



## COMO LIDAR COM AS EMOÇÕES?

LIÇÃO DE CÉLULA: 09 A 14 DE DEZEMBRO

### INTRODUÇÃO

Vamos lembrar o nosso versículo tema, que se encontra em Romanos 12.2:

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Estamos estudando sobre como ter a vida transformada já que agora somos de Cristo e dele recebemos uma nova vida. Estamos "sob nova direção", o que deve significar mudança de vida. Semana passada, estudamos sobre a necessidade de mudar a maneira como pensamos. Se não mudarmos a nossa maneira de pensar, de uma mentalidade mundana para uma mentalidade cristã, nunca seremos transformados.

Muitas vezes entendemos isso, mas não conseguimos sentir essa verdade. Por isso, hoje vamos estudar sobre como lidar com as emoções, para sermos capazes não apenas de pensar certo, mas de sentir certo, para experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

### QUEBRA-GELO

Pergunte ao grupo:

- Por que você acha que aprender a lidar com sentimentos e emoções é tão importante para se experimentar a vontade de Deus?
- Nossos sentimentos e emoções são sempre confiáveis? Podemos ou devemos deixar que "o que eu sinto" guie a minha vida?
- O que vocês pensam deste verso em Provérbios 14.12: "Há caminho que parece certo ao homem, mas no final conduz à morte". Nossos sentimentos podem nos enganar?

Será que podemos ser mal conduzidos pelos nossos próprios sentimentos? Alguém poderia dar um exemplo?

### A CAPACIDADE DE SENTIR

Claro que a emoção e os sentimentos são muito importantes e exercem um papel fundamental em nossa vida. Veja o que Jesus disse em Marcos 12.29-30:

*Respondeu Jesus: "O mais importante é este: 'Ouve, ó Israel, o Senhor, o nosso Deus, o Senhor é o único Senhor. Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma, de todo o seu entendimento e de todas as suas forças'"*

Podemos identificar claramente a emoção nestas

palavras de Jesus. Deus quer que nós o amemos apaixonadamente, emocionalmente. Mas precisamos entender as nossas emoções. Algumas verdades que precisamos lembrar:

1. Deus tem emoções. Ele sente alegria, tristeza, dor, raiva, ódio pelo mal, etc.
2. A nossa capacidade de sentir é um dom de Deus. Emoções são uma benção e são elas que nos fazem "humanos". Um dos versos mais impressionantes na Bíblia é Gênesis 1.26, onde lemos: "Então disse Deus: "Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança". Nossa capacidade de amar e sentir é um grande presente dado pelo Criador e nos faz semelhantes a Ele.
3. Mas há dois extremos para se evitar: (1) o emocionalismo, quando se considera que a única coisa que importa é como eu me sinto e, se me sinto bem, deve estar certo. Muitos vivem assim hoje, e o objetivo maior de sua vida é sentir-se bem. Sentir-se bem pode se tornar um ídolo. (2) o estoicismo, quando se afirma que os sentimentos não são importantes e até devem ser evitados. Mas que bom que Deus colocou na Bíblia o Livro de Salmos, onde cada uma das várias emoções e sentimentos humanos são apresentados, e são tão valorizados e úteis.

### QUATRO RAZÕES PELAS QUAIS DEVO APRENDER A CONTROLAR MINHAS EMOÇÕES:

1. Porque nossos sentimentos são pouco confiáveis. Nossas emoções podem nos conduzir na direção errada. Por exemplo: "não estou com vontade ou não gosto de ler a Bíblia"; "hoje não estou com desejo de ir à célula ou ao culto"; "Se estou sentindo esta paixão tão forte, então deve ser de Deus". É por isso que Provérbios 14.12 afirma que "Há caminho que parece certo ao homem, mas no final conduz à morte". E em Jeremias 17.9 está escrito: "O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua doença é incurável. Quem é capaz de compreendê-lo?"

Pergunta: Alguma vez você já fez escolhas ruins conduzido pelos seus sentimentos?

