

Nosso
Mente e Emoções
no
Guerra espiritual
(Introdução)



OBRIGADO

A paz do Senhor Jesus esteja com todos vocês.

Irmãos e irmãs, agradeço a Claudia e Richielle pela oportunidade de contribuir com meu grão de areia nessas palestras que estão acontecendo sobre Guerra Espiritual, Libertação e Cura, combinando esses temas com o das emoções no ser humano; e a você por sua atenção e tempo em compartilhar esses momentos.

Dado o pouco tempo que temos, tentarei resumir pontos que, embora constituam os primeiros passos no controle de nossos pensamentos e emoções, os considero importantes e práticos para que, na medida em que cada um precise, eles pode aplicar, se assim o desejar, esse conhecimento em suas vidas.

INTRODUÇÃO: EMOÇÕES E NOSSA INTELIGÊNCIA

Você sempre soube que o ser humano foi catalogado em termos de sua Inteligência, através de diferentes "Testes" através dos quais somos "Avaliados", qualificando assim nossa inteligência. Foi assim que alguns de nós foram classificados como "Desajeitados" e outros como "Dotados". No entanto, ao longo dos anos, coisas estranhas foram observadas. Frequentemente o "dotado" falhava profissionalmente, ou socialmente (ele era "encurralado", sem relação com os demais). Ele era frequentemente deixado no trabalho sob o comando de chefes cujo QI era inferior ao seu. Como é possível?

Há cerca de 27 anos (como resultado do Best-Seller, "Inteligência Emocional, de Daniel Goleman), a inteligência do ser humano passou a ser vista de outra perspectiva: o sucesso nas diferentes facetas da vida não estava tão intimamente relacionado ao "aquela inteligência que até agora os testes mediram" (a qual deram um valor próximo de 20%), mas com o que veio a ser chamado de nossa "inteligência emocional" (cujo valor foi de quase 80% em termos de sucesso obtido com ela na vida).

De alguma forma, temos dois cérebros:

- aquele que pensa
- outro que sente

Ambos os cérebros se desenvolvem e evoluem, desde o nosso nascimento. Então:

Crianças: Emoção >>>>> Provoca comportamento direto;

Adultos: Emoção >>> Pensamento Reflexivo? >>> Conduta.

A esta altura, quando somos adultos, o ser humano já tem pleno poder e capacidade de escolher e decidir por si mesmo. Ou seja, temos **o LIVRE ARBÍTRIO**.

(Algumas citações bíblicas sobre o livre arbítrio)

Gênesis 1:26

“Então disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; e domine sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os animais, sobre toda a terra e sobre todo animal que rasteja sobre a terra”.

A vida é um cenário de escolhas em todas as áreas. Nela, Deus nos abençoa com sua Divina Graça, a capacidade de tomar decisões, escolher nosso próprio caminho, façamos certo ou errado, sem nos influenciar.

Embora ele nos tenha dado, logo começamos a usá-lo mal:

Gênesis 2:17

“mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás; porque no dia em que dela comeres, certamente morrerás”.

Gênesis 3:6

“E a mulher viu que a árvore era boa para se comer, e agradável aos olhos, e árvore desejável para dar entendimento; e tomou do seu fruto e comeu; e também deu a seu marido, que comeu como ela”.

Outras citações, onde nos é mostrada essa capacidade do ser humano:

Josué 24:15

“E se vos parece errado servir ao Senhor, escolhei hoje a quem servireis; seja aos deuses a quem serviram vossos pais, quando estavam do outro lado do rio, ou aos deuses dos amorreus em cuja terra habitais; mas eu e minha casa serviremos ao Senhor”.

1 Coríntios 9:17

“Portanto, se eu o fizer voluntariamente, terei uma recompensa; mas se de má vontade, a comissão me foi confiada”.

Embora através do livre arbítrio que Deus nos oferece, boas e más ações possam ser feitas, o cristão deve entendê-lo como a oportunidade de poder cumprir seus mandamentos por sua própria vontade:

Mateus 22:37

"Disse-lhe Jesus: Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento."

