da ansiedade, depressão, ódio, raiva, angústia, insegurança, medo, entre outros sentimentos, já vistos como “obra da carne (Gl 5.19-21). Entre os distúrbios cutâneos mais comuns, estão a psoríase, a acne, a calvície, o excesso de transpiração, o vitiligo e as alergias. Todos esses são desencadeados a partir da ação estressante sobre o corpo e gerados por pensamentos, emoções e ações opressivas para a tomada de decisões. Sendo elas sucessivas e reiteradas, acabam minando a resistência nervosa, principalmente se a pessoa estiver com baixa imunidade.

4. Doenças das articulações.
5. Distúrbios endócrinos (hipertireoidismo em diabetes).
6. Doenças cardiovasculares (hipertensão arterial, doenças das artérias coronárias, enxaquecas e AVC).
7. Distúrbios do aparelho reprodutor feminino.

Existe uma correlação com nosso sistema imunológico e fatores psicológicos — sem sombra de dúvida, não há como separar a parte do todo. Somos alma, corpo e espírito, formados por uma estrutura que se interliga e coabita o mesmo espaço. Nossas ações e reações implicam em respostas a todas as instâncias que nos compõem.

As chamadas dores mentais e emocionais precisam ser externadas. Quando isso não é possível, a somatização funcionará como canal a ser utilizado por esse psíquico em sofrimento para expressar as suas dores. A somatização apresenta-se em forma de comunicação não verbal, recurso utilizado para que possa ser percebida e feita a leitura dos conflitos que coabitam na alma humana. É uma mensagem ao mundo externo de que algo não está bem internamente, pois nem tudo advém do físico.

Entre os fatores responsáveis pelo surgimento das doenças psicossomáticas, podemos citar os mais comuns como: o estresse, a ansiedade e os fatores emocionais. Segundo Ramos (2006), os fatores de maior relevância são os decorrentes dos relacionamentos interpessoais, estresses sociais e estrutura da personalidade. A ansiedade também desencadeia uma variedade de transtornos psicofisiológicos. Entre eles, estão: os transtornos cardiovasculares, digestivos, sexuais, alimentares, dermatológicos, além de asma, cefaleias, síndrome pré-menstrual, dependência química, debilidade do sistema imune, etc. As classificações tradicionais dos transtornos psicofisiológicos descrevem tais doenças como relacionadas a variáveis psicológicas (Ballone, 2007).

O processo de somatização ou somatizar resulta, basicamente, de quando enfrentamos determinadas situações emocionais carregadas dos sintomas do estresse, da ansiedade, permitindo trazer para o corpo aquilo que deveria ser vivido e suportado na mente.

A somatização pode ser vista também em forma de transtorno, ou seja, sentem-se os sintomas no corpo sem que exista realmente a doença ou enfermidade, ou algo no corpo que comprove a queixa, isso porque toda ordem de sentimentos desgastantes — os desenganos, as decepções, a culpa, a inveja, as frustrações, as preocupações excessivas, as indecisões e o ressentimento — tem como função desgastar o sistema nervoso por meio das descargas emocionais.

Essa dinâmica acontece porque, além de reprimir sentimentos, nos falta o controle de nossas emoções, o fortalecimento do ego, o conhecimento de inúmeras “válvulas de escape”, o autoconhecimento e uma nova postura na forma de encarar os problemas e reagir a eles. Na realidade da mulher cristã, a fé desencadeia uma práxis muito rica de fortalecimento da mente, possibilitando resistência às doenças da alma, e isso é comprovado por especialistas na área médica. Comungo da ideia de que se deve, além da Palavra e oração, que tem o poder de restauração tanto da alma quanto do corpo, buscar o diagnóstico médico até que se chegue ao laudo final de que a enfermidade pode ser emocional. Após eliminar qualquer dúvida, é necessário vincular, concomitantemente, o tratamento psicológico e/ou psiquiátrico.

A psicoterapia também é uma ação recomendável como fator primordial para o acompanhamento desse processo. Perdoar, amar e confiar também fazem parte do vocabulário que deve ser adotado por você, mulher, e, acima de tudo isso, há a obediência à Palavra de Deus.

CAPÍTULO

9



Ressentimento e Relacionamentos

Fomos criadas para relacionamentos, primeiro com os céus e, depois, com os que estão ao nosso redor, dentro de nosso círculo íntimo. Em nossa relação interpessoal, também estão inseridas as pessoas de nosso círculo de comunhão, ou seja, aquelas que comungam da mesma fé, e os demais relacionamentos sociais e afetivos que envolvem todos com quem nos encontramos e convivemos diariamente. Seria impossível o isolamento, pois somos seres sociáveis e possuímos uma rede complexa de relacionamentos.

Consequentemente, durante a caminhada, deparamo-nos com situações que envolvem conflitos que atrapalham nossos relacionamentos. Podemos até achar que isso não é “coisa de crente”, mas problemas de relacionamentos acontecem com pessoas de nosso círculo íntimo e de comunhão. Bevere (2002, p. 11) diz que esses conflitos e ofensas atrapalham a caminhada, bem como o chamado de muitos, por causa da dor que suscitam.

Esse tipo de situação pode ocorrer também dentro do relacionamento conjugal. Quando isso acontece entre os casais, a comunhão física fica comprometida, porque a mágoa instalada repercute nas emoções que permeiam a relação. Segundo Anton (1998, p. 226), “queixas constantes, brigas, ofensas pessoais, silêncio e afastamento são tendências comuns que interferem diretamente na vida sexual e amorosa da pessoa, enchendo-lhes de tensões, ao invés de aliviá-las”. Como não permitir que esses problemas sejam constantes ou que não tenham solução?

É sabido que, na maioria das vezes, o pano de fundo para todos os problemas que surgem e dificultam as relações interpessoais, sejam elas em que dimensão for, podem surgir a partir de uma raiz que a Bíblia ensina ser de amargura (Hb 12.15). A verdade é que, onde há relacionamento prejudicado, há ressentimento guardado que deixou cicatrizes de mágoas antigas e dolorosas.

Na dinâmica do ressentimento, acreditamos que somos os únicos que sofrem a ofensa. Reagimos automaticamente, mesmo que não seja visível aos outros. Internamente, surge um desconforto, um nó na garganta, e, dependendo do

temperamento, podemos reagir expressando toda a raiva e dor da situação.

Quando somos feridas, nossa primeira reação é construir muros, evitando passar pela mesma situação novamente. Passamos a ser seletivas, restringindo o acesso a quem nos feriu. Faz-se necessário, e isso ocorre em nosso imaginário, que a pessoa “pague o que nos deve”. Sendo assim, condicionamos esse indivíduo ao nosso círculo de comunhão (se for da mesma fé, ou ao ostracismo se não for). Fechamos nosso círculo íntimo ao que nos causou alguma dor. Esse é o perfil da dinâmica do ressentimento que permitimos existir em nossa vida.

