Série Aconselhamento

DORES CRÔNICAS



vivendo pela fé quando o corpo padece

Michael R. Emlet

Dores crônicas

vivendo pela fé quando o corpo padece

Dores crônicas:
vivendo pela fé quando o corpo padece.
Traduzido do original em inglês
Chronic pain: living by faith when your body hurts,
por Michael R. Emlet
Copyright ©2010 Michael R. Emlet

•

Publicado por New Growth Press,
Greensboro,
NC 27404

Copyright © 2016 Editora Fiel
Primeira Edição em Português: 2018

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Editora Fiel da Missão Evangélica Literária

PROIBIDA A REPRODUÇÃO DESTE LIVRO POR QUAISQUER
MEIOS, SEM A PERMISSÃO ESCRITA DOS EDITORES,
SALVO EM BREVES CITAÇÕES, COM INDICAÇÃO DA FONTE.

•

Diretor: James Richard Denham III
Editor: Tiago J. Santos Filho
Coordenação Editorial: Renata do Espírito Santo
Tradução: Antonivan Pereira
Revisão: Shirley Lima
Diagramação: Wirley Correa - Layout
Capa: Wirley Correa - Layout
Ebook: João Fernandes
ISBN: 978-85-8132-555-2

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

E53d Emlet, Michael R.

Dores crônicas : vivendo pela fé quando o corpo padece / Michael R. Emlet ; [tradução: Antonivan Pereira]. – São José dos Campos, SP : Fiel, 2018.

2Mb ; ePUB

Tradução de: hronic pain : living by faith when your body hurts.
Inclui referências bibliográficas.

ISBN 978-85-8132-555-2

1. Dor crônica – Aspectos psicológicos. 2. Dor crônica – Aspectos religiosos – Cristianismo. 3. Dor crônica – Pacientes – Vida religiosa. I. Título. II. Série.

CDD: 616.0472

FIEL Editora

Caixa Postal, 1601
CEP 12230-971
São José dos Campos-SP
PABX.: (12) 3919-9999
www.editorafiel.com.br

DORES CRÔNICAS



vivendo pela fé quando o corpo padece

Michael R. Emlet

APRESENTAÇÃO DA SÉRIE

Gilson Santos

Jay Adams, teólogo e conselheiro norte-americano, nascido em 1929, foi professor de Poimênica no Seminário Teológico de Westminster, em Filadélfia, no estado de Pensilvânia, Estados Unidos. Adams é um respeitado escritor e pregador, genuinamente evangélico e conservador. Enquanto lecionava sobre a teoria e a prática do pastoreio do rebanho de Cristo, ele viu-se na necessidade de construir uma teoria básica do aconselhamento pastoral. Rememorando a sua trajetória, Adams nos informa que, tal como muitos pastores, não foi muito o que aprendeu no seminário sobre a arte de aconselhar. Desiludido com suas iniciativas de encaminhar ovelhas para especialistas, ele buscou assumir um papel pastoral mais assertivo e biblicamente orientado no contexto de aconselhamento.

Em seus esforços, crendo na veracidade e eficácia da Bíblia, Adams estabeleceu como objetivo salvaguardar a responsabilidade moral dos aconselhandos, entendendo que muitas abordagens terapêuticas e poimênicas a comprometiam. Em seu elevado senso de respeito e reverência às Escrituras, Adams reconheceu que a Bíblia é fonte legítima, relevante e rica para o aconselhamento. Ele propôs que, em vez de ceder e transferir a tarefa a especialistas embebidos em seus dogmas humanistas, os ministros do evangelho, assim outros obreiros cristãos vocacionados por Deus para socorrer pessoas em aflição, devem ser estimulados a reassumir seus privilégios e responsabilidades. Inserido em uma tradição que tendia a valorizar fortemente as dimensões públicas do ministério pastoral, Adams fincou posição por retomar o prestígio das dimensões pessoais e privativas do ministério cristão, sobretudo o aconselhamento. Nisto seu esforço se revelou de importância capital. De fato, basta examinar a matriz primária do ministério cristão, que é a própria pessoa de Jesus Cristo, para concluir que, diminuir a importância e lugar do ministério pessoal trata-se de uma distorção grave na história da igreja. Adams defende,

assim, que conselheiros cristãos qualificados, adequadamente treinados nas Escrituras, são competentes para aconselhar.

