



Refresh

*Vivendo no ritmo
da graça em um
mundo acelerado*

**SHONA
& DAVID MURRAY**

“Vivemos em uma cultura que exige cada vez mais das mulheres. As jovens não estão isentas dessa pressão. Aliás, essa é a época — durante a adolescência e a partir dos 20 anos — em que começamos a nos tornar presas de um nível de estresse progressivamente maior, causado pela escola, pelas mídias sociais, pelos smartphones, pelos relacionamentos, pelo trabalho e pelo excesso de ocupações. Mal saímos da infância e já nos sentimos sobrecarregadas, exaustas, deprimidas, sufocadas e esgotadas. Por essa razão, precisamos do alegre refrigério do evangelho da graça. E isso é exatamente o que Shona e David Murray apresentam em *Refresh*. Eles escrevem de maneira calorosa, empática, bíblica e prática. Pretendo aplicar a sabedoria deste livro em minha própria vida e estou ansiosa para recomendar o livro às jovens que conheço.”

Jaquelle Crowe, escritora e chefe de redação do TheRebelution.com; colaboradora em The Gospel Coalition; autora de *Isso muda tudo*

“A transparência e a gentileza de Shona ao longo deste livro oferecem o contexto perfeito para o encorajamento que *Refresh* será para muitas mulheres que se sentem esgotadas ou que estão à beira do esgotamento. Como uma conselheira que já experimentou esse esgotamento, valorizo essa abordagem holística para lidar tanto com as causas como com o tratamento. Nesta obra, o casal Murray lida com as questões do corpo e da alma, o que fará com que você se sinta revigorada, renovada e pronta para levar outras pessoas até as correntes de água viva que fluem do Grande Pastor de nossas almas.”

Heather Nelson, conselheira bíblica; autora de *Unashamed: healing our brokenness and finding freedom from shame*

“Procurei, em todos os lugares, um livro que me ajudasse a lidar com as enfermidades relacionadas ao estresse de um modo que honre a Deus. Tenho pilhas de livros que espiritualizam demais a depressão e as enfermidades relacionadas ao estresse ou, então,

que reduzem tudo a uma questão médica. Tenho dificuldade para ser equilibrada e preciso de ajuda. *Refresh* chega para o resgate, um livro que vai ao encontro de nossas necessidades, que não prega um idealismo excessivamente espiritual, nem um fatalismo mundano. Leia este livro e o dê de presente a seus amigos. Sua forma de enxergar a providência de Deus em meio ao sofrimento emocional e à fraqueza física será transformada, e você se sentirá encorajada em seu caminho para cuidar de si mesma de um modo que honre ao Senhor e será capacitada para servir sua família de Deus no longo prazo.”

Rosaria Butterfield, ex-professora de língua inglesa, Syracuse University; autora de *Pensamentos secretos de uma convertida improvável*

“O esgotamento e a exaustão não são questões exclusivamente femininas, mas, como mulher, posso dizer que experimentei essa condição nos últimos anos. As exigências sobre o nosso tempo são muitas e vêm de todas as direções. De que maneira vamos empregar nosso tempo? Como encontraremos o equilíbrio? De que maneira continuaremos a caminhar com o Senhor em meio a tantas coisas? Shona e David Murray compreendem essa pressão e falam diretamente a esse respeito no livro. Valendo-se da própria experiência com a depressão e com o esgotamento (e também de sua experiência como médica), Shona tem uma abordagem prática e encantadora para o equilíbrio e o descanso que todas nós almejamos (mas temos dificuldade para encontrar). Se você quer muito encontrar alívio, *Refresh* pode servir de grande encorajamento.”

Courtney Reissig, autora de *The accidental feminist* e *Glory in the ordinary*

“Eu li *Refresh* em uma fase extremamente cansativa da minha vida e foi como ter uma conversa vivificante com um casal de amigos cheios de graça, que já haviam experimentado a mesma coisa e que estavam aptos a me encorajar com sua sabedoria

bíblica e prática.”

Nancy DeMoss Wolgemuth, autora, professora de Bíblia e apresentadora do programa de rádio *Revive our hearts*

Refresh

*Vivendo no ritmo
da graça em um
mundo acelerado*

**SHONA
& DAVID MURRAY**



M981r

Murray, Shona, 1967-

Refresh : vivendo no ritmo da graça em um mundo acelerado / Shona & David Murray ; [tradução: Francisco Brito]. – São José dos Campos, SP: Fiel, 2019.

Inclui referências bibliográficas.

ISBN 9788581326221 (impresso)

9788581326245 (e-book)

9788581326238 (audio livro)

I. Mulheres cristãs – Vida religiosa. 2. Burnout (Psicologia) – Aspectos religiosos – Cristianismo. I. Murray, David P. II. Título.

CDD: 248.843

Catálogo na publicação: Mariana C. de Melo Pedrosa CRB07/6477

REFRESH:

Vivendo no ritmo da graça em um mundo acelerado.

Traduzido do original em inglês:

Refresh: Embracing a Grace-Paced Life in a World of Endless Demands

Copyright © 2017 by Shona Murray



Publicado originalmente por Crossway
1300 Crescent Street
Wheaton, Illinois 60187

Copyright © 2018 Editora Fiel

Primeira edição em português: 2019

Todas as citações bíblicas foram retiradas da versão Almeida Revista e Atualizada exceto quando informadas outras versões ao longo do texto.

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Editora Fiel da Missão Evangélica Literária. PROIBIDA A REPRODUÇÃO DESTA OBRA POR QUALQUER MEIO SEM A PERMISSÃO ESCRITA DOS EDITORES, SALVO EM BREVES CITAÇÕES, COM INDICAÇÃO DA FONTE.



Diretor: James Richard Denham III
Editor-chefe: Tiago Santos
Editora: Renata de Espírito Santo
Coordenação Editorial: Gisela Lemes
Tradução: Francisco Brito
Revisão: Sheila Lima
Diagramação: Rubner Durais
Capa: Rubner Durais
ISBN: 978-85-8132-622-1 (impresso)
ISBN: 978-85-8132-624-5 (eBook)
ISBN: 978-85-8132-623-8 (audio livro)



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

Aos nossos filhos amados,
Allan, Angus, Joni, Amy e Scot

Sumário

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Estação 1 | VERIFICAÇÃO DE REALIDADE

Estação 2 | REPLAY

Estação 3 | DESCANSO

Estação 4 | RECRIAÇÃO

Estação 5 | RELAXAMENTO

Estação 6 | REFLEXÃO

Estação 7 | REDUÇÃO

Estação 8 | REABASTECIMENTO

Estação 9 | RELACIONAMENTOS

Estação 10 | RESSURREIÇÃO

AGRADECIMENTOS

LEIA TAMBÉM

INTRODUÇÃO

Sobrecarregada. Exausta. Deprimida. Assustada. Estressada. Esgotada. Quebrada. Paralisada. Sufocada. Vazia. Você consegue reconhecer a si mesma em alguma dessas palavras? Talvez em todas?

Você não está sozinha. Essas são as palavras mais comuns que já ouvi de mulheres cristãs para descrever a si mesmas e suas vidas.

O que aconteceu com as palavras *tranquila, calma, alegre, contente, sossegada, descansada, revigorada e realizada*? Você não gostaria de substituir o primeiro conjunto de palavras pelo segundo?

Parece impossível, não é? Especialmente quando as exigências que nos são impostas vão se multiplicando: o trabalho doméstico exige energia, os empregadores exigem nosso tempo, a igreja exige nosso compromisso, os amigos exigem nossa presença, as crianças exigem nossa carona, os cartões de crédito exigem nosso dinheiro, os esportes escolares exigem nossas noites e nossos sábados, o quintal exige nosso suor, as instituições de caridade exigem nossas doações, os doentes exigem nossa visita, o casamento exige nosso tempo, os relacionamentos exigem nossos telefonemas, os e-mails exigem nossas respostas, o Pinterest exige nossa perfeição e assim por diante, infinitamente.

Em alguns momentos você quer fugir, não é? Ou se esconder debaixo das cobertas. Ou colocar as mãos nos ouvidos para silenciar os clamores. Ou talvez trancar a porta e jogar fora a chave, o telefone ou a lista cada vez maior de afazeres. As exigências são simplesmente grandes demais. E há pouca perspectiva de mudança e pouca esperança de voltar a experimentar o segundo grupo de palavras — bem, talvez só depois da aposentadoria.

Eu sei como é essa sensação porque também já passei por isso. Aliás, é provável que eu tenha atingido um estágio mais profundo e

mais tenebroso do que muitas de vocês que estão lendo este livro, uma história dolorosa que vou contar nas próximas páginas. Contudo, ao longo de muitos anos, em meio a muitas lutas, o Senhor, graciosamente, me libertou do primeiro grupo de palavras para que eu experimentasse o segundo grupo com mais regularidade. Em resumo, ele me ensinou — e continua a me ensinar — a viver no ritmo da graça em um mundo de demandas esmagadoras.

UMA VIDA NO RITMO DA GRAÇA UMA VIDA NO RITMO DA GRAÇA? O QUE É ISSO? É UM RITMO DE VIDA QUE SE RENOVA CONSTANTEMENTE POR MEIO DE CINCO DIFERENTES FONTES DA GRAÇA DIVINA. PRIMEIRO, HÁ FONTES DA GRAÇA DA *MOTIVAÇÃO*. COSTUMAMOS SER MOTIVADAS PELO DINHEIRO, PELA PERFEIÇÃO FAMILIAR, PELA BELEZA, POR CARREIRAS E PELA CONQUISTA DO FAVOR DE DEUS. MAS, EM VEZ DE NOS SENTIRMOS CHEIAS E REALIZADAS, ESSAS MOTIVAÇÕES DRENARAM NOSSAS FORÇAS E NOS RESSECARAM. AGORA, BEBEMOS DAS INSONDÁVEIS PROFUNDEZAS DA GRAÇA SALVÍFICA DE DEUS EM CRISTO PARA QUE POSSAMOS, LIVREMENTE, RECEBER SUA MISERICÓRDIA E SEU AMOR SUPERABUNDANTES. PLENAS E TRANSBORDANTES DA GRAÇA DO EVANGELHO, AGORA ESTAMOS ENERGIZADAS E ENTUSIASMADAS PARA SERVIR A ELE NO LAR, NO TRABALHO E NA IGREJA ENQUANTO NOSSOS CORAÇÕES DIZEM: “OBRIGADA, OBRIGADA, OBRIGADA”.

Segundo, há a fonte da graça da *moderação*. A graça modera as expectativas que criamos sobre nós mesmas e sobre outras pessoas. Ao pé da cruz, contemplamos nosso pecado e nossa

pecaminosidade. Aprendemos que não somos perfeitas e que nunca seremos. Portanto, quando caímos e falhamos, não nos atormentamos nem nos torturamos. Em vez disso, levamos tranquilamente nossos pecados até o Calvário, sabendo que a graça de Deus perdoa todas as nossas imperfeições e, amorosamente, nos aceita como perfeitas em Cristo. Não precisamos servir, nos sacrificar ou sofrer para que sejamos aceitas pelos homens ou por Deus, pois Cristo já serviu, foi sacrificado e sofreu em nosso lugar. Sua perfeição modera nosso perfeccionismo na medida em que lembramos a nós mesmas: “Fui aceita, aceita, aceita”. Terceiro, sentimo-nos revigoradas pela fonte da graça *multiplicadora*. Não acreditamos mais que tudo depende de nós e de nossos esforços. Em vez disso, confiamos em Deus para multiplicar os poucos pães e peixes que temos. Não ficamos sentadas de braços cruzados, mas também não tentamos fazer tudo. Nós semeamos e regamos, mas entendemos que é Deus quem dá o crescimento, que a bênção de Deus é que multiplica nosso trabalho de um modo que nenhuma quantidade de esforço ou horas extras seria capaz de fazer. Essa percepção e a consequente oração trazem muita calma e tranquilidade: “Multiplicar, multiplicar, multiplicar”.

Quarto, a fonte da graça *libertadora* nos ajuda a entregar o controle de nossas vidas a Deus. Confiamos em sua soberania, não somente para a salvação, mas em todas as áreas da vida. Sim, continuamos a trabalhar com cuidado e diligência, mas a graça libertadora humildemente reconhece os contratempos, os problemas e as decepções, aceitando-os como testes de nossa confiança no controle de Deus. Quando nos sentimos tentadas a assumir o controle de todos os mínimos detalhes de nossa vida e da vida de outras pessoas, bebemos a água dessa fonte refrescante enquanto sussurramos para nós mesmas: “Liberdade, liberdade, liberdade”.

Por fim, há a fonte da graça *acolhedora*. Quando nos aproximamos e olhamos essa fonte de perto, vemos que, na verdade, são diversas fontes menores. Cada uma delas representa

um dos dons graciosos de Deus para suas criaturas necessitadas: um descanso semanal, o sono, o exercício físico, a família e os amigos, a comunhão cristã, e assim por diante. Em meio à agitação de nossas vidas, costumávamos nos distanciar desses presentes, pensando que não precisávamos deles. Mas, em uma vida que segue o ritmo da graça, cada vez mais nos aproximamos dessas fontes e dizemos: “Recebe, recebe, recebe”. Quanto mais percebemos que nosso Pai celestial projetou e construiu essas fontes para o nosso bem, mais aceitamos e desfrutamos sua água revigorante e refrescante.

Ao longo deste livro, vamos abrir essas fontes da graça de Deus e aprender como e quando beber de sua água refrescante.

SOMENTE MULHERES?

Mas por que escrever somente para mulheres? Os homens também não vivem de forma acelerada, assumem compromissos demais e ficam esgotados? Sim, de fato, e é por isso que meu marido, David, escreveu um livro para os homens chamado *Reset: vivendo no ritmo da graça em uma cultura estressada*. Mas, com base em minha experiência pessoal e nos anos de aconselhamento, descobrimos que, embora a experiência dos homens e das mulheres com o estresse e com a depressão tenha muitos pontos em comum, existem alguns aspectos privativos de cada gênero, tanto em relação às causas como em relação à cura, o que justifica a existência de livros diferentes. No entanto, eu também gostaria que os homens lessem este livro, pois, a partir de um entendimento mais profundo dos problemas que as mulheres enfrentam, os homens tornam-se mais aptos para ajudar a servir e ministrar às irmãs em Cristo, bem como para, juntos, ter uma vida que vai na contramão da cultura e que segue o ritmo da graça.

Eu também quero encorajá-la a compartilhar este livro com suas filhas e suas amigas mais jovens, pois não são somente as mulheres de meia-idade e as mais velhas que se sentem

sobrecarregadas. A geração do milênio (aquelas que, hoje, têm entre 18 e 33 anos) apresenta níveis mais altos de estresse do que a média nacional — 39% das pessoas afirmam que seus níveis de estresse aumentaram no último ano; 52% perdem o sono todos os meses por causa de inúmeras preocupações; e 20% estão tão deprimidas ou estressadas que precisam tomar remédio.¹ Se essa é a sua situação, tenho boas notícias para você. Este livro apresenta princípios, práticas e padrões bíblicos que renovarão seu corpo e sua alma para que, em vez de entrar para as estatísticas, você comece a levar uma vida no ritmo da graça.

AUTORIA CONJUNTA FINALMENTE, TALVEZ ALGUMAS DE VOCÊS ESTEJAM SE PERGUNTANDO SOBRE COMO A AUTORIA CONJUNTA E O CONTEÚDO DE *RESET* PARA HOMENS SE RELACIONAM COM O *REFRESH* PARA AS MULHERES. QUAIS PARTES O DAVID ESCREVEU, QUAIS PARTES EU ESCREVI, QUAIS PARTES ESCREVEMOS JUNTOS E DE QUE MANEIRA VOCÊ PODE IDENTIFICAR TUDO ISSO? DEPOIS DE ANALISAR DIVERSOS LIVROS QUE FORAM ESCRITOS EM AUTORIA CONJUNTA, DECIDIMOS NÃO ESCREVER *REFRESH* COMO “NÓS”, POIS ESTE É UM LIVRO PARA MULHERES E, BEM, DAVID NÃO É MULHER! NÓS TAMBÉM NÃO GOSTAMOS DA IDEIA DE ALTERNAR DE “EU (SHONA)” PARA “EU (DAVID)” SEMPRE QUE USÁSSEMOS ALGUM MATERIAL DO *RESET*. FICARIA ESTRANHO. PORTANTO, EMBORA TENHAMOS ESCRITO JUNTOS, “EU” (SHONA) É EMPREGADO AO LONGO DE TODO O LIVRO. ENTÃO, QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS E AS SEMELHANÇAS ENTRE OS DOIS LIVROS?

Primeiro, a estrutura geral de ambos os livros, os títulos dos capítulos e a maior parte dos assuntos abordados são os mesmos

nos dois livros. Como David explica no livro dele, boa parte de nossa sabedoria foi adquirida ao longo de muitos anos vivendo juntos, sofrendo juntos, estudando juntos e aconselhando as pessoas juntos. Isso nos levou a ter praticamente a mesma forma de pensar. Essa semelhança de estrutura e de assuntos pode ajudar os cônjuges a ler os dois livros simultaneamente, sem deixar de identificar as diferenças entre a experiência do homem e da mulher no que se refere ao estresse, ao esgotamento, à ansiedade e à depressão.

Segundo, em *Refresh*, a história de David foi substituída pela minha. Em *Reset*, David conta sobre como o esgotamento quase o matou – duas vezes. Ao longo de *Refresh*, conto a minha própria história dolorosa de como caí em um fosso profundo de depressão e ansiedade, e de como Deus está graciosamente me libertando disso.

Terceiro, tornei femininas as partes masculinas. Inicialmente, pensávamos que seríamos capazes de escrever um livro para mulheres apenas com alguns poucos ajustes no livro dos homens, mas logo percebemos que, apesar das semelhanças significativas, há muitas diferenças importantes na experiência feminina de esgotamento. Por isso, no final das contas, trabalhamos muito mais do que havíamos planejado, mas concordamos que o livro, para que tivesse o máximo de utilidade, tinha de ser o mais feminino possível. Como parte desse processo de feminização, foram acrescentadas algumas seções que não têm equivalentes em *Reset*.

Embora estivéssemos um pouco nervosos em relação à maneira apropriada de conduzir um projeto em conjunto dessa natureza, Deus, como de costume, surpreendeu-nos e utilizou essa experiência para nos unir e para nos fazer apreciar ainda mais a complementaridade do marido e da mulher no plano de Deus para o casamento. Quando estávamos quase terminando de escrever, completamos 25 anos de casados e entendemos que escrever *Refresh* foi um lembrete maravilhoso da bondade e da misericórdia

de Deus, que se faz presente todos os dias de nossas vidas. Nosso desejo e nossa oração são para que você seja beneficiada pela sabedoria que Deus, graciosamente, nos concedeu ao longo dos anos, para que, através das coisas que nós aprendemos, você se sinta revigorada e seja conduzida a uma vida no ritmo da graça em um mundo de demandas excessivas, e para que você consiga experimentar o equilíbrio saudável entre a motivação e a moderação proveniente da graça e que é exemplificado pelos apóstolos: Portanto, também nós, visto que temos a rodear-nos tão grande nuvem de testemunhas, desembaraçando-nos de todo peso e do pecado que tenazmente nos assedia, corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta, olhando firmemente para o Autor e Consumador da fé, Jesus, o qual, em troca da alegria que lhe estava proposta, suportou a cruz, não fazendo caso da ignomínia, e está assentado à destra do trono de Deus (Hb 12.1-2).

Sharon Jayson, "The State of Stress in America", *USA Today*, 7 fev. 2013, Disponível em <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/02/06/stress-psychology-millennials-depression/1878295/>.

ESTAÇÃO 1 | VERIFICAÇÃO DE REALIDADE

Eu estava toda encolhida. Eu me sentia golpeada por toda a dor mental que me invadia e quase não conseguia respirar. Eu estava angustiada, pensando em como uma vida que tinha sido tão cheia de felicidade, tão cheia da bênção de Deus, poderia tornar-se tão impotente e desprovida de esperança. Por cinco meses, eu havia lutado contra a possibilidade de estar com depressão. Afinal, meu trabalho como médica de família incluía a função de ajudar meus pacientes a se recuperar da depressão. Por que agora eu estava ouvindo minha própria história na história deles? Por que agora eu estava com tanto medo de enxergar a mim mesma em suas histórias?

