

SOFRIMENTO



VERDADE DIVINA

SOFRIMENTO

VERDADE DIVINA
www.verdadedivina.com.br

Os artigos deste livro são traduzidos da revista Truth & Tidings
com a devida permissão.

Copyright © Verdade Divina, São Sebastião do Passé, Bahia, Brasil -
www.verdadedivina.com.br

Traduzido por Eduardo de Almeida Macedo.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da tradução João Ferreira de Almeida - Edição Revista e Corrigida, 4ª edição, 2009, Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados. Verdade Divina é uma marca registrada. A reprodução total ou parcial deste livro não poderá ser realizada por nenhum meio possível, sem a prévia autorização do editor.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sofrimento / [tradução Eduardo de Almeida Macedo]. -- São Sebastião do Passé, BA : Verdade Divina, 2024.

Vários autores.

Título original: Truth & Tidings.

ISBN 978-65-995749-7-9

1. Bíblia - Ensino bíblico 2. Conduta de vida - Aspectos religiosos 3. Cristãos 4. Jesus Cristo - Ensinamentos 5. Princípios bíblicos 6. Sofrimento - Aspectos religiosos - Cristianismo 7. Vida cristã I. Macedo, Eduardo de Almeida.

24-206507

CDD-248.86

Índices para catálogo sistemático:

1. Sofrimento : Guias de vida cristã : Cristianismo
248.86

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

VERDADE DIVINA
www.verdadedivina.com.br

SUMÁRIO

O problema da dor - <i>A. J. Higgins</i>	5
Depressão e ansiedade - <i>David Vallance</i>	7
Medo - <i>A. J. Higgins</i>	13
Solidão - <i>Reuben Miller</i>	17
Dúvidas - <i>Lindsay Parks</i>	21
Sofrendo pelo nosso pecado - <i>David McAllister</i>	25
Sofrendo pelo bem - <i>Ryan Coleman</i>	29
Sofrendo pelas falhas - <i>Ryan Coleman</i>	33
Sofrendo sem saber os motivos - <i>Ryan Coleman</i>	37
Sofrimento e restauração - <i>Ryan Coleman</i>	41
Sofrendo no serviço do Mestre - <i>Ryan Coleman</i>	45
Sofrendo por amor - <i>Ryan Coleman</i>	49
Sofrendo pela verdade - <i>Ryan Coleman</i>	53
Compaixão - <i>Ryan Coleman</i>	57
Ajudando o enlutado - <i>Andrew Ussher</i>	63
O Pastor exemplar - <i>Jack Hay</i>	67

O PROBLEMA DA DOR

A pergunta permanece: “E por que Deus não faz alguma coisa? Por que Ele não intervém e muda o que acontece no nosso mundo?” As evidências são amplas e mostram que Ele já fez isso uma vez e que Ele fará de novo. Mostram também que, de vez em quando, - nem sempre, é verdade - Ele continua a intervir. Está escrito que, no dia que está por vir, o *“cetro de equidade é o cetro do teu reino”*. Esse cetro colocará tudo em ordem (Hebreus 1:8). Que esperança grandiosa!

Deus permitiu que nosso mundo continuasse a existir. Ele não se alegra de forma alguma com o sofrimento humano. O Filho de Deus foi crucificado, há quase 2.000 anos, justamente para lidar com a raiz da tristeza e do sofrimento dos seres humanos. A Bíblia afirma: *“Também Cristo padeceu uma vez pelos pecados”* (1 Pedro 3:18). Ele sofreu, sentiu dor e derramou lágrimas. Ele sofreu pelos meus pecados, para que eu pudesse ser perdoado e entrar no céu. Só que Ele também sofreu pelo pecado para que Deus pudesse um dia fazer um mundo inteiramente novo, sem sofrimento e pecado. Esse mundo será povoado por aqueles que escolheram estar do lado Dele na grande batalha cósmica travada entre o pecado e a santidade, entre o “eu” e o Cristo.