Adams também assumiu com seriedade as implicações do conceito cristão de pecado para o aconselhamento. Em resumo, ele propõe que o cristianismo não pode contemplar uma psicopatologia que prescinda de um entendimento bíblico dos efeitos da Queda, e da pervasiva influência que o pecado exerce no psiquismo dos seres humanos. Por esta razão, a abordagem que ele propôs chamou-se inicialmente de "Aconselhamento Noutético". O termo *noutético* é derivado de uma palavra grega, amplamente utilizada no texto neotestamentário, que significa "por em mente" – formado de *nous* [mente] e *tithemi* [por]. O uso de *nouthetéo* nos escritos paulinos sempre aparece estritamente associado a uma intenção pedagógica. O aconselhamento noutético seria então aquele que direciona, ensina, exorta e confronta o aconselhando com os princípios bíblicos. De acordo com a noutética, o aconselhamento se dá em confrontação com a Palavra de Deus. Visando não apenas uma mudança comportamental, ele objetiva a inteira transformação da cosmovisão, oferecendo as "lentes da Escritura" ao aconselhando. Num momento posterior, esta abordagem passou a denominar-se exclusivamente "Aconselhamento Bíblico".

Sobre estas bases, em 1968 Jay Adams deu início, no Seminário Teológico de Westminster, em Filadélfia, ao CCEF - *Christian Counseling and Education Foundation* (Fundação para Educação e Aconselhamento Cristão), inaugurando um novo momento na história do aconselhamento cristão. Adams lançou os principais conceitos de sua teoria de aconselhamento na obra "O Conselheiro Capaz" (*Competent to Counsel*), publicado em 1970; a metodologia foi condensada no "Manual do Conselheiro Capaz", publicado em 1973. No Brasil, a Editora Fiel foi pioneira na publicação dessas duas obras; a primeira edição de "Conselheiro Capaz" em português foi publicada em 1977 e o volume com a metodologia publicado posteriormente. Adams também foi preletor em uma das primeiras conferências da Editora Fiel no Brasil direcionada a pastores e líderes.

O legado de Adams no CCEF foi recebido e levado adiante por novas gerações. Estas procuraram manter-se alinhadas com o núcleo central de sua

proposta, ao mesmo tempo em que revisaram aspectos vulneráveis, e defrontaram-se com algumas de suas tensões ou limites. Alguns destes novos líderes e conselheiros notabilizaram-se. Estes empenharam-se por um foco mais direcionado ao *ser* do que no *fazer*, colocando grande ênfase nas dinâmicas do coração, particularmente no problema da idolatria. Também procuraram combinar o enfoque no pecado com uma teologia do sofrimento. Procuram oferecer considerações ao social e ao biológico, com novos enfoques para as enfermidades, inclusive para o uso de medicamentos. É igualmente notável a ênfase no aspecto relacional do aconselhamento na abordagem desses novos líderes. Alguns estudiosos do movimento ainda apontam uma maior abertura e espírito irênico dessas gerações sucedâneas, particularmente em sua confrontação com outras abordagens poimênicas ou terapêuticas.

A Editora Fiel vem novamente oferecer a sua contribuição ao aconselhamento bíblico, desta vez colocando em português esta série que enfoca vários temas desafiantes à presente geração. A série original em inglês já se aproxima de três dezenas de livretos. Este que o leitor tem em suas mãos é um deles. Tais temas inserem-se no cenário com o qual o pastor e conselheiro cristão defronta-se cotidianamente. Os autores da série pretendem oferecer um material útil, biblicamente respaldado, simples e prático, que responda às demandas comuns nos *settings*, relações e sessões de aconselhamento cristão. Se este material, que representa esforços das gerações mais recentes do aconselhamento bíblico, puder ajudá-lo em seus desafios pessoais em tais áreas, ou ainda em seu ministério pessoal, então os editores podem dizer que atingiram o seu objetivo.

Boa leitura!

Gilson Carlos de Souza Santos é pastor da Igreja Batista da Graça, em São José dos Campos, possui bacharelado em Teologia e graduação em Psicologia, e dirige o Instituto Poimênica cujo alvo é oferecer apoio e promoção à poimênica cristã.