Embora voltemos mais adiante, sobre o livre arbítrio e a capacidade de decisão do Ser Humano, continuemos agora com os dois cérebros do ser humano, e com a chamada Inteligência Emocional:

Mas o que é Inteligência Emocional? Resumidamente, seria algo como nossa capacidade * de:

"Conhecer nossas emoções, identificá-las, expressá-las, ser capaz de controlá-las, regular e modificar sua expressão, motivar-nos através delas e motivar os outros, compreendê-las nos outros através da empatia e relacionar-se emocionalmente com os outros da comunidade. sob as circunstâncias".

**Eu sublinhei a capacidade, porque isso significa que podemos desenvolver essa inteligência (e desenvolvemos) ao longo de nossas vidas. As conexões que se formam (principalmente nos primeiros anos de vida) no ser humano; não só continuam a se formar para o resto de suas vidas, mas*

NÓS PODEMOS INFLUENCIAR ESSAS CONEXÕES EM NOSSO CÉREBRO

E ASSIM,

MUDAR NOSSA FORMA DE PENSAR,

E MUDANDO NOSSA FORMA DE PENSAR,

VAMOS MUDAR NOSSAS VIDAS:

Romanos 12:2

"Não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus."

Assim, hoje, no campo científico, falamos da "maleabilidade do cérebro humano". As conexões cerebrais que se formam desde que nascemos e que mostram a personalidade que está sendo formada, podemos "modificá-la" por nossa intenção e vontade.

E por outro lado, o que são Emoções? Todos nós temos uma ideia mais ou menos vaga do que são. Sabemos que temos emoções que podemos descrever como "positivas" e outras como "negativas". Do meu ponto de vista, o importante é saber que as emoções são um impulso focado que nos move a agir de uma determinada maneira que inclui diferentes elementos:

- **Pensamentos.**
- **Sentimentos.**
- **Resposta fisiológica** (sentimos em nosso corpo, nosso pulso acelera, suamos, etc.).
- Gera um **Comportamento.**

Como o "impulso" que dissemos que é, sua "curta duração no tempo" se destaca neles.

¿Que tipos de emoções existem e por que essa distinção é importante?

Basicamente são distinguidos 2 tipos de emoções (que, por sua vez, podem ser polarizadas em positivas ou negativas). Estes são:

- **O Primário, Básico ou Universal:** Aqui entrariam, por exemplo: Alegria, Tristeza, Medo, Raiva, Aversão, Surpresa.

De alguma forma, nós os carregamos em nossos genes. Transmitido de geração em geração, como mecanismo de sobrevivência.

- **Emoções Secundárias.** Para resumir, podemos dizer que são todas as outras, que são derivadas das anteriores, quando não foram processadas adequadamente. Geralmente são de maior duração.

Em outras palavras. Quando na vida nos deparamos com uma emoção podemos:

- Podemos processá-los, com nossa mente e "nosso coração", aceitá-los, modificá-los, conforme necessário, e seguir em frente. Quando os processamos corretamente, eles "desaparecem". Eles desaparecem. Eles param de nos influenciar.

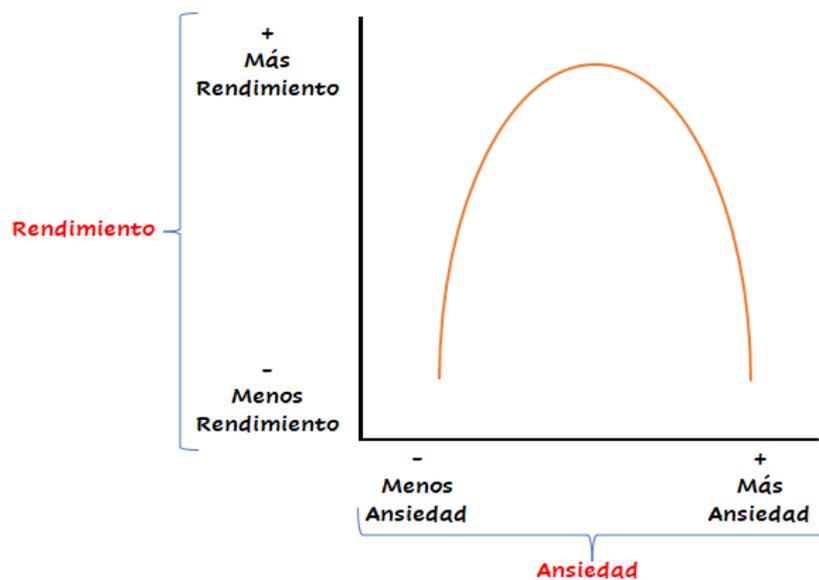
- Ou não processá-los corretamente. Neste caso, como dissemos, causariam emoções secundárias, que são semelhantes a estados de espírito que são "mais ou menos" permanentes, ou de maior duração no tempo.