“Somente os fracos sentem-se sobrecarregados e esgotados. Somente os cristãos com problemas genéticos ou que já experimentaram uma verdadeira tragédia ficam deprimidos. Não acontece com cristãos comuns como eu. Para estar com depressão, devo ser uma apóstata ou talvez Deus me abandonou. Não há esperança para mim. Não há nada — nem ninguém — que possa me ajudar. E, mesmo que pudessem, eu não quero viver sem Deus. Contudo, não sei mais quem ele é. Não sei mais onde ele está. Não o vejo em lugar algum. Por que ele me abandonou? Algum dia, ele vai me resgatar? Ou eu morrerei desesperada?”

Minha mente dava voltas, minuto após minuto, dia após dia, sendo torturada por pensamentos terríveis sobre Deus e sobre meu próprio destino trágico. Até que, certo dia, em março de 2003, eu disse as seguintes palavras ao David, meu marido, em meio a muitas lágrimas: “Eu sou um navio despedaçado nas pedras. Minha vida acabou!”. Nesse momento, algo aconteceu com ele que nos colocou em um curso de mudança, em um trajeto que acabaria renovando a minha vida, ensinando-me a viver no ritmo da graça em

um mundo de demandas excessivas.

ATAQUES DE PÂNICO

Ao longo dos meses que conduziram ao meu naufrágio, eu me sentia completamente exausta e perdi completamente o apetite. Eu simplesmente não tinha vontade de comer. Certa noite, eu estava tentando descansar e ler um livro quando, de repente, senti um pânico interior, como se algo terrível estivesse prestes a acontecer. Meu coração começou a acelerar sem qualquer motivo aparente e eu não conseguia me acalmar. Isso se repetiu diversas vezes ao longo das semanas seguintes.

Eu estava muito triste e chorava sem motivo aparente. Eu me sentia sozinha mesmo quando estava cercada de pessoas que me amavam. Passei a ter pensamentos obsessivos e, às vezes, passava horas pensando em eventos tristes. Os momentos de pânico passaram a me acometer com maior frequência e eu ficava constantemente aterrorizada. Meu coração acelerava — algumas vezes por horas a fio. Parece que a melhor estratégia era a distração, então, como meio de fugir dessas sensações terríveis e estranhas, eu me esforçava para estar sempre ocupada, mas também porque havia muito a ser feito.

Eu não tinha mais entusiasmo. Trocar as fraldas, cozinhar, fazer as compras, criar dois meninos cheios de vida, cuidar de um bebê agitado e esperar outro bebê que estava a caminho tornaram-se realidades assustadoras. Eu tinha pavor do período da manhã e queria me esconder debaixo das cobertas; mas a clara percepção de que as pessoas precisavam de mim era o que me dava força para continuar. As semanas se passavam, eu praticamente não conseguia dormir e chorava cada vez mais. Nada me interessava. Eu sentia que era uma péssima mãe, uma péssima esposa, uma péssima filha e uma péssima cristã. Eu me sentia culpada por incontáveis tarefas que eu não conseguia concluir ou que, segundo meus padrões, eram malfeitas — e isso me deixava sufocada.

Embora eu estivesse dirigindo em velocidade máxima, nunca conseguia avistar a linha de chegada.

Envolta pelo desespero

Concentrar-me em meus momentos devocionais tornou-se cada vez mais difícil, e eu sentia que o Senhor estava longe. Eu era cativa da exaustão mental. Houve uma noite em que eu tentava orar, mas me esquecia, a toda hora, do que estava pensando ou dizendo. Comecei a sentir como se estivesse caindo de um precipício; eu caía cada vez mais e não havia fundo. Todo o meu mundo emocional desmoronou. Ao longo da noite, eu dormia e acordava repetidas vezes. As imagens e os pensamentos mais terríveis sobre Deus inundavam minha mente como se viessem de uma fonte interminável. Eu respondia com versos de salmos bem conhecidos, que eu repetia constantemente, em uma tentativa desesperada de me apoiar em Deus e em suas promessas. Eu clamava e clamava ao Senhor, mas as trevas do desespero pairavam sobre mim. Como um pequeno barco perdido em meio a uma terrível tempestade após ter perdido o leme, minha mente estava despedaçada, minhas emoções estavam minadas e as ondas de desespero me afogavam sem misericórdia.

Sem descanso

Ao longo desse período negro, eu dormia exausta, mas acordava imediatamente, poucos minutos depois, incapaz de interromper o tormento mental. Então, cheguei à conclusão de que eu havia sido entregue pelo Senhor ao diabo, que eu não podia ser cristã e que tudo o que me restava era ser lançada no inferno. Muito antes de meu relógio despertar pela manhã, eu acordava repentinamente, como um pássaro assustado. Enquanto todos na casa dormiam, eu tinha de levantar para escapar da dor que me invadia. Eu me via atormentada por ondas de pensamentos que batiam na praia do meu coração. “O que vai acontecer com meus filhos a caminho para a eternidade? Quem vai criá-los? Que tragédia de consequências

imensuráveis —uma mãe que perdeu a mente e a alma. Eles terão de conviver com essa realidade. E o que dizer sobre David, que percebe a existência de algo terrivelmente errado comigo, mas não é capaz de entender? O que acontecerá com o bebê que estou carregando, por quem ainda não sinto qualquer vínculo emocional?”

Realidade *versus* mentira

Com uma intensidade feroz, eu tentava focar nos versos da Bíblia que falam de consolação, porém, quanto mais eu fazia isso, mais me tornava obsessiva. Transformei todas as palavras de encorajamento da Bíblia em declarações contra mim e aplicava todas as palavras de condenação a mim mesma. O que também contribuiu para a exaustão mental foi o fato de eu haver começado a ler determinados livros que eu pensava que me resgatariam das trevas profundas em que me encontrava; livros como *Graça abundante ao principal dos pecadores*, de John Bunyan; *The christian in complete armour*, de William Gurnall; e *Depressão espiritual*, de Martin Lloyd Jones. Consegui aproveitar algumas verdades contidas nesses livros, o que me ajudou a manter viva a esperança, mas tudo era intenso e cansativo demais.

Havia vislumbres de realidade, mas esses eram ocasionais e momentâneos. O Senhor certamente disse: “De maneira alguma te deixarei, nunca jamais te abandonarei” (Hb 13.5). Ele acalmou a tempestade para os discípulos. Ele nunca lançaria fora qualquer um que realmente o buscasse. Qual fora o sentido dos últimos 25 anos de minha vida cristã? Ele nunca salva para, em seguida, abandonar. Esse era o meu debate diário. Mas, sempre que eu conseguia firmar-me na realidade, os pensamentos enganosos, os sentimentos subjetivos e as mentiras chegavam imediatamente para destruir toda e qualquer esperança.

O lindo sol e o canto dos pássaros na primavera eram uma agonia para mim. A beleza do céu à noite e todas aquelas estrelas, que testificavam de um Criador fiel, só serviam para quebrar meu coração ainda mais. Comecei a me lembrar da infância — do tempo

em que eu ficava sentada do lado de fora da minha casa nas Terras Altas da Escócia, olhando para o céu e entoando as palavras de Salmos 8.3-4:

“Quando contemplo os teus céus,
obra dos teus dedos,
e a lua e as estrelas
que estabeleceste,
que é o homem,
que dele te lembres.
E o filho do homem,
que o visites?”²

Problema espiritual?

Como médica de família, eu já havia tratado muitas pessoas em situações semelhantes e, se eu tivesse ouvido minha própria história em um consultório, teria dado, objetivamente, o seguinte diagnóstico: “Sobrecarga mental e depressão severa”. Contudo, meu lado subjetivo — muito mais convincente e persistente — convenceu-me de que meu problema era espiritual, uma falta de vontade ou confiança espiritual. Se ao menos eu pudesse ter mais fé em Deus, então tudo ficaria bem. Afinal, “tudo posso naquele que me fortalece” (Fp 4.13). Mas eu estava no olho do furacão e me sentia fraca e desorientada. Não é o melhor lugar para fazer análises precisas.

Quando, finalmente, naufraguei nas pedras, em março de 2003, David e eu decidimos ligar para o meu pai, um pastor com cinquenta anos de experiência que certamente seria capaz de diagnosticar meu problema espiritual. Contudo, quando ele ouviu a minha história, convenceu-se de que não era tanto um problema espiritual. Era um problema mental e físico com consequências espirituais. Ele

disse que, devido a inúmeros fatores, inclusive esgotamento e estresse prolongado, meu corpo estava exausto e minha mente estava sobrecarregada. Os processos físicos e mentais normais haviam cessado e, conseqüentemente, o que havia de mais precioso em minha vida fora profundamente afetado: meu relacionamento com o Senhor. Esse foi um momento decisivo para mim e para David, pois abriu as portas para uma recuperação maravilhosa e uma bela renovação de minha vida. É sobre isso que quero falar com você no restante deste livro.

Ainda que sua história não seja tão séria ou severa quanto a minha, minha experiência posterior de me encontrar com outras mulheres para aconselhá-las convenceu-me de que muitas mulheres cristãs estão tentando fazer a mesma coisa que quase me destruiu, ou seja, levar uma vida sobrecarregada em um ritmo terrível e insustentável. Ainda que nem todas terminem como eu, contorcidas no chão, pensando que estão prestes a morrer, muitas de vocês estão sofrendo alguma variação do seguinte espectro:

estressada —> ansiosa —> sobrecarregada —> esgotada —> triste
—> deprimida —> considerando o suicídio

Pela graça de Deus, minha jornada não acabou dessa forma e a sua também não precisa acabar. Venha comigo para a Academia Refresh e aprenda comigo a levar a vida no ritmo da graça em um mundo acelerado.

ACADEMIA REFRESH

Normalmente, quando começamos a frequentar uma academia nova, queremos imediatamente pular em todos os aparelhos sofisticados para começar a malhar. Mas a primeira estação da Academia Refresh não tem aparelhos de musculação. Em vez disso, é um exame detalhado que visa à identificação de nossas fraquezas. No passado, eu não reconhecia a importância disso.

Há dez anos, quando me mudei da Escócia para os Estados Unidos, deparei com o fenômeno do *fanatismo fitness* em

proporções completamente novas. Toda cidade americana parecia vangloriar-se de contar com diversas academias que eram como *paraísos fitness*, cheios de moças de calças de lycra e fones de ouvido, “puxando ferro”, suando muito e bebendo shakes — não aqueles milk-shakes deliciosos, mas shakes proteicos. Nomes de academia como Elite Fitness e Planet Fitness me faziam imaginar algum mundo surreal em que todos eram a personal trainer e apresentadora de TV Jillian Michaels — supersaudável, supermagra, superlinda e nunca cansada.

Nesse contexto, eu e o David acabamos sucumbindo ao marketing e nos matriculamos para adquirir dois lindos corpos. Tivemos uma breve aula gratuita com um personal trainer, que não fez nada além de nos dar a cópia de uma folha com os mesmos exercícios. Ele não fez nenhuma pergunta, não fez nenhum exame e não fez nenhuma análise para descobrir se tínhamos fraqueza em alguma área ou algum problema específico. E logo começamos a “puxar ferro”, na expectativa de ganhar músculos (David) e de perder um pouco de peso (eu) em apenas algumas sessões fáceis. Mas nada disso aconteceu — ele não conseguiu ganhar nenhum músculo e eu não consegui perder nem um quilo sequer. Logo começamos a desanimar, embora tivéssemos assinado um terrível contrato de dois anos.

Seis anos depois, tentamos novamente em uma academia diferente, que, dessa vez, começou com uma aula com muitas perguntas e respostas, além de um exame para identificar possíveis lesões e fragilidades. Havia até um computador para medir diversos fatores físicos do David. Foram impressas algumas folhas com gráficos e tabelas complexos que mostravam o que ele precisava trabalhar. Recentemente, quando matriculei minha filha de 14 anos, que tem diabetes, em um programa de exercícios, o professor passou toda a primeira aula e uma parte da segunda só *falando* — formulando diversas perguntas e fazendo avaliações — enquanto todas as outras pessoas da academia estavam ocupadas *malhando*.

Então, percebi que Joni estava se sentindo frustrada, mas agora eu era capaz de compreender quanto isso era importante para identificar problemas e eventuais limitações, para que fosse possível planejar uma série de exercícios que se mostrasse adequada a cada necessidade individual, trazendo o máximo de benefício possível.

Por isso a primeira estação da Academia Refresh se chama “Verificação de Realidade” — somos despidas de nossas desculpas e pretextos, e somos obrigadas a encarar a realidade. Esse exame revela nossas necessidades, chama a atenção para os sinais de perigo, ajuda-nos a identificar problemas e fraquezas, mostra a relação entre diferentes questões que não sabíamos estar conectadas e nos motiva a encarar as outras nove estações da academia. Então, vamos dar uma pausa, fazer alguns exames e avaliar os danos que nosso ritmo tem causado para as diferentes áreas de nossas vidas. Nem tudo terá aplicação em sua vida, mas preste atenção no que tem; em seguida, vou explicar como interpretar essas questões.

O EXAME

Muitas mulheres entendem que é útil anotar ou assinalar esses sinais e sintomas. Além de ser particularmente catártico, isso torna as coisas mais objetivas e possibilita um padrão para que se façam comparações — para melhor ou para pior — no futuro. Outra maneira de aproveitar essa *checklist* da melhor maneira possível é pedindo que seu marido ou uma amiga analise a lista com você, pois fazer uma autoanálise pode ser difícil. Como explicou minha amiga Sarah:

Durante a minha vida, já lutei contra diversos níveis de depressão e de ansiedade e, nos momentos mais tenebrosos, havia uma parte de mim que *sabia* objetivamente o que o problema realmente era, mas, em meio à escuridão, as mentiras da sua cabeça são tão fortes que, mesmo que você consiga enxergar, não é capaz de acreditar.

Sinais físicos de alerta

Se você correr rápido demais na pista, terá problemas físicos. O mesmo acontece quando você corre rápido demais na corrida da vida. Mais de 70% dos americanos experimentam os sintomas do estresse, como dores de cabeça, dores abdominais, cólicas, dores nas juntas, dores nas costas, úlcera, falta de ar, problemas de pele, intestino irritável, dores no peito e palpitação.³ Eu, certamente, apresentei alguns desses sintomas, e também me lembro de muitas pacientes que me procuravam por causa de diferentes dores no corpo, dores sem explicação física, mesmo depois de muitos exames e tomografias. Suas vidas eram simplesmente rápidas e cheias demais para seus corpos e suas mentes. Há uma razão para o esgotamento ser chamado, no inglês, de *burnout* [*burn* significa *queimar*]: o estresse provoca uma inflamação crônica, uma espécie de *fogo* em nossas células que se torna mais quente e queima por mais tempo à medida que vamos alimentando-o com nossa vida agitada.

Estar sempre cansada, exausta e letárgica são os primeiros sinais que devem ser considerados. Embora o sono parecesse a cura óbvia, constatei que eu tinha dificuldade para dormir. Eu acordava constantemente. Eu não conseguia voltar a dormir e, portanto, independentemente do número de horas que eu passasse na cama, nunca me sentia descansada ou renovada. Há pessoas que não conseguem fazer nada além de dormir. Certa vez, uma mulher me disse: “Em geral, quando estou estressada ou ansiosa, nunca tenho a sensação de que dormi o suficiente. Acho que é uma necessidade física e também emocional — como se eu dissesse que prefiro ficar na cama a enfrentar o dia”.

Também devemos nos preocupar quando ganhamos peso por comer em excesso, por nos alimentar em horários irregulares, por nos privar de uma alimentação saudável, sempre “beliscando” alguma coisa, e por nos faltar a prática de exercícios vigorosos. Para outras pessoas, o problema talvez seja quando perdem peso

por falta de apetite ou por pular refeições.

Sinais mentais de alerta

A próxima área que deve ser examinada é nossa vida mental. Lembra que eu disse que sentia muita dificuldade para me concentrar em qualquer coisa? Talvez você também esteja lendo os mesmos versículos repetidas vezes em seu momento devocional, mas tem dificuldade para lembrar o que acabou de ler. Até fazer uma lista de compras para o supermercado ou priorizar sua lista de afazeres tornam-se tarefas difíceis. Você acaba paralisada, sem fazer nada, olhando fixamente para seu iPad ou notebook. Ou talvez você tenha um plano, mas constantemente perde o foco por ser interrompida ou por não conseguir tomar decisões e, assim, nunca consegue ir às compras ou realizar o primeiro item em sua lista de afazeres. A consulta que você queria remarcar terá de esperar até amanhã, pois agora o consultório está fechado. O frango ainda não foi descongelado, então terá de ser o Plano B para o jantar. Mais uma vez, você está atrasada para aquele café com sua amiga e tem de dirigir correndo. Você não consegue tomar uma decisão sobre a próxima coisa a fazer: esvaziar a lixeira, arrumar a cama, começar a preparar o jantar, alimentar o cachorro, verificar se recebeu e-mails ou sair para fazer as compras. Você está se esquecendo de coisas que tinha facilidade de lembrar. Compromissos, aniversários, números de telefone, nomes, prazos, datas de aniversários de casamento, tudo isso está fugindo de sua memória com uma frequência assustadora. Você elabora sua lista de compras e esquece o papel em casa. Você passa horas questionando suas escolhas e decisões.

Ou talvez, como eu, você passe horas e horas obcecada com a mesma coisa. É como uma mensagem de voz que fica repetindo e repetindo, e você simplesmente não consegue desligar. Seus pensamentos são, em sua maioria, negativos. Você foca nas coisas ruins, nas coisas tristes e não consegue enxergar as coisas alegres. Notícias ruins, pessoas ruins e sempre, “Eu sou uma péssima

cristã”. Você é pessimista sobre sua igreja, sobre sua família, sobre seu emprego e sobre o país. Você está se tornando excessivamente crítica em relação às pessoas e a si mesma. Uma jovem mãe me contou sobre seu pesadelo com pensamentos obsessivos:

Minha família ficou doente logo depois de nossa mudança recente. Depois disso, passei a ter pensamentos obsessivos com meus filhos vomitando. Eu não conseguia tirar esses pensamentos da minha cabeça. *Alguém estava prestes a vomitar? Ele está prestes a vomitar?* Depois da soneca das crianças, eu ia buscá-las com certa expectativa de encontrá-las passando mal, mesmo não havendo razão para pensar assim. E eu não conseguia tirar essa imagem da minha cabeça. Diversas vezes por dia, eu imaginava meus filhos vomitando ou achava que estavam prestes a vomitar.

Sinais emocionais de alerta

Passando para o campo das emoções, você se sente triste durante a maior parte do tempo, frequentemente prestes a chorar — e, algumas vezes, você chora sem uma razão aparente. Coisas pequenas fazem você chorar. Lembro-me de quando chorei no carro porque outro motorista estacionou antes de mim em uma vaga na qual eu planejava estacionar. Eu chorava quando as crianças brigavam ou agiam de forma tola, como se eu achasse que era a verdadeira culpada. O riso parece uma lembrança distante — fingir que está rindo está se tornando mais difícil e ouvir outras pessoas rindo é algo doloroso. A dormência emocional é a norma.

Você acorda preocupada, você vive preocupada, você vai dormir preocupada. Seu coração acelera e seu estômago se revira quando você pensa nas decisões do dia e nas expectativas das pessoas. Você teme que seus filhos se voltem contra Deus e levem uma vida imoral e impiedosa. Não parece haver esperança para o futuro e você se sente inútil. Então, pensa que talvez fosse melhor se você não estivesse aqui.

Se já não bastasse essa sobrecarga emocional, ainda assumimos

fardos emocionais adicionais que Deus não nos chamou para carregar. Histórias de dor e de necessidade nas redes sociais e em outros meios de comunicação tomam conta de nossas mentes e de nossos corações, e todo pedido de oração parece ser pessoalmente dirigido a nós.

Sinais de alerta nos relacionamentos

Frustração, irritabilidade e impaciência borbulham dentro de você e, com frequência, entram em erupção. Você está com raiva de seu marido, de seus filhos, do pastor, do vendedor e daquele outro motorista.

Socializar é um incômodo e todas as amizades pertencem ao passado. Você pensa em conseguir babás e arrumar sua casa, mas é tudo muito trabalhoso. Você chega em casa exausta do trabalho e prefere acomodar-se na frente da TV ou dormir a entrar em contato com suas amigas. Antes você amava interagir com as pessoas. Agora, você as evita porque não tem energia para falar ou ouvir, e “as pessoas provavelmente não gostam mesmo de mim”. Você se torna cada vez mais isolada e solitária. Como disse uma de minhas amigas: “Eu me sentia solitária mesmo quando estava cercada de pessoas”.

