REVISTA

Família

ESPERANÇA #2023

PESSOAS RESILIENTES, RELACIONAMENTOS RESILIENTES

RESILIÊNCIA FAMILIAR E A VITÓRIA

SOBRE O GRANDE CONFLITO

Imagens: Shutterstock - 1901266043 / 640346662 / 310750784

SOFRER = UMA CHANCE DE VIVER

SETE CONSELHOS PRÁTICOS DE PAULO A SEU "FILHO"

COMO CONSTRUIR UM CARÁTER RESILIENTE

CONFLITOS FAMILIARES: UMA OPORTUNIDADE PARA CRESCER

ÂNIMO EM MEIO AO CONFLITO

Pr. Stanley Arco presidente da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

É sempre motivo de alegria poder me comunicar com nossos queridos irmãos que estão envolvidos neste desafiante e essencial ministério. Especialmente no derradeiro espaço de tempo que nos separa da volta do nosso Senhor Jesus. Será um momento que, cada vez mais, é marcado pelo abandono dos valores e princípios que deveriam nortear a condução e construção das relações humanas, especialmente a família.

Como famílias, somos submetidos a uma alta dose de pressão e tensão advindas de nosso estilo de vida. São decisões equivocadas e outras tantas influenciadas diretamente pelo inimigo de Deus. E o foco claro é o de nos separar do amor de Cristo. Como resultado, há perda do ânimo espiritual e abandono da fé e dos caminhos da salvação.

Em Romanos 8:35-39, o apóstolo Paulo nos alerta sobre este drama humano.

> 35 Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada?
>
> 36 Como está escrito: Por amor de ti somos entregues à morte todo o dia; Somos reputados como ovelhas para o matadouro.
>
> 37 Mas em todas estas coisas somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou.
>
> 38 Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir,
>
> 39 Nem a altura nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor.

Diante das circunstâncias angustiantes e estressoras que o pecado nos colocou, temos a necessidade vital de encontrar caminhos e ferramentas emocionais, físicas e espirituais para superar e vencer estas situações. No livro *Conselhos Para a Igreja*, Ellen G. White nos traz conselhos inspirados sobre o enfrentamento das tribulações. Ela afirma que "Jesus não nos abandonou, dando-nos razão para ficarmos espantados diante das provações e dificuldades. A respeito delas, Ele tudo nos falou, e, também, nos disse que não ficássemos acabrunhados nem abatidos quando sobreviessem as provações. Olhemos para Jesus, nosso Redentor, alegremo-nos e nos regozijemos. As provações mais difíceis de suportar... podem ser suportadas com paciência".

Convido o líder de cada família e o líder do Ministério da Família de cada congregação para que continuem firmes e sigam entusiasmados a inspirar cada irmão nesta luta. Desenvolvam ferramentas e habilidades para alcançar as vitórias nas crises e lutas do Grande Conflito.

"*Feliz é o homem que persevera na provação, porque depois de aprovado receberá a coroa da vida que Deus prometeu aos que o ama*". Tiago 1:12

Bênçãos

Igreja Adventista do Sétimo Dia®

Eu vou com a minha família

FAMÍLIA ESPERANÇA É UMA REVISTA DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA

COORDENAÇÃO GERAL
ALACY BARBOSA

EDITOR
FELIPE LEMOS

EDITOR ASSOCIADO
JEFFERSON PARADELLO

SECRETÁRIA
CRISTINA BARBOSA

COLABORADORES
EDILSON VALIANTE – UCB
LEVINO SANTOS – UCOB
GERALDO MAGELA TOSTES – USEB
HENILSON ERTHAL DE ALBUQUERQUE – UNB
PAULO CORREIA– UNEB
ELIESER VARGAS– USB
LUIZ PENTEADO – ULB
ABDOVAL SILVA – UNOB

DIAGRAMAÇÃO
MARIANE BARONI C. IAUCCI

FOTO DE CAPA
SHUTTERSTOCK

FOTOS INTERNAS
SHUTTERSTOCK

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA
TIRAGEM: 118 MIL

SUMÁRIO/

ANO 12, N. 11
#2023

05 A RESILIÊNCIA ESPIRITUAL E AS VITÓRIAS FAMILIARES

06 ALÉM DO QUE OS OLHOS PODEM VER

08 PESSOAS RESILIENTES, RELACIONAMENTOS RESILIENTES

11 SOFRER = UMA CHANCE DE VIVER

15 FILHOS RESILIENTES

18 SETE CONSELHOS PRÁTICOS DE PAULO A SEU "FILHO" PARA SER RESILIENTE

21 COMO SUPERAR TRAUMAS

23 VOCÊ SEMPRE NO TOPO

24 COMO CONSTRUIR UM CARÁTER RESILIENTE

26 CONFLITOS FAMILIARES: UMA OPORTUNIDADE PARA CRESCER

Siga-nos no Twitter
@MinistFamilia

www.adventistas.org/familia

MAIS QUE UM CONCEITO

Felipe Lemos assessor de comunicação da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul e editor da revista Família Esperança.

O tema principal desta edição da Revista Família Esperança é resiliência. O vocábulo é interessante, e amplamente utilizado por profissionais de diversas e diferentes áreas. Aliás, resolvi colocar a palavra no principal mecanismo de busca on-line (Google) para ver o que encontraria.

Identifiquei conceitos elementares e uma seção que mostra as perguntas mais comuns em relação ao termo. Ou seja, o que os internautas mais buscam sobre resiliência na web. E, depois disso, vários sites com dicas, conselhos e lições sobre como desenvolver resiliência. Parece que muita gente deseja ser resiliente.

Agora coloco aqui o primeiro conceito que vi sobre resiliência. Diz assim: "propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica". Conceito cunhado dentro do universo de saberes da física. E logo embaixo, outra conceituação: "capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças".

Bem curioso. Chamaram minha atenção duas expressões. A primeira foi a que fala em retomar à forma original, presente no primeiro conceito. Na segunda explicação sobre o que é resiliência, a expressão "se recobrar" facilmente saltou aos meus olhos.

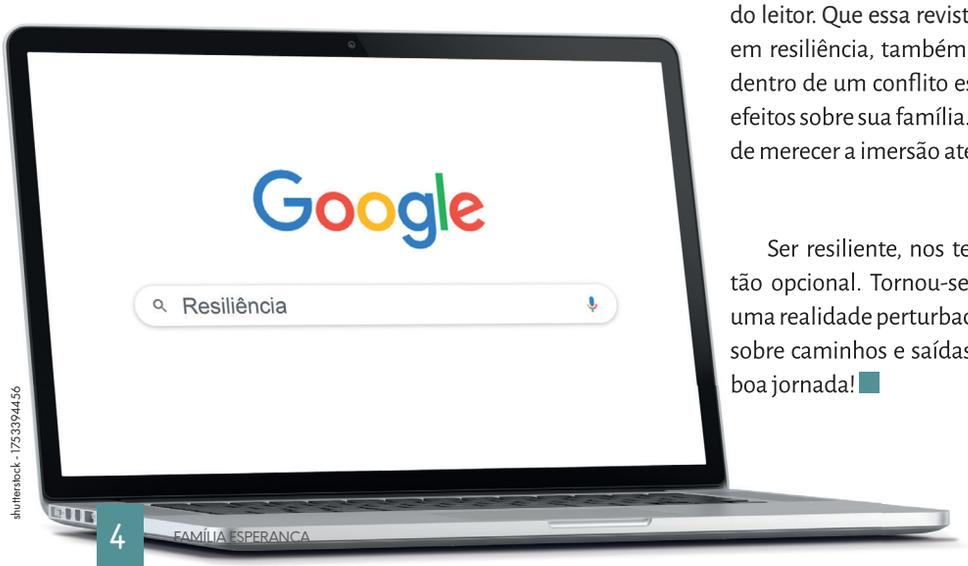
Será que a resiliência sempre faz as pessoas voltarem à sua "forma original"? Ou, uma outra indagação pertinente e válida: é possível, diante de uma circunstância adversa, se recobrar facilmente?

As respostas você poderá encontrar nesta edição que preparamos com oração e dedicação. Vários profissionais de diferentes linhas de estudo se empenharam em abordar distintas facetas acerca da resiliência. Mas com um detalhe: no contexto familiar e de um grande conflito espiritual.

