



EMOÇÕES RESTAURADAS

PRA. MICHELLE DE OLIVEIRA SANTOS
ADSA HUMAITÁ

EBOOK: EMOÇÕES RESTAURADAS

Pra: Michelle de Oliveira Santos

 **@michelle.o_santos**

Capítulo 1 . Superando o Abandono

"Aonde tu fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus!" Rute 1:16

O livro de Rute nos conta a história da família de Noemi.

A cidade de Belém estava em crise, a terra não produzia mais, os celeiros estavam vazios e as famílias não tinham um governo espiritual.

Preocupado com a situação de caos e de fome Elimeleque decidiu ir para a cidade de Moabe, mas na tentativa de buscar o alimento em outro lugar ele levou sua família para uma terra onde as pessoas eram idólatras, sacrificavam seus filhos e adoravam a outros deuses; agora esse ambiente estranho tinha virado o seu novo lar.

A Bíblia não cita que Deus direcionou Elimeleque a tomar essa decisão, mas o tempo passou e ele morreu, dez anos depois os seus filhos também partiram e Noemi ficou sozinha com as suas noras sem provisão, sem conforto e sem segurança. Aqui a primeira lição que nós aprendemos é que as nossas emoções e os nossos desejos não devem ser o nosso fio condutor nos dias de crise e não podem definir as nossas decisões, quem somos ou para onde nós vamos porque no auge do desespero Elimeleque tomou uma decisão errada que custou a sua vida e a segurança da sua família. Noemi era uma mulher de Deus, esposa fiel e sogra exemplar, mas viveu um momento de caos e foi completamente tomada pela dor do luto, do abandono e da solidão. Quando seus filhos morreram ela se despediu de suas noras e as mandou partir;

ao ver que tudo tinha acabado Orfa foi embora sem olhar pra trás, mas Rute decidiu ficar e se tornou uma companheira fiel. Noemi estava ferida e não se sentia digna de ser amada porque se via abandonada, mas o Senhor revelou sua paternidade e o seu amor a ela através da vida de Rute. Ao lado dela Noemi teve suas emoções restauradas e passou por um lindo processo de cura interior.

A segunda lição que nós aprendemos aqui é que a lealdade é importante e que nunca devemos abandonar quem um dia semeou o amor nas nossas vidas; que o companheirismo também é fidelidade porque o cenário até pode ser de morte e de destruição, mas se Deus nos uniu a determinadas pessoas significa que nós estamos na mesma missão que elas e devemos fixar os nossos olhos no mesmo Deus porque

o nosso socorro virá D'ele.

Pessoas que tem dificuldade para elaborar suas perdas desenvolvem dores na alma e começam a manifestar no corpo físico aquilo que está na sua mente, mas quando elas recebem apoio e se sentem amadas esses sintomas tendem a diminuir.

O amor verdadeiro não está resumido aos sentimentos e as emoções, mas nas atitudes e quando Deus manifestou o seu amor por nós ele também demonstrou isso: Ele deu o seu único filho por mim e por você e quando nós nos submetemos a ação do Espírito Santo Ele derrama sobre nós uma unção de amor que é independente das circunstâncias.

Noemi foi curada do abandono com o amor e o companheirismo de Rute, mas também com o cuidado e o acolhimento de Boaz, um homem que Deus levantou para mudar a his-

tória dessas mulheres trazendo consolo, abrigo e proteção. Hoje Deus pode levantar um Boaz na sua vida pra cuidar de você, mas também pode levantar você para ser um Boaz e devolver a esperança na vida de alguém.

O livro de Rute começa com morte, mas termina com a vida e a alegria de um novo nascimento. Começa com fome, mas termina com fartura e a provisão de um novo tempo e é isso que Deus tem para você, porque como diz em Eclesiastes 7:8 "o fim das coisas é sempre melhor do que o começo delas".

Creia que Deus está curando as suas dores, que você está liberta da sensação de abandono e que ele já preparou um novo tempo pra sua vida.