É este segundo grupo que mais preocupa.

Há pesquisas que mostram que nosso estado mental, emoções e relações sociais influenciam diretamente nossa Saúde e as Doenças que sofremos. (Pesquisa em 2000 da Universidade de Wisconsin-Madison)

olho! O processamento correto das emoções não significa reprimi-las, escondê-las ou “fingir que não existem”. O oposto. Devemos identificá-los, reconhecê-los, enfrentá-los, expressá-los e aprender a gerenciá-los. As emoções negativas e as que reprimimos são o berçário a partir do qual se desenvolvem as doenças psicossomáticas, como: **Úlceras, Estresse, Depressão...**

As preocupações diárias e a ansiedade que podem causar, em doses moderadas, favorecem a aprendizagem e o desempenho; porém, se essas preocupações não forem controladas, gerando ansiedade e estresse, perpetuando-se no tempo geral e produzindo um hormônio em nosso organismo: o cortisol, prejudicial à saúde se sua permanência no organismo for prolongada ao longo do tempo.



Pelo gráfico vemos que, com pouca ou nenhuma ansiedade, nosso desempenho não é afetado. À medida que começamos a ter ansiedade moderada, o desempenho aumenta até atingir o máximo (parte superior da curva); mas, se nossa ansiedade persistir, aumentando... nosso desempenho cairá drasticamente.

Assim, já vimos que essas preocupações afetarão “nosso cérebro pensante” afetarão nossa capacidade de aprendizado, desempenho, possíveis exames, enfim, qualquer tomada de decisão que devamos tomar. Juntamente com a preocupação, a ansiedade gerada, acabará por dificultar o funcionamento do nosso intelecto, **tornando mais fácil concluir ou prever o fracasso de qualquer tarefa que empreendemos de certa complexidade.**

Dicas úteis para combater nossas preocupações:

1º) Exercício: Viva Hoje, Agora.

O passado se foi e o futuro ainda está por vir. Não desperdice seu presente do "agora" ocupando sua mente com "ontem" ou "amanhã". Faça o que você pode hoje, com o que você tem, onde você está.

Você pode fazer outra coisa?

Jesus Cristo já nos ensinou, e São Mateus nos lembra disso em seu evangelho:

Mateus 6:34

"Então não se preocupe com o amanhã, porque o amanhã trará sua preocupação. Suficiente para cada dia seu próprio mal."

2º) Exercício: Identifique o que o preocupa. Esteja ciente do motivo/razão.

Simplesmente por enfrentar e identificar o que nos preocupa, em muitas ocasiões ele desaparece. Descobrimos que realmente não tem entidade suficiente para incomodar nossas vidas.

Qual é a pior coisa que poderia acontecer, com essa preocupação?

Qual a importância das emoções?

Embora experimentar emoções moderadamente como tristeza, medo ou alegria possa favorecer nosso aprendizado; ou preocupações e ansiedade moderadamente também a favorecem, assim como nosso desempenho... Nem todas as emoções têm influência positiva em nossas vidas. Temos que ter cuidado, **pois quando estamos em um estado emocional intenso:**

- **Perdemos nossa atenção.**
- **Nossa capacidade de pensar diminui.**
- **O acesso à nossa memória é difícil.**
- **Diminui nossa capacidade de aprender.**

Portanto: **Estamos nas piores condições para tomar decisões.**

olho! Isso acontece com emoções positivas e negativas. Todos, cuja intensidade é excessiva, perturbarão nossa capacidade de pensar corretamente.