Compreendo, depois de ler os artigos desta edição, que a palavra resiliência pode ser vista de maneira mais ampla. Tem a ver, claro, com suportar algo, conseguir reajustar-se ou readaptar-se. Mas é mais do que isso. O conceito de resiliência, quando há um entendimento mais profundo, fala muito de dependência de Deus. De uma preocupação com o preparo espiritual para crises e situações extremamente desafiadoras enfrentadas pelas famílias. Não apenas por indivíduos isoladamente.

Aí está uma ampliação de significado digna de atenção do leitor. Que essa revista possa ajudá-la e ajudá-lo a pensar em resiliência, também, como a capacidade de se enxergar dentro de um conflito espiritual grande. E de como isso tem efeitos sobre sua família. E sobre quão sério é tal tema a ponto de merecer a imersão atenta em cada um dos artigos.

Ser resiliente, nos tempos de hoje, não parece ser mais tão opcional. Tornou-se habilidade de alto valor diante de uma realidade perturbadora para as famílias. Fique com dicas sobre caminhos e saídas capazes para chegar à resiliência. E boa jornada!



shutterstock - 1753394456

A RESILIÊNCIA ESPIRITUAL E AS VITÓRIAS FAMILIARES

por **Alacy Barbosa**

Não importa para que lado olhemos, veremos pessoas e famílias lutando com seus dramas pessoais e relacionais. Muitos se sentem massacrados pela angústia, dor e desespero. Isso gera pessoas apáticas, sem rumo ou forças para lutar e buscar as vitórias necessárias para si e para sua família. Com certeza, a maioria não sabe como lidar com as circunstâncias ao redor, que criam essa sensação de derrota diante da vida e dos dramas familiares. O que fazer para enfrentar estas circunstâncias devastadoras e sairmos vitoriosos?

Como cristãos, vivemos no contexto do conflito entre o bem e o mal, que lutam pelo destino eterno de cada ser humano. Na tentativa de alcançar vitória, o mal apresenta a todos nós dramas de todas as ordens, com o objetivo de nos "esmagar" e nos desanimar na fé. E a duvidarmos do amor de Deus.

Firmeza e confiança

Diante destas circunstâncias, especialmente os acadêmicos e psicólogos têm emprestado da física o conceito da resiliência. Trata-se da propriedade dos materiais de retornar ao seu estado original depois de terem sido submetidos a situações de estresse e tensões, causando rupturas e deformação elástica. A psicóloga Soraya Rodrigues Aragão conceitua resiliência "como a capacidade de psicoadaptação de indivíduos, grupos e/ou de organizações, de voltar ao seu estado 'normal', após alguma situação traumática ou crítica, ou seja, é a capacidade de superar adversidades."

Então, na dimensão espiritual, podemos entender resiliência como sendo a capacidade de nos manter firmes e confiantes no cuidado e amor de Deus, independentemente das crises e lutas enfrentadas. Precisamos confiar que Deus sempre tem o melhor para a nossa vida. E, como no caso de Jó, tudo o que ele recebeu foi maior do que o estado original (Jó 42:10). Mas, como desenvolver essa resiliência espiritual?

1 Confiar na Palavra de Deus como fonte de orientação para o enfrentamento de todos os tipos de crises. "*Cada palavra de Deus é comprovadamente pura, Ele é um escudo para quem nEle se refugia*" (Provérbios 30:5).

2 Desenvolver intimidade com Deus por meio de um plano sistemático de oração. "*Assim, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade*" (Hebreus 4:16).

3 Buscar "olhar" as situações e circunstâncias da vida, segundo a perspectiva de Deus. "*Três vezes roguei ao Senhor que o tirasse de mim. Mas ele me disse: "Minha graça é suficiente para você, pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza*" (2 Coríntios 12:8,9).

4 Ter contentamento. "*Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação... Tudo posso naquele que me fortalece*" (Filipenses 4:12-13). Essa fala representa uma das maiores demonstrações de resiliência espiritual relatadas na Bíblia.

Permaneça ligado à fonte geradora de resiliência, pois a vitória é certa!

Alacy Mendes Barbosa é pastor e diretor do Ministério da Família e Ministério das Possibilidades da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

ALÉM DO QUE OS OLHOS PODEM VER

por **Karol Lazo**

A miopia patológica degenerativa e outras particularidades oculares com que Juliana Santos nasceu fizeram com que, aos poucos, ela fosse perdendo a capacidade de enxergar. Em 2014, já apresentava visão subnormal ou baixa visão, e pouco tempo depois foi declarada legalmente cega. Mas isso não foi um impedimento para que realizasse seus sonhos nas mãos de Deus.

Ela, o esposo e os três filhos vivem na cidade de Cataguases, em Minas Gerais, onde trabalha em sua própria empresa. Como voluntária, está à frente do Ministério de Cegos e Baixa Visão da Associação Geral, o escritório mundial da Igreja Adventista, e é conselheira para o Ministério Adventista das Possibilidades (MAP) da sede sul-americana adventista.

Graduada em Música, Pedagogia e Jornalismo, ela tem escrito artigos e livros, e dedicado parte de seu tempo para fazer mais em prol de pessoas que enfrentam o mesmo que ela.

Como é sua vida com a deficiência visual?

Juliana Santos – Reaprendi a fazer tudo o que fazia de um jeito diferente. Uso programas de voz para o computador e o celular, técnicas de rastreamento para me locomover com mais segurança e autonomia, o Sistema Braille e outros recursos. Cuido da minha família e de todas as atividades comuns de um lar.

A maior dificuldade que sinto não é a cegueira em si, mas as barreiras que encontro ao meu redor, que potencializam as minhas limitações. Ao olhar para mim, as pessoas veem apenas a deficiência. Mas eu sou muito mais que isso. Deus entrega dons a todas as pessoas e todos temos possibilidades para trabalhar para Ele.

Como você conseguiu superar as dificuldades?

Juliana Santos – Acredito que barreiras devem ser eliminadas através da informação e normalização da convivência entre as pessoas com e sem deficiência. As limitações de uma pessoa com deficiência estão

diretamente relacionadas à acessibilidade ou à falta dela. Quando isso existe, as limitações tendem a diminuir e, em muitos casos, desaparecem.

Eu precisei criar minhas próprias oportunidades, construir e conquistar meu espaço com muito preparo, esforço e dedicação. Procuro fazer tudo com o máximo de excelência em atitude de gratidão e alegria para com Deus, que é quem me dá vida e forças para seguir em frente.

O que te levou a querer ajudar outras pessoas com deficiência visual?

Juliana Santos – Quando todas as portas se fecharam para mim em razão da deficiência visual, orei a Deus: "Se o mundo todo me rejeitar e nunca mais alguém acreditar que eu seja capaz, não vou me importar. Mas te peço uma coisa: que o Senhor não me rejeite. Não desejo outra coisa em minha vida do que ser útil para o Senhor. Por favor, dê-me o privilégio e a honra de ter um ministério junto às pessoas com deficiência. Amém".

Então comecei a procurar pastores e líderes para apresentar minha inquietude sobre a atenção da Igreja com as pessoas com deficiência. Até que no ano de 2015 recebi o convite para ajudar como conselheira da América do Sul para o novo Ministério Adventista de Cegos e Baixa Visão. Em 2018, o diretor mundial do MAP me chamou para liderar o grupo de trabalho da mesma área a nível global. Foi um dos momentos mais impactantes da minha vida.

E de que maneira você tem auxiliado outras pessoas?

Juliana Santos – Ajudo compartilhando material informativo, textos ou falando para diferentes grupos de líderes da Igreja. Também atendo pedidos da área educacional da denominação para realizar palestras sobre inclusão e acessibilidade da pessoa com deficiência.

Prezo muito por atender individualmente a pessoas que estejam passando pelas mesmas coisas que eu passei. Tento ajudar da melhor forma possível e apresento Jesus e como Ele faz toda a diferença.

Como sua família apoia você e quão importante é esse suporte?

Juliana Santos – Minha família é maravilhosa. Meus pais sempre me deram todo o apoio e suporte. Nunca me impediram de viver de forma plena. Já na fase adulta, meu marido e nossos filhos estiveram comigo em todos os momentos, nas alegrias e nas tristezas. Nós nos ajudamos uns aos outros. Sempre nos incentivamos e acreditamos no potencial de cada um. O suporte da família, em toda e qualquer situação, é fundamental.

Há muitas pessoas enfrentando dificuldades. Como incentivá-las a não desistir?

Juliana Santos – Gosto muito do texto de Romanos 8:28, em que o apóstolo Paulo diz que "Deus é capaz de fazer com que todas as coisas contribuam para o bem daqueles que o amam". Deus pode fazer com que tudo o que passamos na vida seja usado para o nosso bem, para crescimento nosso e das pessoas que nos rodeiam. Vai depender do que decidimos fazer a partir da circunstância em que nos encontramos. Não estou dizendo que seja fácil. Mas difícil não é sinônimo de impossível. Nós podemos todas as coisas em Cristo, que nos fortalece (Filipenses 4:13).