Um alerta aqui, pois a precaução é essencial. Apontar para um desastre natural ou para uma doença e dizer que este é o julgamento de Deus a respeito de um país ou do seu povo é um ato imprudente. É verdade, sim, que Deus julga as nações agora e os indivíduos na eternidade, mas nem sempre podemos dizer com certeza que uma tragédia ou um desastre natural se deve (ou não) ao julgamento de Deus. Aqueles que zombam dessa ideia dirão: “Caso vocês estejam certos, então isso prova que Deus fez muitos inocentes sofrerem junto com os culpados!”

É bem possível que o livro de Jó seja o mais antigo da Bíblia. Se for o

*Deus ainda não
colocou um ponto
final nesta história,
mas nós já sabemos
qual será o desfecho
dela.*

caso, então isso levanta uma questão importante. Nós vemos um homem que teve sua vida marcada pelo sofrimento e que, em seu sofrimento, não recebeu compaixão, pena, conforto ou compreensão de terceiros. Pelo contrário, ele foi falsamente acusado e então amaldiçoado. Ele foi acusado de um pecado secreto e de ser hipócrita. O mais antigo livro da Bíblia nos fornece uma prévia do Calvário. Ele também nos dá uma compreensão do sofrimento permitido por Deus.

Tiago nos lembra a respeito do fim

do sofrimento, que o Senhor é “*muito misericordioso e piedoso*” (Tiago 5:11). Deus não aflige ninguém por capricho ou só por querer. Todo pensamento de Deus tem como fim a bênção de Suas criaturas. Ele não é capaz de fazer qualquer coisa que não seja o bem.

Este certamente não é o mundo perfeito que Deus quer para nós, mas é o melhor mundo possível no caminho para aquele que será o melhor que alguém é capaz de imaginar. Deus ainda não colocou um ponto final nesta história, mas nós já sabemos qual será o desfecho dela.

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Quando o pecado entrou no mundo, uma série de aflições o seguiram, incluindo a depressão. Antes de Adão cair, ele e Eva não sabiam nada sobre pecado, vergonha, medo ou tristeza. Mas quando o pecado quebrou seu mundo perfeito, ele os condenou à doença, traição e perda (Gênesis 3:14-19; Romanos 5:12; 8:20-22). A chegada do sofrimento tornou a alegria constante algo não mais possível. Em vez disso, muitos de seus filhos sofreriam de depressão em algum momento da vida por causa de doenças físicas, circunstâncias tristes, escolhas erradas, relacionamentos rompidos – ou por nenhuma razão aparente. A depressão remonta ao pecado, mas muitas vezes não ao próprio pecado daquele que a sofre. Ela atinge cristãos e incrédulos, os fortes e os fracos, os estoicos e os sensíveis, os espirituais e os carnisais. Ela pode cair repentinamente ou subir lentamente. Pode passar em algumas semanas ou se tornar uma luta para toda a vida. E por causa de seu estigma, muitos esconderão suas angústias e definharão sozinhos.

A depressão difere da tristeza ocasional. O Senhor Jesus derramou lágrimas em ocasiões tristes, mas nunca ficou deprimido (Lucas 19:41; João 11:35). Tanto o luto normal quanto a depressão incluem tristeza intensa, muitas vezes misturada com ansiedade. Com a tristeza comum após uma perda, a emoção dolorosa vem em ondas decrescentes intercaladas com sentimentos normais e memórias positivas. Na depressão, entretanto, o humor permanece baixo por longos períodos, com pouco ou nenhum alívio. A tristeza após um revés pode incluir arrependimentos, mas a depressão geralmente adiciona sentimentos de inutilidade e aversão a si mesmo. O luto pode produzir pensamentos fugazes de morrer para se reunir com um ente querido, mas a depressão muitas vezes cria uma obsessão com a

morte como uma fuga da dor que parece permanente.

