

Emma Scrivener

um

DEIXANDO PARA TRÁS ANSIEDADE,

NOVO

FOME, CONTROLE,

dia

VERGONHA, IRA E DESESPERO



um

DEIXANDO PARA TRÁS ANSIEDADE,

novo

FOME, CONTROLE,

dia

VERGONHA, IRA E DESESPERO

Emma Scrivener

um
DEIXANDO PARA TRÁS ANSIEDADE,
novo
FOME, CONTROLE,
dia
VERGONHA, IRA E DESESPERO

Traduzido por VALÉRIA LAMIM DELGADO FERNANDES

ultimato 
VIÇOSA|MG

UM NOVO DIA

Categoria: Aconselhamento / Autoajuda / Vida cristã

Copyright © 2017, Emma Scrivener

Publicado originalmente por Inter-Varsity Press, Londres, Reino Unido

Título original em inglês: *A New Day*

Primeira edição: Junho de 2019

Coordenação editorial: Bernadete Ribeiro

Tradução: Valéria Lamim Delgado Fernandes

Revisão: Natália Superbi

Diagramação: Bruno Menezes

Capa: Rafael Brum

Os textos bíblicos foram retirados da Nova Versão Internacional, da Sociedade Bíblica Internacional, salvo quando há indicação específica.

Legenda:

ARA – Almeida Revista e Atualizada

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Agência Brasileira do ISBN - Bibliotecária Priscila Pena Machado CRB-7/6971

S434 Scrivener, Emma.

Um novo dia : deixando para trás ansiedade, fome, controle, vergonha, ira e desespero / Emma Scrivener ; tradução Valéria Lamim Delgado Fernandes. — Viçosa : Ultimato, 2019.

200 p. ; 21 cm.

ISBN 978-85-7779-192-7

1. Autoajuda. 2. Reflexões. 3. Vida cristã. I. Fernandes, Valéria Lamim Delgado. II. Título.

CDD 248.4

PUBLICADO NO BRASIL COM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS POR:

EDITORA ULTIMATO LTDA

Caixa Postal 43

36570-970 Viçosa, MG

Telefone: 31 3611-8500

www.ultimato.com.br

Para minha filha

SUMÁRIO

| | |
|---|-----|
| Agradecimentos | 9 |
| Introdução: um novo começo? | 11 |
| Parte 1: Cai a escuridão | |
| 1. Noite: escolhas e correntes | 19 |
| 2. Meia-noite: um Salvador que entra na escuridão | 65 |
| 3. As primeiras horas: um Salvador que brilha | 79 |
| Parte 2: A vida na luz | |
| 4. Amanhecer: entrando na luz | 93 |
| 5. Manhã: novo poder para velhas lutas | 109 |
| 6. Tarde: compartilhando a luz | 155 |
| Reverendo o dia | 181 |
| Apêndice: Conselhos sobre questões específicas | 185 |
| Notas | 195 |

AGRADECIMENTOS

Muito obrigada a todos que me ajudaram neste livro: os leitores do meu blog (por compartilharem suas histórias), Eleanor (por sua sabedoria e paciência), minha mãe e meu pai, Alan W., Judy, minha igreja, que é uma família com o coração de servo, e meus amigos de oração. Acima de tudo, Glen, por me levar a Jesus.

introdução

UM NOVO COMEÇO?

QUANDO ME TORNEI CRISTÃ, me disseram que “tudo mudaria”. Mudou, mas não exatamente como eu esperava.

Era para Jesus salvar minha vida. Era como se ele a tivesse arruinado.

Eu ainda sofria bullying na escola. Eu me sentia tão perdida e confusa como sempre, às vezes mais. Meus relacionamentos familiares se romperam. Meu avô morreu, e, junto com a depressão e o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), desenvolvi um distúrbio alimentar que colocou minha vida em risco.