Como apoiar as pessoas com deficiência?

Juliana Santos – Não vou dizer para você se colocar no lugar de uma pessoa cega ou com baixa visão porque isso é bonito de se dizer, mas impossível de praticar. Prefiro incentivar a normalização da convivência, que é quando pessoas sem deficiência convivem nos mesmos espaços que as pessoas com deficiência. É quando somos apenas pessoas com diferentes características.

Aproxime-se, converse diretamente com a pessoa com deficiência, não use interlocutores. Não tenha medo de passar vergonha e errar. Permita-se aprender com a outra pessoa. Todos nós podemos ensinar algo, tanto quanto podemos aprender.

Convide pessoas com deficiência para participar ativamente dos cultos, programas e eventos da igreja, dando a elas as condições para sua autonomia e acessibilidade. Nós também queremos participar na missão de Cristo com você.

Karol Lazo é jornalista e assessora de comunicação da sede sul-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

PESSOAS RESILIENTES, RELACIONAMENTOS RESILIENTES

por **Willie e Elaine Oliver**

O símbolo mais sagrado na cidade de Oklahoma, nos Estados Unidos, é uma árvore: um olmo americano de 80 anos de idade, extenso e sombreado. Os turistas dirigem quilômetros de distância para vê-la. Pessoas posam para fotos debaixo dela. Os arboristas a protegem cuidadosamente. A cidade valoriza a árvore não por sua aparência, mas por sua resistência.

Ela suportou o atentado de quarta-feira, 19 de abril de 1995. Timothy McVeigh estacionou sua caminhonete carregada de morte a poucos metros dela. Sua maldade matou 168 pessoas, feriu 850, destruiu o Edifício Federal Alfred P. Murrah e enterrou a árvore em escombros. Ninguém esperava que sobrevivesse. Mas ela então começou a brotar. A árvore apresentou a resiliência que as vítimas desejavam. Então, elas lhe deram um nome: a Árvore Sobrevivente.[1]

Hoje, muitos casamentos e relacionamentos familiares - dentro e fora da igreja - estão passando por um tipo semelhante de agressão, intimidação e violência, ameaçando destruir sua própria existência. No entanto, como a resiliente Árvore Sobrevivente em Oklahoma, devemos encontrá-los, ajudá-los e nutri-los de volta à saúde emocional, física e espiritual, independentemente de quem sejam, sua aparência, de onde vêm e o que tem.

Sem olhar as barreiras

O texto para nossa reflexão está em Marcos 7:24-30. O cenário da história mostra Jesus vindo de um grande conflito com os líderes religiosos sobre impureza cerimonial quando Ele encontrou a mulher siro-fenícia. Como regra, os judeus não tinham contato com os gentios porque isso os tornava cerimonialmente impuros, de acordo com sua tradição. E mesmo que Jesus não estivesse de forma alguma desconsiderando a importância do tipo de comida que era boa para comer, Ele mostra por Seu exemplo que o que está no coração de uma pessoa - o que resulta em suas ações para com os outros - é o que realmente importa.

Ao usar essa história, Marcos deixa claro que a salvação de Deus inclui os gentios. Que o evangelho do amor e reino de Deus não se limita a Israel, embora Jesus tenha indicado que Israel deveria ter a primeira oportunidade. O verdadeiro motivo de Marcos para usar o exemplo dessa mulher é porque ele queria que seus leitores romanos (gentios) entendessem que as boas novas da salvação eram para todos, incluindo eles. Essa mensagem ainda é verdadeira para nós hoje.

Divisões étnicas, preconceito e separação social parecem ser mais importante para esses líderes da igreja do que cumprir a vontade de Deus, cujo propósito era chamar Israel como Seu povo especial. Devemos admitir, porém, que o encontro da mulher siro-fenícia com Jesus rompe todos os tipos de fronteiras sociais e costumes, vistos através da perspectiva dos líderes judeus. “No pensamento da Palestina do primeiro século, essa mulher tinha várias limitações. Ela era gentia, uma mulher e talvez uma mãe solteira. Mas nenhum desses fatores a impediu de se aproximar de Jesus em busca de ajuda, ou de se envolver em uma conversa desafiadora com ele.”[2] A mulher siro-fenícia demonstra notável resiliência diante de adversidades esmagadoras.

“Que os filhos se fartem primeiro”, diz Cristo a ela no verso 27, “pois não é bom pegar o pão dos filhos e jogá-lo aos cachorrinhos”. A linguagem que Ele usa soa como palavras de luta. Os judeus costumavam usar "cães" para se referir aos gentios. E embora pareça estranho que Jesus faça isso, Ele quase certamente usou o termo da mesma maneira. O significado óbvio era apontar que os judeus tinham precedência sobre os gentios durante o tempo de Seu ministério. No entanto, Jesus suaviza um pouco a aspereza usando a forma diminuta de cães, que pode ser traduzida como "cachorrinhos", com referência a animais de estimação em vez de carniceiros nas ruas. A aparente aspereza

poderia ter servido para testar a fé da mulher.[3] Ainda assim, ela se apega à sua motivação.

Ao responder, no verso 28: "Sim, Senhor, mesmo os cachorrinhos debaixo da mesa comem das migalhas das crianças", ela expressou fé perseverante e crença na bondade de Deus. Viu as barreiras de raça, cultura e gênero como questões superficiais em face de sua grande necessidade. O requisito genuíno é a cura autêntica no interior, e somente o evangelho pode superar essas barreiras para essa alma desesperada pela cura de sua filha.[4] Demonstrando a profundidade de sua fé em Deus, Jesus honra sua resiliência conforme o verso 29: "Por causa dessa palavra, segue o teu caminho"; Ele diz a ela: "o demônio saiu de sua filha".

A fé resiliente dessa modesta, mas intransigente mulher siro-fenícia, permitiu que o poder de Deus trabalhasse em favor de sua família, livrando sua filha do espírito impuro que a atormentava.

O poder transformador do evangelho

O oposto de depressão não é felicidade, escreve Peter D. Kramer em seu livro *Contra a Depressão*. O oposto da depressão é a resiliência. Não é a ausência de culpa e tristeza, mas é a capacidade de encontrar um caminho para longe desses sentimentos. Jesus nos liberta para sermos resilientes e encontrarmos o caminho para uma vida abundante.[5]

O desafio diante de nós hoje, como pessoas que foram favorecidas com o conhecimento da salvação e da graça de Deus, é fazer algo que represente o verdadeiro propósito de nossa fé. Como podemos ser pessoas resilientes com relacionamentos resilientes? Devemos decidir não ser como os escribas e fariseus – preocupados com picuinhas – quando as pessoas estão morrendo e tantas famílias estão em profundo e perigoso desespero. Não devemos nos permitir ser retidos por questões de menor importância, como preconceitos culturais, étnicos e raciais que tendem a nos separar das pessoas que precisam de nossos cuidados e consideração.

Enquanto Jesus não volta, devemos desejar que, como a resiliente Árvore do Sobrevivente em Oklahoma, apesar dos ataques e assaltos de Satanás, nós também sejamos pessoas resilientes com relacionamentos resilientes e capazes de permanecer firmes pela graça de Deus. ■

Referências:

[1] Lucado, M. (2006). F*acing your giants: God still does the impossible*. pp. 43-44. Loveland, CO: W Publishing Group.

[2] Dybdahl, J. L. (Ed.). (2010). *Andrews Study Bible Notes* (pp. 1306–1307). Berrien Springs, MI: Andrews University Press.

[3] Brooks, J. A. (1991). *Mark* (Vol. 23, p. 121). Nashville: Broadman & Holman Publishers.

[4] Cooper, R. L. (2000). *Mark* (Vol. 2, p. 121). Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers.

[5] The Great Lion of the Lord (December 11, 2005). *Homiletics Online*. Retrieved September 22, 2021, from https://www. homileticsonline.com/members/installment/93000107

Willie e Elaine Oliver são diretores do Ministério da Família da Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

shutterstock - 2102083963

SOFRER = UMA CHANCE DE VIVER

por **Pablo Daniel Canalis**

Histórias complexas, difíceis de aceitar, perguntas profundas sem respostas, desespero, angústia, ansiedade, perda da razão. Essas e muitas outras questões da vida humana são as que se vivem em um consultório de psiquiatria, de psicologia, ou em uma sala pastoral. Mas se há uma pergunta que ecoa entre as paredes, aumentando sua angústia ao ser ouvida repetidas vezes, é "por que estou sofrendo assim? Não faz sentido estar sofrendo assim... me explica o porquê?".