Os muros erguidos a partir da ferida causada têm como objetivo proteger-nos, mas, na verdade, a consequência de reagir dessa forma torna-se uma fonte de crise e sentimentos turbulentos, transformando-nos em pessoas mesquinhas e indulgentes contra nosso irmão. A motivação é simples: provavelmente buscamos em nosso interior razões que nos levem à certeza de que o culpado é o outro. Fugimos do enfrentamento, acovardamo-nos, preferindo não só levantar “muros”, como também guardar mágoas e dores em nosso interior. Fugimos do confronto que traria saúde ao relacionamento, porque recusar lidar com a ofensa é livrar-se, mesmo que temporariamente, do problema, já que o íntimo continua a ser invadido com a raiz de amargura. A Palavra recomenda “vigiar”, já que nossas reações determinam outras ações contra nós mesmas.

A pergunta que surge neste momento é: O que é ressentimento? Que palavra é essa que marca a alma e pode tornar a mulher seca de sentimentos que favoreçam a sua saúde emocional e mental? Ressentimento é sentir de novo e de novo, lembrando a dor e a afronta sofrida, dor esta causada por alguém presente em nossas relações interpessoais.

Também é um sentimento que surge a partir de expectativas frustradas, ou seja, quando alguém de nosso círculo de comunhão ou até mesmo Deus faz algo diferente daquilo que esperávamos ou desejávamos. Recebemos a resposta como insulto, ofensa, desprezo e abandono.

De acordo com Kehl (2014), o ressentido encontra-se impossibilitado de implicar-se como sujeito do desejo. O ressentido é aquele que não quer esquecer, perdoar, deixar para trás o mal que o vitimou. A decepção gerada a partir da impossibilidade de acontecer exatamente o que queríamos conduz-nos a uma tempestade de sentimentos conflituosos, designado pelo senso comum como uma constelação de afetos negativos. A pessoa idealiza a vingança que nunca

será concretizada, e é nisso que está o prazer. A agressão imaginária serve como uma válvula de escape da ira e mágoa.

O ressentido não quer reparação; ele quer o sofrimento do outro. A letra do hino A Volta por cima, do Ministério Flordelis, diz: “Às vezes, a gente erra, tentando acertar. E o nosso nome vira o alvo de quem quer acusar. Mesmo machucados, temos que continuar...”. Essa música induz-nos a pensar que a melhor vingança é dar a volta por cima, só que o ressentido não quer vivenciar isso. Ele não quer sair do seu momento antes de ver aquele por quem alimenta ressentimento receber, segundo ele, o que merece. Por que esquecer a mágoa é livrar o outro da culpa? A Bíblia designa esses sentimentos como obras da carne: raiva, inveja, rumações vingativas, amargura, entre outros (Gl 5.19-21).

O ressentimento surge como uma queixa insistente, repetitiva, isto é, exatamente o que o caracteriza, a persistência da mágoa e a repetição da queixa. A mágoa que não se supera, que não se esquece e que não acaba é continuamente alimentada com sentimentos que constantemente acusam o “outro”.

A queixa também tem a função de revelar a nós e aos outros contra quem temos ressentimento. Quando verbalizada, ou seja, quando relatada, falada a outros, ela ajuda-nos a localizar a raiz e o mal que nos aflige. Com essa queixa, desejamos que o outro se arrependa, pague, se sinta culpado e que receba a justiça de Deus.

O maior problema do ressentimento é na maneira como reagimos diante das frustrações. No Evangelho de Mateus 15.25, encontramos a história da mulher cananeia, que buscou solução em Jesus para a sua filha possessa. Inicialmente, ela recebeu de Jesus o silêncio para a sua dor, mas, ainda assim, não se ressentiu. Adorou a Jesus, reconhecendo-o como Senhor da sua vida, mesmo recebendo uma dura palavra diante da sua solicitação. A mulher cananeia saiu vitoriosa e exaltada pelo próprio Jesus: “Ó mulher, grande é a tua fé”. Nosso maior problema é não reconhecermos que a vontade de Deus, além de soberana, é boa, agradável e perfeita (Rm 12.2). Infelizmente, não a vemos assim. Por vezes, ressentimo-nos até com o Dono de nossa vida, porque a sua vontade não atende às nossas expectativas.

Um exemplo de postura de ressentido que não perdoou e guardou a mágoa até culminar em vingança foi Aitofel (2 Sm 23.34), provavelmente avô de Bate-Seba (2 Sm 11.13), homem próximo ao rei Davi. Ele era conselheiro do rei; ocasionalmente, os seus conselhos eram tidos como o próprio Deus falando. A

sua história de mágoa e ressentimento, até então escondida pela máscara da proximidade para servir ao rei, é exposta quando ele não suporta mais e arquiteta uma traição contra o seu líder. Orquestrando uma vingança pessoal, ele deseja que Davi passe pela mesma dor e humilhação que a sua casa teve.

Olho por olho era o seu desejo, deixando-se contaminar pelo ressentimento e levando a sua vingança até Absalão, filho de Davi. Com isso, ele perdeu a oportunidade de ver a sua descendência subir ao trono. Sem apoio e descoberto, suicida-se, deixando para trás a oportunidade de perdoar e reinar juntamente com o seu neto. Aitofel é lembrado como um homem capaz de atos traiçoeiros e ressentido ao ponto de não ter mais como voltar atrás. Davi sofre com a traição porque Aitofel era um amigo íntimo. Aqueles com quem mais nos importamos são capazes de ferir-nos; isso acontece porque geramos grandes expectativas em nossos relacionamentos. Quanto a isso, Davi declara:

Pois não era um inimigo que me afrontava; então, eu o teria suportado; nem era o que me aborrecia que se engrandecia contra mim, porque dele me teria escondido, mas eras tu, homem meu igual, meu guia e meu íntimo amigo. Praticávamos juntos suavemente, e íamos com a multidão à Casa de Deus. (Sl 55.12-14)

Também ficamos ressentidas, magoadas, frustradas e ofendidas contra aquele que tem o poder para direcionar-nos e consolar-nos diante das dores enfrentadas. Esperávamos um sim, mas a resposta foi não. Ficamos “de mal com Deus”. Sim, pode parecer pecado, contudo é a mais pura verdade. Não queremos Deus por perto, viramos as costas, não falamos com Ele e nem queremos ouvi-lo falar. Você já viveu essa situação? Quando perdemos alguém querido, durante o processo de luto — aqui já exposto as suas fases —, negociamos com os céus e barganhamos um quadro diferente do que nos foi apresentado.

O maior problema é quando a resposta desejada não chega, apenas o silêncio e as negativas. Nossa reação é recolhermo-nos ao nosso mundo particular de dores e virarmos as costas para nosso Deus. Afastamo-nos porque nossa dor não comporta o silêncio e negativa dos céus.

Nosso ego não consegue dimensionar as razões de Deus para não responder à

nossa oração; ele apenas se ressentente, porque queremos ser atendidos, ouvidos em nossa dor, e não somos capazes de perceber os planos dEle para nossa vida.