Sinais vocacionais de alerta

Você está sobrecarregada em sua vocação. Se você é mãe, sente pouca alegria na convivência com seus filhos e até mesmo se pergunta se todo o esforço vale a pena. Você se sente aprisionada em um ciclo infinito de trocas de fraldas, refeições, almoços, chão sujo, crianças chorando, roupas para lavar e, de forma geral, atuar como empregada para todo mundo. Não há horário para encerrar as atividades e você vai para a cama à noite exausta, cansada, sem qualquer senso de realização, e temendo pelo dia seguinte. Você se considera responsável por cada acidente, bagunça, choro, discussão e por cada falha de caráter em seus filhos.

Se você trabalha fora de casa, provavelmente também está

ficando para trás no trabalho e, com frequência, se sente sobrecarregada. Você está sempre fazendo as coisas do jeito mais fácil e acaba cometendo cada vez mais erros. Decisões erradas são fáceis e frequentes. Indecisão gera procrastinação, a qual, por sua vez, gera indecisão. Em vez de motivação e determinação, há apatia e passividade.

Apesar de tudo, você acha difícil dizer “não” e acaba concordando com todas as solicitações que recebe: arrecadação de fundos para a escola, cozinhar na igreja para famílias necessitadas, conduzir o estudo bíblico das mulheres, trabalhar no berçário, levar seus filhos a diversos eventos esportivos, participar de diversos comitês e dizer “sim” a trabalhos que não conseguirá concluir dentro do prazo. Você sente culpa ou ansiedade quando não está muito ocupada e se considera preguiçosa se destinar até mesmo cinco minutos para sentar e relaxar.

Sinais morais de alerta

Você está lendo livros e assistindo a programas e filmes que contêm imagens e um linguajar que nunca teria tolerado no passado. Você está fantasiando sobre relacionamentos próximos com homens com quem você não é casada, ou talvez até mesmo começando a flertar com eles no trabalho ou na igreja. Você está mudando o tom da verdade em conversas, exagerando ou fazendo edições da maneira que considera mais apropriada. Você está medicando a si mesma (e sua consciência) ao gastar demais, beber demais, comer demais ou passar tempo demais no Facebook. Em suas conversas, você passa a maior parte do tempo criticando outras pessoas.

Sinais espirituais de alerta

Seus momentos devocionais estão ficando cada vez menores? Ou não existem? Você se pega checando seus e-mails ou as redes sociais antes de seu momento devocional ou até mesmo durante suas orações? Você passa mais tempo conversando com estranhos

no Facebook do que conversando com Deus? Você está começando a faltar na igreja por qualquer desculpa? Você está achando a igreja chata, diz que os sermões induzem ao sono ou que a comunhão cristã é entediante? Há diversos textos bíblicos que servem de alerta para isso.

Outro sinal espiritual de alerta é a falta de contentamento. Lindsay, uma jovem cristã, me disse que aprendeu a estar sempre alerta para identificar evidências de descontentamento em sua vida, o que, com frequência, tem origem no que ela chama de “mentalidade idealista”. “Em um relacionamento”, por exemplo, “se as coisas não estão do jeito que imaginei ou do jeito que eu queria, frequentemente me sinto insatisfeita. Isso gera ansiedade, atitudes erradas e ingratidão”.

AVALIAÇÃO

Essa foi uma avaliação dolorosa, não foi? Mas o que todas essas informações revelam? Talvez você tenha constatado que está bem, pronta para voltar a correr. Mas, se você está lendo este livro, o mais provável é que já tenha notado alguns sinais preocupantes — e talvez os sinais tenham sido muitos. O que você deve fazer agora? A pior coisa é ignorar esses avisos e prosseguir como se nada estivesse acontecendo. Em vez disso, você precisa parar e analisar esses avisos com seriedade, avaliando-os a partir de três dimensões.

1. Qual é a *amplitude*? Considerando essa ampla gama de sintomas, quantos você está experimentando? Todo mundo tem algum problema — essa é a vida normal em um mundo anormal. Mas o que deve realmente chamar sua atenção é se você tiver mais da metade desses sintomas. Mesmo que você apresente somente alguns, deve tomar cuidado para que não se multipliquem. Nesse caso, você pode usar este livro mais como uma medida preventiva.
2. Qual é a *profundidade*? Tente aferir a seriedade de cada

problema medindo a intensidade de cada sintoma com um índice entre um a cinco. Cinco indica o mais alto grau de seriedade. Evidentemente, se houver muitos sintomas com o índice entre três e quatro, isso também é motivo de preocupação.

3. *Por quanto tempo?* Todas nós enfrentamos momentos difíceis — dias tristes e até mesmo uma semana triste. Novamente, a vida em um mundo caído é assim. Contudo, se você tem experimentado esses sintomas por várias semanas ou mais, então realmente precisa tomar uma atitude urgente e começar a lidar com esses sintomas.

Então, você já imprimiu seus resultados, os índices são preocupantes, os gráficos são inquietantes e a avaliação é alarmante. Se você não fizer os ajustes necessários em sua vida, pode passar de estressada para ansiosa e sobrecarregada, ou até para triste e deprimida, considerando a possibilidade de suicídio. Você corre o sério risco de se acidentar, então precisa reduzir a velocidade. A Academia Refresh está aqui para ajudá-la. Sim, se você se matricular, será necessário tomar algumas decisões difíceis, mas, do outro lado, há uma vida muito mais agradável, com um ritmo muito melhor.

Ou talvez você esteja se sentindo tentada a se desesperar. Você não deve ceder. Assim como Deus me parou no meio do caminho para me ensinar algumas lições preciosas e duradouras (e eu serei eternamente grata por isso), o fato de Deus ter colocado este livro em sua vida para alertá-la sobre o perigo em que se encontra é suficiente para que você se encha de esperança. Se ele me resgatou, também pode resgatar você, renovar sua vida e colocá-la de volta nos trilhos com uma melhor saúde física, emocional, relacional, moral e espiritual, e com a boa esperança de um final glorioso.

À medida que formos avançando nas estações da Academia Refresh, lembre-se de que Deus é o dono da academia e que

também é o próprio treinador. Seus atletas são escolhidos a dedo e são muito queridos para ele. Seu objetivo final é levar você até a última estação — a ressurreição, que não é simplesmente uma experiência de fim de vida; pode tornar-se uma experiência cotidiana. Sim, há situações dolorosas ao longo do caminho, mas você será guiada pela mão terna de Deus, e talvez também consiga levar outras pessoas para essa academia. “Mas ele sabe o meu caminho; se ele me provasse, sairia eu como o ouro” (Jó 23.10). Ele não está somente nos provando. Ele também está nos aperfeiçoando.

No original, adaptado de *The Psalms of David in Metre*, 1650.

“Stress Statistics”, website Statistic Brain, 19 out. 2015. Disponível em <http://www.statisticbrain.com/stress-statistics/>

ESTAÇÃO 2 | REPLAY

Quando eu era criança, estava sempre correndo — e sempre corria rápido. O fato é que eu não conseguia simplesmente andar. Por que andar se você pode correr? Havia uma vida para ser vivida e muito a ser feito. Eu corria para a escola e voltava da escola correndo. Eu corria até a casa da minha amiga e depois voltava correndo para casa na hora do jantar. Na minha infância, correr significava liberdade. Eu me sentia bem e livre, e o cansaço nunca representava um obstáculo. Embora os campos ao redor da minha casa na ilha da Escócia tivessem muitas cercas e portões, nunca eram um obstáculo para mim. Eu simplesmente passava por cima deles. Por que desperdiçar tempo abrindo portões?

Depois, na metade da minha adolescência, participei de uma corrida *cross country*. Havia duzentos adolescentes, todos usando uniformes elegantes — todos, exceto meus colegas de equipe e eu. A pequena escola de nossa cidadezinha não tinha uniforme. Ao disparo do revólver, eu fiz o de sempre. Simplesmente corri e corri, sem me importar com mais ninguém. Eu subia as colinas, passava pelas árvores e olhava somente para frente, até que me dei conta de que estava correndo sozinha. Algumas milhas depois, eu venci, sem muito esforço, minha primeira corrida real. E foi assim nas corridas posteriores. Eu achava que sempre venceria se apenas corresse o mais rápido possível, do princípio ao fim.

E continuei pensando assim até que o padrão começou a subir, a pressão começou a aumentar e, então, a simples força de vontade não era mais suficiente para garantir a vitória. Aliás, quando subi de nível, mal consegui terminar a corrida. Havia sido escolhida para competir em uma corrida contra corredores experientes, bem treinados, que conheciam o jogo melhor do que eu. Mas a corrida parecia simples e logo eu estava correndo à velocidade máxima. E, ao correr o mais rápido possível, posicionei-me na frente de todos por toda a primeira milha. Para minha surpresa, contudo, eles

começaram a se aproximar. E, quanto mais se aproximavam, mais as minhas pernas se esforçavam para trabalhar. Mas isso não adiantou. Por mais que eu tentasse, simplesmente não tinha força suficiente nas pernas.

O que estava acontecendo? Eu nunca havia experimentado isso antes. A realidade atingiu as minhas pernas e a minha força de vontade como uma chuva de granizo em um dia ensolarado. Não havia nada que eu pudesse fazer. Os líderes passaram voando do meu lado e eu não fui capaz de reagir. Minhas pernas estavam cansadas, meus pulmões estavam queimando e eu tive dificuldade para terminar a corrida.

O que deu errado? Evidentemente, corri demais logo no começo da corrida e isso acabou com toda a minha reserva de energia. Eu estava no ritmo certo para uma corrida curta, mas não para uma corrida longa, contra corredores experientes. Minha determinação não era páreo para eles. Dito de maneira simples, meu plano para a corrida era falho.

Essa experiência dolorosa danificou meu ego e prejudicou minha carreira esportiva, que estava em ascensão, mas o desconforto e a angústia logo passaram. Na época, eu não imaginava que, vinte anos mais tarde, voltaria a experimentar outro esgotamento que seria muito mais sério, duradouro e prejudicial, envolvendo não somente meu corpo, mas também minha mente, minhas emoções e minha alma.

REPLAY

A resposta sábia para uma corrida péssima é sempre assistir ao *replay*, tentar descobrir o que deu errado e, só depois, tentar a próxima corrida. Mas alguns (e eu me incluo nisso) têm a tendência natural a deixar logo o passado para trás, esquecer a dor, calçar o tênis e voltar a correr o mais rápido possível. Como dito por uma amiga:

Havia muitas coisas acumuladas e eu não parei para realmente lidar

com meu estresse ou com minhas emoções. Eu simplesmente abaixava a cabeça e prosseguia, o que é possível fazer por algum tempo, mas não é possível manter por muito tempo sem se prejudicar. Em determinado momento, não é mais possível ignorar o estresse e esperar que se resolva sozinho.

Felizmente, a Academia Refresh não deixa isso acontecer. Somos forçadas a olhar — a olhar para trás — para ver o *replay*, a enfrentar o que deu errado e a entender as causas do estresse, da ansiedade e da depressão. Assim como existem diversos fatores que podem afetar-nos negativamente em uma corrida — a saúde física, o que comemos e bebemos, o sono, o aquecimento e o tênis que usamos —, existem também diversos fatores que podem afetar-nos negativamente na corrida da vida.

Antes de assistirmos ao *replay* para identificarmos esses fatores, vamos cavar um pouco mais fundo e lançar alguns fundamentos bíblicos que nos ajudarão a entender a complexa relação entre nossos corpos, nossas mentes e nossas almas. Isso nos ajudará a evitar as soluções simplistas que lidam somente com o corpo, somente com a mente ou somente com a alma. Também fará com que nossa prática se desenvolva a partir de nossa teologia, o que gera maior precisão e também proporciona uma motivação mais profunda e duradoura do que um simples conselho de autoajuda.

TEOLOGIA PRÁTICA

Muitos problemas práticos estão fundamentados em uma teologia errada. Outros existem porque deixamos de praticar a teologia em nossas vidas. Este foi meu erro em uma área específica: a aplicação da doutrina de que Deus é o nosso criador. Durante a faculdade de medicina, eu era constantemente ensinada sobre a teoria da evolução. Contudo, nunca considerei a possibilidade de aceitá-la como uma teoria válida. Nunca duvidei de que Deus criou o mundo. Contudo, olhando para trás, consigo perceber que não apliquei essa doutrina de forma integral à minha vida. Havia um bloqueio entre o

que eu acreditava com a minha cabeça e o que eu fazia em algumas partes da minha vida. Deixe-me explicar.

Somos criaturas de Deus

O fato de que Deus é nosso criador é a primeira das verdades que encontramos na Escritura, e é por ser tão importante que aparece em primeiro lugar. Lembrar que Deus é o nosso criador e que nós somos suas criaturas tem muitas implicações práticas. Significa que somos finitas e dependentes. Significa que precisamos viver de uma forma que respeite o fato de Deus nos haver criado com limitações. Mas onde podemos descobrir sobre nossas limitações? A Palavra de Deus nos ensina a verdade geral de que somos criaturas limitadas. Mas é através do mundo de Deus e da observação pessoal que nos informamos acerca dos detalhes de nossas limitações.

Quando digo “o mundo de Deus”, refiro-me às informações sobre o funcionamento do ser humano que Deus, graciosamente, permitiu que os cientistas descobrissem por meio de suas pesquisas. Por exemplo, um estudo recente do Instituto Nacional do Envelhecimento descobriu que o exercício estimula o crescimento das células cerebrais e traz benefícios para a memória.⁴ Isso me incentivou a fazer exercício! Informações desse tipo são uma expressão do amor que o nosso criador tem por nós e devem ser analisadas com os óculos da Escritura, a fim de que tenhamos uma certeza que concorde com a Palavra de Deus. É algo que faremos muito na Academia Refresh. Para viver a vida no ritmo da graça, precisamos de cada verdade que a graça proporciona.

Quando digo “observação pessoal”, falo de prestar atenção aos nossos corpos e às nossas mentes, desenvolvendo a capacidade de perceber quando estamos passando dos limites. Essa também é a graciosa voz de Deus nos chamando para respeitar nossas limitações como criaturas. Às vezes, ele também fala através de familiares e amigos, que são as pessoas que mais nos conhecem e

que podem mostrar-se preocupadas com nossos horários de trabalho, com nossa falta de sono ou com nossos péssimos hábitos alimentares.

Somos criaturas complexas e limitadas

Não somos apenas criaturas; somos criaturas complicadas. Além de termos corpos incrivelmente complexos, temos almas notavelmente intrincadas. E, quando você junta as duas coisas em uma só pessoa, as complicações se multiplicam, pois uma parte interage com a outra. Essa foi uma das coisas mais importantes que esqueci. De muitas maneiras, eu estava me sobrecarregando fisicamente. Deus sempre me abençoou com muita força de vontade e, quando eu decidia realizar alguma coisa, persistia até conseguir.

Contudo, algumas vezes, eu era capaz de enxergar que minha determinação estava passando dos limites e que meu corpo estava sendo prejudicado, mas não era capaz de perceber que minha mente e minha alma também estavam sendo prejudicadas. Aparentemente, eu achava que podia forçar minha parte física até a exaustão, mas que as partes mentais, emocionais e espirituais não seriam afetadas.

Eu não estava me enxergando da maneira como Deus me criou: uma criatura limitada e uma criatura complexa. Eu não estava somente subestimando minhas limitações; estava subestimando também o impacto que um corpo exausto podia causar em minha mente e em minha alma. E não estou falando de momentos extraordinários da vida em que precisamos fazer um pouco mais de força, como, por exemplo, quando temos de fazer uma prova, cumprir um prazo ou cuidar de um bebê. Estou falando do momento em que isso se torna a norma, o padrão, por períodos longos. Passagens como Filipenses 4:13 — “Tudo posso naquele que me fortalece” — não ignoram a necessidade básica que temos de comer, beber, descansar e dormir.

Somos criaturas caídas

Você já percebeu que, quanto mais seus aparelhos de cozinha são complicados, mais difícil é seu conserto quando quebram? Há alguns meses, minha máquina de lavar, que parece uma aeronave, quebrou e precisou ser substituída. Eu não tinha esperança de conseguir consertá-la (acredite, nós tentamos). Seria necessária a presença de um técnico com um computador para fazer o diagnóstico e que dispusesse de ferramentas especializadas. Além disso, as peças eram muito caras. A máquina, por ser complexa, teve problemas adicionais quando quebrou.

É a mesma coisa em relação à nossa humanidade. Embora Deus nos tenha criado com uma complexidade perfeita, a entrada do pecado no mundo significa que agora somos criaturas complexas *caídas*, e que isso gera problemas adicionais. O pecado prejudicou cada parte de nosso ser — nossa física, nossa química, nossa biologia, nossa estrutura, nosso sistema urinário, nossas mentes, nossas emoções, nossas almas e, *especialmente*, a maneira como cada parte interage com as outras.

Acho que eu sabia de tudo isso na minha cabeça, mas não estava aplicando em minha vida. Essas verdades não estavam fazendo diferença prática em meu estilo de vida. Quando passei a me dar conta das implicações práticas de ser uma criatura limitada, complexa e caída, comecei a ver Deus de uma maneira diferente, comecei a me ver de uma maneira diferente e comecei a ver a vida de uma maneira diferente. Em vez de simplesmente me esforçar para ir cada vez mais longe e para ser cada vez mais rápida, conscientizei-me, cada vez mais, da importância de viver na dependência do meu criador e de respeitar minhas limitações como criatura. Também comecei a compreender e responder a essa interação complexa entre corpo, mente e alma. Aprender cada vez mais sobre Deus como criador e aplicar essa verdade em minha vida foram atitudes muito importantes para aliviar meu estresse. Deus como o criador não é apenas uma doutrina para debate apologético; é de um importante valor prático.

Como chegamos aqui?

Quando compreendemos nossa humanidade, especialmente a interconexão e a interação entre as diversas partes que a compõem, temos mais chances de evitar soluções simplistas e unidimensionais aos nossos problemas. E, com esse pano de fundo, agora estamos prontos para olhar para algumas causas específicas de nossos problemas. Quando assistimos ao *replay* da corrida de nossas vidas, o que vemos como algo que nos prejudicou ao longo do caminho? As causas, em sua maioria, podem ser divididas em duas categorias principais — nossa situação de vida e nosso estilo de vida —, embora uma instância às vezes influencie ou até mesmo produza a outra. Então, de que maneira podemos descobrir o que causou nosso dano?

Assim como atletas precisam de treinadores para avaliar suas corridas, nós também podemos ser beneficiadas por um treinador (por exemplo, nosso marido, uma amiga ou um pastor) para nos ajudar a assistir ao *replay* e, objetivamente, analisar nossas vidas, de modo que sejamos capazes de identificar as causas de nossos problemas. Isso nos ajuda a evitar os dois extremos muito comuns: culpar a si mesma por tudo ou culpar outras pessoas por todos os nossos problemas. Uma amiga honesta pode ajudar-nos a enxergar onde temos responsabilidade e onde não temos. Minha amiga Sophia, que sofre de transtorno bipolar, me disse que, ao longo dos anos, passou por diversos conselheiros, mas o melhor conselheiro e treinador sempre foi seu marido: “Ele é quem mais me conhece. Ele sabe quando estou deprimida, mas também sabe quando só estou sendo preguiçosa e preciso de um leve empurrão amoroso”.

SITUAÇÃO DE VIDA

Para que você entenda como isso funciona, vamos assistir juntas ao *replay* de minha situação de vida e, depois, de meu estilo de vida. A expressão “situação de vida” refere-se às coisas que estão fora do nosso controle. A vida acontece. Então, como era minha vida antes

dessa crise? Quais fatores me fizeram chegar a esse ponto? À primeira vista, tudo parecia ótimo. Eu tinha trinta e poucos anos, um casamento feliz com David, era mãe de dois meninos cheios de energia (na época, com quatro e cinco anos, respectivamente), de uma menina com um ano, e estava grávida de outro filho. Oito meses antes, eu havia começado a praticar *homeschooling* com meus dois meninos. Além disso, eu trabalhava em regime de meio expediente como médica de família. Eu morava perto da minha família, inclusive dos meus pais idosos. Embora a vida fosse agitada — agora entendo que era agitada *demais* —, David e eu nos sentíamos abençoados em todos os sentidos. Consciente da ajuda e da graça de Deus, eu fazia tudo da maneira como sempre fiz: com entusiasmo, com o máximo de esforço e correndo o mais rápido possível do princípio ao fim.