Olhando de dentro, a confusão é grande. E, de fora, muitas vezes ficamos sem palavras que possam tentar aliviar a tortura do questionamento. Muitos decidem desistir da vida. O sofrimento é tal que é muito difícil enxergar qualquer tipo de solução. A esperança é perdida; a pessoa perde o norte e a força.

O título do artigo nos traz uma certeza ou uma incógnita? Será que o sofrimento pode ser uma ferramenta para nos dar vida? Será que podemos aprender alguma coisa olhando nossas feridas, nossas cicatrizes?

Resiliência na Bíblia

A palavra resiliência aparece, muitas vezes, como uma resposta adequada. E que tenta chegar fundo naquele coração machucado e debilitado pela vida, mas muitas vezes só passa perto sem conseguir nenhum tipo de mudança no sofrimento vivenciado.

Tentando ajudar esses corações, encontrei no capítulo 8 do livro de Romanos, na Bíblia, muitas pérolas preciosas que o apóstolo Paulo deixa para todos nós. E quero, nessas poucas linhas, trabalhar de maneira conjunta alguns conceitos de resiliência e conceitos que o apóstolo coloca.

1 **Uma pessoa resiliente avalia corretamente o que está acontecendo, não aumenta ou aumenta a dimensão do problema. Consegue racionalizá-lo e não deixa que o pensamento catastrófico e nem o medo definam o caminho a seguir.** Olha de maneira positiva o problema. Isso é muito importante, pois normalmente o medo nos leva a pensar que tudo vai dar errado. E temos certeza absoluta da desgraça, e não conseguimos ter certeza do final feliz.

Paulo, no verso 28, expressa com muita convicção que sabe que TODAS as coisas COOPERAM pro BEM daqueles que AMAM a DEUS, daqueles que são chamados a fazer a obra encomendada. Todas, não são só as boas e as que queremos ou planejamos. São TODAS, sem dúvida de que as mais probantes, desafiadoras, intensas, agressivas, incoerentes no nosso olhar, também podem cooperar pro BEM, mas temos que amar a Deus. E o amor implica viver nossa vida em função dEle. Interessante que, para o judaísmo (e atualmente para muitos de nós também), o sofrimento costumava ser interpretado como uma maldição divina, sinal de rejeição da parte de Deus. Mas Paulo fala logo no começo do capítulo 8 que não existe condenação para aqueles que estão em Cristo

Jesus. Esse é um Deus que nos fala: Pare! Observe! Escute! Não se desespere! Se você permanece em mim, Tudo colabora pro bem!

2 **É necessário compreender o que deve acontecer para aliviar o problema, não deixar que a mente siga um pensamento negativo e catastrófico, mas focar na SOLUÇÃO. Qual está sendo o foco da minha avaliação do que estou vivendo?** Estou focando no problema ou na solução? Faz diferença? Paulo nos leva a focar em DEUS, quando, no verso 31 em diante, nos faz responder a pergunta: "Se Deus é por nós, quem será contra nós?" E continua afirmando, até com um brilho nos olhos de confiança e alegria, que "Aquele que não poupou seu próprio Filho, antes, por TODOS nós o entregou, porventura, não nos dará de graça com ELE, todas as coisas?... E quem poderá nos separar do amor de Cristo? Tribulação, ou angústia, ou perseguição, ou fome, ou nudez, ou perigo, ou espada?... Em todas as coisas, porém, somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou". A famosa analogia feita nos lembrando de falar pro nosso problema quão grande é o nosso Deus! E não pra Deus quão grande é o nosso problema, é muito usada porque é uma realidade do nosso dia a dia, que se colocado em prática, rapidamente entenderemos que faz toda a diferença!

3 **É preciso entender a possibilidade da transcendência do que estamos vivendo.** Isso é muito difícil. Quando vivemos uma situação difícil, normalmente não paramos para pensar que coisas interessantes podemos oferecer como uma lição para nossas vidas. Buscamos desesperadamente que o problema passe. Mas Paulo novamente nos leva a pensar diferente, quando no verso 16 a 18 nos afirma que o Espírito testifica que somos filhos de Deus, e herdeiros de Deus e coerdeiros com Cristo. Sempre entendendo que, se COM ELE SOFREMOS, também COM ELE seremos GLORIFICADOS!

Tendo CERTEZA de que os sofrimentos desse tempo não podem ser comparados com a GLÓRIA que será manifestada em nós. Nas mãos de Deus o sofrimento tem um objetivo muito claro, nosso FORTALECIMENTO no caminho da SALVAÇÃO. Muitos acreditam que Deus trabalha como o gênio da lâmpada. Nós a limpamos, o gênio sai da lâmpada e nos afirma que cumprirá três desejos que lhe façamos, nos colocando na posição de deuses, e Deus de servo. E se Ele não atender aos nossos desejos, perderá um fiel, que sairá da igreja, e levará junto os dízimos e oferta.

Por isso, muitas vezes não aceitamos ser chamados filhos de Deus e passar por problemas e sofrimentos. Mas nesses versos o fato de ser filhos de Deus não elimina a possibilidade

do sofrimento; nos mostra claramente que será insignificante comparado com a glória que Deus tem preparado para nós.

Quero deixar também algumas dicas práticas que podem melhorar a resiliência na família:

1 **Quanto mais o indivíduo se sente parte da família, mais fácil é ser resiliente. O núcleo familiar deve expressar união em todos os momentos.**

2 **Incluir os integrantes da família na avaliação das dificuldades, e na resolução dos problemas, ouvir e ponderar sobre a opinião do outro, tentar entender o ponto de vista de cada integrante.**

3 **Entender que o outro pode estar vivendo o mesmo evento de uma maneira diferente. Nem pior, nem melhor, somente diferente, e não querer que todos vivenciem a mesma experiência do mesmo jeito vai aliviar muitas tensões desnecessárias.**

4 **Dar espaço à expressão dos sentimentos de cada participante da família; não minimizar nem restringir ninguém.**

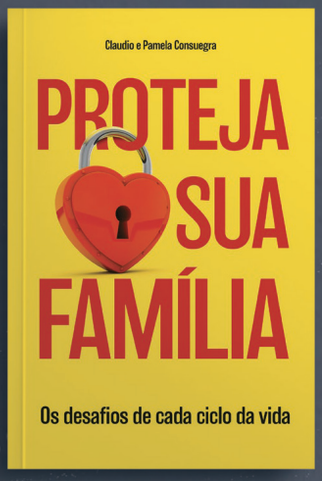
5 **É essencial ter flexibilidade mental para aprender da situação vivida, evitar ser obstinado, teimoso, e aceitar considerar outras possibilidades. Mesmo que não sejam situações agradáveis, entendendo que podem ser de bênção para todos.**

6 **Estabelecer a oração em família como prática antes, durante e depois de eventos difíceis, depender de Deus em família, e ouvir as orações dos familiares faz bem e fortalece nossa resiliência.**

Pablo Daniel Canalis é psiquiatra formado na Argentina, pós-graduado em Medicina de Família e Comunidade pela UNIFESP, e em Psiquiatria pela Universidade Cândido Mendes. **@drpablocanalis**

O AMOR É O PRINCÍPIO DA AÇÃO

Vale a pena continuar tentando ultrapassar os obstáculos da vida? Com base em uma rica experiência profissional e um amplo material de pesquisa, os autores apresentam técnicas simples e práticas para restaurar o altar da família e ajudar essa instituição divina a se aproximar de Deus em um nível mais pleno.



Uma família acolhedora dá o carinho de que a criança precisa e o sentido para a existência de um homem e uma mulher amadurecidos. Reconhecendo os grandes desafios enfrentados em cada lar, os autores desta obra desejam motivar você a descobrir como proteger sua família.

Como posso criar laços afetivos com meus filhos? Que lembranças estou construindo na mente deles? Este livro é uma resposta a essas necessidades, oferecendo estratégias que vão ajudar vocês a se tornarem pais melhores.

A FAMÍLIA É UM GRANDE PRESENTE. APRENDA A TORNAR SEU LAR UM LUGAR FELIZ.