Nosso maior desafio implica não só em como identificar o ressentimento, mas também em como ele desenvolve-se e cresce em nosso interior, levando-nos a uma prisão emocional. O ressentimento é um inimigo que tem raízes longas e profundas, que são difíceis de serem arrancadas e que tem por função destruir a comunhão. Não agir contra esse mal denota nossa fragilidade e covardia. Kehl (2014, p. 19) enfatiza que: “[...] O ressentimento expressa a tentativa do eu de evitar confrontar-se com sua própria covardia e com os prejuízos que ela lhe causou”.

O ressentimento instala-se por intermédio das palavras ditas em forma de murmuração. Nesse momento, ele é percebido por outras pessoas e torna-se algo incontrolável. Ressentir-se significa atribuir responsabilidade ao outro pelo que nos faz sofrer, mas, na verdade, é um sentimento que consome; é alimentar diariamente a vingança, mesmo não se reconhecendo vingativo; é permitir que se instale o ódio entre ambos.

Não suportamos a indignação; por isso, precisamos compartilhar. Então, abrimos nossos lábios para a queixa, e ela aponta exatamente contra quem alimentamos o desgosto, sinalizando o mal que nos aflige. Assumimos a posição de vítima, porque acreditamos que somos inocentes na dinâmica dos problemas de relacionamento e, como recompensa para o agravo a que fomos submetidas, retemos o perdão. Perdemos noites de sono e o prazer em estarmos com pessoas que nos trazem alegria; tudo isso porque só temos disposição para ficar “ruminando” a situação para que possa ser entendida. Com essa atitude, permitimos que o ressentimento impeça de vermos as falhas de nosso próprio caráter.

Podemos pensar e sentir o que quisermos, mas devemos ser responsáveis e conscientes de que teremos de administrar esses sentimentos. Não podemos também nos esquecer de que a “ruminação” e a maledicência intensificam a agressividade, bem como podem levar-nos à depressão. O que é a queixa? São nossos lábios abertos contra nosso próximo em forma de maledicência.

Muitas vezes, sofremos por sentir todos esses sentimentos contraditórios à posição de mulher de Deus, mas a verdade é que damos ouvidos à enganosa ideia de que o novo nascimento e a plenitude do Espírito Santo irão

automaticamente resolver nossos problemas emocionais. Ledo engano. Para que isso aconteça, é preciso entrega, renúncia diária, autocontrole e domínio próprio. A salvação é o início do processo de restauração da alma aniquilada pela natureza decaída. A grande experiência com Cristo, embora seja importante e de valor eterno e poderoso, não constitui um atalho para a cura de nossos males mentais, nem é uma cura instantânea para nossos problemas de personalidade. O processo de santificação conduz-nos à restauração até o ponto de equilíbrio com a presença do fruto do Espírito em nossa vida.

Tornamo-nos livres quando vencemos a tentação de verbalizar os pensamentos que refletem o ressentimento. A resposta para a vitória é conseguir lidar com a ofensa para que ela não nos habilite a produzir em nós a amargura, o ódio e o próprio ressentimento, já que esses sentimentos possuem o poder de endurecer nosso coração.

O apóstolo Paulo sugere-nos que sofram o dano a fim de que a obra de Deus em nós e por intermédio de nós não sofra. “Na verdade, é já realmente uma falta entre vós terdes demandas uns contra os outros. Por que não sofreis, antes, a injustiça?” (1 Co 6.7). Será que não nos damos conta de que estamos realizando para o Mestre uma grande obra e não podemos nem parar e nem diminuir a marcha? Esquecemo-nos das palavras de Jesus para dar a outra face.

Deve-se perceber que há duas posições para identificar-se o ressentido, que estão separadas em categorias. Uma é composta por aqueles que realmente sofreram injúrias e foram injustiçados, e a outra é daqueles que assumem a postura de traídos e injustiçados a partir da sua própria perspectiva. Eles avaliam a situação a partir da própria dedução, sem questionar o cenário. São egocêntricos e sem a visão da importância da comunhão.

Seamands (2006, p. 17) afirma que a identificação de Cristo com nosso sofrimento faz-se outorgado pela cruz, não só porque Ele teve uma experiência como a nossa, mas também porque participa de nosso sofrimento, seja em que área for. Por meio da empatia, Ele identifica-se com nossas angústias. Com base nessa verdade, a ação para erradicar o ressentimento com as suas raízes é viver e andar no Espírito (Gl 5.22-26), confessar (1 Jo 1.9) e reconciliar liberando o perdão (Mt 5.23-24) para voltar a ter a plena paz. É crer que o Espírito Santo trabalha aperfeiçoando o caráter, moldando a personalidade e controlando o temperamento.

Características do Ressentimento

Segundo Leal (2000), o ressentimento é um processo; por isso, ele acontece em etapas muito bem delineadas:

- Inicialmente, um desconforto, uma insatisfação e mal-estar.
- Não é expresso por palavras, não podendo ser percebido por outras pessoas; mas, à medida que se instala em nosso coração, traduz-se em palavras.
- Começamos a ter um sentimento de autopiedade.
- Surge um bombardeio de pensamentos negativos, autoacusações, palavras que ecoam em nosso íntimo, distorcidas no seu sentido.
- Surgem raciocínios mesquinhos, depreciadores da própria capacidade, desvalorização e de inferiorização.
- Acusações e críticas autoagressivas e explosões de raiva, gerando depressão e atingindo a autoestima.
- Verbalização de que estamos ressentidos por meio da queixa, sendo percebido por outras pessoas, não podendo ser mais controlada. Em Mateus 15.18, está escrito: “[...] o que sai da boca vem do coração”, pois é sabido que o coração é o centro da vida moral e emocional.
- Laços rompidos.
- Acusação que se disfarça em indignação.
- Relacionamento prejudicado.
- Reclamações repetidas.

- A dor torna-se uma “dor de estimação”.
- Prisão de “amargura”.

Sofremos com a rejeição e entregamo-nos a sentimentos que se apoderam de nossa comunhão; isso porque os relacionamentos são essenciais para o homem. A proposta da cruz é reconciliar Deus com o homem, o homem com o seu semelhante, restaurando, assim, a comunhão e trazendo a unidade em Cristo. Ele deseja curar nossa alma das feridas. O caminho para a cura quase sempre passa pela humilhação e pelo ato de abrir mão do direito de estar com a razão para que a comunhão seja restaurada. Como consequência de um espírito quebrantado, que o próprio Deus diz não rejeitar, é-nos outorgada a maturidade espiritual e intimidade maior com o Espírito Santo, porque nossa alma fica livre da opressão dos sentimentos que, até então, a aprisionavam.

Dentro de seu ser, deve habitar a paz e a certeza de que não existe nenhum sentimento de ódio, nem de tristeza ou de ressentimento contra aqueles que não atenderam as suas expectativas. Fique livre do poder do ressentimento e da amargura para experimentar o viver cheio do Espírito de Deus e, assim, obter respostas para suas orações. Seja liberta da armadilha imposta pelo inimigo de seu caminhar. Siga em paz, liberando e aceitando o perdão!