Desafios e mudanças

Mas muitos fatores foram, aos poucos, conduzindo-me à crise. O primeiro grande acontecimento foi uma divisão na igreja que impactou profundamente nossa família. Por quase dez anos (1990–2000), fizemos parte de uma denominação muito dividida que falhou em sua responsabilidade de lidar com algumas questões morais sérias. Em 1995, David havia iniciado seu ministério e foi colocado bem no meio dessa controvérsia, que estava levando todo mundo a se envolver. A atmosfera em nossa denominação era temerosa e ameaçadora. Muitas coisas aconteceram até que, após alguns anos de controvérsias estressantes, nossa denominação se dividiu no ano 2000, momento em que David e eu fomos forçados a deixar nossa amada congregação. Muitas pessoas da família e do meu círculo de amigos também foram profundamente afetadas por essa divisão. O Senhor se mostrou presente e nos sustentou em todos os sentidos, mas nós sofremos consequências profundas, muitas delas ocultas.

Por algum tempo, tive de atuar mais na área médica, mas, antes de completar um ano desde a divisão da igreja (momento em que

perdemos nossa congregação), Deus providenciou uma nova congregação — uma congregação maior — para David pastorear na Ilha de Lewis. Então, mudamos para nossa nova casa na ilha e para uma nova comunidade, começando tudo de novo, com novas amizades, novas responsabilidades, novas expectativas, novos colegas e, conseqüentemente, novas ansiedades. Como uma amiga que se mudou para a Califórnia me disse, “mesmo quando a mudança é boa e tudo dá certo, o estresse da novidade não deixa de ser real”.

Em seguida, tive de lidar com o fim do casamento de dois casais cristãos que eram muito próximos de mim. Dois amigos queridos abandonaram a fé. Isso abalou meu senso de estabilidade e de segurança, deixando-me tão confusa quanto os marinheiros do Salmo 107 ou os discípulos no meio da tempestade. Eu estava começando a me sentir sobrecarregada. Eu estava começando a fraquejar na corrida da vida. Além de tudo, eu estava bem no meio de um turbilhão de hormônios da gravidez, o que provavelmente foi a gota d'água.

Corridas diferentes

Duas corridas nunca são iguais. Meu fracasso na corrida envolveu, por um lado, diversas mudanças e, por outro, diversas perdas — a perda de uma denominação, de uma congregação, de amigos, da vocação do David (temporariamente) e de nossa casa. Também tive de passar pela dor do longo conflito, pela dor da injustiça que sofremos, pela dor do fim do casamento de meus amigos e pela apostasia espiritual deles. Para Jeni, uma esposa de pastor, isso começou com a experiência traumática de se casar e ter um filho com complicações no intervalo de um ano, sem que tivesse tempo para processar isso emocionalmente ou para se recuperar fisicamente da cesárea. Em seguida, ela teve diversos filhos, um após outro, todos de parto cesárea. Sobre essa época, Greg, seu marido, fez a seguinte observação: “Não demos a devida atenção ao prejuízo que isso causou no corpo dela, ao estresse emocional

dos anos de seminário e às coisas que vêm junto com isso. Sua saúde foi negligenciada — nada radical, mas apenas em relação à alimentação: coma o que suportar, no horário que for possível, sempre correndo, dormindo pouco, relaxando pouco”.

No seu caso, talvez existam outros fatores que estão fora do seu controle: uma doença, alguém que está sob seus cuidados, perda financeira, um crime, uma deficiência, um acidente e assim por diante. Tenho outra amiga que passou por dificuldade para lidar com uma grande quantidade de mudanças em um curto período de tempo, e acabou tendo de se submeter a tratamento psiquiátrico por algum tempo.

É muito comum que as mulheres me digam que não fazem ideia da razão pela qual se sentem tão ansiosas, tão tristes e tão exaustas. Mas, quando começamos a ver o *replay* dos últimos anos de suas vidas, elas frequentemente se surpreendem quando percebem por quantas mudanças passaram. Elas também ficam aliviadas porque o entendimento sobre a relação entre causa e efeito é algo que abre seus olhos e lhes dá esperança. A ausência de conexões claras aumenta a perplexidade e a confusão.

Estilo de vida

Agora queremos analisar os fatores que estão sob nosso controle. No meu caso, havia meu longo histórico de perfeccionismo. Eu sempre tive elevadas expectativas em relação a mim mesma. Desde criança, sempre dei o meu máximo em todas as áreas da vida: no esporte, eu era hipercompetitiva; na faculdade de medicina, eu estudava sem parar de segunda a sábado; no trabalho, sempre dei meu máximo durante a residência médica, trabalhando mais de oitenta horas por semana; nos relacionamentos, eu queria agradar a todos; em minha vida espiritual, eu queria me dedicar completamente ao serviço do Senhor e agradar a Deus, a quem eu amo.

A cada ano que passava, eu acelerava o ritmo mais e mais; sem tempo para parar, sem tempo para cuidar de mim e sem impor um

limite ao que eu seria capaz de suportar diariamente. Eu tenho apenas duas marchas: a rápida ou a muito rápida. Lembra o que eu dizia na minha infância? “Por que andar se você pode correr?” Eu não conhecia outro caminho e acabei levando esse ritmo para minha vida adulta sem me dar conta das perigosas consequências. Meu plano para a corrida era completamente falho.

Eu também tinha um senso excessivo de responsabilidade em relação aos meus filhos. Evidentemente, eu era responsável por eles, especialmente quando eram mais novos. Mas eu havia assumido total responsabilidade não somente pelo que eles comiam e vestiam, mas também por seu comportamento, caráter, êxito educacional e até mesmo pelo destino eterno deles. Eu estava constantemente envolta em uma nuvem de “culpa materna”, com minha consciência hipersensível, nunca permitindo que minha vida interior tivesse um momento de paz ou de descanso. Eu também era muito orgulhosa, razão pela qual raramente pedia ao David, ou a qualquer outra pessoa, para me ajudar, pois eu tinha medo de invadir o espaço deles ou de dar a impressão de que eu não era capaz de lidar com tudo. Então, além das condições de vida que estavam fora do meu controle, escolhi acrescentar os problemas do perfeccionismo, da necessidade de agradar as pessoas, da falsa culpa e da autossuficiência.

Como é o caso dos fatores situacionais, as escolhas de vida que colocam você em perigo talvez sejam muito diferentes da minha. Com base em minha experiência no aconselhamento de mulheres, os principais perigos são:

- *Idolatria*. Nós idolatramos a beleza, a moda, a carreira, o marido ou os filhos — especialmente o sucesso deles na escola e nos esportes.
- *Materialismo*. Nossa busca por dinheiro ou por casas maiores ou melhores frequentemente nos leva a trabalhar por mais tempo ou em mais empregos do que nossa capacidade permite, alimentando, assim, o verme do descontentamento, o qual corrói

nossos corações e nossas mentes.

- *Dívida*. Uma das grandes causas de estresse é levar uma vida além do que seu orçamento permite. Mesmo que não gastemos mais de 50% do que podemos pagar, se gastarmos 10%, isso já é suficiente para que, ano após ano, nossas dívidas cresçam e nosso nível de ansiedade também.
- *Comparação*. Pinterest, Facebook e blogs de mães podem levar-nos a fazer comparações com outras mulheres que parecem ser mais bonitas, mais organizadas e melhores donas de casa — enfim, melhores em tudo.
- *Indisciplina*. Embora seja difícil ser disciplinada e organizada, é mais estressante ser o oposto, o que acontece com tanta facilidade por causa da tecnologia. Quantas horas por dia são desperdiçadas na internet? Além de gerar culpa por causa do tempo desperdiçado, as obrigações vão se acumulando e agora precisam ser realizadas com pressa.
- *Identidade*. Costumamos definir quem somos a partir de nossos sucessos, de nossos fracassos ou de alguma parte do nosso passado, quando deveríamos nos definir com base em quem somos em Cristo. Em outro capítulo, vamos falar com mais detalhes a esse respeito.
- *Incredulidade*. Se crêssemos que Deus cuida de nós mais do que cuida das aves (Mt 6.26), escaparíamos de grandes aflições e experimentaríamos muita paz!
- *Alimentação*. Como veremos em outras seções deste livro, há uma quantidade cada vez maior de evidências que demonstram que há uma relação entre nosso humor, nossa mente e aquilo que comemos. Se sua alimentação não for saudável, você não terá saúde mental e emocional.
- *Alimentação midiática*. Da mesma forma que o que colocamos em nossas bocas afeta nossas emoções, nossos pensamentos e corações, também somos afetados pelo que ouvimos e colocamos diante dos olhos, com consequências emocionais,

intelectuais e espirituais. Muitas vivem como se Filipenses 4.8 dissesse: “Tudo o que é falso, tudo o que é sórdido, tudo o que é errado, tudo o que é imundo, tudo o que é feio, tudo o que é terrível, se algum vício há e se algo digno de crítica existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento”.

- *Perfeccionismo*. Lutamos para ter uma família perfeita, uma casa perfeita, refeições perfeitas e uma aparência perfeita. Linda, uma jovem amiga que é professora estagiária, me disse o seguinte: “O perfeccionismo é o que aciona a bomba-relógio do meu esgotamento. É o fator mais significativo da minha vida a me conduzir ao esgotamento”. Ela também comentou que não é algo que afete somente uma área da vida, mas que se mostra em todos os aspectos: sua vida espiritual, no ambiente de trabalho, na escola, no jogo de basquete e nos relacionamentos. “Todas essas áreas são afetadas por meu desejo de ‘acertar’”, disse ela.
- *Falhas*. Costumamos falhar na escola, em um emprego, nas tarefas domésticas, na criação de filhos, no evangelismo ou em atender às expectativas de outras pessoas. Uma estudante universitária me falou sobre como o medo de falhar pode ser tão debilitante e deprimente: “Se você tiver alguma falha, é inútil”, confessou ela. “Eu tenho medo de falhar, o que me leva a me afastar das coisas. Quando me vejo em uma situação na qual acho que vou errar, eu me afasto.”
- *Consciência*. Poucas coisas nos esgotam tanto quanto uma consciência culpada. Como disse o sábio: “O que encobre as suas transgressões jamais prosperará; mas o que as confessa e deixa alcançará misericórdia” (Pv 28.13). Mas a culpa real não é nosso único desafio. Muitas mulheres que eu conheço experimentam a falsa sensação de culpa. Elas são constantemente atacadas por Satanás, dizendo: “Você não está fazendo o bastante”.
- *Retrocesso*. Sua vida devocional está ficando cada vez mais

curta e superficial? Raramente pensamos em Deus ou oramos a ele durante o dia? Estamos cada vez mais nos distanciando dele e nos aproximando da tentação e do pecado?

A GOTA D'ÁGUA

Essa é uma longa lista de acontecimentos e de questões relacionadas ao estilo de vida que as pessoas adotam, mas não é uma lista exaustiva. São exemplos que você pode usar como base para avaliar o *replay* da própria vida. Não ignore nem minimize as coisas. Às vezes, não se trata de um problema grande, mas de uma série de problemas pequenos que podem acabar levando uma pessoa ao esgotamento. Todas nós temos nossas diferenças e nossas fraquezas em diferentes áreas. Às vezes é realmente uma gota d'água que faz o balde transbordar, mas há sempre uma sequência de problemas que se perfilam ao longo de vários anos.

Lembre-se também de que os danos em uma área — por exemplo, o corpo — sempre prejudicam outras áreas — espiritual, emocional e intelectual. Por isso passamos tanto tempo falando sobre quanto somos complexas e sobre como cada parte interage com as outras. Tanto em minha experiência pessoal como em minha experiência com o aconselhamento de outras pessoas, um dos momentos mais significativos no caminho para a cura é quando começamos a analisar as causas e os efeitos de maneira holística.

Uma última pergunta que talvez tenha passado por sua cabeça: “Como podemos saber que está na hora de assistir ao *replay*, que precisamos parar para refletir sobre o caminho que estamos seguindo?”. Minha resposta é que, com frequência, devemos parar na primeira estação, a Verificação de Realidade, para fazer uma avaliação. Se você foi capaz de identificar dois ou três sinais de aviso, é algo digno de ser levado em consideração, mas não devemos ficar muito preocupadas com isso. A vida é assim. Porém, se você identificar cinco ou mais, mesmo que um deles esteja na categoria espiritual ou moral, então é preciso ir para a estação

Replay.

Então, o que fizemos até aqui? Nós avaliamos os danos e entendemos as causas. Começamos a reconhecer o prejuízo que causamos quando levamos uma vida no ritmo da era espacial, e não uma vida no ritmo da graça. Agora, vamos passar para as partes mais práticas e positivas do livro. A próxima estação se chama “Descanso”.

“Running Releases Protein Associated with Improved Memory in Mice”, *ScienceDaily*, 3 jun. 2016. Disponível em <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/06/160623122940.htm>.

ESTAÇÃO 3 | DESCANSO

Você já deve estar pronta para se mexer, mas a estação 3 da Academia Refresh é cheia de camas. É uma academia estranha, não é? Nas duas primeiras estações, só conversamos e, na terceira, deitamos e descansamos. Por quê?

Quando os atletas terminam uma corrida ou um treino especialmente intenso, priorizam o descanso para que seus músculos machucados, cansados e lesionados consigam recuperar-se. Alguns atletas descansam até mesmo em uma banheira de gelo, a fim de minimizar os problemas musculares que podem acontecer no longo prazo. Vamos pular a banheira de gelo, pois quero focar no descanso do sono, que não somente restringe e cura as lesões que sofremos na corrida da vida, como também nos ajuda a correr melhor e com mais segurança no futuro. Dormir revigora e traz descanso não somente para nossos músculos, mas também para toda a nossa humanidade cansada. A falta de sono pode ser fatal, como descobriu Arianna Huffington, do *Huffington Post*, quando acordou certa manhã e se viu em uma poça de sangue.

Em meio à crescente popularidade e ao sucesso, ela estava dormindo cada vez menos. Ela sofreu as consequências de forma dramática quando desmaiou de tanto cansaço, bateu na mesa e fraturou o osso malar. Em seu best-seller *Thrive*, ela explica: “Eu não estava vivendo uma vida bem-sucedida em nenhum sentido sensato. Eu sabia que alguma coisa teria de mudar radicalmente. Eu não poderia continuar desse jeito”.⁵ Depois de focar na melhoria de seus hábitos de sono, ela passou a defender avidamente a importância de dormir mais.

Ao longo dos anos, conheci muitos cristãos que tiveram de lidar com as consequências da privação do sono. Eu mesma já tive esse problema. Por isso, quero apoiar a Huffington e chamar a atenção para o fato de que o sono é um componente vital para a recuperação e para o futuro bem-estar.

A CIÊNCIA DO SONO

Nesta estação, vamos falar sobre pesquisas científicas que demonstram a importância de dormirmos mais. Um estudo destacou que, em média, atualmente dormimos cerca de uma ou duas horas a menos do que há sessenta anos e duas horas e meia a menos do que cem anos atrás.⁶ Contudo, o hábito de ter uma boa noite de sono é, em última instância, uma aplicação de nossa teologia. Cremos que Deus criou o sono como parte integral de nossa humanidade (SI 127.2), mas, como acontece com todas as boas dádivas de Deus, temos a tendência pecaminosa de rejeitar o sono ou fazer mau uso dele. Enquanto o problema de alguns é querer dormir demais, o problema de outros é querer dormir pouco. Em nossa sociedade obcecada por produtividade, costumamos idolatrar a atividade e minimizar a necessidade de sono. Às vezes até nos orgulhamos porque dormimos tão pouco e aparentemente não precisamos dormir mais. Histórias de cristãos famosos que, ao longo dos séculos, teriam dito que dormiam pouco alimentam a ideia de que dormir menos é mais piedoso e evidencia uma grande fé. O que não se costuma mencionar é que muitos desses cristãos tinham uma saúde bastante precária e alguns até morriam cedo. Por isso defendo a posição de que uma boa noite de sono é um exemplo bem melhor de uma grande fé. Pense em tudo que você está dizendo quando você tira, por exemplo, oito horas de sono a cada noite: *Eu creio que Deus cuidará de minha família, do meu trabalho ou dos meus estudos*. Recuso-me a acreditar na mentira de que tudo depende de mim. Creio na soberania de Deus e confio que, para fazer o que precisa ser feito, ele não precisa de mim trabalhando em excesso e dormindo pouco (SI 127.1-2).

Creio que Deus criou minha natureza humana e que eu preciso seguir suas diretrizes para mantê-la. Recuso-me a acreditar na mentira de que sou diferente. Eu não sou mais forte do que outras pessoas e, portanto, também preciso da dádiva do sono (SI 3.5; 4.8). Como

escreveu Karen Swallow Prior, professora da Liberty University: “A necessidade que temos de descansar é tão importante para nossa natureza humana que Deus reservou um dia da semana para o descanso. Aliás, passamos um terço de nossas vidas dormindo... De fato, o descanso é frequentemente tratado não tanto como um amigo, mas como um inimigo. Nunca nos sentimos tão vulneráveis quanto no momento em que estamos dormindo. Talvez seja por isso que resistimos tanto”.⁷

Creio que meu corpo e minha alma estão tão intimamente ligados que se afetam mutuamente. Recuso-me a acreditar na mentira de que, se eu negligenciar meu corpo, minha alma e minha mente continuarão a se desenvolver.

Creio que o sono é uma das melhores ilustrações do meu descanso em Cristo. Recuso-me a acreditar na mentira de que preciso ser conhecida apenas por meu serviço sacrificial a Cristo, e não por descansar nele.

Creio em Deus somente e me recuso a adorar os ídolos. Recuso-me a idolatrar o sucesso no trabalho e a menosprezar o sono. Recuso-me a negligenciar o sono para idolatrar o entretenimento tarde da noite. Recuso-me a idolatrar o serviço à custa do sono. Recuso-me a colocar a necessidade de impressionar meu chefe como algo mais importante que o sono. Recuso-me a idolatrar a casa perfeita à custa dos danos causados ao templo do meu corpo. Nosso padrão de sono revela nossos ídolos.

DIVERSAS BOAS RAZÕES PARA DORMIR POR MAIS TEMPO ANTES DE FALARMOS SOBRE COMO DORMIR MELHOR E POR MAIS TEMPO, CONSIDERE ALGUMAS DAS CONSEQUÊNCIAS DEVASTADORAS DE DORMIR POUCO. TAMBÉM PODEMOS DIZER ISSO DE UMA FORMA MAIS POSITIVA. ESTAS SÃO ALGUMAS BOAS RAZÕES PARA DORMIR MAIS: CONSEQUÊNCIAS

FÍSICAS

O sono prolonga e melhora a vida. Em suma: se não dormirmos, morreremos; e, se dormirmos pouco, podemos morrer muito mais cedo. Diversos estudos mostram a relação entre insônia crônica (menos de seis horas de sono por noite) e danos genéticos, problemas cardiovasculares (como hipertensão e derrame), câncer, diabetes, infecções e doenças inflamatórias, como, por exemplo, artrite reumatoide. A insônia crônica também tem relação com a infertilidade e até mesmo com a obesidade, pois dormir pouco aumenta a fome e o desejo por alimentos mais calóricos. Longe de ser um desperdício de tempo, o sono desempenha papel essencial na restauração diária dos componentes danificados do corpo e também na prevenção de doenças.⁸ Portanto, no longo prazo, o sono nos faz ganhar tempo.

Consequências para o esporte

As consequências físicas de dormir pouco podem ser compreendidas e valorizadas ainda mais quando nos informamos sobre a ciência do esporte e aprendemos porque cada vez mais atletas de elite têm passado mais tempo dormindo e estão até mesmo contratando técnicos do sono para ajudá-los a melhorar o desempenho. Uma pesquisa demonstrou que, quando passamos dois dias dormindo pouco, perdemos mais de 20% de nossa capacidade de concentração, tempo de reação, força, energia, precisão e velocidade. Não é por acaso que o tempo médio de sono dos grandes atletas é maior que o da maioria.