Introdução

A dor é companhia constante de Marissa. Ela acorda com dor. Passa o dia inteiro com dor. Vai dormir com dor. E todo dia é quase a mesma coisa. Marissa sofre com uma dor de cabeça crônica que a acomete por mais de um ano. Durante a adolescência e até seus vinte e poucos anos, ela teve enxaquecas frequentes, que a deixavam inativa por, no máximo, um dia, mas ela ainda foi capaz de prosseguir, com entusiasmo e excelência, os estudos para o doutorado em educação.

Então, um dia sua vida mudou. Quatorze meses atrás, ela foi acordada de um sono profundo com a sensação de uma britadeira explodindo em sua cabeça. E, apesar das diversas internações hospitalares e avaliações por diferentes especialistas, a causa permanece indefinida e a dor é implacável. Vários analgésicos, dietas, antidepressivos, horários regulados e outras providências têm dado a ela um mínimo de alívio. Agora, ela vive em casa com os pais e seu doutorado foi adiado por um período indeterminado. Na maior parte dos dias, ela se obriga a sair da cama pela manhã, ainda que preferisse ficar no quarto com as cobertas sobre a cabeça. Para Marissa, a vida foi espremida como as ataduras apertadas que sente em volta de sua cabeça.

Talvez você, como Marissa, esteja experimentando uma dor crônica. E talvez sua vida também esteja limitada. Quase todo mundo já experimentou uma dor física severa por doença, ferimento ou cirurgia. Dói por um tempo e, depois, acaba. Mas a dor crônica é diferente: ela não para. Assim como a dor de Marissa, ela é diária e implacável, o tipo que abate até os ossos, cansa a alma e para o qual não há sinal de término. Se você está experimentando esse tipo de dor, será que ainda é possível perseverar e vivenciar os propósitos de Deus para sua vida, mesmo em meio a todo esse sofrimento? Há graça suficiente? Sim, há! Deus promete que sua graça é suficiente para você
(2Co 12.9).

Mas como experimentar essa graça quando se está sofrendo tanto? Talvez você

esteja enfrentando uma dor tão intensa que é até difícil ler estas palavras. Não tenha pressa, leia este livreto pouco a pouco. Você descobrirá que Deus, em sua Palavra, tem muito a dizer que lhe dará esperança, ajuda e conforto.

Vamos começar considerando a experiência de dor e, então, refletir sobre como podemos ter esperança ao entender a perspectiva de Deus a respeito de dor e sofrimento.

Sua dor é influenciada por vários fatores

Você já deve ter percebido que, em geral, há uma relação entre estímulos dolorosos (como tocar um forno quente) e sua experiência dolorosa (“Ai!”). Mas existe uma diferença entre a reação do corpo a um estímulo doloroso e o evento que entendemos e chamamos “dor”. Duas pessoas podem tocar o forno e ter, dos nervos de sua pele, exatamente a mesma resposta à dor, mas uma pode simplesmente dizer “ai” e a outra pode gritar em agonia. Ao receber a mesma vacina, uma criança pode chorar alto,
enquanto a outra mal pisca. O que está acontecendo?

Compreender a dor não é algo tão simples quanto parece à primeira vista. Mesmo a dor aguda (de curto prazo) é uma experiência complexa que sofre a influência de muitos fatores distintos. Os receptores da dor são acionados na sua pele quando você toca um forno quente ou toma um tiro. Fibras nervosas levam mensagens de dor para seu cérebro. Esse é o aspecto físico da dor. Contudo, existem outros diversos fatores que contribuem para o aumento ou a diminuição da sensação de dor. Ela é influenciada por sua bagagem cultural, pela antecipação da dor e pelas experiências anteriores nesse sentido, além de quão emocional você é e do que pensa sobre a dor. A interação entre esses fatores é ainda mais complexa na dor crônica.

Entretanto, saber que a dor é mais que uma
realidade física deve dar esperança. Se sua dor não é psicologicamente imutável (e os teóricos seculares da dor sabem que, de fato, não é), existe a confiança não somente de suportar a dor, mas também de crescer à semelhança de Cristo em meio ao sofrimento.

A perspectiva de Deus a respeito da dor

Como crescer à imagem de Cristo ainda que o corpo padeça? Começa por um entendimento da perspectiva de Deus em relação ao sofrimento. Por sermos indivíduos ao mesmo tempo físicos e espirituais (Gn 2.7; Ec 12.7), vivenciamos todos os aspectos da vida tanto física como espiritualmente. Como isso está relacionado ao problema da dor?