Se você puder orar comigo, diga:

"Senhor eu acredito que podes me ajudar a

*superar a mágoa e a dor do meu passado e
podes usar a minha cura para curar os outros
também.*

*Me ajude a experimentar o seu amor e me
faça ser completo com a plenitude do seu
poder. Eu estou disponível para viver o que o
Senhor tem pra mim e te agradeço por me
redimir. Amém!"*

Capítulo 2 . Vencendo a Rejeição

Todos nós, em algum momento da vida já fomos rejeitados em diversos aspectos. O desprezo e a recusa são acontecimentos que fazem parte da vida de todo mundo, a diferença é a forma como ressignificamos esses traumas para curar o nosso emocional.

Rejeição significa ser descartado, desprezado, ou isolado de um determinado lugar por causa de um afastamento, mas ela nunca é pessoal, pelo contrário, é um aprendizado repetido por alguém que já foi machucado, ferido e aprisionado pelo afastamento causado por outras pessoas do passado. Ela pode surgir na infância ou na adolescência e ser causada pelo abandono ou pela ausência dos pais, ainda no ventre por causas das gestações indesejadas, na

infidelidade dos relacionamentos e nos abusos sexuais, mas também pode ser imaginária.

Às vezes esse período isolado foi tão doloroso e deixou marcas tão profundas que pode fazer a pessoa reviver o momento e se sentir rejeitada onde a rejeição ainda não está de fato acontecendo.

A sensação de rejeição é uma vivência muito comum na infância e embora nem sempre seja verdadeira é capaz de deixar marcas profundas na vida adulta. As crianças que não se sentem amadas alimentam o sentimento de abandono e podem apresentar algum desvio de comportamento na vida adulta, podendo desenvolver doenças emocionais ou transtornos comportamentais como dificuldade nos relacionamentos, TDAH, perfeccionismo, agressividade e uma busca intensa por aprovação.

O sentimento de rejeição gera medo e quando temos medo de reviver algum trauma ficamos aprisionados por ele, com o passar dos anos isso se torna o nosso maior obstáculo na vida, mas, em Romanos 5:15-16 Deus diz que "*O Espírito que vocês receberam de Deus não torna vocês escravos e não faz com que tenham medo. Pelo contrário, o Espírito torna vocês filhos de Deus*" e é nisso que nós cremos.

Cristo também sofreu com a rejeição, Isaías 53.3 diz que "*Ele era desprezado, rejeitado e abandonado pelos homens; um homem de sofrimentos e dores que sabia que era padecer e adoecer*"... Jesus não ia desfrutar da aceitação ou da aprovação dos homens enquanto estivesse na Terra, mas desejou vir voluntariamente pra tomar os nossos problemas, as nossas dores e as nossas rejeições e levá-las sobre si naquela cruz.

Entender que somos aceitos e curados por Deus faz que com que os nossos muros de rejeição sejam quebrados, dando acesso á graça, ao amor e a identidade que Cristo conquistou por nós na cruz.

As rejeições e os traumas do passado não definem quem você é. Os rótulos que as pessoas dizem a seu respeito não definem quem você é e os muros de proteção que você levantou também não definem quem você é... **Você é um filho amado**, porque é isso Deus diz que você é!

Nós não somos perfeitos, mas podemos nos tornar melhores por meio do sangue do cordeiro que está sentado à direita do Pai intercedendo por nós, e, por causa da sua intercessão cada uma das nossas imperfeições será transformada em perfeição N'ele. Se abra hoje para ser curado. O vazio da sua

alma só pode ser preenchido por Deus porque ninguém nunca te amou ou vai te amar como Ele te ama. Em algum momento todos irão te frustrar, mas Ele não vai! Ninguém se importa mais com você do que o seu Pai e dessa vez não vai ter frustração ou rejeição... O amor dele é eterno e **ele NUNCA vai te abandonar!**

"E o amor é isto: não fomos nós que amamos a Deus, mas foi ele que nos amou e mandou o seu Filho para que, por meio dele, os nossos pecados fossem perdoados." (1 João 4:10)

Capítulo 3 . Solitude x Solidão

Solitude é saber estar só, ou se isolar voluntariamente com um propósito e uma das maiores evidências da importância da solitude para a nossa saúde mental e espiritual é vermos como os personagens bíblicos adotaram essa prática.

Jesus começou o seu ministério com 40 dias no deserto (Mt 4.1-11); antes de escolher os seus discípulos ele passou uma noite inteira sozinho em oração (Lc 6.12) e minutos antes de ser conduzido a morte mergulhou em mais uma solitude dolorosa, ali eram só Ele e o pai no jardim do Getsêmani (Mt 26.39).