Michelle Wie, a vencedora do *US Women's Open* de golfe de 2014, dormiu por 16 horas antes do campeonato *Sony Open*. “Quando posso”, declarou ela à revista *Golf Digest*, “durmo por mais de 12 horas, e não me sinto bem se dormir menos de dez”. A campeã de tênis Serena Williams também declarou: “Muitas pessoas subestimam o sono. Não importa se você vai para a escola ou se vai praticar um esporte profissional, precisa de determinada

quantidade de sono para rejuvenescer seu corpo, revigorar as células e ter um bom desempenho [...] Quando não tenho uma boa noite de sono, simplesmente não consigo fazer bem meus exercícios. A qualidade é baixa e minhas células não estão suficientemente revigoradas para utilizar os músculos da maneira que preciso”.⁹

Consequências intelectuais

“Sim, mas eu não sou nenhuma Serena Williams. Simplesmente fico o dia inteiro sentada de frente para o computador ou dou carona aos meus filhos o dia inteiro, ou passo o dia em casa andando em círculos. Portanto, não preciso ter tanto preparo físico assim.” Em *Sleep Is More Important than Food*, Tony Schwartz diz que as pesquisas são unânimes — quanto melhor for a qualidade do seu sono, melhor será sua capacidade de aprendizado: “Mesmo quando a privação de sono é pequena, há consequências significativas para nossa saúde, para nosso humor, para nossa capacidade cognitiva e para nossa produtividade”.¹⁰

Já percebi que, quando não tenho uma boa noite de sono, há uma queda significativa de minha capacidade de administrar a casa. Eu me esqueço das coisas, levo o dobro do tempo para fazer o que preciso, preciso de mais tempo para tomar decisões e costumo ter a sensação de que estou cercada por uma neblina. Até meus filhos percebem isso e dizem com uma pitada de humor: “Mãe, você precisa tirar uma soneca!”. Mas, falando sério, não consigo concentrar-me em meus momentos devocionais sem que minha mente perca o rumo e comece a voar de um lado para o outro.

Consequências emocionais

Quando dormimos menos e trabalhamos mais, a *quantidade* de trabalho que somos capazes de fazer pode aumentar em curto prazo, mas a *qualidade* certamente diminui, bem como o prazer que sentimos naquilo que fazemos. A razão é que a privação de sono atrapalha o fluxo da

epinefrina, da dopamina e da serotonina, substâncias intimamente associadas ao humor e ao comportamento. Por isso, as pessoas que sofrem de insônia têm dez vezes mais chances de apresentar depressão e 17 vezes mais chances de desenvolver um quadro significativo de ansiedade. Estudos conduzidos por Torbjörn Åkerstedt, da Stockholm University, descobriram que a privação de sono reduz a empatia, mas aumenta os níveis de medo.¹¹

Não tenho dúvida de que a privação de sono desempenhou papel significativo no desenvolvimento de minha própria depressão. Conversando com outras pessoas que já experimentaram esgotamento emocional, constatei que esse é um tema recorrente. O que me levou ao limite não foi tanto a privação eventual de sono. Foi a privação contínua e habitual de sono que causou prejuízo à minha saúde de forma geral. Atualmente, sou capaz de enxergar com clareza que, quando minhas horas de sono diminuem, meu humor e minha capacidade cognitiva também entram em decadência. Esse reconhecimento é decisivo para me motivar a dormir cedo.

Consequências sociais

Dormir faz parte do amor ao próximo porque a privação de sono prejudica aqueles que se relacionam mais intimamente conosco, especialmente nossos familiares e amigos. Não é só porque nos tornamos emocionalmente frágeis e impacientes. A probabilidade de nos envolver em um acidente aumenta. Você já percebeu quanto fica desastrada depois de uma noite maldormida? Dirigir com sono é tão perigoso quanto dirigir em estado de embriaguez. Até cem mil acidentes por ano são causados por pessoas que dirigem exaustas. Dormir é claramente uma questão moral.

Consequências espirituais

Mas o que está em jogo não é somente a moralidade; é também nossa própria espiritualidade. Considere o seguinte parágrafo escrito por Don Carson: Se você está entre os que se tornam

sórdidos, cínicos e até mesmo cheios de dúvidas quando se veem privados de dormir, está moralmente obrigado a dormir tanto quanto for necessário. Somos seres complexos: nossa existência física está vinculada ao nosso bem-estar espiritual, à nossa condição mental, aos nossos relacionamentos com os outros, inclusive nosso relacionamento com Deus. Às vezes, a coisa mais espiritual que você pode fazer é ter uma boa noite de sono — e não orar durante toda a noite. Não estou negando que orar durante toda a noite ocupa seu devido lugar. Estou apenas insistindo em que, no curso normal das coisas, a disciplina espiritual nos obriga a dormir de acordo com a necessidade de nosso corpo.¹²

Em uma palestra sobre a experiência de Charles Spurgeon com a depressão, John Piper disse: Fico emocionalmente menos resistente quando perco o sono. Houve tempos em que eu trabalharia sem me importar com o sono e me sentia energizado e motivado. Nos últimos sete ou oito anos, meu limite para o abatimento é bem menor. Para mim, o sono adequado não é uma questão de me manter saudável, mas uma questão de continuar no ministério. É irracional que meu futuro pareça mais sombrio quando tenho quatro ou cinco horas de sono por várias noites consecutivas. Mas isso é irrelevante. Esses são os fatos. E eu tenho de viver dentro dos limites dos fatos. Recomendo sono suficiente para vocês, para o bem da avaliação adequada de Deus e de suas promessas.¹³

Você percebe como Piper associa o tempo que passamos no travesseiro com a confiança nas promessas de Deus? Eu acredito que, nos meus piores dias, parte da minha incapacidade de me firmar na Palavra de Deus era mais por causa da minha completa exaustão do que por incredulidade. Passei a concordar com Karen Swallow Prior quando afirmou que o descanso é crucial para uma vida espiritual bem-sucedida. Ela se descreve como “fanática pelo sono” e acrescenta: “Eu achava que seria egoísmo de minha parte se não aceitasse dormir tarde e acordar cedo para trabalhar ao

máximo na igreja, no meu emprego ou na minha casa. Mas não penso mais assim”.¹⁴

Mulheres e o sono

O sono é ainda mais importante e aparentemente mais difícil para nós, mulheres, como os pesquisadores do Centro de Pesquisas do Sono da University of Loughborough descobriram. Eles descobriram que “as mulheres precisam de até vinte minutos a mais de sono do que os homens para evitar a hostilidade, a angústia psicológica e a depressão”.¹⁵ Não é simplesmente porque as conexões cerebrais da mulher são mais complexas do que as do homem; as mulheres tendem a fazer mais coisas ao mesmo tempo, recorrem mais às reservas cerebrais e, conseqüentemente, precisam dormir mais para se recuperar e se revigorar.

As mães de crianças pequenas têm dificuldade para dormir principalmente quando seus filhos acordam à noite. Além disso, elas passam o dia fazendo muitas coisas ao mesmo tempo. E muitas pioram a situação ao ficar acordadas muito tempo depois do devido, tentando encontrar um momento para ficar sozinhas. Existem muitos desafios adicionais para as mulheres.

ALGUNS “COMPRIMIDOS” PARA DORMIR

Até aqui, espero que já tenhamos reconhecido a importância de uma boa noite de sono. Mas como podemos chegar lá quando parece haver tantos obstáculos no caminho? Seguem algumas dicas para ajudar a melhorar nossos hábitos de sono e, assim, usufruir do sono como uma boa dádiva de Deus.

Conhecimento

Se nossas escolas ensinassem sobre sono em vez de álgebra, nossa sociedade seria muito mais saudável, segura e alegre. Embora passemos entre um quarto e um terço de nossas vidas dormindo e embora o sono tenha tanta influência sobre o restante do tempo, a maioria conclui a formação acadêmica sem saber

praticamente nada sobre a razão pelo qual dormimos ou sobre como dormimos. Uma vez que o conhecimento não serve somente para nos orientar, mas também para nos motivar, por que você não acompanha algumas notas de rodapé deste capítulo ou não lê *The Power of Rest*, de Matthew Edlund, médico especialista em sono?¹⁶

Disciplina

Quando compreendemos a importância física, intelectual, emocional, social e espiritual do sono, o próximo desafio é fazer com que isso aconteça com regularidade. Precisamos da ajuda de Deus para transformar essa convicção em ação. Peça a Deus para lhe dar a força de vontade necessária para fazer os ajustes devidos em sua agenda e em seu estilo de vida (Fp 2.13).

Rotina

Construa uma rotina com horários regulares para dormir e caminhar. Deus nos criou com determinados ritmos corporais. Quanto mais nos alinhamos a esses ritmos, mais nos desenvolvemos. Enquanto seu corpo ainda estiver se adaptando a essas mudanças, talvez você ainda passe algumas noites acordada, mas logo sentirá seu corpo se acostumar e será muito mais fácil ir dormir e levantar.

Jejum de mídia

No início da noite, precisamos desligar a televisão, os recursos tecnológicos, fechar a caixa de e-mails e o Facebook, e desligar os filmes. Precisamos tirar os aparelhos do ambiente em que nos encontramos e colocá-los em outro cômodo. Vamos ajudar nossas mentes a ir para a cama com o restante do corpo, desligadas e prontas para dormir.

Cooperação familiar

Sou do tipo que gosta de ficar acordada até mais tarde, mas David gosta de acordar bem cedo. No início do nosso casamento, estabelecemos um acordo saudável, mas agora, com cinco filhos (o mais novo tem 4 anos e o mais velho, 21 anos), a vida é muito mais

complicada. Nossos dois filhos mais velhos são uma estranha combinação das duas características e, como a maioria dos jovens, eles ainda estão desenvolvendo a habilidade de fazer menos barulho, sem contar com o barulho do liquidificador, de manhã e à noite, preparando shakes proteicos para ajudar no crescimento dos músculos, ou com a crise de fim de noite: “Esqueci de fazer meu dever de casa”. Então, o que podemos fazer? Vez ou outra, fazemos uma reunião familiar e chegamos a um acordo que funciona para todo mundo. Há algum tempo, proibimos o barulho depois das 22 horas entre domingo e quinta-feira, para garantir que todos possam ter uma boa noite de sono. Explicamos que isso significa fazer por nosso próximo o que queremos que eles façam por nós (Mt 7.12).

Exercício

Todos sabem que o exercício é importante para a saúde física (1Tm 4.8). Quando nossos filhos passam o dia inteiro no parque ou na praia, costumamos dizer: “Hoje à noite, eles vão dormir bem”. Já pensou em aplicar o mesmo princípio aos seus próprios hábitos de sono? Pode parecer mais óbvio caso você passe o dia sentada à escrivaninha, mas e no caso de um emprego em que você passa o dia inteiro em pé? O exercício ainda é importante? Sim, pois, mesmo quando trabalhamos em pé, nossos níveis de tensão aumentam a cada tarefa que precisamos realizar. Além disso, há frustrações inevitáveis que somos obrigadas a enfrentar em meio ao malabarismo das múltiplas tarefas e dos filhos. Algumas pessoas conseguem passar horas em modo de “luta ou fuga”, cheias de adrenalina, mas sem ter para onde direcionar toda essa energia. Isso é prejudicial para nosso cérebro, nossas emoções e outras partes do nosso corpo. Quando chega a hora de dormir, continuamos nesse estado, incapazes de impedir a produção de adrenalina. Exercícios que não têm relação com o trabalho redirecionam toda essa energia nervosa, proporcionando-lhe uma saída física. Esse tipo de energia produz em nós um tipo saudável de cansaço que coopera para o sono, não o cansaço mental que

nos torna incapazes de dormir.

Contentamento

Poucas coisas promovem tanto o contentamento quanto uma boa noite de sono, e poucas coisas causam tanta insônia quanto o descontentamento. Viver em uma busca desenfreada por dinheiro, bens materiais, cargo ou fama gera um profundo descontentamento que destrói o sono. Talvez essa seja a principal razão para nossa sociedade ter tantos problemas para dormir. Quando buscamos nosso contentamento em Deus somente, é muito mais provável que consigamos experimentar um sono mais profundo e gratificante (Sl 37.4).

Fé

Nas noites ocasionais em que não consigo dormir, a razão mais comum é a ansiedade por alguma coisa — às vezes, é por causa da minha família, por causa da minha igreja ou por causa do meu país (ou, no momento, porque estamos tentando vender uma casa). Essas preocupações parecem gritar muito alto no meio da noite. Mas a Palavra de Deus também. No silêncio da noite, quando a ansiedade sobe na cama comigo, é um bom momento para exercer a fé na verdade bíblica, com o objetivo de dissipar minha ansiedade. Quando me preocupo com minha família, creio em Deus quando diz: “E, quanto a vós outros, até os cabelos todos da cabeça estão contados. Não temais, pois! Bem mais valeis vós do que muitos pardais” (Mt 10.30-31). Quando me preocupo com minha vitalidade espiritual, creio nele quando diz: “Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais o Pai celestial dará o Espírito Santo àqueles que lho pedirem?” (Lc 11.13). Quando me preocupo com um problema enigmático, esforçando-me para desvendá-lo, creio naquele que diz: “Confia no SENHOR de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas” (Pv 3.5-6). Quando me preocupo com o futuro, lembro-me

de que Deus diz: “De maneira alguma te deixarei, nunca jamais te abandonarei” (Hb 13.5).

Esses são os momentos em que mais precisamos lembrar uns aos outros que Deus tem todo o controle. Quando conseguimos dormir nesses momentos, estamos descansando em segurança nas promessas de Deus, tal como um bebê dorme nos braços de sua mãe.

Aceite situações extraordinárias

Existem algumas situações extraordinárias em que precisamos dormir menos. Esses momentos são ordenados por Deus e não costumam durar muito, como, por exemplo, quando uma mãe tem um filho, quando estamos cuidando de um parente doente ou quando estamos de plantão. Deus concede uma graça sustentadora especial em momentos assim, mas não podemos permitir que se tornem rotina ou se estendam por muito tempo. Nessas situações especiais, talvez seja necessário tirar uma soneca durante o dia para compensar. O que traz prejuízo é a privação de sono recorrente por muito tempo.

Tire uma soneca

Muitas mulheres, inclusive eu, já constataram que tirar uma soneca de vinte a trinta minutos melhora a produtividade, o humor e os relacionamentos interpessoais. Até mesmo algumas empresas de alta tecnologia, como Google, já estabeleceram “cantinhos de soneca” para os membros de suas equipes. Não é sempre que você vai conseguir dormir, mas o relaxamento da soneca pode ser incrivelmente revigorante.

Médico do sono

Mas e se você tiver tentado de tudo e ainda se sente exausta por dormir pouco? Não é que você esteja desprezando o sono. Não, você quer desesperadamente dormir, mas não consegue. Talvez o problema seja o componente físico, como, por exemplo, as mudanças hormonais causadas pela menopausa. Talvez seja algo

como a apneia do sono.¹⁷ Seja o que for, visitar um especialista, um médico do sono, talvez faça parte da solução. Utilize os diversos recursos legítimos que Deus deu para ajudar você a dormir.

TEOLOGIA DO SONO

Em última análise, o sono, como todo o resto, deve conduzir-nos ao evangelho e ao Salvador. É preciso pensarmos na *morte*, no fato de que todas nós, um dia, fecharemos os olhos e acordaremos em outro mundo (1Ts 4.14). Somos instruídas sobre nosso *Salvador*. O fato de que Jesus dormiu (confira Mc 4.38) é tão profundo quanto o fato de que “Jesus chorou” (Jo 11.35). Somos lembradas da completa humanidade de Cristo, de que o Filho de Deus tornou-se tão frágil, tão fraco, tão humano, que precisou dormir. Quanta humildade! Quanto amor! Quanto exemplo! Quanto conforto! Que sonífero! Isso ilustra a *salvação*. O que estamos fazendo quando dormimos? Nada. Por isso Jesus usou o descanso para ilustrar sua salvação. “Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei” (Mt 11:28). O descanso nos direciona para o *céu*. Resta um repouso para o povo de Deus (Hb 4.9). Isso não significa que o céu será um sono prolongado. Significa que será um lugar de renovação, de refrigério, de consolação e de perfeita paz.

Espero que isso ajude você a dormir melhor — e a ter uma teologia melhor. Não, você não precisa descansar em uma banheira de gelo, mas precisa descansar para revigorar seu corpo e sua mente cansada, a fim de estar preparada para a próxima estação da Academia Refresh: Recriação.

Arianna Huffington, *Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder* (New York: Harmony, 2015), p. 2.

James Gallagher, “The Arrogance of Ignoring Our Need for Sleep”, *BBC.com*, 12 maio 2014. Disponível em <http://www.bbc.com/news/health-27286872>.

Karen Swallow Prior, “Want to Follow God? Go to Sleep”, *Christianity Today*, 21 fev. 2012. Disponível em <http://www.christianitytoday.com/women/2012/february/want-to-follow-god-go-to-sleep.html>.

Christine Gorman, “Why We Sleep”, *Scientific American*, 1º de outubro de 2015. Disponível em <http://www.scientificamerican.com/article/sleep-why-we-sleep-video/>. Confira também

“How Sleep Can Help (or Hurt) Your Arthritis”, NatraCure.com. Disponível em <http://natacure.com/blog/sleep>.

Jessica Cumberbatch Anderson, “Serena Williams Tackles Insomnia as Co-Owner of ‘Sleep Sheets’ Sleep Aids”, *Huffington Post*, 4 abr. de 2012. Disponível em http://www.huffingtonpost.com/2012/04/30/serena-williams-tackles-sleep-problems-with-sheets_n_1465015.html. Confira também *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* (Washington, DC: National Academies Press, 2006); “You Are What You Sleep”, *Athlete Kinetics*, 9 fev. 2016. Disponível em <http://athletekinetics.com/2016/02/09/you-are-what-you-sleep/>; and Jordan Schultz, “These Famous Athletes Rely on Sleep for Peak Performance”, *Huffington Post*, 13 ago. 2014. Disponível em http://www.huffingtonpost.com/2014/08/13/these-famous-athletes-rely-on-sleep_n-5659345.html.

Tony Schwartz, “Sleep Is More Important than Food”, *Harvard Business Review*, 3 mar. 2011, Disponível em <https://hbr.org/2011/03/sleep-is-more-important-than-f/>. Confira também <https://hbr.org/2006/10/sleep-deficit-the-performance-killer/ar/1#>.

Confira o resumo da pesquisa de Åkerstedt no Departamento de Neurociência Clínica do Karolinska Institutet. Disponível em <http://ki.se/en/cns/torbjorn-akerstedts-research-group>.

D.A. Carson, *Escândalo: a cruz e a ressurreição de Jesus* (São José dos Campos: Editora Fiel, 2011), pp. 153-154.

John Piper, “Charles Spurgeon: pregando em meio à adversidade”, traduzido e publicado em português pelo website “O Estandarte de Cristo”. Disponível em <http://oestandartedecristo.com/ebook/304/charles-spurgeon-pregando-em-meio-a-adversidade-por-john-piper>.

Prior, “Want to Follow God? Go to Sleep”.

Janet Tiberian, “Researchers Recommend 20 Minutes More Sleep for Women,” MDVIP, 5 de abril de 2016, <http://www.mdvip.com/community/blog/view/researchers-recommend-20-minutes-more-sleep-for-women>.

Matthew Edlund, *The Power of Rest: Why Sleep Alone Is Not Enough* (New York: HarperCollins, 2010).

De acordo com o Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos, cerca de 50 a 70 milhões de adultos norte-americanos apresentam distúrbios do sono. “Insufficient Sleep Is a Public Health Problem”, Centro de Controle e Prevenção de Doenças, 3 set. 2015. Disponível em <http://www.cdc.gov/features/dssleep/>.

ESTAÇÃO 4 | RECRIAÇÃO

Há dois anos, fiz uma cirurgia para reparar a articulação do quadril e remodelar os ossos. Depois do descanso inicial com as muletas, o próximo passo do processo de recuperação foi reintroduzir, gradualmente, o exercício físico. Não foi um treinamento intenso, mas um recondicionamento suave e uma reeducação dos tendões e dos músculos. Se eu pegasse pesado demais, seria prejudicial à recuperação do bom funcionamento da perna. Se eu pegasse muito leve, os músculos continuariam fracos e disfuncionais. Foi somente há seis meses que deixei de me preocupar com isso e voltar a me exercitar normalmente. Neste capítulo, tentaremos encontrar um equilíbrio sábio entre a ociosidade e o excesso de atividades, em nossa busca pela recriação através da recreação, especialmente com o exercício corporal.

Talvez você esteja pensando: “Ah, não! Outra fanática por malhação que vai me mandar correr muitos quilômetros, levantar grandes halteres, beber shakes proteicos estranhos e o pior de tudo — meu maior pesadelo — usar calça legging”. Não se preocupe, pois, se existe algo que você vai aprender neste livro, é evitar os extremos idealistas e encontrar equilíbrio prático. Mas, antes de avançarmos para a seção mais prática, vamos lançar o fundamento de uma teologia do corpo centrada no evangelho. Isso porque a maneira de começar a sustentar o exercício físico regular não é tanto pela autodisciplina monástica ou pelo intenso entusiasmo de algum instrutor de academia, mas por meio das verdades inspiradoras e motivacionais do evangelho.