A dor é um problema físico porque a queda de Adão e Eva em pecado teve consequências materiais decisivas, incluindo dor e morte corpórea (Gn 2.17; 3.16-17; 5.5). Deus fala na Bíblia sobre a experiência universal da dor física (Jó 33.19; Ec 2.23).

Mas a dor também é um problema espiritual. Nós vemos isso de duas maneiras:

1. *A dor física entrou no mundo por causa do pecado; portanto, experimentá-la é uma consequência direta da desobediência de Adão e Eva.* Isso não significa que seu sofrimento esteja diretamente ligado ao seu pecado pessoal, mas quer dizer que ele deve ser compreendido em um contexto maior de pecado e redenção completa (física e
espiritual) que Jesus traz. Portanto, perseverar em meio à dor crônica envolve não somente buscar soluções materiais para controlar a dor, mas também viver à luz da verdade de que o reino de Jesus está sendo estabelecido e que a plenitude dos benefícios da redenção envolve o fim da dor, do sofrimento e da morte (Lc 4.38-40; 13.10-13; Ap 21.4). Jesus mesmo suportou a agonia da cruz em troca da alegria (a vitória esperada em sua ressurreição) que lhe estava proposta (Hb 12.2).
2. *A dor é uma questão espiritual porque vivenciá-la obriga você a responder ou piedosamente ou pecaminosamente.* Você pode interpretar e reagir à sua dor crônica com uma perspectiva moldada a partir de Deus ou com a perspectiva humana. Na maioria das vezes, reagimos com uma perspectiva humana auto-orientada. Aqui estão algumas reações à dor que possivelmente você já tenha experimentado:

    - Tenho de me livrar dessa dor, custe o que custar.
    - Deus deve estar me castigando.
    - Deus tem a obrigação de me dar uma vida mais fácil.
    - Eu não posso fazer o que Deus me chamou para fazer por causa dessa dor incessante.

    Essas reações levam a sentimentos de medo, ansiedade, ira, amargura, autopiedade e desespero, os quais podem tornar a sua experiência com a dor ainda pior.

Mas você consegue perceber como as crenças e atitudes centradas em Deus mencionadas a seguir podem mudar sua experiência de dor?

- Deus providencia diariamente os recursos necessários para eu perseverar.
- Ele entende a profundidade da dor.
- Eu não entendo por que Deus não leva a dor embora, mas descanso em sua fidelidade e em seu amor por mim através de Jesus.

Essas reações trazem alegria, esperança, perseverança e a atitude de se preocupar com os outros em meio ao seu sofrimento. Nossa crença ou nossa incredulidade no caráter e nas promessas de Deus pode alterar nossa experiência de dor para melhor ou para pior.

Espere o sofrimento nesta vida

O reino de Jesus foi estabelecido através de sua vida, morte, ressurreição e ascensão (At 2.22-36). Jesus provou sofrimento físico e alienação espiritual com o objetivo de vencer a dor física, a morte e as consequências eternas do pecado (Hb 2.9-18). Vivemos num período entre a primeira e a segunda vinda de Cristo, quando as bênçãos de sua redenção *já* estão presentes, mas *ainda não* plenamente consumadas (Ef 1.3-14; Hb 2.8; Ap 21-22).

Por isso Paulo fala do sofrimento como um selo da vida cristã (Rm 8.16-25). “Sofrimentos” e “glória” descrevem a experiência de vida deste lado da segunda vinda de Jesus. Quando a dor é implacável, você geme. Apesar de ter as primícias do Espírito, você sente, de forma aguda, o “cativeiro da corrupção” de seu corpo (Rm 8.21). No entanto, o Espírito Santo que vive em você é o penhor de Deus garantindo o que está por vir; ele lhe dá a força para perseverar na fé até que você experimente a redenção de seu corpo na ressurreição (Ef 1.14).

O sofrimento é intencional

Outra perspectiva bíblica importante da dor crônica é que ela é intencional. Em meio à sua dor, você pode responder: “Ainda não vi nada de bom vindo desse sofrimento constante. Ele arruinou minha vida e minou minha alegria”. No entanto, não permita que sua experiência fale mais alto que as palavras das Escrituras. Não permita que sua experiência dite o que é verdadeiro sobre Deus e

seu caráter. Em vez disso, conforme estabelecido na Bíblia, deixe que a verdade sobre Deus e seus propósitos reformule e reinterprete sua experiência dolorosa.