CAPÍTULO

10



Perdão

O Senhor Jesus ensina-nos o seguinte no Evangelho de Lucas:

Olhai por vós mesmos. E, se teu irmão pecar contra ti, repreende-o; e, se ele se arrepender, perdoa-lhe; e, se pecar contra ti sete vezes no dia e sete vezes no dia vier ter contigo, dizendo: Arrependo-me, perdoa-lhe. (17.3,4)

Nessa passagem, Cristo deseja fazer-nos entender que perdão não tem data de validade e é ilimitado. Será sempre na medida da necessidade de meu próximo. O perdão bíblico é alcançado como resultado de atitudes tomadas, que expressam um comportamento pertinente e um espírito contrito e quebrantado. Ele está à disposição de todos os que se arrependem, independentemente do tempo de intimidade com o Salvador.

O perdão é uma atitude que começa na mente, com a ação do Espírito Santo (2 Tm 2.25,26) e, conseqüentemente, traz equilíbrio emocional e espiritual a partir da tomada de decisão. Não devemos apenas entender e liberar perdão, mas também perdoar a nós mesmos por situações que vivemos no passado. Devemos perceber que o poder do pecado e da culpa é menor do que o poder de Deus e da sua graça. Baker assim confirma:

A forma mais profunda de perdão é um processo de compreensão que exige esforço e mudança interior. Para chegar a esse ponto, é necessário um processo mais ou menos longo. Quanto mais tomamos consciência de nossos sentimentos e os entendemos, mais podemos mudar de ideias e mais profundamente somos capazes de perdoar. (2005, p. 183)

Vivemos em um tempo de relativismo, onde o peso ou consequências de nossos atos de desobediência a Deus são mensurados em uma balança que quase sempre não deseja mostrar o real peso da culpa que sentimos. A mulher de Deus não deve enquadrar-se ou ser influenciada nesse contexto mundano e diabólico, que tenta cauterizar a mente para que não perceba ou sinta o real peso das suas transgressões. Todo comportamento que fere a santidade de Deus gera perdas, e a maior delas é a comunhão com Ele. Pertencemos a Deus e precisamos estar côncias de que o pecado gera o afastamento de nosso Criador. Ele é santo, e a santidade é a condição exigida para estarmos próximos.

As principais causas para nossos problemas emocionais, psicológicos e mentais podem estar atreladas à falta de entendimento do perdão incondicional de Deus e da sua graça. Por falta desse conhecimento sobre o perdão dado a nós, não dispensamos o perdão aos outros. Na parábola do rei que resolveu cobrar as suas dívidas (Mt 18.23-25), Jesus demonstra os papéis de cada pessoa dentro das relações em que a dor e a ofensa foram priorizadas, não compreendendo a oferta do rei, que era o perdão total das dívidas. Com isso, só é possível liberar o perdão a conta-gotas e a partir de exigências com o próximo. Cobramos “nossas dívidas” porque não desfrutamos totalmente de nossa “dívida quitada”; agimos como se ainda estivéssemos debaixo da condenação, permitindo que pensamentos de culpa gritem em nossa mente, que os males que o ressentimento deixou ainda exijam vingança e que a aflição das feridas emocionais ainda sangre. Na verdade, não transformamos a graça de Deus em algo concreto e palpável, que é o trato com nosso próximo. Ela apenas alcançou nossos lábios, porque a confessamos, porém não chegou aos nossos sentimentos e pensamentos, ou seja, não nos afetou integralmente. Esse comportamento impede que o perdão invada-nos completamente, e, conseqüentemente, fazemos isso com “nossos devedores”. Em nossos comportamentos, refletimos nossas culpas internas e tristezas geradas pelo pecado.

Não perdoar é:

- Deteriorar nosso relacionamento com os outros, o que faz surgir não só os conflitos emocionais, como também dar oportunidades a rancores.
- Não perceber que não devemos mais nada aos céus a partir do perdão que nos é concedido e que é assim também diante das ofensas ao liberar o perdão; é não

perceber que o outro não mais é um devedor.

- Entrar em um círculo vicioso: não sentir o perdão; não liberar o perdão integralmente.
- Não cumprir a Palavra em sua caminhada cristã.
- Tornar-se uma “cobradora de dívidas”, uma pessoa rancorosa, ressentida e acusadora durante toda a vida.

A proximidade e a comunhão com o Espírito de santificação devem ser uma práxis em nosso viver, porque, na verdade, o perdão é fruto de uma ação divina em nós e que acontece porque Cristo vive em nós. Como nos tornar insensíveis àquEle que nos convence dos atos de desobediência contra Deus? O pecado é uma fiel manifestação de desobediência ao Senhor e tem como propósito gerar consequências que deverão ser nossas responsabilidades.

Ceder ao pecado gerará perdas, atrapalhará a marcha, fará com que você perca um precioso tempo e afastará de vez o mundo espiritual de sua vida, onde habita seu Senhor.

Uma vida presa a situações conflituosas com o próximo, com os céus e consigo mesma tende a ser vivida de forma amarga, cheia de sentimentos impertinentes e com uma postura que não condiz com nosso chamado, que foi feito pelos céus: “[...] para que anuncieis as virtudes daquele que vos chamou das trevas para a sua maravilhosa luz” (1 Pe 2.9). Pessoas com tais conflitos estão entulhadas com o lixo da tristeza, da solidão, do abandono, das mágoas, das ofensas retidas, das revoltas, das intrigas, da inveja, do ciúme, das maledicências, da vitimização e dos traumas que marcaram e deixaram cicatrizes que, até hoje, influenciam a sua autoestima. São pessoas plenas de mazelas psicológicas, mentais, espirituais e físicas, porque escolheram recolher o perdão, silenciando-o no íntimo de um coração que preferiu ruminar a vingança a ser liberto, sem perceber que tudo isso mata a mulher que existe com propósitos e que foi chamada para ser “segundo o coração de Deus”.

O perdão é a chave para abrir a cadeia que prende todos esses sentimentos negativos, que matam nosso espírito e nossa comunhão. Logo, perdoar e buscar perdão são atitudes que:

- Livrarão sua alma e a de seu irmão de um jugo. Não seja um acusador dos irmãos (Ap 12.10).
- Farão você abrir mão da vingança e da punição.
- São uma escolha que podemos fazer ou não, certos de que as consequências são nossas.
- Darão oportunidade de o Espírito Santo tratar as feridas emocionais na alma, por dores não superadas (Is 1.5,6).
- Permitirão aprendermos que crescemos com as confrontações, não só com os acasos e incertezas, mas também com as perturbações, agressões e desencontros.