O velho eu era pecador, mas pelo menos fazia sentido. Sabia qual era seu lugar e se encaixava nele. O novo eu se projetava. Não se parecia nada com aquilo que falavam os palestrantes que vinham ao nosso grupo de jovens:

“Eu era viciado em drogas, e Jesus me purificou.”

“Eu tinha gagueira e agora posso falar normalmente.”

“Eu sofria bullying, mas agora tenho amigos.”

Esses cristãos pareciam perfeitos. Não tinham problemas, especialmente não com a saúde mental e emocional. Não se sentiam tristes, com fome, irados, ansiosos e com medo. Confiavam em Jesus, e ele levava os problemas deles embora.

Mas eu confiava em Jesus, e ele não levava os meus embora. Eu confiava em Jesus e eu era um desastre.

Eu dizia a mim mesma que precisava dar tempo ao tempo. Alguns meses, pelo menos.

Quando estiver com quinze anos, você estará melhor. Quando estiver com vinte anos, você estará perfeita. Todos os anos eu esperava pela mudança que eu imaginava. Vinte e sete, vinte e nove, trinta, trinta e cinco.

Trinta e oito – e ainda estou esperando. Eu ainda não me pareço com aqueles cristãos no grupo de jovens.

Deus está me transformando, mas ainda tenho problemas com minha saúde emocional. Fico ansiosa e deprimida. Tenho medo de ter necessidades. Tento ser perfeita e fazer tudo “direito”. Prefiro estar confortável do que ser valente. Sou controladora e insegura, e fico desesperada para provar meu próprio valor. Sou cristã, mas nem sempre me sinto assim.

E não sou a única. Ao longo deste livro, você verá citações em itálico de amigos e leitores corajosos do meu blog; histórias e experiências da vida real como estas:

Neste momento, eu me sinto inútil e sem valor. Eu me sinto suja e com vergonha. Eu me sinto culpada e um vexame. Eu me sinto um fracasso, como se não conseguisse fazer nada direito. Sinto ódio de mim mesma porque faço as coisas que não quero fazer e não faço o que sei que deveria fazer. Eu me sinto indigna de ser amada e confusa. Eu me sinto arrasada, vulnerável, frágil e fraca. Eu me sinto arruinada e pecadora. Eu me sinto sozinha e isolada. Eu me sinto ansiosa e assustada. Eu me sinto feia. Eu me sinto triste e magoada. Eu me sinto irada, ressentida e amarga. Eu me sinto danificada e contaminada. Sei que essas coisas não são verdade, mas é como me sinto neste momento.

Você consegue se identificar com essas palavras? Eu consigo. As igrejas estão cheias de pessoas machucadas, mas, como veremos, elas também podem ser lugares de cura e esperança. No entanto, mesmo na igreja alguns problemas podem ser mais aceitáveis do que outros.

Se eu quebrar o braço, amigos vêm me ajudar. Perguntam como foi que isso aconteceu, se solidarizam e oferecem apoio prático. Há um tempo determinado para a recuperação, e é mais que evidente o que está errado. Ninguém me diz para pensar mais em mim mesma ou ter mais fé. Mas, se eu estiver lutando contra problemas de saúde mental, as coisas nem sempre são assim. Quando estamos prejudicando a nós mesmos ou nos sentimos deprimidos, podemos manter essas coisas em segredo. O tratamento não é simples, e não há garantia de que ficaremos bons. Outros cristãos podem ser maravilhosos, mas, de vez em quando, julgam: “Se você orasse mais, não se sentiria tão ansioso. Se tivesse mais fé, você não estaria estagnado”. Quando ouvimos palavras como essas, falamos para nós mesmos: *Eu sou um fardo para Deus e para a igreja. Estou arrasado demais para mudar. Estou cansado demais para seguir em frente...*

MAS E SE...

... não estivermos sozinhos?

E se todos lutarem contra isso? E se, seja o que for que estivermos enfrentando ou onde quer que estivermos, todos pudermos fazer um novo começo?