A depressão não é exclusivamente física nem espiritual; é ambas. Embora a depressão afete o sono, a energia, o apetite e o movimento, também pode ser um efeito de alguma mistura de doença, gênero, genética, personalidade, inverno, estresse e abuso (Lamentações 3:1-18; Salmos 143:3-4). Quando as pessoas estão deprimidas, elas não conseguem se concentrar ou tomar decisões e perdem o interesse nas atividades que antes apreciavam. Alguns ficam muito ansiosos e agitados, perdem peso e não conseguem dormir. Outros desenvolvem apatia, fadiga, sonolência e ganho de peso. E seus sistemas nervosos excessivamente vigilantes e sensibilizados geram uma série de sintomas nocivos e inexplicáveis do ponto de vista médico que aumentam seu sofrimento. E não, eles não podem simplesmente desligar esses sentimentos.

As Escrituras descrevem as emoções cruas de homens e mulheres, servos fiéis de Deus, que lutaram contra a depressão. Na maioria dos casos, eles sofreram não porque eram pecadores sob o julgamento divino, mas porque eram humanos sob intensa pressão. Jó perguntou: *“Por que se dá luz ao miserável, e vida aos amargurados de ânimo, que esperam a morte, e ela não vem; e cavam em procura dela mais do que de tesouros ocultos”* (Jó 3:20-21). Moisés disse honestamente ao Senhor: *“Eu sozinho não posso levar a todo este povo, porque muito pesado é para mim. E, se assim fazes comigo, mate-me [...] e não me deixes ver o meu mal”* (Números 11:14-15). Ouça Davi enquanto ele implora pela misericórdia de Deus: *“Já estou cansado do meu gemido; toda noite faço nadar a minha cama; molho o meu leito com as minhas lágrimas”* (Salmos 6:6). Mais tarde, ele escreveu: *“Tu contaste as minhas vagueações; põe as minhas lágrimas no teu odre; não estão elas no teu livro?”* (Salmos 56:8). Debaixo de um zimbório, Elias orou desanimado: *“Já basta, ó Senhor; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais”* (1 Reis 19:4). E Paulo, por um breve período, disse que, junto com Timóteo, foram *“sobremaneira agravados mais do que podíamos suportar, de modo tal que até da vida desesperamos”* (2 Coríntios 1:8).

Conselho de Tiago

A depressão, quando principalmente na forma de luta espiritual, pode ser resolvida com a leitura cuidadosa das Escrituras, oração dependente

*Qualquer cristão
atencioso que
ouve, ora e oferece
sabedoria da Bíblia
é extremamente
útil para pessoas
deprimidas.*

e tempo. Deus pode curar por intervenção direta sem intermediário, e às vezes o faz. As Escrituras, no entanto, fornecem muitos exemplos de como Deus usa os meios para trazer ajuda e cura. Quando a depressão não se resolve sozinha, precisamos aproveitar todos os meios que Deus fornece para promover a recuperação. Em doenças prolongadas ou difíceis (aqui um termo amplo para problemas físicos e espirituais), Tiago aconselha a chamar os anciãos, ungir com óleo, orar com fé e confessar o pecado (Tiago 5:13-20). Estes são os meios: aceitar conselhos sábios, acolher a oração de intercessão, considerar a terapia

médica e identificar o pecado potencial.

“Está alguém entre vós doente? Chame os presbíteros da igreja, e estes façam oração sobre ele, ungindo-o com óleo, em nome do Senhor” (v. 14, ARA). O cuidado de pastor de outros salvos ajuda muito as pessoas com depressão. Seu trabalho mais eficaz é a oração de intercessão; Tiago diz que ela *“pode muito em seus efeitos”* (v.16). Mas ele também sugere que, como anciãos, eles usarão sua experiência espiritual para dar conselhos sábios. Eles aprenderam a verdade e podem *“trazer de volta”* aqueles que se desviam dela (5:19-20). Eles percebem, contudo, que chavões e conversas estimulantes não curam a depressão instantaneamente; ao invés disso, eles trabalham com mansidão e sensibilidade, primeiro simplesmente *“chorando com os que choram”* e levando suas cargas (Romanos 12:15; Gálatas 6:1-2).