O perdão não deve ser uma ação automática sem ter um coração inclinado à reconciliação. Não deve ser feito com tapinha no ombro e nas costas ou pelas redes sociais. Perdão é um processo e, como todo processo, deve seguir as suas fases para que seja eficaz. Para o perdão, deve-se:

1. Ter uma plena convicção de culpa (Sl 51.4) — “pequei”. Isso inibe a possibilidade de transferir a responsabilidade do erro: “A mulher que me deste por companheira” (Gn 3.12,13). Agimos assim o tempo todo, pois perdoar também pode significar humilhar-se, que é a condição real para o quebrantado disposto a pedir e liberar perdão. Mas nosso ego, muitas vezes por causa de nossa natureza humana, tem resistência a não se deixar dobrar para reconhecimento do erro. Reconhecer a falha e o pecado é apropriar-se da graça, do favor imerecido, da possibilidade oferecida pelos céus de iniciar em uma nova direção.

2. Ter um profundo sentimento de pesar, que é expresso por uma atitude de sincero arrependimento (Sl 32.3). “Envelheceram meus ossos”. Arrependimento não é sentir remorso pelo ocorrido, permitindo que seus

pensamentos tornem-se o seu mais forte juiz, mas, segundo Zágari (2014, p. 119), o arrependimento produz vida, uma vez que foi gerado pela tristeza celestial. É a alma abatida por causa da tristeza gerada em consequência da atitude de desobediência aos céus. É uma disposição introspectiva, pessoal, interna de não aceitar o pecado e seu estado de separação dos céus por causa de Deus. Arrepende-se é o pré-requisito para o perdão; é desejar recomeçar, mudar o comportamento (do grego metanoia); é um lamento e uma dor sincera por ter cometido o pecado.

3. Confessar por meio da verbalização da culpa. “Confessei-te o meu pecado” (Sl 32.5); “Se confessarmos os nossos pecados” (1 Jo 1.9). É reconhecer que se precisa mudar a direção da caminhada — que o peso da culpa levou a seguir — e que há a necessidade de um novo recomeço, crendo que o arrependimento e a confissão da culpa terão autoridade por intermédio do Espírito de Deus para a regeneração e a transformação (Jo 8.11). É saber exatamente qual foi o erro, se foi contra o próximo, contra si mesmo ou contra Deus. É ter consciência do que é exatamente “pecado”. Zágari (2014) descreve o pecado como:

- Desobediência à vontade Divina.
- Ofensa ao Senhor.
- Obras da carne (Gl 5.19-21).

Confessar a transgressão é assumir que errou o alvo. Segundo Anton (206, p. 138), a confissão exige um clima de confiança mútua e conduz a uma confiança ainda maior. Ela faz sentido quando é colocada a serviço do reconhecimento das responsabilidades pessoais, com o objetivo de reparar o mal feito. Isso amplia e aprofunda a intimidade, introduzindo e consolidando as mudanças substanciais, que beneficiam tanto o transgressor quanto os seus pares.

4. Buscar a reconciliação, com os céus e com o próximo, mesmo que seja você a ofendida. Deixe sua “oferta no altar”, diz a Palavra de Deus, quando alguém tem algo contra você. A ação de buscar reconciliação é do ofendido, mesmo que pareça tão difícil, pois estamos confortáveis na posição de vítima. O Mestre, porém, ensina-nos que devemos despojar-nos de nossa razão, assumindo o prejuízo e a humilhação e crendo que, ao seu tempo, é Ele quem nos exaltará (1 Pe 5.6). Humilhar-se é desnudar-se diante daquele que tudo vê. Zágari (2014, p. 127) afirma que não há como confessar o pecado sem humilhar-se, mesmo que seja só por um momento, não no sentido de expor-se ao desprezo ou desdém. Trata-se apenas de submeter-se, de render-se.

Segundo o pastor Antonio Gilberto, o perdão promove e cultiva a comunhão quando aprendemos:

[...] a perdoar aos irmãos como Deus nos perdoou (Cl 3.13 e Ef 4.32). Deus nos perdoou de vez, prontamente, e sem jamais lançar nada em rosto. Um crente que não perdoa como Cristo nos perdoou poderá vir a cair nas mãos de atrozesses atormentadores (doenças, problemas, crises, dificuldades pessoais), conforme ensinou Jesus em Mt 18.23-25; 32-35. Algumas pessoas não conseguem liberar perdão, até gostariam de fazê-lo, mas sentem evasivas ou indiferentes diante da necessidade de reconciliação, para posturas assim o próprio Jesus foi enfático ao ensinar em Mt 6.12, que não haverá perdão para quem não perdoa. (2013, p. 44)

Assim, o processo do perdão resulta em quatro atitudes de fé: (1) a convicção da culpa, (2) o pesar pelo pecado, (3) a confissão que se apropria do poder restaurador da graça de Deus e (4) a busca pela reconciliação com os céus, com o próximo e consigo mesmo.

A decisão de perdoar ou pedir perdão começa no espírito, já que é um passo de fé e requer coragem, assumindo o controle da carne e as suas paixões, com a tomada de consciência de que os que militam contra nós, intimidando-nos e fazendo-nos sentir culpadas, é nosso adversário e também o mundo e nosso próprio “eu”. Estarmos conscientes desses aspectos é o que nos auxiliará a

perceber a grandiosidade do perdão divino.

Reconhecer que somos nossos piores inimigos, quando se trata de perdoar, auxiliará na mudança de postura quanto ao fato de sentir-se culpado, com um fardo que o próprio Jesus tomou sobre si. Em algumas situações, somos mais rápidas em perdoar aos outros do que a nós mesmas.

Muitas mulheres trazem a culpa por causa do pecado cometido, como um juiz implacável, não dando a oportunidade de serem restauradas, porque pensam que não são merecedoras do perdão. Essas mulheres vivem remoendo o pecado cometido, com o objetivo de imputar-lhes a culpa, rememorando o ato e vivendo sem paz. Costumo dizer que se colocam acima dos céus e do próprio Deus perdoador.

Jesus não só perdoa, como também sabe a sensação que as fraquezas proporcionam à alma humana. Ele sentiu isso na carne, conhece os traumas emocionais, os conflitos internos e as dores que nos afligem e sabe o peso da rejeição, da depressão, das mágoas e do ressentimento. O autor de Hebreus consegue trazer o Céu bem próximo de nós quando afirma que Jesus sabia e sentia o que sentimos hoje: “O qual, nos dias da sua carne, oferecendo, com grande clamor e lágrimas, orações e súplicas ao que o podia livrar da morte, foi ouvido quanto ao que temia” (Hb 5.7). Aleluia! Jesus sabe! Ele sentiu e sente o que permeia nossa alma diante de nossas fraquezas. Jesus tem autoridade para perdoar-nos e livrar-nos das sombras que circulam sobre nossos erros. Nada poderá deter o poder do perdão que nos foi oferecido por meio da obra expiatória de Jesus na cruz do Calvário. Foi mais do que uma morte; foi a morte no meu e no seu em lugar, recebendo todas as injúrias que o momento proporcionou. Foi por mim e por você que Ele abandonou a sua posição na glória, tornou-se homem e experimentou o momento da crucificação.