A Bíblia dia, vez após outra, que Deus está planejando algo extraordinário ao permitir seu sofrimento. O projeto dele é grandioso — ele está transformando e aperfeiçoando seu caráter (Rm 5.1-5; Tg 1.2-8; 1Pe 1.3-9). Saber que Deus está trabalhando em você para seu bem vai fortalecer sua vontade de perseverar, mesmo nos dias em que você é tentado a preferir uma atitude inadequada a respeito da presença purificadora da dor.

Estratégias práticas para a mudança

Qual é o seu principal objetivo ao lidar com a dor crônica? Removê-la ou atenuá-la? Livrar-se dela ou transformá-la? Não são ambas? Com certeza, você deve orar pelo alívio da dor. Adote medidas para aliviá-la (consulte médicos, faça fisioterapia, use medicamentos lícitos e qualquer outro meio legal para o controle da dor). No entanto, saiba que essas medidas podem ou não ajudar.

Lembre-se de que a Escritura menciona tanto os benefícios de experimentar a dor e o sofrimento como também os benefícios de aliviá-los. Em última análise, a Escritura mantém essas verdades unidas em Jesus Cristo. Se o seu objetivo principal e a sua esperança são que Deus redima sua experiência de dor, de modo que você possa refleti-lo melhor e estar melhor preparado para ministrar conforto a outros que também sofrem, então esteja absolutamente confiante de que Deus pretende transformar sua dor exatamente nesse sentido.

É isso que Paulo diz quanto àquilo que Deus está fazendo em nossas vidas: "Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito" (Rm 8.28). Quando você ler todo o capítulo 8 de Romanos, vai perceber que esse versículo famoso vem logo depois da argumentação de Paulo sobre sofrimento e lamentação. Paulo também afirma que está "plenamente certo de que aquele que começou boa obra em vós há de completá-la até ao Dia de Cristo Jesus" (Fp 1.6). Sua dor e seu sofrimento não impedirão a boa obra que Deus começou e está completando em você.

Em meio à sua dor, desenvolva um olhar centrado em Cristo

Você sabia que seu sofrimento acontece junto ao sofrimento de Cristo? *Sua* história de vida (inclusive a dor) está incorporada à *dele* (inclusive a dor). Seu sofrimento, que, à primeira vista, pode parecer uma experiência subjetiva completamente isolada, é, na verdade, uma participação nos muitos sofrimentos de Cristo (2Co 1.5; Fp 3.10; 1Pe 4.12-13).

Considere esta incrível declaração de Paulo: "Agora, me regozijo nos meus

sofrimentos por vós; e preencho o que resta das aflições de Cristo, na minha carne, a favor do seu corpo, que é a igreja”
(Cl 1.24). Paulo não está dizendo que seu sofrimento acrescente algo à obra de Cristo na cruz. Nada há de incompleto no sofrimento e na morte de Jesus. Ele está afirmando que existe um elo intencional entre o sofrimento de Cristo e o seu.

Sua ligação com Jesus significa que sua identidade é maior do que a de alguém que é vítima de dor crônica. Sua longa experiência com a dor, ou com qualquer outra doença crônica, tem o potencial de definir quem você é. Porém, leia o que Paulo afirma: “Ora, se somos filhos, somos também herdeiros, herdeiros de Deus e coerdeiros com Cristo; se com ele sofremos, também com ele seremos glorificados” (Rm 8.17). Paulo está dizendo que, na verdade, seu sofrimento confirma sua identidade como filho de Deus. O sofrimento não abala sua identidade, ainda que algumas vezes, no meio da dor, pareça que sim. Essa perspectiva o lembra de que, ao sofrer, você o faz *em Cristo*. Sua vida (tanto o sofrimento como, finalmente, a glória) está intimamente ligada à vida dele.