Qualquer cristão atencioso que ouve, ora e oferece sabedoria da Bíblia é extremamente útil para pessoas deprimidas. Em casos difíceis, entretanto, os conselheiros profissionais fornecem introspecções essenciais e

ferramentas que tornam a recuperação mais provável. Visto que a depressão distorce o pensamento, conselheiros habilidosos nos ajudam a identificar falsas crenças sobre nós mesmos e o mundo, modificar essas crenças e, então, testar as novas crenças por meio de mudanças planejadas de comportamento. Conselheiros cristãos que baseiam suas recomendações nas Escrituras e nos ajudam a ver a realidade da perspectiva de Deus são obviamente mais valiosos do que os terapeutas seculares. A resolução positiva de problemas requer o aprendizado de boas habilidades de enfrentamento e o abandono das ruínas. Embora a depressão possa ocorrer em famílias por razões genéticas que não podem ser evitadas, as famílias também podem perpetuar a depressão por meio de comportamentos aprendidos que podem ser socorridos pela terapia. Esses comportamentos incluem pensar apenas emocionalmente, tolerar escolhas erradas, focar apenas nas coisas negativas e transformar preocupações comuns em catástrofes.

Alguns cristãos deprimidos que têm um distúrbio afetivo médico sofrem por anos de mau humor não tratado, presumindo que estão suportando essa sentença porque não conseguiram superar sua fraqueza espiritual. Tiago, no entanto, ensina que o trabalho espiritual mais amplo de ajudar as pessoas a se recuperarem de angústias pode exigir terapia médica – ainda que o pecado esteja contribuindo para a doença. *“Ungindo-o com óleo, em nome do Senhor”* (5:14, ARA) descreve o uso de cuidados de saúde atuais por médicos leigos servindo como agentes de Deus. Essa passagem, por implicação, apoia o tratamento médico para a depressão, incluindo o uso de medicamentos antidepressivos prescritos em alguns casos. A prescrição de medicamentos antidepressivos costuma ser desnecessária e nunca suficiente. Essas drogas não devem substituir a leitura, oração, orientação e disciplina. Não ajudamos ninguém se as usarmos como narcóticos para entorpecer a culpa de pecados não confessados e a dor de problemas não resolvidos. E elas podem ter efeitos adversos. Na depressão severa, entretanto, a medicação não é o último recurso, mas o primeiro. No momento em que procuram ajuda, algumas pessoas com depressão e ansiedade estão disfuncionais demais para participar de qualquer coisa. Ao elevar o humor, acalmar a agitação, focar a concentração e regular o sono, a terapia medicamentosa cria uma plataforma estável a partir da

qual trabalhar. À medida que as pessoas ganham impulso, muitas podem interromper esses medicamentos. Alguns, no entanto, só permanecem estáveis com suporte de longo prazo.

Tiago continua: *“E, se houver cometido pecados, ser-lhe-ão perdoados”* (5:15). Embora muitos cristãos piedosos que vivem vidas santas tenham sofrido depressão, devemos explorar honestamente se o pecado não confessado está contribuindo para nossa tristeza (Salmos 32:3-5). Muitas vezes não é. Mas Davi, que conhecia a depressão, ainda recomendou este exercício: *“Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno”* (Salmos 139:23-24). Como cristãos, estamos em Cristo (2 Coríntios 5:17); temos novas naturezas que anseiam por Deus e por Sua justiça. Nosso pecado cria conflito cognitivo e emocional ao violar nosso verdadeiro eu (Romanos 7:14-24). Se continuarmos optando por contaminar nossos valores espirituais, ficaremos deprimidos – e deveríamos ficar.