Jesus foi homem experimentado em dor. Ele sabe o que é chorar, o que é oração em forma de súplica com prantos diante de Deus e o que é lutar contra as mais diversas emoções. Ele é o Emanuel, o Deus conosco. A culpa não pode anular essa verdade. Deus convive junto a nós intercedendo, convencendo, fortalecendo e permitindo que nos apropriemos do perdão por intermédio da graça.

Assuma com fé a posição de mulher restaurada para, assim, reiniciar a caminhada e o chamado de Deus, com os olhos fitados nos céus. Não há pecado sem perdão, exceto aquele contra o próprio Espírito Santo de Deus. A Palavra

tem poder e garante-nos que Ele esquece e perdoa, pois o seu amor sobrepõe-se ao pecado!

Nosso maior desafio não é só perdoar as palavras ditas e as ações impensadas, mas também esquecer as dores que ambas nos causaram. Perdoar é quando a ofensa lembrada tem o papel de ser apenas uma lembrança, sem dor na alma e no coração. Acima de tudo, é saber que reter o perdão como forma de punição para meu ofensor limita a ação do Espírito Santo, porque é Ele quem trata, é Ele quem vinga, é Ele quem restaura e é Ele, somente o Santo Espírito, quem deve ter a prerrogativa de julgar e determinar a sanção adequada.

Nossa função é entender que o pior dos pecados contra nós ou contra alguém que amamos irá ferir-nos e que, quando desejamos vingança, postergamos a ação do Espírito Santo.

Temos de aprender que a maneira como reagimos às afrontas, às dores causadas pelo outros, às lutas e tribulações determina como está nossa vida espiritual e revela-nos a condição de nosso coração. Perdoar é verdadeiramente permitir que o outro volte a viver em nossa história, fazendo com que o Reino esteja presente e evidencie-se em nosso viver, não permitindo que o juízo venha triunfar sobre a misericórdia.

Perdoar é tornar a ter a chance de ser plenamente saudável e afastar-se das doenças físicas, mentais e emocionais que surgiram a partir da amargura e do ressentimento. A paz surge ao aceitarmos a cura que a cruz proporciona às nossas feridas. Esse sentimento é por causa da compaixão de Deus por nós. Devemos, portanto, fazer uso dela também com o trato com aqueles que nos feriram.

O livro do profeta Isaías apresenta esse quadro, retratando um Deus que tem compaixão por nós, mesmo ainda em nosso estado de pecado: “[...] em grande ira, escondi a face de ti por um momento; mas com benignidade eterna me compadecerei de ti, diz o Senhor, o teu Redentor” (54.8). No hebraico, a palavra *raham* significa ser compassivo ou “amar profundamente”. Ela comunica o especial amor de Deus por nós.

Seja livre. Seja plena da presença do Espírito de vida e paz. Perdoe!



Conclusão

Nossa caminhada é direcionada por nossas decisões e escolhas. O primeiro passo foi dado por você e para você em busca do autoconhecimento. Essa é uma grande diferença no processo de busca para manter um equilíbrio emocional diante das intensas experiências que você vive ou viveu. Perceber-se em sua totalidade e complexidade é crer que você é obra das mãos de um Criador amoroso. O resultado dessa percepção permitirá que você avance sem perder tempo com os “embaraços desta vida” (2 Tm 2.4).

Você foi convocada para uma grande obra que requer dedicação e constância. Entender suas emoções, conhecer quem você é, bem como saber o porquê de tomar algumas atitudes que lhe trazem arrependimento coloca você sob vigília, um passo à frente de si mesma, antecipando suas ações por já conhecer e perceber suas reações.

A predisposição para renunciar e sublimar desejos que atrapalham sua caminhada fortalecerá ainda mais sua postura como serva exclusiva do Senhor. O entendimento emocional não só cria vínculos com o outro, como também nos aprova diante de nossas reações aos estímulos diversos. Chegamos ao final do livro, mas não é o término de nosso autoconhecimento e busca do autocontrole, atitudes que serão diárias e constantes até o dia em que encontraremos com nosso Criador. A vida cristã dá-se à medida que marchamos em busca de conquistas (Êx 14.15). Essa marcha é em busca de vitórias sobre nossa carne e tudo aquilo que atrapalha nosso encontro com o Eterno. Acredito que a leitura deste livro favoreceu-lhe quando você teve a sensação de encontrar claramente formulado o que, a partir de informações multifacetadas e confusas, já conhecia sobre o assunto.

Não basta saber qual é seu temperamento; ele deve ser controlado pelo Espírito Santo. O que interessa é que seu caráter, sua marca, todos os seus hábitos e virtudes sejam transformados por meio da ação desse mesmo Espírito para que, no final dessa obra de santificação (Ef 4.22), você receba o caráter de Cristo e possa andar em novidade de vida com seu Deus.

Ressentimentos e assuntos inacabados com seu próximo estarão constantemente batendo à porta e chamando-a para provar da sua amargura. Com certeza, você perceberá que não pode deixar-se levar por sentimentos e ações que culminarão em retrocesso espiritual. Você foi chamada para vencer, e Deus garante sua vitória (Jo 16.36; 1 Jo 5.4).

Retorne ao local de onde você deixou-se perder para reencontrar sua paz em Cristo (2 Ts 3.16). Levante-se quando tudo ao redor cria em você, por meio do desânimo, um desejo de prostrar-se. Diga não “às cavernas” (1 Rs 19). Alimente-se da Palavra e do Espírito de Vida.

Lembre-se de que nosso Deus quer intimidade com você; não se queixe, não murmure. Desperte para uma nova maneira de encarar e ver as situações que podem fazer-lhe parar e desistir da vida. Tenha uma mente renovada, a mesma que o apóstolo Paulo fala em Romanos 12.2. Metanoia é a palavra correta (mudar o próprio pensamento, a ideia, ter um novo modo de viver e de ver todas as coisas). É tempo de ressignificar suas ideias e atitudes. Sua maneira de enxergar a vida deve ser diferenciada a partir de uma nova postura. Você é do Senhor! Você tem um Dono que não a perde de vista e não dorme quando o assunto é guardá-la do dia mau (Sl 121).

Ame-se, mulher! Admire-se mais! Perdoe-se sempre! Continue sua caminhada sabendo que a necessidade de preservar-se de pensamentos que denigrem seu autoconceito deverá ser constante. Tome a armadura de Deus; use com propriedade o capacete da salvação, que protegerá sua mente de todos os ataques do Inimigo (Is 59.17; Ef 6.17).

Sorria, exercite-se, libere em seu corpo hormônios que lhe beneficiarão, trazendo a você bem-estar e felicidade. Os especialistas em saúde mental relacionam algumas características que, segundo Silva (1994, pp. 366,368), configuram o perfil do chamado ser humano saudável. Relaciono algumas delas a seguir:

1. Conquista da independência e confiança em si mesmo – livre da necessidade de aprovação exterior.
2. Controle adequado das reações e desvio dos impulsos instintivos nocivos para saídas socialmente aceitas – sinal de maturidade frente à necessidade de dar e receber amor.