2. Porque não queremos ser manipulados. Qualquer pessoa guiada apenas por sentimentos, são normalmente influenciadas e até manipulados pelos outros. Os vendedores, por exemplos, são treinados em fazer isto. Em Provérbios 25.28: "Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se". E pior ainda, é que o Diabo é mestre em usar emoções negativas para nos manipular e amarrar, e assim consegue fazer muitos estragos em nossa vida. Por isso, 1 Pedro 5.8 nos alerta: "Sejam sóbrios e vigiem. O diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão,

rugindo e procurando a quem possa devorar”.

**Pergunta: Você já se sentiu manipulado por meio das emoções?**

3. Porque queremos agradar a Deus. Deus não pode ser Senhor nas nossas vidas, se as emoções nos governarem! Precisamos deixar o Espírito, e não os sentimentos, nos guiar. Romanos 8.6-8: “A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz; a mentalidade da carne é inimiga de Deus porque não se submete à lei de Deus, nem pode fazê-lo. Quem é dominado pela carne não pode agradar a Deus”.

**Pergunta: Você se lembra de uma experiência que suas emoções te atrapalharam de agradar a Deus?**

4. Porque queremos ser bem sucedidos. Devemos lembrar que vários estudos revelam que o nosso QE (inteligência emocional) tem muito mais influência para o sucesso do que o nosso QI (coeficiente de inteligência). Por isso, temos visto tanta gente perdendo tudo (família, casamento, negócios, etc.) porque só fazem o que sentem, muitas vezes por impulso e não pensam antes decidir. Não conseguem controlar suas emoções, têm baixo QE. A Bíblia já falava disso há muitos séculos: “Certamente morrerá por falta de disciplina; andarà cambaleando por causa da sua insensatez” (Provérbios 5.23). Quantos se perdem devido a sua tolice, por falta de autocontrole. Quando entregamos o nosso coração a Jesus, que inclui as nossas emoções, devemos entender que Jesus quer ser o Senhor de nossos sentimentos também, para nos conduzir a uma vida abençoada.

**Pergunta: Você se considera uma pessoa com alto ou baixo QE?**

Vamos debater: Pv 5:23 acima sugere que as emoções não gerenciadas podem impedir os crentes de agradar a Deus e de ter sucesso na vida. Como podemos lidar com nossos sentimentos? É possível controlá-los? Discutam à luz de Romanos 8.6.

Lidar com as emoções não é nada fácil, mas é muito importante. Precisamos, como cristãos nascidos de novo, buscar equilíbrio nesta área, deixando que o Espírito Santo possa nos curar de sentimentos negativos e destrutivos, além de nos guiar através dos sentimentos que Ele quer colocar em nosso coração. Precisamos aprender a lidar com nossas emoções. Sem dúvida, esta é uma área muito ampla. Queremos considerar três atitudes importantes para aprender a lidar e controlar as emoções.

## **TRÊS MANEIRAS DE LIDAR COM AS EMOÇÕES OU SENTIMENTOS INDESEJADOS:**

### **1. Identifique e dê nome ao seu sentimento.**

Nunca conseguiremos gerenciar um sentimento vago

e impreciso. Precisamos identificá-lo. Muitas vezes ficamos confusos com o que estamos sentindo e não conseguimos definir nosso sentimento. O rei Davi, escritor da maioria dos Salmos e um especialista em sentimentos e emoções, também se sentia assim muitas vezes. No Salmo 55.2 ele diz: “ouve-me e responde-me! Os meus pensamentos me perturbam, e estou atordoado”. Estamos tristes, alegres, com raiva, confusos? Às vezes não sabemos bem o que estamos sentindo, mas em muitas ocasiões não queremos mesmo é tocar no assunto, para fugir do sentimento ou de uma situação complexa. Precisamos identificar o que estamos sentindo, caso contrário é impossível agir corretamente.