A solitude com Deus é quando a música se cala e a oração acaba restando só o silêncio e o descanso da alma.

Nesse período Deus nos convida a desligar

as outras vozes pra ouvir somente a D'ele nos revelando segredos, nos livrando da dependência emocional excessiva, das relações vazias e de tudo aquilo que não preenche as lacunas da nossa alma.

Já a palavra **solidão significa: “estado de quem se acha ou se sente desacompanhado”** e não é necessariamente sobre estar sozinho, mas sobre a percepção de como nos sentimos em relação a isso.

A solidão se manifesta como uma dor interior, uma espécie de vácuo emocional e um desejo profundo por afeto, os seus efeitos colaterais incluem os sentimentos de vazio, de inutilidade e a depressão que em casos mais graves pode levar ao suicídio.

Esse sentimento ficou muito frequente após o isolamento social que a pandemia nos causou, mas precisamos nos lembrar do

verdadeiro propósito da criação do homem. Deus criou Adão e apesar de estar fisicamente sozinho ele tinha a companhia constante de Deus; logo em seguida, em Gênesis 2.18 Deus viu que “não era bom que o homem estivesse só” e fez alguém pra estar com ele; isso nos ensina que Deus não nos criou para ficarmos sozinhos, mas para ter uma companhia e desenvolver um relacionamento pessoal com as outras pessoas.

Quando Adão pecou ele perdeu o relacionamento íntimo que tinha com Deus, se isolou e se escondeu. Como esse elo já estava rompido a intimidade e a comunhão acabaram também, a única alternativa que ele encontrou pra se esconder de Deus foi o isolamento.

Nós também passamos anos nos escondendo porque achávamos que após o

pecado estávamos sós, mas quando Jesus se entregou por nós ele nos reconectou com Deus e prometeu que a partir daquele dia nós nunca mais estaríamos sozinhos porque agora ele iria morar dentro de nós através do seu Espírito Santo; e quando entendemos que Deus está dentro de nós temos a certeza de que nunca mais devemos alimentar esse sentimento de solidão. Elias foi o profeta mais famoso do antigo testamento e também foi o que mais lutou contra isso. O livro de 1 Reis descreve todas as coisas que ele fez em nome de Deus, mas o capítulo 19 fala da sua vulnerabilidade e do quanto ele sofreu por se sentir só... Um dia ele perguntou pra Deus porque estava passando por tudo aquilo sozinho e desejou a morte. Nesse momento, dominado pelo medo ele entrou em uma caverna para se esconder e quando o cenário

estava perfeito para a morte Deus chegou com voz suave e mandou ele comer porque precisaria caminhar muito para procurar Eliseu; era como se Deus dissesse: "Elias, eu estou te vendo ai e o seu tempo de solidão acabou, eu já separei alguém pra andar com você e te fazer companhia, mas primeiro você precisa sair daí para o meu propósito acontecer!"

Você entende o que isso significa?

Deus nos leva a solitude quando quer se revelar a nós, mas somos **nós que nos colocamos em solidão** quando esquecemos de quem nós somos e do que Deus nos chamou para ser.

E hoje o Senhor nos chama pra sair da nossa caverna interna, dos lugares sombrios que a vida nos levou e nos manda ter coragem para caminhar. Enfrente seus medos, derrube os muros de proteção e aceite que você já

está livre de toda a solidão que o inimigo tem tentado lançar sobre você. Jesus morreu pra te reconectar a Deus e te fazer companhia, desde esse dia você não está mais sozinho...

Não esqueça: **Essa igreja te ama e Deus está sempre com você!**

*"Sejam fortes e corajosos. Não tenham medo nem fiquem apavorados, pois o Senhor, o seu Deus, está com vocês; nunca os deixará e nunca os abandonará". **Deuteronômio 31:6.***

Capítulo 4.

**ACOMPANHE NOSSA
PROGRAMAÇÃO NAS REDES SOCIAIS**

 **@adsahumaita**

 **ADSA Humaitá**

 **Nosso endereço:**

Av: Queirós Filho, 333 - Vila Humaitá - Santo André