TEOLOGIA DO CORPO

Embora, com frequência, o mundo secular enfatize o corpo a ponto de desconsiderar a alma, a Igreja às vezes parece defender uma posição que representa o extremo oposto: enfatizar a alma a ponto

de excluir o corpo. Em alguns grupos, qualquer tentativa de cuidar do corpo é vista como falta de espiritualidade. Certa vez, uma moça cristã me disse: “Por que você sai para correr? Por que você não faz algo como costurar?”. Ela considerava correr uma atividade meio mundana, enquanto costurar parecia algo mais espiritual. Se ela visse quanto sou ruim em costura, talvez mudasse de ideia.

Contudo, a Bíblia apresenta um caminho intermediário entre os dois extremos, levando-nos a cuidar tanto do corpo como da alma. O apóstolo Paulo apresenta sua teologia do corpo em 1 Coríntios 6.9-20. Ele começa admitindo que o corpo humano foi prejudicado pelo pecado (vv. 9-10). Todavia, isso não significa que simplesmente devemos deixar o corpo de lado. Não, Paulo diz que a redenção de Cristo não é somente para a alma, mas também para o corpo. É uma salvação que inclui o corpo completo e a alma completa. “O corpo é... para o Senhor”, insiste Paulo, “e o Senhor, para o corpo” (v. 13). Ele criou o corpo, salvou o corpo e está eternamente interessado no corpo.

Mais do que isso, seu corpo é um membro de Cristo (vv. 15-17). Não apenas as almas são membros de Cristo; o corpo também é. Isso deveria impactar a maneira como cuidamos de nosso corpo. Pense nisso da próxima vez que você olhar no espelho ou subir na balança.

E até mais do que isso: seu corpo é um templo do Espírito Santo (v. 19). É a casa do Espírito Santo. É o lugar no qual ele habita. Pense em quanto você cuida de sua própria casa. Você não deveria cuidar muito mais da casa do Espírito Santo?

E há uma motivação ainda maior. Seu corpo custou o sangue de Cristo (v. 20). Ele pagou com o maior resgate que já existiu. Tente pensar na coisa mais cara que você já comprou. Um carro? Uma casa? Em que medida você mantém e protege sua casa? Agora, pense em quanto Cristo pagou por seu corpo e considere a maneira como você administra essa propriedade que custou o sangue dele. “Não sois de vós mesmos”, diz Paulo. “Porque fostes comprados por

preço” (vv. 19-20). Temos um novo dono que pagou um alto preço por sua propriedade. Ele declara que nosso corpo lhe pertence e nos chama para administrar nosso corpo para a glória dele.

Por essa razão, ele conclui dizendo: “Glorificai a Deus no vosso corpo” (v. 20). A lógica de Paulo é simples. Ele comprou você — seu corpo e sua alma. Portanto, sirva a ele com seu corpo e com sua alma. Teremos de prestar contas a Deus pela maneira como utilizamos, abusamos ou subutilizamos a propriedade dele. Isso deve fazer diferença em nossa maneira de enxergar e também de administrar nosso corpo.

Se essa é uma teologia do corpo, quais são as implicações práticas disso? De que maneira glorificamos a Deus com nossos corpos? Isso depende de passarmos a maior parte de nossas vidas sentadas em um trabalho de escritório ou de passarmos a vida sempre de pé.

LEVANTE-SE!

Se o trabalho exige que você fique muito tempo sentada, parte da solução talvez seja uma mesa para trabalhar de pé. Desse modo, será possível, pelo menos por alguns momentos do dia, ficar de pé. Pesquisadores descobriram que ficamos sentados durante mais de nove horas por dia, o que causa muitos prejuízos à nossa saúde — aumenta o risco de obesidade, diabetes, câncer e doenças cardíacas.¹⁸ Muitas pessoas, inclusive meu marido, David, já investiram em uma mesa que permite usar o computador de pé. Existem diferentes modelos, desde os mais básicos até as mesas customizadas com um botão para levantar ou baixar. É por isso que meus filhos menores gostam de dar uma passada no escritório do papai — para brincar com sua mesa. Em casa, ele fez sua própria mesa para trabalhar em pé. Ele comprou o material em uma loja e gastou pouco dinheiro para isso. Mas não importa se somos donas de casas ou se trabalhamos em um escritório, também precisamos fazer algum tipo de exercício extra intencional.

EXERCÍCIO INTENCIONAL

Costumo definir “exercício intencional” como o tipo de exercício que realizamos exclusivamente para beneficiar nosso corpo, nossa mente e nossa alma. Em outras palavras, é o tipo de exercício que não faz parte do nosso trabalho e que não é intrínseco à nossa rotina diária. “Alto lá!”, diz você. “Diariamente, passo o dia inteiro em pé — ocupada, ocupada, ocupada — e, à noite, me jogo, exausta, na cama. Você está mesmo dizendo que preciso me exercitar?”

Sim, estou. Todas as pesquisas provam que acrescentar exercícios não prejudica; apenas melhora o equilíbrio entre vida e trabalho.¹⁹ Deixe-me dar um exemplo segundo minha experiência própria. Antes do meu esgotamento, minha vida era um constante turbilhão em que eu tinha de levar as crianças de carro a diversos lugares, fazer compras, marcar os compromissos, pagar as compras, fazer ligações telefônicas, fazer deslocamentos inesperados até o pronto-socorro, atuar como conciliadora em discussões, preparar lições, ensinar lições, corrigir lições, cuidar de bebês e ensinar crianças a usar o banheiro, elaborar textos, retornar ligações telefônicas, responder a e-mails, planejar refeições, limpar pisos sujos e sucos derramados, e assim por diante. Você pode dizer, sem erro, que eu ficava de plantão 24 horas por dia, sete dias por semana, 365 dias por ano. No meu trabalho, eu era médica do plantão noturno em uma ilha escocesa remota, sem saber se a próxima ligação seria por causa de uma tosse ou por causa de um acidente na estrada com vítimas fatais. Sim, havia muitas coisas acontecendo. Aliás, era isso que me fazia sentir-me realizada. Pelo menos, era assim que eu pensava. Mas boa parte da minha atividade era mental, e não física. O resultado disso? Estresse clássico. A adrenalina estava constantemente circulando em meu corpo, mas a minha atividade física complementar nunca era suficiente para eliminá-la, e o resultado era prejuízo mental e emocional. Você consegue identificar a si mesma no que estou

dizendo? Você está sempre na correria, embora sem realmente correr? Por muito tempo, esqueci-me daquela época em que eu corria para me exercitar, pois estava ocupada demais para me exercitar de modo intencional; até que sofri as consequências com um grande estrondo.

O exercício intencional e seu cérebro

O exercício físico moderado ajuda a eliminar substâncias indesejadas do seu organismo e estimula a produção de substâncias benéficas. O exercício físico moderado não fortalece apenas o corpo; fortalece também o cérebro. Pesquisas apontam que caminhar diariamente por três quilômetros e meio reduz em 60% o risco de sofrer de declínio cognitivo ou de demência, além de aumentar a capacidade e a eficiência na solução de problemas. E não são apenas os benefícios em longo prazo; o exercício estimula o crescimento de novas células cerebrais no hipocampo e a liberação das neurotrofinas relativas aos [fatores de crescimento](#) — uma espécie de fertilizante cerebral, que ajuda o cérebro a crescer, estabelecer novas conexões e permanecer saudável.²⁰ O exercício e o descanso apropriados aumentam cerca de 20% da energia em um dia comum,²¹ e exercitar-se entre três a cinco vezes por semana é tão eficaz quanto antidepressivos para depressões leves ou moderadas,²² além de diminuir os níveis de ansiedade e aumentar a capacidade de solucionar problemas.²³

Mas por que precisamos disso se nossas mães nunca souberam o que era uma calça legging? Um estudo recente realizado pela revista *Prima* comparou a ingestão e a queima de calorias pelas mulheres da década de 1950 e pelas mulheres modernas, esclarecendo o que eu acho que todas nós já suspeitávamos: “o trabalho doméstico e o exercício realizado pelas donas de casa em 1953 eram mais eficazes para fazê-las perder peso”. Elas queimavam mil calorias extras em suas pesadas tarefas domésticas, enquanto, em nossos dias, a média feminina é de apenas 556

calorias. Elas iam caminhando até as lojas, enquanto nós costumamos fazer esse deslocamento de carro. Elas levavam as crianças para a escola a pé; nós, agora, temos ônibus e vans. Nós temos máquinas de lavar roupas e lava-louças, enquanto a maioria, no passado, lavava as roupas e os pratos manualmente. Elas caminhavam para falar com os colegas de trabalho; nós enviamos e-mails e mensagens.

Mas não é simplesmente o fato de que, agora, queimamos menos calorias; também consumimos muito mais calorias: 2.178 por dia em contraste com 1.818 diários naquela época. O principal motivo é que as pessoas consumiam mais alimentos não processados do que nós. Marie Fahey, editora da revista *Prima*, assinala: “É revelador o fato de a tecnologia moderna nos haver tornado dois terços menos ativos do que éramos. Isso nos mostra a importância do exercício na luta para mantermos um equilíbrio saudável”.²⁴

Essa realmente parece ser uma tendência preocupante. De que maneira nós, mulheres, podemos incorporar o exercício saudável em nossas vidas? A boa notícia é que não precisamos vender nossa máquina de lavar roupas ou nossa lava-louças — essas são bênçãos que Deus nos deu. Mas, de fato, precisamos introduzir o exercício intencional em nossas vidas, e eu quero apresentar um modelo disso.

Priorize o exercício

Se você é casada, especialmente se tem filhos, então qualquer programa de exercício precisa envolver a cooperação de seu marido. Torne isso uma prioridade da família, não somente por você, mas também por seu marido e seus filhos. Por vários anos, eu e o David não entendíamos que essa era uma prioridade, embora o esporte tenha sido um componente importante em nossas vidas quando éramos jovens. A verdade é que pensávamos que nossa aptidão física na juventude seria suficiente para a vida inteira. E pensamos assim até o David desenvolver uma embolia pulmonar

(coágulos de sangue no pulmão) e uma hérnia com pouco mais de 40 anos.

As mulheres que trabalham fora também enfrentam o desafio de encontrar tempo para a prática de exercícios depois de um dia cansativo. Minha amiga Kay, uma contadora, faz exercícios pela manhã antes do trabalho. Existem mulheres que aproveitam a hora do almoço. Mulheres mais jovens podem envolver-se com esportes na faculdade ou em ligas esportivas recreativas, em que a combinação de exercício com interação social é um grande fator de motivação.

Desafios para exercitar-se

Diversas coisas podem impedir-nos de praticar exercícios com regularidade. Na ilha escocesa em que morávamos, o clima dificultava a prática de exercícios no inverno. Caminhar ou correr com fortes ventos gelados e chuva intensa é uma péssima experiência. No Michigan, também é difícil caminhar ou correr no inverno. Talvez seu problema seja viver em uma cidade agitada, sem um lugar apropriado para caminhar ou correr longe do barulho do trânsito. Em outros casos, talvez o problema seja que o marido só chega tarde em casa, tarde demais para praticar exercícios e renovar as energias.

Para lidar com esses desafios, muitas mulheres tentam criar uma pequena academia em casa, o que, em alguns casos, funciona. Eu tive dificuldade para fazer exercícios em casa porque correr em uma esteira me deixava entediada e as crianças me interrompiam constantemente. Com base na quantidade de bicicletas, esteiras, aparelhos abdominais, pesos e outros equipamentos de academia que vejo as pessoas vendendo na internet ou em bazares, acredito que muitas outras mulheres enfrentam o mesmo problema.

Outro desafio é a ideia de que só há um tipo de exercício que funciona para você. Eu sempre achei que correr era o melhor exercício para mim. Felizmente, descobri que existe um mundo de opções. Talvez você more sozinha e não queira fazer exercícios

sozinha. Encontre-se com uma amiga para fazer exercícios juntas. Outra ideia é comprar um cachorro que precise sair para caminhar todos os dias. Sem dúvida, ter uma companhia ajuda muito.

Planeje fazer exercícios

O exercício me ensinou que, se algo não estiver em meu calendário, não vai acontecer. Eu tenho duas aulas semanais em grupo na academia e, no início de cada semana, converso com David e com meus filhos para ter a certeza de que nossos compromissos não entrarão em conflito. Quando identificamos algum conflito em nossos horários, pego a agenda da academia e encontro um horário mais adequado. Seja qual for seu tipo de exercício — na academia, na comunidade ou no porão de sua casa —, o horário deve ser definido com antecedência e, em seguida, garantido. Se você planeja fazer exercícios, mas tem filhos pequenos que precisam de atenção, consiga um horário em que seu marido possa ficar com eles ou coloque-os no berçário da academia, que é o que eu faço. É importante que o período que você passa fazendo exercícios não seja interrompido, por duas razões: revigoramento físico e renovação mental, recriação através da recreação. Como Sarah me explicou em relação à sua rotina simples de academia: “O período sem interrupção é quase tão importante quanto o próprio exercício”.

Busque conselhos

Se você realmente estiver fora de forma, deve consultar seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. David pediu ajuda a um de seus alunos, que, por acaso, era instrutor na academia perto de nossa casa. Por intermédio dele, matriculamos toda a nossa família e iniciamos uma jornada que aprendemos a amar. Descobrimos uma grande variedade de aulas e equipamentos, com opções de natação e de corrida, além de um local especial chamado *Área Infantil*, destinado às crianças. Os instrutores e todos que trabalham lá sabem como nos deixar

animados e sempre estão dispostos a nos orientar e a nos instruir sobre a melhor maneira de utilizar os equipamentos para atingir nossos objetivos.

O que é maravilhoso sobre essa academia que fica perto de nossa casa é que também funciona como um dos principais centros de reabilitação para deficientes físicos. Ao lado de pessoas saudáveis, encontramos veteranos de guerra com deficiências. Alguns têm até pernas mecânicas. Também há idosos que sofreram derrames e crianças que tiveram paralisia cerebral.

É um lugar com uma diversidade maravilhosa: há pessoas magras e pessoas redondas, há homens fracos e homens musculosos, há adolescentes, pessoas de meia-idade e idosos — todos com o mesmo objetivo de ficar em forma. É comum ver pessoas de cada um desses grupos correndo na pista ao mesmo tempo. Essa é uma experiência revigorante, motivacional e inspiradora. Há espaço para todos, o que me faz lembrar da diversidade da Igreja de Cristo! Eu saio de lá me sentindo revigorada e pronta para o próximo desafio.

Tenha um objetivo claro

O elemento crucial para praticar exercícios com regularidade não é tanto o que nós fazemos, mas o *porquê* fazemos. É essencial que você tenha um objetivo claro que possa servir de motivação. O objetivo pode ser perder peso, ganhar força muscular, aumentar a energia ou simplesmente relaxar. O meu objetivo era aumentar o nível de energia, fortalecer os músculos (depois de meu corpo haver passado por cinco gestações) e revigorar minha mente e minhas emoções.

Construa devagar

Seja realista. Conheça seu objetivo — caminhar por oito quilômetros, correr por oito quilômetros, levantar 25 quilos ou qualquer outra coisa — e esforce-se para alcançá-lo. Comece com distâncias mais curtas e pesos mais leves. Assim, você não se

machuca e é algo que será agradável. Nesse sentido, fazer uma aula pode ser muito útil. Você vê outras pessoas em diferentes níveis, com diferentes objetivos, e recebe muitas dicas sobre o que é apropriado, seguro e alcançável. Quando encontrei uma aula na academia que se mostrava compatível com meus objetivos, inicialmente me esforcei para acompanhar o ritmo das outras frequentadoras — e muitas delas já estavam levantando pesos pesados. No final da aula, eu estava toda trêmula, cambaleando como uma geleia. Minha personalidade tipo A acabou me vencendo. Se eu tivesse sido mais sensível e humilde, teria imitado as mulheres que estavam levantando pesos mais leves. Na segunda vez, contudo, cheguei mais humilde. Dois anos depois, já consigo pegar pesos mais pesados e estou muito mais forte. Então, comece devagar e, se for necessário, engula o orgulho. Foi necessário se passar um ano até eu tomar coragem para comprar uma calça legging.

Estabeleça uma rotina semanal

Considerando o poder do hábito, é mais fácil fazer algo com regularidade do que fazer apenas quando estamos dispostas ou quando é possível. Eu frequento a mesma aula em grupo duas vezes por semana. Nessa aula, exercito todos os principais grupos musculares, fazendo repetições e gastando muita energia. E eu gosto tanto de ir que, se fosse possível, iria diariamente. Mas eu preciso de equilíbrio, e não de extremismos. De vez em quando, faço uma terceira aula semanal. Durante a minha aula, meus filhos adolescentes costumam fazer natação ou malhar, e meu filho pequeno adora passar uma hora na aula da Área Infantil.

Brinque

É muito importante sentir prazer na prática do exercício físico. Se estivermos apenas nos esforçando para concluir o percurso, as repetições, as séries e as aulas, a atividade será apenas mais uma rodada de alvos de desempenho e deixará de ser uma graça a ser

recebida, tornando-se uma lei a obedecer. Todo o prazer e todo o benefício se esvaem, e nós acabamos desistindo.

Mude. Mude suas aulas. Mude de exercício de acordo com a mudança das estações. Poucas coisas superam o exercício ao ar livre em lindos dias de sol. Brinque com seus filhos ao ar livre, no quintal ou na piscina. A prática regular de exercícios permite que você esteja suficientemente em forma para sentir prazer nesses momentos divertidos.

Receba acompanhamento

Se você mantiver um registro de seu exercício diário, seu marido, um instrutor ou uma amiga poderá acompanhar seu desenvolvimento. Além disso, é divertido conversar com seus amigos e familiares sobre o que você mais gostou de exercitar naquele dia. Você está construindo hábitos revigorantes e renovadores para a vida de todos vocês. Na estrada perto de nossa casa, há um outdoor com a foto de crianças fazendo exercícios e a seguinte frase: Eles aprendem vendo você... Seja mais ativo e seus filhos também serão!

Mas agora, depois de todo esse exercício, você vai ficar feliz em saber que vamos relaxar. Sim, precisamos movimentar nosso corpo novamente, mas também precisamos aprender como e quando parar — física e mentalmente. Viver uma vida no ritmo da graça significa receber a graça de suar, mas também a graça de relaxar.

P. T. Kazmarzyk, T. S. Church et al., "Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 41 (maio 2009), pp. 998-1.005, National Center for Biotechnology Information. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346988>. Olivia Judson, "Stand Up While You Read This", *New York Times*, 23 fev. 2010. Disponível em <http://opinionator.blogs.nytimes.com/2010/02/23/stand-up-while-you-read-this/>. Neville Owen et al., "Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior", *Exercise Sports Science Review* 38 (jul. 2010), pp. 105-13. Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20577058>.

Russell Clayton, "Want a Better Work-Life Balance? Exercise, Study Finds", *Science Daily*, 9 jan. 2014. Disponível em <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/01/140109101742.htm>.

Norman Doidge, "Our Amazingly Plastic Brains", *Wall Street Journal*, 5 fev. 2015. Disponível em <http://www.wsj.com/articles/our-amazingly-plastic-brains-1423262095>.

Confira também “How Stress Affects Your Brain”, TedEd.com, 20 fev. 2015. Disponível em <http://ed.ted.com/lessons/how-stress-affects-your-brain-madhumita-murgia>. Nicole Spartano et al., “Midlife Exercise Blood Pressure, Heart Rate, and Fitness Relate to Brain Volume 2 Decades Later”, *Neurology*, Neurology.org, 10 fev. 2016. Disponível em <http://www.neurology.org/content/early/2016/02/10/WNL.0000000000002415>.

Sam Fahmy, “Low-Intensity Exercise Reduces Fatigue Symptoms by 65 Percent, Study Finds”, *UGA Today*, 28 fev. 2008. Disponível em <http://news.uga.edu/releases/article/low-intensity-exercise-reduces-fatigue-symptoms-by-65-percent-study-finds>.

M. Babyak et al., “Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months”, *Journal of Psychosomatic Medicine* 62 (set.–out. 2000), pp. 633-38. Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11020092>. Andrea Dunn et al., “Exercise Treatment for Depression”, *American Journal of Preventative Medicine* 28 (jan. 2005), pp. 1-8. Disponível em [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(04\)00241-7/abstract](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(04)00241-7/abstract).