MKT CPB | Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606
CPB livraria • (15) 98100-5073
Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br

CPB
pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB

/cpbeditora

FILHOS RESILIENTES

por **Carolina Silva**

Léo era amigável e tranquilo. Isso só mudava quando desejava algo e não obtinha: mordidas e chutes eram distribuídos abundantemente. Ana foi levada ao consultório devastada por uma dor tão profunda que não conseguia explicar. Depois de chorar muito, contou que o menino por quem estava apaixonada começou a namorar. Os cortes em seus braços evidenciavam seu desespero. Gabriel estudou o ano todo para o vestibular. Todos, inclusive ele, estavam certos de que seria aprovado, mas isso não aconteceu. A dor inconsolável por seu suicídio levou seus pais ao consultório.

Inúmeras situações levam pais a procurar ajuda psicológica para seus filhos. Contudo, a dificuldade de lidar com mudanças e a baixa tolerância à frustração têm se mostrado características muito presentes nas últimas gerações, com consequências diversas. Como ajudar nossos filhos a aprenderem lidar com os problemas?

Lidando com frustrações

A palavra resiliência, originalmente utilizada na física, passou a ser utilizada na psicologia com o termo "resiliência psicológica". E descreve a forma como as pessoas lidam com as frustrações. Conforme o psicólogo Cristiano Abreu, ela ocorre quando uma pessoa se depara com um risco e são usados os pontos fortes ou recursos (internos ou externos) para manter ou voltar para um estado equilibrado de funcionamento e de saúde mental. Quanto mais resiliente, mais condições para lidar com problemas, eventos traumáticos, desvantagens e frustrações diárias.

Neste sentido, pais que tentam proteger os filhos dos obstáculos e dos problemas do dia a dia podem dificultar o desenvolvimento de habilidades necessárias para enfrentar o que virá. Com a intenção de poupá-los, acabam privando-os de crises que proporcionam efeitos construtivos. A falta de habilidades de enfrentamento tende a gerar reações desproporcionais diante das adversidades: maus comportamentos, agressividade (voltadas para si ou para outros), passividade, humor deprimido, ansiedade e outras manifestações psíquicas.

Outro fator que pode gerar filhos não muito resilientes acontece quando, na tentativa de serem bons, pais buscam suprir todas as necessidades e desejos destes. Essa forma de agir pode ter por objetivo garantir o afeto filial, curar as dores da própria infância e adolescência ou até provar as próprias competências. O resultado são filhos que não conseguem ter consciência dos seus desejos, de suas necessidades e que não aprendem a lutar pelas suas conquistas. Isso os deixa vulneráveis diante dos desafios. Permitir que experimentem algumas necessidades e testem as próprias competências é dar chances para elevação da autoestima, um amortecedor dos impactos da vida.

Ajudá-los a assumir responsabilidades e a ter flexibilidade contribui para criar filhos resilientes. Ser responsável pelas consequências de suas decisões e ter oportunidades de exercer autonomia amparados pela segurança das orientações dos pais são ingredientes importantes neste sentido.

Pais que tentam proteger os filhos dos obstáculos e dos problemas do dia a dia podem dificultar o desenvolvimento de habilidades necessárias para enfrentar o que virá.

AdobeStock - 303742568

Certo e errado

Além disso, ensinar o certo e o errado dentro dos valores familiares é de suma importância. Para não perderem o afeto ou serem considerados antiquados, pais podem sacrificar as próprias crenças abandonando os filhos à cultura da época. Os "nãos" proporcionam parâmetros para as ações e, ao transgredir, ter que arcar com as consequências. O estabelecimento de limites equilibrados ensina a respeitar regras e limites, a se responsabilizar por escolhas e a regular a si mesmos.

Neste sentido, aprender a reconhecer e nomear as emoções que situações desencadeiam promove a autorregulação emocional. Isso não costuma ser uma tarefa fácil para a geração digital, que procura mais anestesiar emoções negativas imergindo em séries, músicas, vídeos e/ou bloqueando e excluindo antes mesmo de conversar e resolver. Ao se conectarem para se esconder de seus problemas, perde-se a capacidade de autopercepção e de lidar com dificuldades de forma direta e construtiva.

Ademais, estudar, trabalhar e ter vida social são instrumentos poderosos para se preparar para o futuro. Sabe aquela criançada que suja o sofá, o chão e janelas quando vai na sua casa? Aqueles adolescentes que falam alto e deixam o banheiro respingado de xixi? Sim! Trazê-los para casa gera oportunidades de lidar com lealdades, frustrações, limites, competências e pertencimento, situações geralmente envolvidas em filhos que lidam de formas desadaptativas com o sofrimento.

Além do mencionado até aqui, outras práticas podem ajudar no desenvolvimento da resiliência:

Conversar ou escrever sobre as dificuldades diárias e sobre as experiências significativas da semana;

Perguntar, tentando entender, como reagiram e como preferiam ter reagido em diferentes situações e com eles buscar soluções alternativas. Isso ajuda a desenvolver a flexibilidade e habilidade de resolução de problemas;

Incentivar a prática de exercícios físicos, lazer ao ar livre, oração, exercícios de respiração, programas de família ou comunitários.

Preparar refeições juntos, sair de férias, visitar lugares como praças, zoológicos, museus, ficar no sofá contando coisas da infância, jogar algo (offline) e tudo o mais que promova conexão.

Sobre este último tópico, vale lembrar que a conexão humana parece estar em uma competição contra a tecnologia. Pais online podem gerar filhos offline, vulneráveis aos embates da vida. Qual foi a última vez que você ficou duas horas sem acessar celular, tablet, televisão, computador etc. para estar "de corpo e alma" com o seu filho?

Estou segura de que a maioria dos pais daria a vida pelo seu filho. Contudo, isso não é o suficiente para desenvolver filhos resilientes. O amor requer provas e em vida. O que falta não são promessas, emojis, presentes e, em muitos casos, dinheiro, mas o que está mais escasso atualmente: tempo. Tempo desconectado do resto para se conectar. Tempo para se conhecer. Tempo para falar dos sofrimentos, dos planos para o futuro, do time que perdeu, da morte da pessoa querida, da nota boa e do colega que não dividiu o lanchinho. Olho no olho, sabe?

Como bem-dito pela terapeuta Solange Rosset, filhos não são obras dos pais, são no máximo, seu projeto. Projeto inacabado e em constante reformas. Quanto mais os pais aprenderem a lidar com as próprias frustrações, carências, limitações e possibilidades, mais aptos estarão para conduzir seus filhos. Parabéns por ler este artigo. Ore sempre e, se sentir que precisa fazer algo mais, busque um profissional. Mantenha o foco no que é mais importante e isso facilitará o desenvolvimento de filhos resilientes.

Carolina Silva é mestre em psicologia clínica, professora universitária e palestrante.

SETE CONSELHOS PRÁTICOS DE PAULO A SEU "FILHO" PARA SER RESILIENTE

por **Yeny Quea e Gluder Quispe**

A Bíblia contém muitos conselhos que nos ajudam a ser resilientes, porque as Escrituras estão repletas de mensagens sobre confiança em Deus que nos animam a perseverar na fé cristã.

No entanto, acreditamos que um dos melhores exemplos é encontrado no conselho da segunda carta de Paulo a Timóteo. Aparentemente, "parece que Timóteo não era ousado e confiante, mas tímido e retraído" (*Bíblia de Estudo Andrews*, p. 1569). Porém, Paulo, que considera Timóteo como seu "filho amado" (2 Timóteo 1:2; conferir 1 Timóteo 1:2), o anima a ser valente e perseverante, ou seja, resiliente.

Assim, nas linhas a seguir, você encontrará sete dicas práticas de como criar filhos resilientes, de acordo com Paulo:

1 **Desenvolva fé e esperança.** Paulo disse a Timóteo: "Lembro da sua fé sem fingimento, a mesma que, primeiramente, habitou em sua avó Loide e em sua mãe Eunice, e estou certo de que habita também em você" (2 Timóteo 1:5, NAA). Como pais, devemos despertar em nossos filhos a confiança em Deus. Um livro que ajuda a confiar em Deus é a Bíblia. Paulo sabia disso e "lembrou" a Timóteo: "E, desde menino, você conhece as Escrituras Sagradas, as quais lhe podem dar a sabedoria que leva à salvação, por meio da fé em Cristo Jesus" (2 Timóteo 3:15, NTLH). Além disso, nosso exemplo de vida pode fortalecer a segurança, a fé e a esperança de nossos filhos. Conte-lhes as bênçãos em sua vida por ter confiado em Deus!