É disso que se trata *Um Novo Dia*. Ele foi escrito para cristãos com problemas e para aqueles que os amam. E oferece esperança para qualquer um que já tenha se sentido arrasado demais, confuso demais ou um fardo.

LUZ PARA OS QUE ESTÃO NO ESCURO

Quando eu era pequena, tinha medo do escuro. Mamãe me colocava na cama e acendia uma luz noturna, então eu não me sentia

tão sozinha. Era uma lâmpada pequena, mas era suficiente para fazer com que eu me sentisse segura. Ela me fazia lembrar que a manhã estava chegando e que a escuridão passaria.

De certa forma, eu ainda tenho medo do escuro. Não da escuridão lá fora, mas da escuridão dentro de mim. Ela assume formas diferentes: ansiedades que logo se transformam em pânico; um desejo ardente de estar no controle; a ira que surge do nada e se converte em vergonha; dúvidas e fomes que tenho medo de expressar. Durante o dia eu os mantenho à distância. Mas, à noite, não se silenciam.

Se você é capaz de entender esses sentimentos, então este livro é para você. Pensaremos especificamente na saúde emocional, mas ele é para todos que já se sentiram assustados, envergonhados, irados, confusos ou sozinhos. Essas coisas nos mantêm no escuro, mas o evangelho nos oferece uma saída. Ele nos aponta para um Deus que ilumina o mundo inteiro e nos leva a uma comunidade de luz.