(Porque não temos toda a capacidade do nosso cérebro pensante)

Como podemos gerenciar nossas emoções? (Também os negativos)

Existem muitos métodos e maneiras. Aqui, daremos algumas pinceladas para nos ajudar a começar essa tarefa.

Vimos que o Ser Humano tem “livre arbítrio” para tomar decisões. E esse livre arbítrio seria inútil, se ele não pudesse exercê-lo. Para exercê-la, somos dotados de “razão” e “inteligência”. Nossa ferramenta na qual esse processo ocorre está em nossa mente, por meio de nossos pensamentos.

Se pararmos para pensar por um momento. Muitas coisas podem acontecer e acontecem em nossas vidas. Mas todos eles começam com algo sobre o qual temos controle exclusivo. Na verdade, é a única coisa sobre a qual temos controle exclusivo:

Nosso pensamento.

Lembre-se: *somos responsáveis pelo que pensamos.*

Em nossa batalha contra o Mal, devemos ter em mente pelo menos três coisas:

1) *Somos responsáveis por nossos pensamentos.*

2) *Mal (O Diabo, Satanás) NÃO PODE LER NOSSA MENTE.*

Ezequiel 28:15-16

“¹⁵Você era perfeito em todos os seus caminhos, desde o dia em que foi criado, até que se achou iniquidade em você.

¹⁶Por causa da multidão de suas contratações você estava cheio de iniquidade, e você pecou; então eu te lancei do monte de Deus, e te lancei de entre as pedras do fogo, ó querubim protetor”.

O Monte de Deus simboliza sua Mente, na qual estamos. O diabo não pode ler nossas mentes. Não obstante,

3) *Sim, ela pode nos influenciar mentalmente, e podemos ou não aceitar ou descartar essa influência, conforme nossa vontade.*

Existem inúmeros exemplos na Bíblia, sendo o primeiro e mais significativo em que nos lembramos do **apóstolo Paulo em 2 Coríntios 11:3**. *“Mas temo que, como a serpente enganou Eva com sua astúcia,*

seus sentidos estão de alguma forma perdidos da sincera fidelidade a Cristo."

Assim, não estamos livres da influência do Maligno. Mas somos nós que escolhemos. Somos donos de nossos pensamentos, que, aliás, nunca são neutros. Esta é outra coisa que devemos estar cientes e estar sempre vigilantes a Cristo.

Nossos pensamentos são o produto de tudo que herdamos, aprendemos e vivenciamos ao longo de nossas vidas e, em última análise, de nossa vontade. Podemos mudar nossos pensamentos e, como nossos pensamentos nunca são neutros (são sempre positivos ou negativos sobre algo), devemos cuidar da nossa mente e do que pensamos. Devemos estar atentos aos nossos pensamentos, para mudar nossa forma de pensar. Assim, "um a um", "tijolo por tijolo", vamos trocando os suportes daquela parede que construímos há anos, até que nossa parede mental esteja limpa e pura como vidro transparente. Vamos mudar todos esses pensamentos que nos causam dor. Já que, caso contrário, só veremos dor em nossas vidas. Todos aqueles que geram sentimentos e emoções negativas. Temos o poder de decidir o que pensar, e com isso, como ver a vida que nos cerca, e conseqüentemente o que sentir e como se emocionar.

Lembre-se de algo: *"O diabo foi expulso do Monte de Deus, mas nós não!!! Permanecemos na Santa Montanha de Deus, compartilhamos sua mente, junto com ele".*

"Deus está conosco, somos a maioria, eles não podem nos vencer!"

Cada um de nós, quando "sofre" algum acontecimento "especialmente negativo", nem pensamos nisso. Assumimos que todos veem da mesma maneira. Você acha? Pense nisso por um momento.

Por exemplo. Um casal se separa. Acontece todos os dias em todo o mundo.