2 **Ensine-os a orar.** Faça com que seu filho saiba que ele tem um amigo ao seu lado, sempre disposto a escutá-lo. Eles precisam aprender a melhor definição de oração antes de considerarem um Deus distante: "A oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo" (Ellen G. White, *Caminho a Cristo*, p. 93). Se nossos filhos consideram Deus como um amigo, eles sempre O manterão em mente. Além disso, Paulo disse a seu "querido filho": "Dou graças por você ao Deus que sirvo [...]. Sempre me lembro de você em minhas orações, noite e dia" (2 Timóteo 1:3, NVT). Devemos lembrar aos nossos filhos que eles devem orar constantemente, isto é, sempre manter Jesus em mente e também a outros em suas orações. Paulo deu um exemplo disso a Timóteo com Onesíforo (2 Timóteo 1:16-18).

3 **Aprenda a perdoar.** Em sua primeira prisão domiciliar em Roma e durante o julgamento, Paulo esteve sozinho. Todos o abandonaram, mas ele os perdoou dizendo "que isso não seja cobrado deles" (2 Timóteo 4:16, NVT). O perdão nos liberta de viver com ressentimentos e raiva. Nossos filhos têm que entender que, para viver em paz, é necessário perdoar. Você tem que falar para eles sobre os benefícios do perdão e motivá-los a perdoar. Nós, pais, podemos dar-lhes o melhor exemplo ao pedir-lhes perdão por alguma má ação do passado. Deus nos perdoou e nos chamou "para uma vida santa" (2 Timóteo 1:9, NVT), e o apóstolo Paulo nos lembra que "o servo do Senhor não deve viver brigando" (2 Timóteo 2:24, NVT). Pelo contrário, ele deve ser amável com todos, saber ensinar e ter muita paciência (2 Timóteo 2:24). Se o perdão for difícil, procure a ajuda de um especialista.

4 **Motive a expressão de sentimentos e necessidades.** Paulo se sentiu sozinho. Seus alunos o deixaram, exceto Lucas (2 Timóteo 4:9-12). Então, Paulo abriu seu coração e ensinou a Timóteo que é bom expressar o que se sente. Portanto, motive seu filho a falar. Descubra como seus filhos se sentem mais confortáveis para expressar o que sentem. Caminhe com eles, brinque com eles, faça um trabalho em casa ou fora para motivar seus filhos a expressar suas necessidades nesses momentos. Às vezes, será necessário incentivar reuniões familiares onde todos possam expressar seus sentimentos. Porém, não se esqueça: tenha interesse quando falar com seus filhos. Esqueça, especialmente, o celular. Ao conversar com seus filhos, lembre-se do conselho que Paulo escreveu a Timóteo: "Meu filho, seja forte por meio da graça que há em Cristo Jesus" (2 Timóteo 2:1, NVT).

5 **Invista tempo.** O fato de Paulo ter escrito esta segunda carta para "seu filho" Timóteo mostra que ele investia seu tempo. Invista tempo com quem você ama. Se você ama seus filhos, dê-lhes do seu tempo. Quando você investe tempo em seus filhos, isso se traduz em uma carga de valores e equilíbrio emocional que os ajudará a conviver com outros e a aceitá-los. Dar-lhes tempo de seu tempo também desenvolve sua autoestima.

6 **Ofereça sugestões para solucionar seus problemas.** Ensine seus filhos a analisar a situação, fazendo um *brainstorming*. Porém, deixe que eles decidam por si mesmos, para não criar uma barreira para resolver seus problemas. Ajude-os a analisar e avaliar as consequências, os prós e contras das possíveis soluções. Explique as consequências de suas ações e peça-lhes para avaliar seus atos. Paulo explicou a Timóteo que havia uma forma melhor de lidar com o desprezo dos outros: "[...] participe comigo dos sofrimentos a favor do evangelho, segundo o poder de Deus" (2 Timóteo 1:8, NAA). Porque no final, "esta palavra é digna de confiança: Se morremos com ele, com ele também viveremos; se perseveramos, com ele também reinaremos. Se o negamos, ele também nos negará; se somos infiéis, ele permanece fiel, pois não pode negar-se a si mesmo" (2 Timóteo 2:11-13, NVI). Que nossos filhos se concentrem na solução, e não no problema.

7 **Forneça estratégias para diminuir o estresse.** Paulo aconselhou a Timóteo: "Evite as discussões insensatas e absurdas, pois você sabe que elas só provocam brigas"

(2 Timóteo 2:23, NAA). Por que ganhar mais estresse? Não é necessário; pelo contrário, anime seus filhos a cuidar de sua saúde, fazendo exercícios, saindo para caminhar, dormindo bem. Dar-se bem com os outros é uma boa estratégia para reduzir o estresse. Então, incentive seus filhos a ter reuniões com seus amigos em sua casa. Acima de tudo, reafirme a eles: "Apegue-se, com fé e amor em Cristo Jesus, ao modelo do ensino verdadeiro que aprendeu de mim. Pelo poder do Espírito Santo que habita em nós, guarde a verdade preciosa que lhe foi confiada" (2 Timóteo 1:13, 14, NVT). ■

Invista tempo com quem você ama. Se você ama seus filhos, dê-lhes do seu tempo. Quando você investe tempo em seus filhos, isso se traduz em uma carga de valores e equilíbrio emocional que os ajudará a conviver com outros e a aceitá-los. Dar-lhes tempo de seu tempo também desenvolve sua autoestima.

Yeny Quea é coordenadora do Programa de Aconselhamento Psicológico da Universidade Peruana União.

Gluder Quispe é reitor da Universidade Peruana União.

COMO SUPERAR TRAUMAS

por **Karine Correia**

Incêndio, rompimento de barragem, chuva, acidentes... Na mente de algumas pessoas, a pergunta é: "o que mais falta acontecer neste ano"? Tragédias como a que ocorreu em Brumadinho dificilmente sairão da memória das pessoas. Especialmente daqueles que moravam na cidade. O desenvolvimento de traumas na mente de quem vive situações assim não nos surpreende.

Abuso sexual, bullying, assédio moral, violência obstétrica, acidente de carro, um relacionamento amoroso malsucedido ou, até mesmo, "tomar um caldo" na água do mar são situações que acontecem todos os dias e também podem produzir traumas. Todos estamos sujeitos à formação de traumas.

Todos os dias, atendo pessoas que vivem dificuldades emocionais em função da história de vida que tiveram. Também costumo ouvir histórias de traumas daqueles com quem convivo no cotidiano. Situações que podem ser traumáticas para algumas pessoas podem não ter esse mesmo efeito para outras. Somos diferentes e percebemos o mundo de forma diferente.

É possível, até mesmo, sofrermos um trauma de um evento que sequer ocorreu conosco diretamente. Há alguns anos, atendi um rapaz que vivia uma grande perturbação emocional devido a algo que havia acontecido com sua namorada. Ela havia sido estuprada por um bandido durante um assalto em sua casa. O namorado não estava lá, não viu o que ocorreu, apenas tomou conhecimento posteriormente, mas sofreu o trauma e passou a manifestar algumas dificuldades emocionais que trabalhamos em terapia para que ele superasse e pudesse voltar a viver normalmente.

Quando a saúde emocional não vai bem, nosso sistema imunológico é afetado diminuindo nossa resistência a doenças autoimunes e infecções. Se nossas demandas emocionais não recebem a devida atenção após um evento traumático, podemos desenvolver sintomas relacionados a estresse, depressão e ansiedade. Já as crianças podem experimentar algum tipo de regressão.

Como ajudar alguém que sofre de um trauma?

Como escrevi anteriormente, situações traumáticas para algumas pessoas podem não ter esse mesmo efeito para outras. Por isso, devemos ser cuidadosos ao emitirmos nossos julgamentos sobre o sofrimento do outro. Coisas que são "bobeiras" para você podem mexer com quem está ao lado. E aquelas que mexem com você, certamente não mexem de igual forma com todos.

Ao entrarmos em contato com quem sofre os efeitos negativos de uma determinada experiência, devemos legitimar sua dor. O exercício da empatia é uma das melhores coisas que podemos fazer nessas ocasiões. Esse é o momento de abrir mão da opinião pessoal e se conectar ao outro a partir de sua perspectiva para conseguir compreender melhor o significado que a experiência vivida tem para ele.

É preciso, também, agir com paciência. Cada um possui um tempo de reação. Você pode ser tentado a rotular a pessoa de teimosa ou difícil, mas isso não ajudará em nada. Além disso, sempre que possível, tente auxiliar a pessoa a buscar ajuda profissional. O psicólogo foi treinado para lidar com esses casos e oferecerá suporte especializado.

Como lidar com meus traumas?