Se o pecado está envolvido na depressão, o arrependimento é o primeiro passo para a recuperação. Em 2 Coríntios 7:8-11, Paulo distingue o arrependimento do mero remorso. Em sua carta anterior aos coríntios, ele os confrontou com seus pecados e os levou à *“tristeza segundo Deus”, “como Deus pretendia”*. A tristeza segundo Deus – a santa dor e miséria que sentimos quando enfrentamos e abandonamos nosso pecado – é o verdadeiro *“arrependimento para a salvação, da qual ninguém se arrepende”*. A confissão nos aproxima do nosso Pai celestial, traz perdão e purificação e restaura a comunhão (1 João 1:10; Tiago 4:8-10). Em contraste, a tristeza do mundo surge de odiar as consequências dolorosas do pecado, mas não o pecado em si. A tristeza mundana só leva as pessoas de Deus para o leito de morte do ressentimento e do remorso. A amargura do pecado levou Pedro ao arrependimento piedoso, e o Senhor o perdoou (Mateus 26:74-75); levou Judas ao remorso mundano, e ele se enforcou (Mateus 27:5).

Conclusão

Tiago começou esta seção escrevendo: *“Está alguém entre vós sofrendo? Faça oração”* (5:13, ARA). A depressão nos convence a pensar que estaríamos melhor sozinhos; seu auto-isolamento, ao contrário, só piora

nosso sofrimento. Se, em vez disso, fizermos um esforço consciente para desviar a atenção e reavivar nossos relacionamentos com os outros, a depressão começará a desaparecer. Como cristãos, somos filhos do nosso Pai celestial e servos do nosso Senhor Jesus Cristo. Ele é a nossa Rocha, nosso Pastor e nosso Ajudador (Salmos 18:2; 23:1; 54:4). Assim, começamos desnudando nossas almas a Este Conselheiro, porque Ele não pode falhar e nunca nos abandonará (Isaías 9:6; Hebreus 13:5). Começamos orando a Ele por força, sabendo que Ele se aproxima dos quebrantados de coração e os sara (Salmos 34:18; 147:3).

Os relacionamentos se fortalecem por meio da comunicação – uma via de mão dupla. Não apenas falamos com Deus em oração, mas também O ouvimos falar conosco em Sua Palavra poderosa, transformadora e que derrota a depressão (2 Coríntios 3:18; Hebreus 4:12). O Espírito Santo encheu a Bíblia com orientação e consolo para os aflitos e abatidos. Na verdade, podemos não ter vontade de ler a Bíblia no início. E, se ainda estivermos usando os óculos escuros da depressão, podemos nos sentir pior quando começarmos a ler. Na escuridão, o que podemos ver na Palavra de Deus parece nos condenar ainda mais. Pela fé, no entanto, continuamos lendo, de preferência com a ajuda de alguém que pode nos ajudar a ver todo o espectro de luz das Escrituras. Então, os raios terapêuticos começam a brilhar em nosso desânimo e desespero. As emoções não podem nos desviar se permanecermos ancorados na firme e imutável Palavra de Deus. Ao passo que as Escrituras aumentam nossa fé, começamos a nos apegar mais firmemente a Deus; ao nos concentrarmos em Cristo, a adoração transformadora começa a fluir. Nossas lutas nos aproximam Dele (Romanos 5:3-5; 1 Pedro 1:6-7). A miséria e a solidão da depressão tornam as promessas de Deus ainda mais preciosas: *“A minha carne e o meu coração desfalecem; mas Deus é a fortaleza do meu coração e a minha porção para sempre”* (Salmos 73:26); *“O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã”* (Salmos 30:5).

O problema da dor
Depressão e ansiedade

Medo

Solidão

Dúvidas



VERDADE DIVINA
www.verdadedivina.com.br