E o que acontece? Como reagimos?

- Alguns, diretamente, passam a buscar outros relacionamentos, sem maiores importâncias.
- Outros persistem em querer permanecer unidos ao ser com quem compartilhamos nossas vidas.
- Alguns choram. Outros não.
- Alguns até adotam atitudes próximas (ou mesmo) de cometer suicídio.

É fácil ver como, diante de uma situação semelhante, todos respondem de maneira diferente. O que isto significa?

Simples: **Você sempre pode escolher. (Você tem livre arbítrio, lembra?)**

Você pode escolher cada dia, como levantar e encarar o dia (com um sorriso, ou com tristeza). É o seu pensamento (a única coisa que você pode realmente influenciar e "comandar") que determina que o resto das consequências (uma vez que formam um todo) ocorram e concluam em uma emoção: positiva ou negativa.

Através de nosso **diálogo interno**, seremos capazes de canalizar nossas emoções negativas. Ou seja, quando algo acontece com você, consciente ou inconscientemente, em um nível mental, você está falando consigo mesmo. Você está decidindo como você "quer" ou "deveria" se sentir. Normalmente, você decide com base em tudo que aprendeu e experimentou durante sua vida. Mas... você sabe o que acontece? Que nem tudo que aprendemos é correto, nem é a Verdade. E quando você chegar à idade adulta e perceber que o que você sente não é o que você quer sentir, você deve mudar seu pensamento, mudar sua vida (**Romanos 12:2**).

Por tanto, se queremos nos livrar de todos os pensamentos negativos, vamos identificá-los e transformá-los em seu oposto! Aquele que anula sua influência sobre nós.

Assim pois:

1º) Exercício: O primeiro passo para conseguir controlar nossas emoções (positivas ou negativas), é ser capaz de identificá-las e reconhecê-las.

Para isso, podemos fazer o seguinte exercício:

- Encontre um lugar onde ninguém o incomode. fique quieto. Você tem que ser equilibrado. Sem emoção.

Lembre-se de uma situação em que suas emoções pregaram peças em você. Ou seja, onde por "culpa" de emoções você tomou decisões ou fez coisas das quais se arrependeu mais tarde.

Isso que significa? Imagino que se você se arrependeu é porque, se não estivesse vivenciando aquele "estado emocional" teria reagido de forma diferente (lembre-se que as emoções não permitem que você decida racionalmente, elas anulam sua capacidade de pensar). Então podemos começar a mudar isso. Como? Analisando essas situações:

o que aconteceu?

o Que emoção tomou conta de você?

o que você achou?

o que você sentiu?

o que você fez? (o que você iria se arrepender mais tarde)

por quê? Quais foram os argumentos para agir assim?

o Se você se arrependeu, você realmente não concorda com suas ações. Nas respostas às perguntas anteriores, há circunstâncias que você deve mudar para que elas não acabem (se a situação se repetir, nas mesmas ações que você não deseja). Assim pois:

o Por que você se comportou assim?

o Como você quer se comportar na próxima vez que algo semelhante acontecer?

Analisando as causas que impulsionam suas ações e suas correções. Negando os que você não quer e substituindo-os por aqueles que você decide ter a partir de agora. Você está mudando sua maneira de pensar, seus pensamentos, sentimentos... em última análise, emoções e seu comportamento. Você está memorizando como você quer ser e agir, você está mudando, pouco a pouco, as conexões cerebrais que o levam a agir de uma determinada maneira, de modo que ao fazê-lo repetidamente você mudará suas respostas emocionais, com menos impacto emocional negativo cada vez.

Você construirá sua parede mental com tijolos de vidro transparentes.

olho! Lembre-se: não se trata de reprimir o que você sente. Trata-se de aceitá-lo. *Refleta sobre isso. Faça a determinação de que deseja alterar a resposta a determinados estímulos respondendo de maneira diferente "X". Se você inibir ou reprimir suas emoções, estará acumulando energia que pode explodir a qualquer momento.*

2º) Exercício: Um truque para mudar seu estado emocional.