Se em sua vida você já desenvolveu traumas que permanecem até hoje, o caminho da superação se chama ressignificação. Você não pode voltar no tempo e modificar os fatos como eles ocorreram, mas pode modificar os fatos na forma como você os percebe e como eles lhe afetam.

Ressignificar é atribuir um novo significado a algo. Fazemos isso constantemente com diversas coisas ao nosso redor. Mas fazemos não intencionalmente e, portanto, não percebemos. Todavia, podemos fazer intencionalmente e com isso mudar a forma como os eventos do passado nos afetam.

É possível ressignificar eventos da vida por conta própria, mas em casos de traumas, indico sempre o suporte de um profissional. A dor emocional sentida é, em grande parte, um fator que dificulta a realização desse processo sozinho.

Prevenção

Ainda que seja impossível impedir que eventos ruins aconteçam, podemos ter uma atitude preventiva em relação à formação de traumas. Enquanto estamos em tempos de paz, ou seja, enquanto não há uma dor emocional, podemos trabalhar pelo desenvolvimento de habilidades para sermos resilientes.

Infelizmente a maior parte das pessoas não costuma agir de forma preventiva, mas essa é sempre a melhor opção. Se você desenvolve resiliência em tempos de paz, quando vêm os tempos de crise, você tem mais estrutura emocional para lidar com os problemas e sua resposta emocional é mais adequada.

Fé para todo tempo

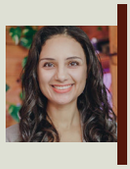
O exercício da fé é um recurso eficaz para a superação de situações difíceis, sendo tanto uma medida preventiva contra a formação de traumas quanto uma ferramenta de enfrentamento.

Ao escrever essas palavras, veio à minha mente o texto bíblico de 2 Coríntios 11:24-28. Ali o apóstolo Paulo cita que passou por açoites, naufrágio e prisões. No capítulo seguinte, comenta sobre situações difíceis experimentadas, e nos versos 9 e 10 vemos a descrição desses eventos ressignificados:

"E disse-me: A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza. De boa vontade, pois, me gloriarei nas minhas fraquezas, para que em mim habite o poder de Cristo. Por isso sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias por amor de Cristo. Porque quando estou fraco então sou forte" (2 Coríntios 12:9, 10).

Quanta resiliência! Que inteligência emocional! Transformar experiências dolorosas em motivo de prazer é atribuir um novo significado àquilo que poderia produzir traumas. Foi o exercício da fé que permitiu a Paulo produzir esse novo significado. O exercício da fé também pode mudar a sua forma de se relacionar com os eventos de sua vida!

AdobeStock - 481374829



Karine Correia é psicóloga, mestre em Psicologia e atua na área clínica e realiza atendimento psicológico online.

VOCÊ SEMPRE NO TOPO

Ser resiliente não é apenas superar situações desafiadoras, mas se questionar diante delas.

Como você age diante de situações traumáticas ou que parecem não ter saída? Sua primeira reação é fugir, desistir, se esconder dos problemas ou olhar adiante em busca de caminhos para superá-las? De que maneira a perda de um ente querido, o aparente fracasso na vida profissional, e mesmo o término de um relacionamento mexem com você?

É provável que ao longo da vida você já tenha enfrentado algum desses episódios. Quem passa por isso tem dois caminhos: se entregar aos sentimentos negativos e enterrar qualquer ação reativa; ou dar a volta por cima, mesmo diante de uma avalanche. Quem opta pela segunda saída, mesmo sem saber, age de forma resiliente. Termo que se tornou popular nos últimos anos, a resiliência é a capacidade de se recuperar diante de circunstâncias adversas.

A seguir, veja sete princípios para desenvolver ou fortalecer sua resiliência.

7 ***Busque ajuda do alto.*** Ter uma fé sólida também é fundamental para que você supere desafios e encontre paz. A Bíblia está repleta de histórias de pessoas que, com a ajuda divina, alcançaram a vitória.

6 ***Acredite em si mesmo.*** Isso aumenta sua autoestima e autoconfiança, o que é essencial para que você reconheça suas forças e dê a volta por cima.

5 ***Inicie novos hábitos.*** Você poderá crescer, ter novas ideias e superar obstáculos se desafiar a si mesmo com novos hábitos. Por isso, leia livros, pratique um novo esporte ou adote uma dieta balanceada.

4 ***Faça mudanças.*** Há algo ou alguém que te prende e não te permite ver novas perspectivas? Pode ser um emprego, o local onde você mora ou mesmo uma relação não saudável. Já se perguntou se é hora de mudar?

3 ***Aprenda com os erros.*** Ao viver experiências negativas, questione a si mesmo: "Que lições positivas posso aprender para que isso não volte a se repetir?" Fazer uma autoavaliação pode te ajudar a saber como lidar melhor com episódios semelhantes.

2 ***Procure manter a calma.*** Busque maneiras de diminuir as tensões, como escrever sobre o que está vivendo; desenhar; conversar com alguém de confiança ou com um psicólogo.

1 ***Tenha uma atitude positiva.*** Tudo pode ser diferente quando se tem não apenas um olhar, mas um comportamento positivo diante daquilo que está à sua frente.

Jefferson Paradello é jornalista e coordenador da Assessoria de Comunicação da sede sul-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

COMO CONSTRUIR UM CARÁTER RESILIENTE

por **Marcos Blanco**

O que faz algumas pessoas desistirem e se quebrarem diante da adversidade, enquanto outras parecem transformar esses mesmos obstáculos em degraus para conquistas notáveis?

AdobeStock - 303870544

Erik Weihenmayer, natural dos Estados Unidos, parecia um menino comum, com seus desafios e sonhos para o futuro. Mas uma condição em seus olhos o deixou cego aos 14 anos. Isso poderia ter desencorajado a qualquer um, mas ele não deixou que as dificuldades definissem sua vida. Aos 33 anos, ele se tornou a primeira pessoa cega a escalar o Everest, e também conseguiu conquistar o pico mais alto de cada continente.

Ele andou de caiaque pelo Grand Canyon, atravessou o deserto e transformou sua vida em uma aventura. Em 2005, ele cofundou a *No Barriers*, uma organização sem fins lucrativos que ajuda pessoas de diversas origens e habilidades a enfrentar desafios, resolver problemas, construir equipes vencedoras e servir aos outros.

O que faz algumas pessoas desistirem e se quebrarem diante da adversidade, enquanto outras parecem transformar esses mesmos obstáculos em degraus para conquistas notáveis? Uma chave é a resiliência. A American Psychological Society definiu resiliência como "o processo e o resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente por meio de flexibilidade mental, emocional e comportamental e ajuste às demandas externas e internas".[1] Pessoas resilientes não permitem que a adversidade as defina.

Um grande número de estudos mostrou que existe uma correlação entre caráter e resiliência.[2] Mas como definir o caráter? O caráter é o que dá motivação, coerência, consistência e direção ao comportamento e aos relacionamentos das pessoas. Nesse sentido, abrange a totalidade do indivíduo: o que ele é (seus motivos, sentimentos e pensamentos) e o que ele faz (suas ações e hábitos), afetando assim sua relação com Deus, com as outras pessoas e consigo mesmo. Tão importante é o desenvolvimento do caráter para o destino de uma pessoa que a escritora Ellen G. White afirmou: "A edificação do caráter é a obra mais importante já confiada aos seres humanos, e nunca antes seu estudo diligente foi tão importante como agora".[3]

Por onde começar

Embora a importância do caráter e sua influência abrangente sobre a pessoa não seja questionada por especialistas de todas as áreas, quais traços de caráter são positivos está em discussão. Muitos concordam que a persistência é desejável, mas há discordância sobre agressividade, por exemplo. Como você sabe quais traços de caráter são bons e ajudam a construir um caráter resiliente?

Aqui entram em jogo os pressupostos que temos sobre a natureza do homem. A Bíblia não deixa dúvidas sobre isso: o homem foi criado à imagem de Deus (Gênesis 1:26), o que inclui um caráter semelhante ao de seu Criador. O pecado, no entanto, borrou essa imagem divina no homem, afetando seu caráter. Com base nesses postulados, então, o desenvolvimento de um caráter resiliente consiste em recuperar a imagem de Deus no homem, buscando um caráter semelhante ao de Cristo: seu Filho" (Romanos 8:29). A semelhança com Deus é o objetivo final do desenvolvimento do caráter. Portanto, o padrão para avaliar o caráter humano é o caráter de Deus, revelado em Jesus e detalhado na Bíblia e na lei de Deus.