3. Abertura na relação com outras pessoas – honestidade nas relações interpessoais, ou seja, postura gentil, tolerância dos defeitos alheios e saber perdoar.
4. Vivência das próprias emoções – o ser saudável sabe vivenciar as suas emoções (sejam boas ou más) e extrair prazer nas coisas simples da vida.
5. Aceitação e compreensão da realidade – o indivíduo sonha, mas também aceita a realidade. Ele convive com os seus fracassos sem deixar-se abater por eles.
6. Tranquilidade de consciência – convive com as suas culpas, mas é capaz de arrepender-se e perdoar-se pelos seus próprios erros.

Quem se aproxima do “modelo” descrito viverá uma vida plena e capaz de resistir a doenças tanto físicas quanto emocionais. São infinitas as possibilidades de manter-se saudável, sendo de suma importância confiar e descansar no Senhor, erradicando, sempre que surgir, a ansiedade, que é a via expressa para o estresse e para a depressão, males que não devem coabitar com um corpo que é templo do Espírito de Deus (1 Co 3.16).

Enfim, a partir deste momento, desejo que sua vida tenha um olhar diferenciado para todas as situações, mesmo aquelas que envolvam sofrimento, silêncio dos céus ou até mesmo frustrações. Seja uma pessoa melhor a partir da Palavra que transforma. Ative a fé que é escudo contra dúvidas e medos. Aproprie-se de suas emoções, controle-as e não seja refém de nenhuma delas. Administre seu tempo e sua vida com a certeza de que sua “história contada pelos céus” está sendo desenvolvida da maneira como o Autor deseja.

Algumas pessoas não irão mudar nunca; então, mude você. Não se deixe ser prisioneira das paixões mundanas e tampouco da condução dos outros para sua vida. Ela pertence a você, foi-lhe dada pelos céus para que sua existência glorifique ao Rei. Não se perca!

Faça uso com autoridade da condição de filha e de propriedade particular do Mestre (1 Pe 2.9).



Referências

ANTON, Iara L. Camaratta. A escolha do cônjuge: um entendimento sistêmico e psicodinâmico. Porto Alegre: ArtMed, 2006.

ANTHONY, Dr Robert. Os segredos da autoconfiança. Trad. Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: BestSeller, 2011.

ARAÚJO, M. D. F. (1996). “Atendimento a mulheres e famílias vítimas de violência doméstica”. Revista de Psicologia do Departamento de Psicologia Clínica, 9, 7-17.

ÁVILA, Antonio. Para conhecer a psicologia da religião. São Paulo: Editora Loyola, 2007.

BAKER, Mark W. Jesus o maior psicólogo que já existiu. Como os ensinamentos de Cristo podem ajudar-nos a resolver os problemas do cotidiano e aumentar nossa saúde emocional. Trad. Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro; Sextante, 2005.

BALLONE, G. J. Síndrome de Burnout In: PsiquWeb Psiquiatria Gera Internet, última revisão, 2002. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html>. Acesso em 22 de agosto de 2017.

BAUMAN, Zygmunt. Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2004.

BENTHO, Esdras Costa. A Família no Antigo Testamento – História e Sociologia. Rio de Janeiro: CPAD, 2006.

BEVERE, JOHN. A Isca de Satanás: saiba como enfrentar e vencer o inimigo. Trad. João Alves de Souza Filho. Curitiba: Editora Ato, 2002.

BIAGGIO, M. A. Psicologia do Desenvolvimento, 7.ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1983.

BOZZA, Maria da Glória Cracco. Argila: Espelho da Auto-Expressão: um método para manifestação do inconsciente. Curitiba: Ed. Do Autor, 2001.

BRANDENBURG, O. J. & Weber, L. N. D. Autoconhecimento e Liberdade no behaviorismo Radical. 2005. Psicologia-USF.

CARTER, Steven; SOKOL, Julia. Os segredos da mulher inteligente: aprenda a se valorizar e a evitar relacionamentos destrutivos. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2014.

CORDIOLI, Aristides Volpato (org.). TOC: manual de terapia cognitivo-comportamental para o transtorno obsessivo-compulsivo. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 453.

COSTA, M. E. (1991). Contextos sociais de vida e desenvolvimento da identidade. Lisboa: INIC.

CUKIER, Rosa. Sobrevivência emocional: as dores revividas no drama adulto. 6.ed. São Paulo: Ágora, 2015, p. 117.

DETRICK, Jodi. Mulheres que Fazem a Diferença: Edificando seu ministério segundo a ótica cristã. 2 imp. Rio de Janeiro: CPAD, 2017.

EKMAN, Paul. A Linguagem das Emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as suas expressões das pessoas ao redor. Trad. Carlos Szlak. São Paulo: editora Lua de Papel, 2011.

FLIPPEN, FLIP. Pare de se sabotar e dê a volta por cima. Como se livrar dos comportamentos que atrapalham sua vida. Trad. Carolina Alfaro. Rio de Janeiro: Sextante, 2010.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. Stress e Trabalho: Uma abordagem Psicossomática. 4.ed. São Paulo: Editora Atlas, 2007.

FREUD, S. Luto e Melancolia. In Obras Completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago. (Originalmente publicado em 1917), 1972.

_____. Edição standard das obras completas de Sigmund Freud. “O ego e o id”, (1923). Rio de Janeiro, Imago, 1969.

GILBERTO, Antonio. Crescimento em Cristo. 9.ed. Rio de Janeiro: CPAD, 2013.

GOBITTA, M. e Guzzo, R. S. L. (2002) Estudo inicial do inventário de Autoestima (SEI): Forma A. Psicologia Reflexão Crítica, vol. 15, n. 1. 25.

GOLDSMITH, H. H., & Rieser-Danner, L. A. (1986). Variation among temperament theories and validation studies of temperament assessment. In G. A. Kohnstamm (Ed.), Temperament discussed – temperament and development in infancy and childhood (pp. 1–10). Lisse: Swets & Zeitlinger.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Trad. Marcos Santarrita. Ed. Objetiva LTDA, Rio de Janeiro, 2011.

GOMES, Cema Cardona; ALMEIDA, Rosa Maria de. Psicopatia em Homens e Mulheres. Psychopathy in men and women. Arq. Bras. Psicol. vol.62 no.1 Rio de Janeiro abr. 2010.

HABIGZANG, Luísa Fernanda et al. Entrevista clínica com crianças e adolescentes vítimas de abuso sexual. Natal: Estudos de Psicologia, 2008. Disponível em: <http://www.Scielo.br/pdf/epsic/a11v13e3.pdf>. Acesso em 10 de agosto de 2015.

HALL, Calvin Spring; LINDZEY, Gardner. Teorias da Personalidade. Tradução e revisão técnica Maria Cristina Machado Kupfer. 18.ed. rev. São Paulo: EPU, 1984 1-2 v.