Kirsten Weir, “The Exercise Effect”, American Psychological Association. Disponível em <http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx>.

Confira “How 1950s Women Stayed Slim”, *Daily Mail*. Disponível em <http://www.dailymail.co.uk/health/article-191200/How-1950s-women-stayed-slim.html#ixzz4DARvkRgk>. Também Celia Hall, “How 1950s Wives Kept Fit on a Diet of Hard Work”, *Telegraph*, 5 ago. 2003. Disponível em <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1438033/How-1950s-wives-kept-fit-on-a-diet-of-hard-work.html>.

ESTAÇÃO 5 | RELAXAMENTO

Desde o nascimento de meu primeiro filho, minha mãe, eventualmente, me diz o seguinte: “Shona, trate bem a si mesma!”. Talvez esse conselho lhe pareça muito antibíblico. Ela quer que eu me torne egoísta? Aliás, fica ainda mais estranho ouvir isso da minha mãe, pois ela dedicou a vida inteira ao serviço piedoso e ao autossacrifício. Desde que me conheço como gente, ela trabalha incansavelmente na força de Deus, da manhã à noite, cuidando de nossa família e usando toda e qualquer oportunidade para servir ao povo de Deus. Mas ela também sempre teve duas outras práticas que considero importantes para preservá-la até o dia de hoje, com seus 89 anos. Ela tira cochilos e assiste ao noticiário. Aliás, ela ainda faz isso. Não importa quanto esteja ocupada, ela sabe a hora de parar por alguns minutos (ou mais) para se reabastecer através de uma pequena soneca e de uma pequena dose de política, um assunto que sempre a deixou fascinada.

Por essa razão, sempre que ela me via correndo freneticamente de uma responsabilidade para outra (algo que acontecia com frequência), avisava: “Shona, trate bem a si mesma!”. Em outras palavras, “Pare de fazer o que você está fazendo e reserve um tempo para se revigorar”. É por isso que esta estação da Academia Refresh se chama “Relaxamento”. Serve para nos afastar de nosso estilo de vida frenético.

SRA. FRENÉTICA OU SRA. REFLEXIVA?

Talvez você tenha conhecido a Sra. Frenética. Ela chega à academia às oito da manhã. Horas depois, ela continua correndo na esteira, levantando pesos e fazendo força no remo. De vez em quando, ela para e toma um gole da garrafa d’água. Ela parece exausta, triste e pronta para desmaiar, mas não para. Você lhe pergunta por que está agindo assim, e ela responde: “Porque eu preciso”. Quando você questiona: “Mas por que você precisa?”, ela

olha com estranheza e sem paciência para você e exclama: “Não sei! Eu simplesmente preciso! Há sempre mais que precisa ser feito!”.

A Sra. Reflexiva também chega bem cedo, às oito da manhã, mas é diferente. Ela utiliza os mesmos aparelhos e faz exercícios igualmente difíceis, mas não o tempo inteiro. Vez ou outra, ela desfruta sua refrescante água gelada. Às vezes, ela para e fica olhando pela janela simplesmente para ver o mundo girar. Ela ri das crianças que vê brincando em uma piscina. Ela avista uma amiga que também está fazendo exercício e tem tempo para acenar, abrir um largo sorriso encorajador e, de vez em quando, até para e bate um papo. Agora pergunte a si mesma: “Qual das duas mulheres reflete a maneira como eu vivo diante de Deus?”. Eu sou a Sra. Frenética ou a Sra. Reflexiva? Estou trabalhando demais e me estressando demais ou estou reservando um tempo para pensar e desfrutar o mundo de Deus?

O MUNDO DE MARTA

Recentemente, uma revista trouxe a seguinte manchete: “As mulheres estão se matando de trabalhar”,²⁵ com base em um estudo realizado pela Ohio State University, em parceria com a Mayo Clinic, comparando quase oito mil homens e mulheres por um período de 32 anos. Essa pesquisa revelou que trabalhar por mais de quarenta horas por semana causa sérios danos à saúde da mulher — aumenta o risco de doenças cardíacas, câncer, artrite e diabetes.²⁶ Trabalhar por sessenta horas por semana ou mais *triplica* o risco. O principal autor do estudo, o professor Allard Dembe, advertiu: “As pessoas não costumam pensar sobre como suas primeiras experiências com o trabalho podem afetá-las no longo prazo [...] Mulheres com 20, 30 e 40 anos estão lançando as bases para os problemas que vão aparecer depois”. Inesperadamente, os riscos só são altos para as mulheres, e não para os homens. Algumas análises posteriores levaram os pesquisadores a concluir que o risco maior para as mulheres não se explica necessariamente pelo fato de as mulheres serem mais fracas, mas porque estão fazendo muito mais do que os homens:

Segundo os sociólogos, além de trabalhar fora, as mulheres frequentemente enfrentam um “segundo turno” de trabalho, no qual têm a responsabilidade de cuidar das crianças, fazer as tarefas domésticas e muito mais. Todo esse trabalho dentro e fora de casa, além de todo o estresse que isso causa, está prejudicando severamente as mulheres. Pesquisas indicam que as mulheres costumam assumir mais responsabilidades familiares e, portanto, têm mais chances de se sentir mais sobrecarregadas do que os homens.²⁷

O professor Dembe também identificou que as mulheres se sentem menos satisfeitas com o trabalho porque precisam conciliar o emprego com as muitas obrigações domésticas. Mas isso não é

um problema somente na cultura geral; também é um problema entre os cristãos. Uma pesquisa realizada com mais de mil mulheres cristãs, patrocinada pela revista *Woman*, constatou que 60% das mulheres cristãs trabalham em tempo integral fora de casa. Joana Weaver, autora do livro *Como ter o coração de Maria no mundo de Marta*, fez a seguinte observação a esse respeito: “Acrescente tarefas e obrigações domésticas a uma carreira que exige quarenta horas semanais, e você terá a receita para a exaustão”. Mas ela também alertou as donas de casa: “As mulheres que escolhem ficar em casa têm uma vida tão agitada quanto as que trabalham fora. Correr atrás dos bebês, levar as crianças ao futebol, fazer trabalho voluntário na escola, ficar com os filhos dos vizinhos — a vida parece agitada em todos os sentidos”.²⁸ Talvez você esteja vendo a Sra. Frenética no espelho ou ouvindo-a em seu coração e em sua mente.

NOSSA ORQUESTRA INTERIOR

Todo cristão quer conhecer mais a Deus; poucos são aqueles que lutam em prol do necessário silêncio para conhecê-lo. Em vez disso, passamos o dia tocando címbalos que destroem a quietude e o conhecimento que deveriam ocupar nossos ouvidos e nossa alma. E, com tantos gongos e estrondos em nossa vida, às vezes fica difícil diferenciá-los e identificá-los. Então, quero ajudar você com isso e, em seguida, presenteá-la com alguns abafadores.²⁹

Primeiro, há o barulho da culpa e da vergonha de nossos tenebrosos segredos morais: “Eu deveria... eu não deveria... eu deveria... eu não deveria...”, tudo isso soa em alto e bom som nas profundezas de nosso ser, destruindo nossa paz e perturbando nossa tranquilidade.

Depois a ganância começa a bater com força em nossos corações com baquetas implacáveis: “Eu quero. Eu preciso. Eu preciso ter. Eu vou ter. Eu tenho. Eu quero. Eu preciso”. E assim por diante.

E o que é essa batida metálica e raivosa? É o ódio incitando malícia, má vontade, ressentimento e vingança: “Como é que ela pôde...? Eu vou pegá-la! Ela vai me pagar por isso!”. É claro que, com bastante frequência, a ira se insere no címbalo da controvérsia, provocando discórdia, debate, briga e divisão.

A vaidade também acrescenta sua batida orgulhosa e altiva, abafando todos os que competem com nossa beleza, nossos talentos e nosso status: “Eu subo... ele desce, eu subo... ela desce, eu subo... todos descem”. A ansiedade também tilinta bem lá no fundo para nos distrair, olhando rapidamente para o passado, o presente e o futuro, em busca de coisas sobre as quais possamos nos preocupar: “E se... e se... e se...”. E será que estou escutando aquele pequeno triângulo prateado da autocomiseração? “Por que eu? Por que eu? Por que eu?”

A repetitiva e incessante barulheira da expectativa vem de todas

as direções — membros da família, amigos, empregadores, igreja e, especialmente, de nós mesmas. Ah, se eu tivesse alguns segundos de alívio da tirania das exigências de outras pessoas, especialmente de minhas próprias exigências e de minha consciência supersensível. E, esmagando nossa vida, para onde quer que nos voltemos, estão os címbalos gigantes da mídia e da tecnologia: local e internacional, no papel e em *pixels*, som e imagem, áudio e vídeo, *bip e tweet*, notificações e lembretes, e assim por diante.

Causa-nos surpresa o fato de algumas vezes nos sentirmos como se estivéssemos ficando loucas? Vivemos em meio a constantes rangidos e barulhos, balanços e quebras, batidas ensurdecadoras e abafadoras — uma grande orquestra de instrumentos barulhentos que perturbam a paz e desmontam a alma.

Então, lemos: “Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus.”

Mas como?

Silenciando os címbalos

Podemos silenciar os címbalos da culpa por meio da fé no sangue de Cristo, dizendo: “Creia!”. Creia que seus pecados foram todos pagos e perdoados. Não há razão alguma para um sussurro sequer de culpa. Olhe para o sangue até conseguir entender quanto é precioso e eficaz. Ele pode tornar você mais alva do que a neve e pode deixar sua consciência mais calma do que o orvalho da manhã.

Não é fácil silenciar a ganância. Talvez o máximo que podemos esperar é que seja abafada. Tente viver com menos do que aquilo ao qual você está acostumada, tente passar algum tempo comprando somente o necessário e tente passar um tempo à sombra do Calvário. Você verá que sua necessidade é muito menor quando se der conta de quanto Cristo nos deu! Faça seu orçamento diante da cruz (2Co 8.9).

Nossa ira nada santa pode ser reduzida pela ira santa de Deus. Quando sentimos a ira ardente de Deus contra todo pecado e toda injustiça, começamos a nos acalmar e relaxar. “A mim me pertence

a vingança; eu é que retribuirei, diz o Senhor” (Rm 12.19).

A doutrina da depravação total do homem é o abafador supremo da vaidade pessoal. Quando me vejo como Deus me vê, meu coração, minha mente e até mesmo minha postura mudam. Deixo de competir pelo lugar mais alto e começo a aceitar a posição inferior. “Convém que ele cresça e que eu diminua” (Jo 3.30).

Ei! Agora estou começando a ouvir um pouco de silêncio. Mas ainda há uma ansiedade inquietante tinindo por aí. Ah, como eu quero me livrar disso!

Paternidade.

O quê?

Sim, a paternidade de Deus pode diminuir o volume da ansiedade para zero. Ele conhece, ele cuida e ele proverá tudo aquilo de que você precisa. Silencie seus “e se...” diante daquele que alimenta até os passarinhos (Mt 6.25-34). Sarah, que é mãe de dois filhos, me disse o seguinte: “Às vezes, as coisas que começam a deixar você cansada ou exausta são aquelas que você não tem como abandonar. Só porque você está se sentindo estressada com as responsabilidades relacionadas ao seu marido e aos seus filhos, isso não significa que você possa simplesmente levantar e sair — às vezes, nem por uma tarde sequer! Em algumas ocasiões, você simplesmente tem de abaixar a cabeça e persistir, mas, ao mesmo tempo, é importante colocar nossas emoções, nossas fraquezas e nosso cansaço nas mãos do Pai celestial”.

Ah, chame de novo a *depravação total* quando a autocomiseração bater à porta. A indagação “Por que eu?” não pode subsistir diante de “Por que não eu?”.

“Ela fez o que pôde” (Mc 14.8). Você ama essas palavras de Cristo sobre Maria, quando ela ungiu a cabeça dele? Que expectativa fulminante! Toda vez que o diabo despótico, as outras pessoas ou sua consciência tirânica exigirem mais do que você possa dar, lembre a eles as palavras tranquilizadoras de Jesus: “Ela fez o que pôde”.

Esse silêncio cada vez maior não é maravilhoso? Pode tornar-se ainda melhor se você andar mais uma milha para lidar com os intrusos barulhentos da mídia e da tecnologia. É nisso que pretendo focar nas próximas páginas.

OS POSTOS DE ABASTECIMENTO DIÁRIO

Todas nós já pudemos constatar que maratonas ou triatlos têm diversos postos de parada para abastecimento ao longo do percurso. Sem essas paradas, os corredores sofreriam colapso por desidratação e exaustão. Quero ajudar você a construir alguns postos de parada para abastecimento em sua vida, com o objetivo de diminuir a velocidade e fazer com que seu coração e sua mente fiquem em silêncio. Primeiro, vamos conhecer alguns pequenos postos *diários*; em seguida, vamos conhecer alguns postos maiores *semanais* antes de concluir com um posto *anual*.

O dilúvio digital

A tecnologia digital está nos matando. Está matando nossas almas e nossos corpos. Está matando nossos casamentos, nossas famílias e nossas amizades. Está matando nossa capacidade de ouvir e nossa capacidade de expressão. Está matando a comunicação face a face e os relacionamentos familiares. Está matando nossas mentes, especialmente nossa capacidade de manter o foco e nos concentrar. Está matando a comunhão com Deus, pois usurpa o momento em que deveríamos estar falando com ele — pela manhã, assim que acordamos, e à noite, antes de irmos dormir. Está matando nossa paz com uma nevasca incessante de notificações e barulhos. Está matando nossas refeições com constantes interrupções e distrações. Está matando a voz de Deus ao longo do dia, pois, sempre que temos algum tempo livre — em um engarrafamento ou quando vamos ao banheiro —, empregamos esse tempo para acessar as redes sociais. Está matando nossa moralidade, pois há um tsunami de pornografia afogando multidões de jovens e idosos, homens e mulheres. Está matando nossa saúde

— encurtando, interrompendo e tornando nosso sono mais superficial. Está matando nossa percepção de beleza, pois enterramos nossas cabeças no buraco negro de nossos aparelhos e deixamos de vislumbrar coisas espetaculares. Está matando nosso sistema educacional, pois as redes sociais distraem e desviam a atenção dos alunos nas salas de aula, nos auditórios e nas bibliotecas. Está matando nossas finanças, pois o tempo de trabalho produtivo é roubado de nossos empregadores e desperdiçado em futilidade. Está matando o serviço que deveríamos prestar ao nosso próximo, pois, em meio aos selfies, tornamo-nos obcecadas com nossa própria imagem. Está matando nossas identidades, pois criamos e cultivamos tantos personagens nas redes sociais que acabamos nos esquecendo de quem realmente somos. Está matando nossa privacidade, pois cada momento é digitalizado, não para os arquivos da família, mas para o mundo, onde receberá curtidas e corações de completos estranhos. A tecnologia digital perfurou cada parte de nosso ser e está drenando a vida que há em nós.

Você quer recuperar um pouco de sanidade? Eu descobri três maneiras úteis para acalmar o uso de tecnologia digital, tornar meus dias mais serenos e renovar minha vida interior. Não posso dizer que consigo fazer tudo à perfeição, mas esses são meus ideais.

1. *Silencie as notificações de celular e de computador.* Nós nos tornamos viciados em barulhos de notificação. Desligar essas notificações quebra o elemento do vício e também proporciona mais tempo e espaço para a mente relaxar ou se concentrar em determinadas tarefas sem constantes distrações e interrupções.
2. *Limite a quantidade de acessos.* A maioria das pessoas checa seu celular em média nove vezes por hora, ou seja, 110 vezes ao dia. Os horários de pico são entre cinco da tarde e oito da noite. Um relatório de 2013 sobre as tendências da internet, publicado pela Kleiner Perkins Caufield & Byers, constatou que as pessoas, em sua maioria, checam o telefone celular cerca de

150 vezes por dia.³⁰ Se cada acesso durar somente um minuto (e, em geral, dura muito mais), já são duas a três horas por dia de produtividade ou relaxamento perdidas. Segundo o Pew Research Center, as mulheres passam, em média, 12 horas por semana nas redes sociais — são quase duas horas por dia!³¹ Uma das minhas amigas ficou assustada quando eu disse isso a ela, mas, depois de pensar no assunto, ela admitiu: “Consigo entender como isso é verdade! Não parece tanto tempo porque são só alguns minutinhos aqui e alguns minutinhos ali, mas, se fizermos as contas, é muito tempo”. Em minha guerra para conseguir paz e silêncio, verifico meu e-mail somente três ou quatro vezes por dia e as redes sociais somente uma vez ao dia. A menos que alguma coisa seja muito urgente, não respondo imediatamente — o mesmo em relação aos textos e às mensagens de voz. Tento responder tudo no horário do dia que reservo para as tarefas administrativas. Em vez de andar com meu celular pela casa, coloco-o em algum lugar fora do meu alcance, o que diminui as chances de ficar checando compulsivamente a chegada de notificações. Ao limitar a quantidade de acessos, estou garantindo que tanto meu corpo quanto minha mente estarão com meus filhos e com meu marido. Faço a mesma coisa quando estou no quintal. É proibido levar o telefone para a mesa quando estamos comendo ou em nossos momentos de devoção em família. Embora existam algumas circunstâncias excepcionais em que a situação familiar ou o emprego de uma pessoa exijam que ela esteja sempre conectada ao telefone, a maioria das pessoas pode reduzir, de forma significativa, a dependência do telefone.

3. *Primeiro, fale com Deus.* Quando começo o dia acessando meu e-mail, as redes sociais ou lendo notícias, a leitura da Bíblia e as orações que faço depois perdem o foco. Por essa razão, prefiro começar o dia com uma xícara de chá, apreciando o silêncio e me encontrando com Deus. Assim, começo meu dia

com a mente tranquila. Isso me torna mais propensa a passar o dia envolvida com Deus do que com qualquer outra pessoa ou qualquer outra coisa. Também permite que minha mente tenha o descanso necessário.

Como eu disse, esses são meus ideais. Não posso dizer que sempre consigo cumpri-los, mas, quando consigo, tenho muita paz e produtividade. Estou sempre em busca de novas maneiras de reduzir o estímulo digital e aumentar a calma mental, como, por exemplo, deixando de checar o telefone enquanto estou em uma fila ou usando a função “Ocupada”. Experimentos realizados com ratos mostraram que duas horas de silêncio diário produziram novas células cerebrais no hipocampo, a área do cérebro associada ao aprendizado, à memória e às emoções.³² Se esse foi o efeito nos ratos, qual será, então, o efeito em você?

A She-Shed

Talvez você já tenha ouvido falar de uma nova febre, a chamada “She-shed” — uma casinha para as mulheres. É basicamente uma casinha no quintal reservada a uma só pessoa. Em geral, é pintada com belas cores e cercada por um pequeno jardim de flores e arbustos. É um lugar para você passar algum tempo sozinha. Em um vídeo recente sobre *She-shed*, Jane Greer, que é psicóloga, fez a seguinte observação: “Quando você se doa à sua família, ao seu cônjuge e a tudo e a todos ao seu redor, e se sente esgotada, precisa tirar um tempo para si mesma, e essa é uma excelente maneira de conseguir isso”.³³

Mas não é necessário correr até uma loja do tipo “Faça você mesmo”. Você não precisa de uma *She-shed* para passar um tempo sozinha. Uma das primeiras coisas que tento fazer quando aconselho mulheres com depressão é incentivá-las a separar uma hora do dia em que elas param o que estão fazendo, vão para um lugar tranquilo, leem um livro ou fazem uma coisa criativa. Mulheres que sofrem muita pressão no emprego, mães de filhos pequenos e

mães que praticam *homeschooling* são aquelas que mais precisam fazer isso, por causa das constantes exigências diárias que enfrentam nas situações em que se encontram. Conheço uma mulher que é solteira, muito atarefada e se dedica muito às pessoas. Seu lugar de refúgio é na cafeteria. Ela sempre senta perto da janela e adora relaxar lendo um bom livro, ouvindo um sermão ou simplesmente refletindo enquanto fica olhando pela janela. “Tem algo sobre essa cafeteria e sobre meu amor por café”, diz ela, “que produz um ambiente positivo em minha mente”. Em seu caso, a música é especialmente revigorante para a alma: “Não importa se é música clássica, música cristã contemporânea, hinos antigos ou salmos, a música é terapêutica para minha mente e me ajuda a entrar no ritmo durante o dia”.