Os meios para desenvolver um caráter resiliente

O caráter tem raízes muito mais profundas do que o mero comportamento exterior. Afeta a própria natureza do ser humano. E uma vez que o pecado afetou essa natureza (Romanos 7:14), é impossível desenvolver um caráter saudável (resiliente) sem uma mudança nessa natureza. E essa mudança ocorre através da ação sobrenatural de Deus no coração do ser humano (João 3:3-8). No entanto, embora comece com uma transformação sobrenatural do Espírito Santo na mente do ser humano, o caráter só pode ser desenvolvido através de uma "ação conjunta",[4] de cooperação entre Deus e o homem.

Chaves para um caráter resiliente

Um caráter resiliente não pode ser desenvolvido sem qualquer um destes elementos-chave:

1 Uma correta autoestima (focada no valor que Deus nos dá) e uma vida que sai de si para servir aos outros.

2 A ação do Espírito Santo, que gera seu fruto no caráter: "amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, humildade e domínio próprio" (Gálatas 5:22, 23).

3 A certeza de que Deus responde nossas orações (Mateus 7:7-11), nos dá forças para enfrentar as adversidades (Isaías 41:10), que "Deus é fiel, e não permitirá que vocês sejam tentados além do que podem suportar" (1 Coríntios 10:13) e que, em última análise, "sabemos que Deus faz com que todas as coisas cooperem para o bem daqueles que o amam e são chamados segundo o seu propósito para eles" (Romanos 8:28).

Por fim, devemos lembrar que o desenvolvimento de um caráter resiliente "não é uma tarefa para um dia ou um ano, mas para toda a vida". Assim, uma vida de comunhão constante com Deus, que subjuga o eu e permite que o Espírito Santo transforme o caráter para que seja cada dia mais semelhante ao de Cristo, nos levará àquela resiliência pessoal e familiar de que tanto precisamos.

Referências:

[1] "Resilience", https://www.apa.org/topics/resilience

[2] Jun Won Kim, Hye-Kyung Lee, Kounseok Lee, "*Influence of temperament and character on resilience*", *Comprehensive Psychiatry* 54:7, 2013, pp. 1105-1110,

[3] Ellen G. White, *Educação*, p. 225.

[4] Ellen G. White, *Atos dos apóstolos*, p. 398.

Marco Blanco é doutor em Teologia e atua como gerente editorial da Associação Casa Editora Sul-Americana.

CONFLITOS FAMILIARES: UMA OPORTUNIDADE PARA CRESCER

por **Josué Espinoza**

Os conflitos são de natureza universal dentro da realidade humana desde a entrada do pecado. Embora existam muitas definições sobre esse fenômeno, em palavras simples, os conflitos são circunstâncias que ocorrem quando as pessoas interagem, diferem e reagem a essas diferenças.[1] Como somos seres relacionais, os conflitos são parte de nossa experiência de vida. Em todos os contextos e em diferentes momentos surgem conflitos que podem afetar os relacionamentos para o bem ou para o mal.

Nossa resposta aos conflitos

A ciência que estuda o fenômeno do conflito diz que quanto mais profundos forem os relacionamentos, mais agudos podem ser os conflitos. Por isso, alguns dos conflitos mais graves e insolúveis surgiram nos contextos familiares.

Quando os conflitos aparecem na família, alguns fogem ou se escondem deles, transmitindo uma mensagem negativa aos envolvidos e agravando a situação. Outros ignoram os conflitos, mantendo-os latentes e sem solução por muito tempo. Também há aqueles que atacam e respondem violentamente tentando ganhar a disputa, mas só aumentam e aprofundam o conflito. Contudo, existe a possibilidade de enfrentar os conflitos para buscar uma solução adequada, administrando-os com os princípios e as atitudes corretas.

A gestão adequada dos conflitos não nos garante soluções perfeitas, mas nos permitirá aprender com essas experiências, fortalecer nossos princípios e contribuir para o crescimento de todos os envolvidos. Além disso, mesmo diante da impossibilidade de encontrar a melhor solução, a

aceitação, a reconciliação, a paz e o perdão podem oferecer a melhor saída.

Princípios e atitudes necessárias para a resolução de conflitos

A Palavra de Deus contém todos os princípios que necessitamos para nos conduzir na vida e experimentar o crescimento em Cristo. Isso é confirmado pela escritora Ellen G. White quando declara: "As mais valiosas regras para o intercâmbio social e de família podem ser encontradas na Bíblia". O apóstolo Paulo escreve aos crentes de Éfeso sobre a nova vida em Cristo, a nova realidade criada por Deus para Seus filhos a partir da obra redentora de Cristo e da renovação que o Espírito Santo realiza no coração de quem o recebe. Com isso em mente, Paulo apresenta e aplica na prática certos princípios e atitudes que os cristãos devem dar ao lidar com conflitos em qualquer contexto, a fim de crescer em amor, unidade e força.

- **Devemos ser íntegros e falar a verdade** (Efésios 4:25). Aqui o apóstolo nos lembra que ser honestos, sem tentar manipular as coisas a nosso favor, nos abrirá as portas para uma solução de acordo com a vontade de Deus.
- **Devemos deixar a raiva e a amargura** (Efésios 4:26). Muitas vezes reagimos exageradamente aos conflitos porque carregamos frustrações, temores e desilusões que nos atormentam e nos fazem agir com dor diante de um conflito.
- **Devemos valorizar a comunicação e respeitar os outros** (Efésios 4:29). Deus nos exorta a nos comunicarmos com respeito e objetividade, especialmente em meio aos conflitos. Às vezes, é melhor guardar silêncio, escutar e calar diante da provocação. Aqui ele destaca um padrão de conduta cristã que consiste em dizer apenas palavras que ajudem a edificar e abençoar quem as ouve.
- **Não devemos atacar por causa das diferenças** (Efésios 4:31). Nossas diferenças de pensamento ou as diferentes perspectivas sobre a vida não devem nos distanciar.
- **Devemos nos preocupar com o bem dos outros** (Efésios 4:32). Deus nos chama para estarmos dispostos a ajudar os outros. Pensar nos outros e cuidar de seu bem-estar facilitará a resolução de muitas disputas, especialmente no contexto familiar.
- **Devemos perdoar** (Efésios 32). Para encontrar a paz e a restauração dos corações, podemos decidir perdoar. O perdão, quando nasce de um coração sincero, sustentado pelo amor e pela influência do Espírito de Deus, é um milagre que cura a alma das pessoas feridas.
- **Como os conflitos podem ser uma oportunidade de crescimento?** Os conflitos bem administrados podem ser uma oportunidade de redenção e crescimento. Se explorarmos as questões com atenção e calma, aprenderemos e cresceremos em sabedoria. Uma experiência de conflito testará a qualidade dos relacionamentos e poderá aumentar o compromisso entre os membros da família ao buscar soluções com um olhar espiritual. Além disso, ela nos dará uma experiência de crescimento e amadurecimento que, de outra forma, não teríamos. Finalmente, os conflitos bem administrados nos ajudarão a aceitar a diversidade e a amar incondicionalmente os que nos rodeiam, assim como Jesus nos amou.

A família é um dos maiores dons dados por Deus ao homem. Os momentos mais belos e a mais plena felicidade podem ser uma realidade no contexto familiar se tivermos como guia a luz da Palavra de Deus e a direção clara do Espírito Santo. Se enfrentarmos as dificuldades com a atitude correta e aplicarmos os princípios corretos, permitiremos que Deus nos molde e nos prepare para os maiores desafios da vida e para o reino dos Céus. ■

Referências:

[1] Canto, J.M. (1998). *Psicología de los grupos. Estructura y procesos [Psicologia dos grupos – estructura e processos]*. Málaga: Aljibe.

[2] Ellen G. White, *O Lar Adventista*, p. 349.

Josué Espinoza é pastor e o atual secretário ministerial associado da Igreja Adventista para oito países da América do Sul.

Você merece um NOVO estilo de vida!

Novo Tempo
CANAL DA ESPERANÇA

vida e saúde

Seg a **Sex** – **16:00**
com **Teru Gouveia**

|entre·família|

Seg a **Sex** – **14:30**
com **Suzaeny Lima**
e **Krys Magalhães**

Consultório de Família

Terça – **22:00**
com **Darleide Alves**

BOM DE BÍBLIA

Seg a **Qui** – **21:00**
com **André Leite**

Tia Cecéu

Sábado – **8:30**
com **Maricéu Iglesias**

Você merece um NOVO TEMPO!

Assista nossa programação
no ntplay.com