*Dissemos que somos um "todo" um "sistema inter-relacionado" onde cada uma de nossas partes influencia a outra. Se a emoção é composta de vários elementos (**pensamentos, emoções, sentimentos, resposta física...**) **qualquer mudança que fizermos em um dos elementos afetará os outros. Se entende?***

Da mesma forma que uma experiência emocional faz você se sentir física e psicologicamente de uma certa maneira. Uma mudança em seu comportamento físico (por exemplo) terá um efeito inverso em seu estado emocional.

Exemplo: Você se sente bem ouvindo determinada música? Talvez fazendo esportes? Através de nossas ações, podemos influenciar nossos sentimentos... etc.

3º) Exercício: Uma ferramenta cristã (e universal) para nos libertarmos das emoções negativas: O perdão.

Sem querer aprofundar o que é o perdão (todos temos uma ideia aproximada), basta lembrar aqui os benefícios de exercê-lo, ou seja, de perdoar.

Sim, como Jesus Cristo disse “**Vós sois a luz do mundo**” (Mateus 5:14), guardar ressentimentos em relação a um irmão só pode esconder essa luz. Guardar rancor é um ataque contra o Plano de Deus para nossa Salvação. Você não acha? A resposta para isso é o perdão.

Quando perdoamos, não apenas libertamos o outro. Na verdade, nós nos libertamos. Se procurarmos as raízes latinas do verbo “perdoar”, descobriremos que significa algo como “deixar ir”, “deixar ir”.

Exercício:

- Encontre um lugar onde você não será perturbado. onde você está sozinho Refletir:

1º) Sobre o seu passado. Alguém fez algo para você que está preso "em sua alma" como um "espinho"? Sejam pais, irmãos, amigos, relacionamentos românticos, chefes...

Sim? perdoe eles. Faça uma oração e eleve seu perdão ao Senhor nosso Deus. Peça-lhe ajuda para deixar para trás o rancor que lhe causaram. Faça dele um participante de sua vontade, de não reter em sua mente e memória o que eles fizeram com você. Você reconhece que eles são irmãos espirituais e que seus erros materiais não mancham o ser espiritual que eles compartilham com você: vocês dois são filhos de Deus.

Se possível: seja honesto com eles, escreva para eles, converse com eles sobre o que aconteceu e deixe-os saber que você quer que essa lembrança desapareça do seu coração.

Se não for possível: Ao menos diga ao Pai. Seja honesto em seu coração. perdoe eles.

2º) Faça o mesmo em sua situação atual. Peça desculpas a quem você ofendeu. Procure isto. seja honesto.

3º) Faça o mesmo em você. Perdoe á si mesmo. Seus erros, suas fraquezas, seus erros. Sua falta de vontade e fé. Você sabe que é filho de Deus e que está imerso nessa luta entre o bem e o mal. Entre a luz e as trevas. E você sabe que está em constante luta e evolução. É a sua intenção que conta. A vitória será dada a você por Deus. Se sua intenção é perdoar, decidir pelo bem entre duas escolhas em que a outra é o Mal, você terá vencido. Porque a sua vitória é de Deus. E se Deus está com você, você nunca pode ser derrotado.

Repita este exercício todas as semanas/mês.

Resumindo. Lembrar:

- *O Ser Humano possui Livre Arbítrio, a capacidade de decidir sobre sua vida o que escolher a cada momento.*
- *Você é responsável por seus pensamentos, portanto, por seus sentimentos.*
- *Ao mudar seus pensamentos, você muda seu estado emocional, você muda sua vida.*
- *O mal não pode controlar o que você pensa, só pode influenciar você, você é quem decide o que pensar: você escolhe.*
- *Podemos modificar as emoções, alterando alguns elementos:*
Pensamentos – Sentimentos – Resposta Física – Comportamento
- *Lembre-se: o perdão é nossa melhor ferramenta para erradicar as emoções negativas de nosso ser.*

"Deus está conosco. Somos maioria. Eles não podem nos vencer!"

Espero que estas breves reflexões o ajudem.

Deus abençoe todos vocês!!!