### **2. Enfrente os seus sentimentos.**

Não basta aceitar automaticamente o que sentimos, porque os sentimentos nem sempre são a realidade. O rei Davi pedia a Deus para ajudá-lo a avaliar e entender seus sentimentos. Esta é uma boa ideia, já que Deus nos entende melhor do que nós mesmos. Ele pede a Deus no Salmo 26.2: “Sonda-me, Senhor, e prova-me, examina o meu coração e a minha mente”. E no Salmo 139.23-24 ele clama de novo: “Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações (sentimentos). Vê se em minha conduta algo que te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno”. Às vezes precisamos de um amigo, ou de um irmão da célula, que nos desafie. Precisamos de parceiros na caminhada com Deus. Elifaz, amigo de Jó, o desafiou perguntando: “Por que você se deixa levar pelo coração, e por que esse brilho nos seus olhos?” (Jó 15.12). Para lidar com os sentimentos, temos que aprender nos fazer sempre as seguintes perguntas:

- Qual é a verdadeira razão pela qual eu estou me sentindo assim?
- Isto que sinto é verdadeiro? Tem justificativa?
- Esse sentimento está me ajudando ou está somente me ferindo? Obterei o que preciso sentindo-me assim ou será que esta é uma emoção autodestrutiva?

### **3. Aprenda a controlar (domar) os seus sentimentos.**

Semana passada falamos que a transformação acontece quando aprendemos a mudar os nossos pensamentos. Hoje estamos enfatizando que precisamos aprender a controlar, até mesmo domar, os nossos sentimentos, caso contrário nunca mudaremos radicalmente. Precisamos aprender a dominar o nosso humor, a largar sentimentos negativos e a canalizar emoções na direção certa. Por isso o apóstolo Paulo ordenou: “Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus” (Filipenses 2.5). Isto significa que devemos descartar imediatamente qualquer sentimento que não nos faz mais parecidos com Jesus, como medo, orgulho, vaidade, inveja, rancor, etc. Note que está colocado como uma ordem, o que significa que temos todas as condições de colocar em prática. Para isso, às vezes precisamos canalizar o que estamos sentindo e usar isso para o bem!

**Pergunta:** Como você faz para domar uma emoção selvagem, descontrolada? Uma emoção que você não quer sentir, mas que sempre te domina?

Certamente, ninguém consegue mudar uma emoção que está lhe machucando e ferindo outras pessoas à sua volta apenas com força de vontade. Isso não funciona mesmo! Mas em Zacarias 4.6 está escrito: **"Esta é a palavra do Senhor para Zorobabel: 'Não por força nem por violência, mas pelo meu Espírito', diz o Senhor dos Exércitos."** Então podemos considerar suas sugestões para aprender a canalizar os sentimentos:

1. Todos os dias, peça a Deus para te encher com O Espírito Santo e para produzir em você o fruto do Espírito (Gálatas 5.22-23). Quando o Espírito Santo controla nossa vida, Ele vai produzir este tipo de fruto em nós: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Quando Ele faz isso, tudo o que está dentro de você vai sair para o novo fruto nascer.

2. Diariamente, peça também que o Senhor te ajude a controlar a língua, a maneira como você fala. O que falamos e como falamos tem tremenda influência em nossos sentimentos. Veja os versos abaixo:

**"Quem guarda a sua boca guarda a sua vida, mas quem fala demais acaba se arruinando"**

**Provérbios 13:3**

**"Guardei no coração a tua palavra para não pecar contra ti"**  
**Salmos 119:11**

**"Que as palavras da minha boca e a meditação do meu coração sejam agradáveis na tua presença". Salmo 119.14**

Esta é a chave: fazer da Palavra de Deus a minha palavra! Muitos sentimentos são gerados através do nosso próprio falar sem sabedoria, sem pensar antes e sem amor. Devemos cuidar porque as nossas palavras encham os nossos corações. Ao invés de declarações de raiva, rancor, crítica e impossibilidades (cuidado com o "nunca vou..."), precisamos falar palavras de perdão, elogio e fé.