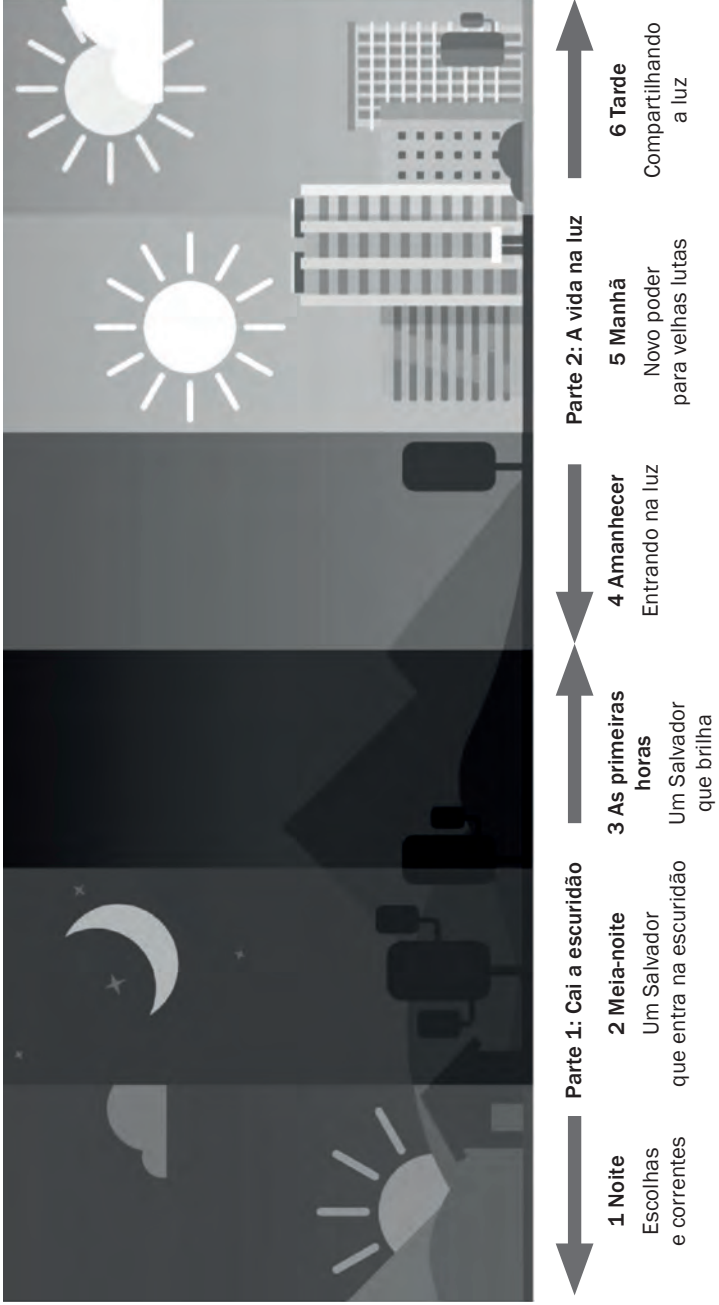
VINTE E QUATRO HORAS POR DIA

Nas próximas 24 horas viajaremos juntos da escuridão para a luz. Nosso dia começa com a noite, não com a manhã, o que pode parecer estranho. Mas na Bíblia a escuridão vem primeiro: “Passaram-se a tarde e a manhã; esse foi o primeiro dia” (Gn 1.5). Como veremos, essa é também uma pequena imagem da vida cristã.

O dia que passaremos juntos é dividido em duas partes, da escuridão (primeira parte) para a luz (segunda parte).

Na primeira parte, pensaremos nas lutas (ou “escuridão”) que temos em comum e nas maneiras como tentamos enfrentá-las (noite). Em seguida, veremos como Jesus entra em nosso sofrimento (meia-noite) e, finalmente, como ele nos traz ajuda e “luz” (as primeiras horas).

Nosso cronograma



A segunda parte fala sobre como viver à luz do evangelho. Veremos como o fato de conhecermos Jesus transforma nossa identidade e autoimagem (amanhecer), como ele nos ajuda em nossas lutas (manhã) e como podemos ajudar outras pessoas em suas lutas (tarde).

Ao longo do livro, você encontrará perguntas que irão ajudá-lo a pensar melhor, além de um Apêndice com conselhos sobre questões específicas.

Em alguns momentos você talvez seja tentado a avançar sem ler algumas partes, mas permaneçamos juntos! Se você não estiver enfrentando todos os problemas que tratamos, pode ter certeza de que alguém próximo a você estará. E, se eles se aplicarem a você, então coragem! Amanhã, por volta do meio-dia, veremos:

Por que nos sentimos destruídos – e como sermos inteiros
Por que estamos presos no escuro – e como saímos
Por que ouvimos mentiras – e como nos defendemos
Como é a mudança (e não é o que você imagina)
Como resistir à ira, à ansiedade e ao desespero
A diferença entre dor, culpa e vergonha
O lugar dos profissionais, dos remédios e dos pastores
Como lidar com o arrependimento
Como e por que nossas feridas podem ajudar a curar outras
pessoas
Por que nunca estamos sozinhos no escuro – e como brilhamos juntos.

Então, vamos começar com a noite, e as batalhas que *todos* enfrentamos.



PARTE 1

CAI A ESCURIDÃO

noite

ESCOLHAS E CORRENTES

IMAGINE QUE ESTIVÉSSEMOS em um jantar e acabássemos de ser apresentados. Enquanto o vinho é servido, nós nos relaxamos na cadeira e trocamos gentilezas. “Como foi sua viagem? Você veio de longe?” Do lado de fora, o vento começa a aumentar, e nossa anfitriã fecha as cortinas. Depois de um instante, me inclino para frente e sorrio:

“Me fale um pouco de você.”

“Bem”, você responde, “eu moro perto da praia. Tenho dois filhos, trabalho na cidade e gosto de cinema e esporte. E você?”

Paro por um instante e coloco minha taça na mesa.

“Eu?”, pergunto. “Tenho fome e sou ansiosa. Sou controladora. Sou envergonhada. Sinto raiva e sou desesperada. E espero que você não se importe por eu dizer isso, mas, pelo que pude ver agora, você é exatamente igual.”

Como você reage? Talvez você se surpreenda com minha franqueza. Você fica se perguntando se estou brincando ou exagerando. Você pensa com seus botões: “Quantos problemas! Essa moça precisa de ajuda”.