INTRATER, Asher. A menina dos seus olhos: como ver a si mesmo pelos olhos de Deus. São Paulo: Impacto Publicações, 2017.

JAMES. Oliver. Como desenvolver saúde emocional. Rio de Janeiro: editora Objetiva, 2015.

KEHL, M. R. (2004). Ressentimento (Coleção Clínica Psicanalítica). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

KEMP, Judith. Depressão e graça. Um relato comovente sobre o cuidado de Deus. 4.ed. São Paulo: Editora Vida, 2001.

LAHAYE, Tim. Temperamentos Transformados. Como Deus pode transforma os defeitos de seu temperamento. 2.ed. São Paulo: Editora Mundo Cristão, 2008.

LEAL, ROBERTO. A Cura do Ressentimento. São Paulo: Oesp Gráfica, 2000.

LIPP, Marilda (org). O Stress Está Dentro de Você. 2.ed. São Paulo: Editora Contexto, 2014.

_____. Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MACARTHUR, John Jr. Abaixo a Ansiedade. Recursos bíblicos para vencermos um inimigo constante, São Paulo: Cultura Cristã, 2013.

MARTY, P. A Psicossomática do Adulto. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

MCKHANN, G. M.; Albert, M. Cérebro Jovem. O guia completo para saúde física e emocional. Alegre. 2002.

MIRA Y López, Emílio. Quatro Gigantes da Alma: o medo, a ira, o amor e o dever. 25.ed. Rio de Janeiro: Editora José Olímpio, 2007.

_____. Stress ao Longo da Vida. Editora Ícone.

MELLO, Rita. Processo de Luto. O inevitável percurso face a inevitabilidade da morte, artigo 2004. <http://groups.ist.utl.pt/unidades/tutorado/files/Luto.pdf>. Acesso em 20 de julho de 2017.

MILLER, Alice. O Drama da criança Bem-Dotada. Como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos. Trad. Claudia A. Abeling-Szabol. São Paulo: Editora Summus, 1997.

MILLER, Jeffrey A. O Livro de Referência para a Depressão Infantil. São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda, 2003.

MILLON, Theodore. Teorias da Psicopatologia e Personalidade. Trad. Vianna,

Eleonora; Nick, Eva; Peotta, Luciana e Maron Lucia 2.ed. Rio de Janeiro: Interramericana, 1979.

MONTGOMERY, Malcom. A Mulher e seus Hormônios... enfim em paz. São Paulo: Integrare Editora, 2006.

_____. Mulher: uma radiografia do universo feminino. 15.ed. São Paulo: Ediouro, 2005.

MOWEN, J; MINOR, M. Comportamento do Consumidor. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2003.

NASIO, J. D. Meu Corpo e suas Imagens. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2009.

Organização Mundial da Saúde (OMS). CID-10 ¾ Classificação Internacional de Doenças, décima versão. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 1992.

PEARLMAN, Myer. Conhecendo as Doutrinas da Bíblia. 16.ed. Belo Horizonte: Editora Betânia, 1991.

PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. Psicologia em Estudo, Maringá, 2004, v.9, n. 1, pp. 67–75. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722004000100009>.

PORTO, José Alberto Del. Depressão: conceito e diagnóstico. Ver. Bras. Psiquiatria. Vol. 21 São Paulo, maio 1990. Acessado em: 12 de novembro de 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44461999000500003&script=scarttext>.

QUEVEDO, João. SILVA, Antonio Geraldo da. Depressão: Teoria e Clínica. Porto alegre: ARTMED, 2013.

RAMOS, D. (1994). A Psique do Corpo: uma compreensão simbólica do corpo. São Paulo: Summus.

RAMOS, Sonia Pires. Entre nós Mulheres. 5 imp. Rio de Janeiro: CPAD, 2006.

RAPPAPORT, Clara Regina; FIORI, Wagner da Rocha; DAVIS, Cláudia. Teorias do Desenvolvimento: conceitos fundamentais. São Paulo: EPU, 1981.1 TOC: manual de terapia cognitivo-comportamental para o transtorno obsessivo-compulsivo4 v.

REEVE, John Marshall. Motivação e Emoção. 4.ed. Tradução Luís Antonio Fajando Pontes, Stella Machado; revisão técnica Mauricio Canton Bastos, Nei Gonçalves Calvano. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

ROSNER, S. & HERMES, P. O Ciclo da autossabotagem: por que repetimos atitudes que destroem nossos relacionamentos e nos fazem sofrer. Rio de Janeiro: Best Seller. Tavares, J. (org.), 2001.

ROSS, Gina. Do trauma à cura. Um guia para você. São Paulo: Summus editora, 2014.

ROUDINESCO, ELIZABETH. Por que a Psicanálise? Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2000.

SCAZZERO, Peter. Espiritualidade emocionalmente saudável: Desencadeie uma revolução em sua vida com Cristo. São Paulo: Hagnos, 2013.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. Teorias da Personalidade. Trad. Eliane Kanner, revisão técnica de Maria Helena L. de Barros Berkers. São Paulo: Cengage Learning, 2002.

SEAMANDS, Stephen. Feridas que curam. Levando nossos sofrimentos à cruz. Trad. Lena Aranha. Rio de Janeiro: CPAD, 2006.

SELVE, H. Stress, a tensão da vida. 2.ed. São Paulo: Ibrasa – Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1965.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Mentos Perigosas – O psicopata mora ao lado. São Paulo: Editora Principium, 2008.

_____. Mentos depressivas: as três dimensões da doença do século. São Paulo: Editora Principium, 2016.

SILVA, Marco Aurélio Dias da. Quem ama não adoece. O papel das emoções na prevenção e cura das doenças. 8.ed. São Paulo: Editora Beste Seller, 1994.

SOARES, E. G. B.; MAUTONI, M. A. A. G. Conversando sobre o luto. São Paulo: Ágora, 2013.

SPINK, Mary Jane P.; FIGUEIREDO, Pedro. BRASILINO, Jullyane. Psicologia social e pessoalidade. Centro Edelstein de Pesquisas Sociais. Rio de Janeiro. ABRAPSO, 2011

STRELAU, J. (1991). Temperament and Giftedness in Children and Adolescents. Conference presented an “Ninth world conference on gifted and talented children” Hage Netherlands.

_____. Temperament: A Psychological Perspective. Nova York: Plenum, 1998.

TAVARES, M. da C. G. C. F.. Imagem corporal - conceito e desenvolvimento. São Paulo: Editora Manole, 2003.

VOLPI, José Henrique. Particularidades sobre o temperamento, a personalidade e o caráter, segundo a psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2004. Disponível em:< www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em 26 de agosto de 2017.

WINNICOTT, Donald D. Tudo começa em casa. São Paulo: Martins Fontes,

1999. Disponível em: <http://ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=19873>. Acesso em 18 de agosto de 2017.

ZÁGARI, MAURÍCIO. Perdão Total. São Paulo: Mundo Cristão, 2014.

Anotações

-