**Vamos debater:** Para dominar os nossos humores, temos a opção de alterar ou canalizar a maneira como nos sentimos. Gálatas 5.22-23 que já lemos diz que devemos ser cheios do Espírito Santo para receber os dons do Espírito, incluindo o autocontrole. Através da oração, podemos pedir para sermos cheios do Espírito Santo. Você está pedindo a Deus para enchê-lo com o Espírito Santo diariamente? Converse com sua célula sobre sua experiência com esta oração transformadora.

## **CONCLUSÃO**

Decida submeter suas emoções a Deus e deixar o Espírito Santo governar todas as áreas da sua vida. Aprenda a reconhecer seus sentimentos, dando nome a eles e enfrentando-os, sem se deixar dominar por eles. Aprenda a domar suas emoções, dando espaço cada vez maior à ação do Espírito Santo em sua vida.

**DESAFIO:** Encerre a reunião da célula com um tempo de oração e confissão de sentimentos que não queremos mais em nossa vida. No estudo, podemos observar a conexão entre o nosso coração e nossa boca. O que há dentro do coração vai sair da nossa boca. Jesus disse que o nosso coração é revelado em nossas palavras. Então, alguns de nós precisamos pedir a Deus um transplante de coração.

Peça para todos repetirem a seguinte oração:

**"Deus, eu tenho um coração amargurado, eu tenho um coração preocupado, eu tenho um coração bravo, eu tenho um coração solitário, eu tenho um coração orgulhoso, eu tenho um coração arrogante. Deus, eu tive um coração ciumento. Eu tenho um coração invejoso. Tive um coração impaciente. Deus, eu preciso de um transplante de coração."**

Quando você confessa a Deus os seus sentimentos e quando diz a Ele "encha-me com o teu Espírito", Ele se move para colocar um novo coração dentro de você. E quando você começa a viver com um novo coração, novos sentimentos começam a brotar: amamos a quem não conseguíamos amar, perdoamos, nos alegramos, etc.

Esforcem-se para gerenciar os seus sentimentos conforme o padrão da Palavra de Deus.

## **AVISOS**

### **IMPACTO MISSIONÁRIO BRUMADO 2025 - MISSÃO E VOCAÇÃO | INSCRIÇÕES ABERTAS**

Os jovens e adolescentes da Central terão a oportunidade de servir e se aperfeiçoar em uma experiência incrível logo no início de 2025. O Impacto Missionário Brumado, que acontecerá em janeiro, está com inscrições abertas e será uma imersão transformadora nas áreas de missão e vocação. Elaboramos um projeto único no qual células, criatividade e impacto real se encontram. Tudo isso em um formato inédito que inclui convidados surpresa, um ambiente de aprendizado dinâmico e atividades de impacto direto que farão deste evento um marco na história da Central.

## **MUSICAL DE NATAL**

Prepare-se para se emocionar com o Musical de Natal 2024. Neste ano, conheceremos a história de um reino distante, onde no, Vilarejo das Sombras, a terra é infértil e todos são dominados pela terrível Rainha Melva. Mas o jovem Silas, sua família e amigos, acreditam que o sofrimento chegará ao fim com o cumprimento de uma incrível profecia. Tudo parece cada vez pior, até que um misterioso viajante chega realizando milagres e trazendo esperança, o que mudará completamente a vida e o destino de todos.

Para público adulto e infantil, o espetáculo traz os valores do evangelho em uma história cativante que vai tocar o coração, inclusive de quem ainda não conhece Jesus. Por isso, venha com a família e traga quantos convidados puder, serão apresentações muito especiais. Confira a programação:

Dias 19, 20 e 21/12 - Às 20h

Dia 22 - Às 18h

## **VOX CONFERENCE 25 - INSCRIÇÕES ABERTAS**

A contagem regressiva começou! A Vox 25 já está com as inscrições abertas, prometendo ser uma experiência incrível que você não vai querer perder.

Em breve serão divulgadas as informações sobre o tema, o line-up e programações.

Garanta sua vaga agora mesmo, acessando [central.online/voxnoescuro](https://central.online/voxnoescuro).

Não fique de fora!