Mas talvez você também se sinta um pouco ofendido.

“Bem”, você responde. “Às vezes eu perco a paciência, e há dias em que tudo parece um pesadelo. Mas eu não colocaria as coisas desse jeito. Com raiva e controlador? Claro que isso é um pouco exagerado, não?”

Se nossos papéis estivessem invertidos, eu diria o mesmo.

Com fome, ansioso, envergonhado, desesperado? Essas são palavras fortes, e nós acabamos de nos conhecer. Mas e se elas viessem da pessoa que mais conhece você?

E se elas viessem do próprio Deus?

Bem, vamos nos preparar. Porque é isso que ele nos diz.

Deus nos criou e nos conhece do avesso. É-nos dito isso no primeiro livro da Bíblia (Gênesis), no qual também encontramos o primeiro homem e a primeira mulher. Pense nesse casal como uma imagem do que significa ser humano. Os problemas dos dois são nossos problemas, e as escolhas deles são as que fazemos também. Portanto, enquanto pensamos em nossas próprias lutas, vamos começar com as lutas desse casal. Veremos que eles têm *fome* de vida à maneira deles e, por isso, ficam *ansiosos* para saber se serão ou não supridos. Eles tentam assumir o *controle* quando desobedecem a Deus e são então atormentados pela *vergonha*. *Com raiva*, eles se voltam um contra o outro e, *desesperados*, vão para o leste do Éden. Em suma, essa é a história deles, mas é a nossa história também.

Vamos focar nos seis problemas específicos: fome, ansiedade, controle, vergonha, ira e desespero. Analisaremos como eles moldam nossa maneira de pensar e de nos comportar, tanto de forma saudável como insalubre. Ao final de cada seção você encontrará uma pequena lista de perguntas que irão ajudá-lo a aplicar o que você leu (“Reflexão”). Você pode fazer isso sozinho ou com um amigo. Você também pode usá-las como ponto de partida para conversar com outra pessoa, especialmente se algum de nossos tópicos afetar áreas dolorosas.

Há um esboço a seguir.

| | Fome | Ansiedade | Controle | Vergonha | Ira | Desespero |
|------------|---------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| Adão e Eva | Desejar o fruto | Não confiar em Deus | Tomar o fruto | Sentirem-se nus | Culpar um ao outro e atacar | Expulsos do Éden |
| Eu | Desejar mais do que tenho | Com medo de que Deus não me sustentará | Assumir o controle da minha vida | Sentir-me exposto e envergonhado | Frustrado com os outros e comigo mesmo | Desapontado com os outros e comigo mesmo |
| Exemplos | Distúrbios alimentares | Ataques de ansiedade | Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) | Autodestruição | Agressão | Depressão |



ALGUMAS VEZES, os cristãos parecem pessoas “perfeitas”, sem problemas, especialmente no que diz respeito à saúde mental e emocional.

Mas e aqueles que, mesmo se entregando a Cristo e confiando nele, sentem que a sua vida é um desastre?

Por exemplo: se uma pessoa quebra o braço, é fácil perceber o que está errado. Os amigos perguntam o que aconteceu e ninguém lhe diz para ter mais fé. No entanto, se a pessoa estiver lutando contra ansiedade, tristeza, compulsão, depressão, ira, as coisas não funcionam assim. Então, o que fazer? Como lidar com essas questões ou ajudar aqueles que sofrem com elas?

“UM NOVO DIA É UM LIVRO ÚNICO, EXTRAORDINÁRIO. É UM DAQUELES LIVROS RAROS QUE FALAM DA ESCURIDÃO DE NOSSAS DORES E FRAGILIDADES SEM JULGAR, AO MESMO TEMPO EM QUE APONTA A ESPERANÇA GENUÍNA DE MUDANÇA DURADOURA.”

– **MARK MEYNELL**, sócio-diretor da
Langham Partnership NewDay