Use a Bíblia para dar voz ao seu sofrimento

Em lugar nenhum, a Escritura diz à pessoa que está sofrendo: “Você deve ter os lábios cerrados!”. Em meio à sua dor crônica, você não é chamado a viver diante de Deus ou dos outros como um estoico. Como dar voz ao sofrimento sem ser autoindulgente? Vá para os Salmos, especialmente Salmos 13, 77 e 88. Lá, você pode unir sua voz àqueles que clamaram ao Senhor quando estavam sofrendo em situações desoladoras e confusas. Deus deseja que você lute honestamente com ele sobre a confusão e a dor na sua vida. Mas não pare por aí. Imite os salmistas que lutaram como você, mas que, enquanto lutavam, continuaram a ancorar sua esperança no caráter, na obra e nas promessas de Deus. Suas esperanças acharam cumprimento no Senhor Jesus Cristo. Porque ele foi desamparado, você não o será em sua angústia (Salmos 22).

Discipline a si mesmo na esperança da ressurreição

É fácil para a pessoa comum, que não lida com uma doença ou uma dor

crônica, pensar a respeito da esperança da ressurreição de maneira intangível e ainda distante. Entretanto, peça a Deus que torne essa esperança tangível, real e significativa para você enquanto estiver lutando com a dor crônica. Ao sentir a decadência do corpo agudamente, deixe Deus usar isso para que você deseje o dia da ressurreição, quando, então, estará aperfeiçoado, em corpo e espírito, diante do Deus vivo. Visto que Jesus mesmo sofreu, morreu, foi sepultado e provou a ressurreição corpórea, você pode estar seguro de que um dia será ressuscitado com um novo corpo (1Co 15.20-28). Relembre a si mesmo essas verdades todas as manhãs. Leia frequentemente o relato da ressurreição de Jesus em Mateus 28, Marcos 16, Lucas 24 e João 20. Medite na esperança da ressurreição manifestada por Paulo em 1 Coríntios 15 e Filipenses 3.10-11. Lembre-se de que, assim como você sofre com Cristo, também será ressuscitado com ele.

Procure maneiras de amar os outros

Dores crônicas, como todo sofrimento, desencadeiam a tentação de nos retrairmos, de nos voltarmos para nós mesmos e colocarmos nossas necessidades acima das necessidades alheias. Mesmo como vítimas de dores crônicas, o segundo grande mandamento, “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”, ainda se aplica a você (Mt 22.39; Mc 12.31). Deus ainda o chama (e capacita!) a ser um instrumento de sua verdade na vida das pessoas à sua volta. As ações requeridas por esse amor serão diferentes para você, que lida com dores crônicas, mas isso não significa que você não consiga amar os outros. Peça a Deus o dom de amar concretamente aqueles que estão à sua volta, ainda que esses atos de amor pareçam pequenos passos. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a pensar sobre isso:

- Mantenha um diário de oração que inclua intercessão pelas necessidades de sua família, amigos e membros de sua igreja. E, então, realmente ore.
- Redija uma pequena nota de encorajamento para alguém que esteja sofrendo.

- Procure dar toda a atenção a seu filho quando ele contar como foi o dia na escola (ainda que você se sinta tentado a se irritar ou a se distrair por causa da dor).
- Dobre a roupa lavada.
- Prepare ou compre uma refeição para alguém necessitado.

Aprenda a responder àqueles que não compreendem

Um dos desafios que você (e o corpo de Cristo) enfrenta é que, ao contrário daqueles que tiveram um ferimento que causou dor aguda, pessoas que lutam com dores crônicas frequentemente não mostram nenhum sinal externo da severidade de seu problema (como, por exemplo, gesso, muletas, curativos, cadeira de rodas etc.). Quem vivencia dores crônicas pode parecer "normal" aos outros. E, com frequência, isso cria uma lacuna entre a sua experiência, a sua luta, e a experiência e a luta deles.

Quantas vezes você ouviu, de uma forma ou de outra: "Vamos lá, não pode ser assim tão ruim, pode? É só confiar em Deus para lhe dar força e, então, caminhar pela fé"? Existem muitas tentações a enfrentar quando as pessoas replicam assim. Provavelmente você já sentiu uma destas:

- Retrair-se em desesperança ("Eles nunca entenderão, então por que me importar com isso?").
- Reagir num ataque irado ("Como você se atreve a dar um sermão sobre algo que nem conhece! Deixa eu lhe dar uma visão do inferno vivo que enfrento dia após dia...").
- Viver como um estoico, separando (se é que isso é possível!) sua experiência com a dor crônica dos outros aspectos incorporados à vida da igreja.

