

## LIDANDO COM AS EMOÇÕES

“Então Jesus foi com seus discípulos para um lugar chamado Getsêmani e disse-lhes: “Sentem-se aqui enquanto vou ali orar. Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se. Disse-lhes então: A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo” (Mateus 26:36-46).

### CANÇÃO DE LOUVOR – NÃO MAIS ESCRAVOS – FERNANDINHO

<https://www.youtube.com/watch?v=FO9KgPc9k9o>

*Com uma melodia, Ele me encontrou  
Me cercou com uma canção  
Que me libertou dos meus inimigos  
Dos meus medos me salvou*

*E eu não sou mais escravo do medo  
Eu sou filho de Deus (2x)*

*Antes de nascer, escolhido fui  
Por meu nome, me chamou  
De novo, nasci em sua família  
O seu sangue me comprou*

*Abriu o mar pra eu passar por ele  
Perfeito amor que me alcançou  
Me resgatou e agora eu posso cantar  
Eu sou filho de Deus*

<https://www.youtube.com/watch?v=UOyy3dGbwj0>

### APLICAÇÕES:

1. Diante do que ouvimos, como as emoções impactam a personalidade?
2. Das lições que Jesus nos deixou no Getsêmani, qual delas você ainda tem mais dificuldade para lidar e qual delas trouxe mais equilíbrio para as suas emoções?
3. Em seu entendimento, o que significa ser chamado de “carvalho de justiça” do ponto de vista emocional?

### AGENDA DA SEMANA:

Terça-feira: Terças da Palavra, 20h

Sexta-feira: Culteen, 20h

Sábado: Culto GV, 20h

Domingo: Escola Bíblica, Circuito Crescer, 9h

Domingo: Culto da Família, 10h e 18h

17 e 18/08 – Conferência de Família



## EXPOSIÇÃO DO TEXTO

A reflexão de hoje tem como base a pregação do Pr. Ruimar Fonseca, ministrada no Culto de Ceia desse domingo pela manhã.

O Pastor fez a introdução comentando sobre o Filme de animação “Divertidamente 2”, que está sendo recorde de bilheteria no Brasil e no mundo: o grande sucesso desse filme está no interesse das pessoas em entender como as suas emoções funcionam e como elas impactam as suas personalidades. Sim, as emoções permeiam quase todas as experiências humanas.

Suas reações emocionais podem resolver ou agravar um problema que você está enfrentando.

A ciência chama de Inteligência Emocional um conjunto de competências e habilidades relacionadas a como lidar com as emoções, como a autoconsciência, a autorregulação, a automotivação, a empatia e as habilidades sociais. No entanto, a Bíblia já nos ensinava com o exemplo de Jesus no Jardim do Getsêmani, como lidar com as emoções em momentos extremos, vejamos:

1. **Fortaleça o seu lugar secreto.** O Lugar Secreto é aquele ambiente que você escolhe para estar a sós com Deus, em intimidade. Jesus tinha sempre um lugar onde ele costumava orar. Nesse lugar é onde abrimos o coração para Deus e onde o Senhor aquieta, consola e fortalece a nossa alma.
2. **Não ande sozinho.** No momento da angústia, da aflição, Jesus chama os três amigos mais próximos para estarem com ele em oração. Porque pessoas precisam de pessoas. Por isso, valorize o seu GC. Nele, você tem pessoas para te ajudar, orando com você, que oferece a mão e um ombro amigo.
3. **Assuma as suas emoções.** Jesus estava ali como homem, consciente de suas emoções. Muitas pessoas diante de situações de emoções extremas tentam anestesiarem a dor, fugindo e negando a realidade com vícios. Porém, é saudável assumir as emoções. Elas não podem ser reprimidas. No Getsêmani, Jesus colocou as suas emoções para fora. Então, mostre a sua humanidade!
4. **Fortaleça a sua identidade de filho (a).** O filme mostra que as emoções enraízam no subconsciente da pessoa palavras de afirmação ou negação sobre a sua identidade, como “eu não sou boa o bastante”. Porém, a melhor maneira de fortalecer a sua identidade de filho de Deus é renovando a sua mente (Romanos 12:2) com todas as suas emoções dizendo: “Eu tenho um pai que não falha; Eu sou filho de Deus; Eu sou amado; Eu sou perdoado. Eu sou escolhido; Eu sou mais que vencedor ...”. Enfim, dizendo o que a Bíblia diz quem sou.
5. **Entenda que as suas emoções afetam o seu físico e o seu físico afeta as suas emoções.** Jesus estava em uma situação tão extrema de angústia que ele suou gotas de sangue. Precisamos desmistificar a nossa espiritualidade. Você é humano como Jesus. Quanto mais humano, mais você é espiritual. Por isso, cuide do seu corpo. Faça atividades físicas regulares e alimente-se corretamente. Isso é tão espiritual quanto orar e jejuar.
6. **Esteja no controle das suas emoções.** Busque equilíbrio. Jesus estava no controle das suas emoções. Ele disse que enquanto a carne estava fraca o espírito estava pronto. Então, quando chega o traidor e diz para sim mesmo: estou no controle das minhas emoções.

O crente não pode ser um desequilibrado emocional. Temos diversas emoções: alegria, tristeza, raiva, tédio, ansiedade, vergonha... Cabe a cada um de nós dominar todas elas, lidando com equilíbrio, como Jesus. Pois somos como Carvalhos de Justiça (Isaías 61:3).

Por Pr. Emerson Cardoso