Peça a Deus que o ajude a evitar os extremos da autoindulgência ou do estoicismo. A dor crônica não é sua identidade, de modo que não deve ser alimentada no desespero silencioso nem defendida com fúria; ela é parte da forma segundo a qual Deus está moldando você como pessoa, definindo sua

interação com as outras pessoas. Aqui estão algumas sugestões que podem promover profundo entendimento entre você e outros que não compartilham sua experiência de dor crônica.

- Responda às perguntas de maneira não defensiva. “Agradeço por sua preocupação com minhas ausências na Escola Dominical. Eu poderia compartilhar com você um pouco a respeito das dificuldades de me aprontar pela manhã, por causa das minhas dores?”
- Fale com os líderes de sua igreja sobre seus desafios específicos (e, de maneira mais geral, sobre aqueles que qualquer pessoa com uma doença crônica enfrenta). Isso pode encorajar um plano de pastoreio não só para doenças agudas e hospitalizações, mas também para doenças crônicas.
- Avalie quanto a experiência com a dor domina suas conversas (Ef 4.29).
- Mostre interesse genuíno pelas lutas dos outros.
- Dê uma palavra sobre sua experiência com a dor crônica, a fim de informar outras pessoas em sua congregação.
- Se você não é alguém que sofre de dor crônica, reserve um tempo para se envolver com o sofrimento de seu próximo (Rm 12.15). Pergunte, ouça e ore! E, em pouco tempo, volte a perguntar!

Estude as opções de tratamento médico (físico) para as dores crônicas

Livros inteiros têm sido escritos sobre esse assunto. Como já mencionei, busque estratégias médicas e físicas para o alívio e a melhora de sua dor, sem permitir que essa meta se transforme em um ídolo escravizador (e, com frequência, enganador).

Perceba que a utilização de qualquer método escolhido é uma questão de bom senso, que deve ser decidido, com muita oração, por você, baseado em consulta médica, e na contribuição de familiares e amigos em quem você confia e que podem trazer uma visão bíblica do mundo no enfrentamento das decisões de tratamento. Se você é fumante, esta é uma boa hora para parar. O uso da nicotina

está
associado ao *aumento* dos níveis de dor.

Esteja preparado para sucessos e fracassos enquanto estiver se amoldando à dinâmica do tratamento. Se a dor lhe parecer particularmente grave ou incontrolável, considere a possibilidade de procurar ajuda num departamento especializado em dor de um hospital regional ou universitário.

Os passos de fé que sugeri não serão fáceis. Mas lembre-se: você não está sozinho. Jesus Cristo, seu Salvador, que experimentou o caminho da dor e do sofrimento antes de você, lhe deu seu Espírito — a própria presença de Jesus! — para capacitá-lo e confortá-lo em sua angústia (2Co 1.3-5). Saiba que Deus pretende, apesar de sua dor física, renová-lo interiormente a cada dia. E, ainda que não pareça, há glória nesse processo (2Co 4.10, 17).



CHRISTIAN COUNSELING & EDUCATIONAL FOUNDATION

Simples, Prático, Bíblico

Abordando temas como divórcio, suicídio, homossexualidade, transtorno bipolar, depressão, pais solteiros e outros, os livros da série Aconselhamento oferecem orientação bíblica para pastores e conselheiros que lidam com esses assuntos difíceis em seus ministérios, e para pessoas que experimentam essas situações de lutas e sofrimento em seus diversos contextos de vida. Leia-os, ofereça-os a um amigo e disponibilize-os em sua igreja e ministério.



O Ministério Fiel tem como propósito servir a Deus através do serviço ao povo de Deus, a Igreja.

Em nosso site, na internet, disponibilizamos centenas de recursos gratuitos, como vídeos de pregações e conferências, artigos, e-books, livros em áudio, blog e muito mais.

Oferecemos ao nosso leitor materiais que, cremos, serão de grande proveito para sua edificação, instrução e crescimento espiritual.

Assine também nosso informativo e faça parte da comunidade Fiel. Através do informativo, você terá acesso a vários materiais gratuitos e promoções especiais exclusivos para quem faz parte de nossa comunidade.

Visite nosso website
www.ministeriofiel.com.br
e faça parte da comunidade Fiel