É especialmente difícil implementar esses momentos de solitude quando há crianças por perto, pois elas querem e precisam da atenção e do cuidado da mamãe. Quando seu filho de dois anos se machuca, você não pode simplesmente dizer: “Essa é a hora em que eu fico sozinha. Até logo”. Mas eu quero falar de algumas soluções que já funcionaram para mim e para outras pessoas. Primeiro, se você tem filhos muito pequenos, pode aproveitar os horários em que dormem para ter seu momento a sós. Usar esse momento precioso para arrumar a casa só serve para drenar suas energias ainda mais, pois, logo depois, a casa estará de cabeça para baixo de novo.

Segundo, convide uma amiga ou uma mulher mais velha, que tenha mais tempo livre, para ficar com seus filhos por uma hora em alguns dias da semana. Não é necessário fazer isso sempre, mas talvez seja útil até você conseguir reabastecer as energias.

Terceiro, os homens podem tentar chegar em casa do trabalho mais cedo, com o objetivo de dar banho nos filhos e colocá-los para dormir, permitindo, assim, que as mães passem uma hora se reabastecendo, em vez de passar mais uma hora esvaziando o tanque de gasolina.

Quarto, utilize um cercadinho para proteger seus filhos e, depois, quando estiverem mais velhos, grades de proteção. Eu fiz isso com nossos cinco filhos. Toda manhã, por uma hora, eu os colocava no quarto e fechava o cercadinho, mas ficava a uma distância que ainda seria possível ouvi-los. Nos primeiros dias, eles gritavam muito, mas depois se acostumavam e até passavam a ansiar por isso. Era o momento que eles tinham para brincar com seus brinquedos sem que os irmãos mais velhos interferissem.

Alguns creem que “enjaular” ou “aprisionar” as crianças atrás de uma grade é tortura. Mas deixar de fazer pode significar torturar a si mesma. Como disse Dr. Greer, quando você está esgotada, precisa se reabastecer para conseguir se doar novamente a outras pessoas. Além disso, as crianças aprendem a ser criativas quando precisam se entreter sozinhas. Aprendem a ficar contentes e felizes com o próprio mundinho por uma hora.

Em geral, as mulheres que separam esse tempo para se revigorar acabam adotando essa prática como um hábito diário permanente. É quase como se fossem miniférias diárias — elas ficam na expectativa, aproveitam o momento e, ao longo do dia, desfrutam os benefícios. Um conselheiro disse a uma de minhas amigas para se lembrar da instrução da aeromoça em relação às máscaras de oxigênio antes de o avião decolar: “Coloque a máscara de oxigênio primeiro em você e depois em seu filho”. Se quisermos ser mães melhores para nossos filhos, esposas melhores para nossos maridos, funcionárias melhores para nossos chefes e, conseqüentemente, melhores servas de Cristo, temos de reservar um tempo para colocar nossa máscara de oxigênio.

Utilizando seu tempo a sós

De que maneira você deve utilizar seu tempo a sós? Escolha um hobby, uma atividade artesanal, um livro ou cuide do jardim — qualquer coisa que quebre a monotonia e o tédio da maternidade ou que alivie o estresse e a pressão do trabalho. De forma ideal, deve ser algo que lhe dê tanto prazer que você se esqueça de si mesma,

das circunstâncias à sua volta e de suas responsabilidades, sentindo-se renovada e revigorada. É claro que alguns hobbies exigem mais do que uma hora de dedicação. Na Escócia, de tempos em tempos, David ficava com as crianças enquanto eu saía para pescar em um rio calmo. Mesmo quando eu voltava com a rede vazia, a atividade servia para esvaziar minha mente, pois eu passava algumas horas sem pensar em nada.

O artesanato, assim como os hobbies, ajuda a satisfazer a necessidade humana de ver algum resultado do trabalho — o que, infelizmente, costuma ser raro em muitos ambientes e em nosso dia a dia como mães e donas de casa. Uma jovem conhecida minha gosta de pequenos projetos do tipo “Faça você mesmo”: “Gosto de trabalhar na reforma de pequenos móveis ou em qualquer coisa que envolva madeira. Também gosto de montar pequenas cestas de presentes para minhas colegas de faculdade que estão longe de casa ou para uma amiga que talvez precise de encorajamento. Às vezes, é algo pequeno, mas é sempre uma maneira de ser útil às pessoas”. Também tenho uma amiga que é muito ligada a atividades *fitness* e sua maneira de reservar uma hora para si é levantando pesos e suando na academia. Somos tão diferentes umas das outras, não é mesmo?

Se você está sem imaginação ou criatividade, dê uma olhada em sites como o Pinterest. Em nossa igreja, mulheres de todas as idades — solteiras e casadas — organizam uma *noite Pinterest* uma vez ao mês, o que representa mais uma oportunidade para usufruirmos da comunhão revigorante e cheia de graça que temos umas com as outras. Para aquelas que, como eu, não são naturalmente habilidosas, essas mulheres trazem ideias interessantes, ao mesmo tempo que todas nós aproveitamos a amizade mútua. Temos comunhão, temos criatividade e temos unidade como irmãs no Senhor.

No inverno, ler é minha atividade favorita para meu tempo a sós. Nos meses mais quentes, é a jardinagem. Isso pode parecer

estranho, mas eu amo aparar grama. Talvez por causa da oportunidade que eu tenho de ver alguma ordem e progresso na terra, mesmo quando isso não se faz presente em minha cozinha. Também acho a leitura de livros uma atividade muito relaxante. Minha mente é estimulada e, ao mesmo tempo, tranquilizada. Utilizar o Facebook ou o iPad estimula a mente, mas também drena energia, principalmente porque a mente fica pulando de um assunto para outro, em vez de focar em um assunto ou em um interesse de cada vez. Em seu artigo “How Changing Your Reading Habits Can Transform Your Health”, Michael Grothaus explica: “A leitura não apenas aprimora seu conhecimento; também pode ajudar a combater a depressão, tornando você mais confiante e empático, bem como ajudando-o a tomar decisões”.³⁴ Eu tenho uma jovem amiga que considera a leitura uma atividade especialmente terapêutica. Ela falou sobre o tipo de livro que a ajuda a relaxar: “Um livro que seja leve, um pouco educativo, mas que tenha um enredo cativante”.

Talvez você já tenha percebido que os homens, em geral, não têm dificuldade para tirar um tempo para si, seja para assistir a partidas de futebol, seja para cochilar no sofá, seja ainda para jogar um pouco de basquete ou qualquer outra coisa. A razão é que os homens não pensam em tantas coisas diferentes e têm uma capacidade maior de parar de pensar em coisas desagradáveis. Eles podem nos ensinar algumas coisas. Tirar um tempo para ficar a sós não é egoísmo. É amar a si mesmo como ao seu próximo. Matthew Henry explica:

Existe um amor-próprio que é corrupto, que é a raiz dos grandes pecados, razão pela qual deve ser deixado de lado e abandonado. Mas existe um amor-próprio que é natural, e é a regra do maior dever: devemos ter uma preocupação adequada com o bem-estar de nossa própria alma e de nosso próprio corpo. E devemos amar nosso próximo com o mesmo grau de verdade e sinceridade com que

amamos a nós mesmos.³⁵

Barbara Teckles, proprietária de uma *She-shed*, fez a seguinte observação: “Quando as mulheres conseguem encontrar um lugar para ficar a sós, recompor-se e sossegar, todos são beneficiados”.³⁶

O POSTO DE ABASTECIMENTO SEMANAL

Um dos problemas mais comuns na vida das pessoas que já aconselhei e que tinham depressão é a falta de um *shabat* semanal regular. Por *shabat*, refiro-me a um dia alegre de descanso e renovação centrado no culto a Deus, na comunhão com a igreja local e na renovação dos relacionamentos familiares. Creio firmemente que uma das maiores causas do estresse, da ansiedade, do esgotamento e da depressão em nossa cultura moderna é a rejeição do padrão sabático (seis dias de trabalho, um dia de descanso) como o dom de um Deus sábio e compassivo. Como disse o próprio Jesus: “O sábado foi estabelecido por causa do homem” (Mc 2.27) — e isso inclui as mulheres. Observar o descanso sabático é especialmente importante na era do Novo Testamento, pois o princípio sabático moral foi despido das amarras temporárias da lei cerimonial e civil de Israel.

Contudo, como uma amiga que estuda em uma universidade cristã foi capaz de constatar, nem mesmo a Igreja cristã tem familiaridade com a ideia de um descanso sabático. “Nosso professor pediu que levantassem a mão os alunos que atualmente praticavam o descanso sabático. Em uma turma com 28 alunos, somente duas pessoas levantaram a mão — e eu era uma dessas duas. Isso me surpreendeu! Parece que minha geração não compreende o princípio bíblico do descanso sabático.” Ela também disse: “O *shabat* tem sido importante para impedir o esgotamento na minha vida. É difícil expressar a importância do culto público, do culto particular e do descanso físico semanal para a renovação do meu espírito e para me motivar a viver com um propósito para o Reino”. Até mesmo as fontes seculares têm reconhecido a importância de um *shabat* semanal. Um artigo da revista *Atlantic*, “The Case for the Sabbath, Even if You’re Not Religious”, chegou a defender o *shabat*, ainda que não tenha nada a ver com Deus, por causa dos benefícios sociais, psicológicos e voltados à

produtividade de um dia semanal de descanso.³⁷ O *Sabbath Manifesto* foi desenvolvido por “artistas, escritores, cineastas e profissionais da mídia que, mesmo não sendo necessariamente religiosos, sentem a necessidade de combater um estilo de vida cada vez mais agitado”. Eles encorajam “um dia por semana para relaxar, desconectar, relaxar, refletir, praticar uma atividade ao ar livre e encontrar-se com as pessoas queridas”.³⁸

O *shabat* semanal é ainda mais benéfico quando colocamos o Criador no centro. É um dom, e não uma ameaça. É um momento para curar o corpo, a mente, a alma e nossos relacionamentos com Deus e também com as outras pessoas. É a maneira que Deus tem de nos fazer enxergar a vida sob uma perspectiva espiritual e eterna. É uma dádiva de Deus em nossas vidas. Por isso, não devemos sentir culpa por abraçar um dia inteiro a cada sete. Assim como nossos músculos precisam de descanso depois de malhar, nossas vidas tornam-se mais produtivas se adotarmos o descanso que Deus proporcionou.

Não vou prescrever detalhes de como esse princípio sabático deve ser aplicado em sua própria vida — nossas circunstâncias diferem muito. Porém, quero compartilhar o que eu e o David fazemos, para que você comece a refletir sobre como seria a melhor forma em sua vida. Tentamos não ir para a cama tarde no sábado à noite, para que estejamos bem na manhã de domingo. Quando acordamos no domingo, cada um faz sua oração e sua leitura devocional. Depois, tomamos café da manhã juntos, sem pressa, e fazemos um culto em família.

Vamos para a igreja e participamos do culto às nove e meia (frequentemente sinto saudades do horário das onze da manhã, que era mais comum na Escócia, pois permitia que passássemos mais tempo na cama), e permanecemos na igreja até o meio-dia, que é o horário em que a escola dominical termina. Não costumamos sair correndo da igreja; passamos algum tempo conversando com nossos irmãos e irmãs no Senhor, o que também encoraja nossos

filhos a interagir com seus amigos na igreja.

Quando chegamos em casa, tomamos café e comemos biscoito, e nós sete sentamos para conversar sobre a igreja, sobre o sermão, sobre o que lemos na Bíblia e sobre a vida de uma forma geral. Então, a família me ajuda a preparar o almoço de domingo e, depois, David compartilha com as crianças vídeos cristãos selecionados ao longo da semana. Algumas vezes, esses vídeos contêm testemunhos, notícias de eventos sob uma perspectiva cristã, músicas cristãs — em linhas gerais, qualquer coisa que o David entende que pode ser espiritualmente útil ou ajudar em uma conversa.

Depois, almoçamos sem pressa com todos os nossos filhos e, em seguida, passamos algumas horas tirando uma soneca, lendo, fazendo uma rápida caminhada ou deitados ao sol. Às vezes, nosso filho Allan toca violão e nós cantamos louvores juntos. Depois, voltamos para a igreja e participamos do culto noturno. Após usufruirmos um pouco mais da comunhão, voltamos para casa com nossos filhos menores e comemos bacon com ovos, enquanto nossos filhos mais velhos vão para o grupo da juventude. Por fim, vamos dormir cedo, para que estejamos prontos para a nova semana.

Fazemos tudo sem pressa, com calma e tranquilidade. Para mim, tem sido um salva-vidas. Para as famílias ministeriais, o domingo costuma ser um dos dias mais ocupados, então talvez seja melhor escolher outro dia para honrar o princípio sabático de um dia de descanso.

O POSTO DE ABASTECIMENTO ANUAL

O último posto de abastecimento é o posto das férias anuais. Falar em férias e revigoramento soa estranho para você? Para muitas pessoas, parece uma contradição. Em geral, sentimo-nos culpadas quando deixamos de trabalhar por alguns dias. Como sempre há necessidade de uma preparação com antecedência e uma atualização após o retorno, parece mais fácil não tirar férias. Aqueles que têm uma família muitas vezes lembram-se de férias anteriores em que os filhos ficaram doentes ou sofreram acidentes. Mas, apesar dos pesares, não abro mão de nossas férias anuais, pois é mais um componente essencial de revigoramento para mim e, na verdade, para toda a minha família.

Sim, ao longo dos anos, já estivemos no pronto-socorro com filhos machucados. Já pegamos saídas erradas e nos perdemos. Eu já deixei a insulina da minha filha na geladeira e tive de fazer muitas ligações para conseguir insulina em alguma farmácia a centenas de quilômetros de casa. Já ficamos encharcados e quase fomos carregados pela água com nossa barraca. Já ficamos presos em um iate no Mar Mediterrâneo em meio a uma tempestade com relâmpagos e trovões ensurdecedores; mas nós temos muitas histórias para contar, para nos fazer rir e para agradecer a Deus, especialmente quando vemos as fotos e assistimos aos vídeos.

Antes de se casar, uma amiga que é professora costumava tirar férias com algumas de suas colegas. Esse era um bom momento para se desligar por completo dos estudos. Conheço moças solteiras que gostam de frequentar acampamentos de família para se revigorar por meio da interação com pessoas de diversas idades. E existem outras pessoas do meu círculo de amizades que amam fazer viagens missionárias ou viagens em grupo para lugares históricos do cristianismo.

Ao longo dos anos, descobri quatro componentes essenciais para que minhas férias sejam revigorantes.

Primeiro, devemos passar o menor tempo possível no deslocamento. A fim de reduzir esse tempo, talvez seja melhor viajar para um lugar perto de casa ou ir de avião. Talvez também seja melhor ficar em um só lugar, em vez de ficar correndo de um lugar para outro. Lembre-se de que o objetivo é relaxar, e não cumprir mais alguma tarefa. Relaxe, não tenha pressa, aproveite o momento, socialize-se e tire o pé do acelerador.

Segundo, aprenda a sentar e ficar quieta. No início do meu casamento, antes de ter filhos, quando eu tirava férias, não conseguia ficar dois minutos sentada. Eu estava tão acostumada a sempre andar com um *pager* do hospital que sentia dificuldade para me deitar ao sol e relaxar, mesmo que eu estivesse com um livro para ler. Por outro lado, David amava passar horas com um livro ou com um jornal. Nosso trato era passar a manhã com um livro, ambos sentados na beira de uma piscina, de um lago ou de uma praia e, depois, à tarde, realizar alguma atividade, como, por exemplo, fazer uma trilha. Vinte e cinco anos depois, meus filhos querem mais ação. Eles querem se mexer, enquanto eu passo horas com o David tomando banho de sol na espreguiçadeira e me perguntando como as crianças conseguem ter tanta energia. Mas nós ainda seguimos mais ou menos o mesmo padrão: passamos a manhã relaxando e, à tarde, saímos para visitar lugares turísticos ou para fazer algum outro tipo de atividade.

Terceiro, divida as tarefas da cozinha. Se vocês estão em um acampamento ou hospedados em um apartamento, planeje suas férias para que seus amigos ou seu marido e filhos também cozinhem e participem da limpeza. Talvez fosse melhor vocês comerem fora uma vez a cada três ou quatro dias. O objetivo é simplesmente evitar o acúmulo de responsabilidades.

Quarto, tire férias mais longas. Nós chegamos à conclusão de que uma semana é muito pouco para realmente conseguirmos relaxar e obter algum benefício. Mas, quando as férias duram mais de uma semana, David e eu começamos a ficar ansiosos para voltar

ao trabalho. Então, o ideal parece ser entre dez e 14 dias. Contudo, não descarte os passeios mais rápidos. Uma jovem da minha igreja me falou sobre um passeio com a irmã que fez muito bem a ela. “No ano passado, minha irmã e eu fomos até o shopping de Michigan City, Indiana, e depois passamos algumas horas na praia. Eu amei esse passeio e acho que ela também.”

As férias produzem lembranças, lembranças que não podem ser criadas em casa. As férias unem os amigos e a família de maneira excepcional. As férias permitem que você conheça igrejas que nunca imaginou que existiam e também que conheça novos irmãos. As férias levam você a orar por esses irmãos. As férias permitem que você conheça mais sobre o mundo de Deus e sobre o poder do evangelho na vida de outras pessoas. As férias enriquecem sua vida espiritual. As férias fazem com que as pessoas possam rir juntas. As férias fazem as pessoas se lembrarem juntas. As férias revelam a proteção de Deus em estradas estranhas e lugares estranhos. Certa vez, falei com um casal de cristãos que decidiu tirar férias em casa e passar uma semana sem fazer absolutamente nada. Eles disseram que foi uma experiência péssima. Então, fuja disso!

POSTOS DE ABASTECIMENTO EM OUTROS MOMENTOS DA VIDA

Além desses pontos de abastecimento diários, semanais e anuais, é importante reconhecer que existem outros momentos que exigem um ajuste do ritmo. Como disse Salomão: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu” (Ec 3.1). Ele identificou 28 situações (vv. 2-8). As pessoas, em sua maioria, não passam por todas essas situações, mas identificar a fase da vida em que nos encontramos — casamento, maternidade, menopausa, aposentadoria, luto, perda, mudança e assim por diante — e saber como nos ajustar em consonância com essa fase são atitudes que nos ajudam a avançar com sabedoria e confiança, no ritmo da graça. Quando minha amiga Sarah leu uma versão anterior

deste livro, mandou-me o seguinte recado:

Como mulheres, não podemos nos esquecer de que nossos hormônios (ciclo menstrual, gravidez, amamentação, menopausa) são fatores adicionais que não podem ser ignorados. Só porque não podemos controlá-los, isso não significa que não devemos levá-los em conta. Eu tinha a tendência de olhar para as coisas que não podia controlar e simplesmente passar por cima delas, como se não fossem importantes. Mas tudo isso é importante, impactante, e às vezes é necessário fazer ajustes, mesmo quando eu não gosto.

Ela entende que “identificar a fase da vida em que nos encontramos” é um meio de aceitar a realidade para ter condições de lidar com ela, mas não de modo a contrariá-la. Ela disse: “No passado, cometi o erro de pensar, ‘Bem, é assim que as coisas são, então tenho de aprender a lidar com a situação’, pensando que lidar com a situação significava ignorar as restrições da nova fase de minha vida, continuando a trabalhar como antes, com medo de estar inventando desculpas”.

Aprendendo a reconhecer a graça

Uma vida no ritmo da graça envolve o reconhecimento da graça de Deus em todos os postos de abastecimento que ele colocou em nossa jornada de vida. Ao refletir sobre minha própria história e sobre a história de diversas mulheres que já ouvi ao longo dos anos, há uma frase que sempre aparece: “Eu simplesmente não parava”. Imagine uma maratonista que está completamente exausta, mas, ainda assim, não aceita beber a água que os organizadores colocaram nos postos de abastecimento. Você pensaria que ela é louca. A graça de Deus também se encontra em postos de abastecimento que permitem que tenhamos um tempo para refletir. Deixamos de lado o ritmo frenético de nossas vidas e tiramos um tempo para recalibrar, para refletir sobre a direção em que estamos indo e por quê. Paramos para nos lembrar do papel de Deus em nossas vidas, para adorá-lo por sua graça completamente suficiente

e para manter nossos olhos fixos no horizonte da eternidade. Uma das melhores armas do diabo é o barulho. Assim como as pessoas usam o ruído branco para abafar outros barulhos, Satanás utiliza os barulhos da vida para abafar a voz de Deus. “Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus.”

Enquanto usufruímos dos benefícios de uma vida interior e exterior mais tranquila, e preenchamos nossa vida com a graça que Deus nos dá, encontramos tempo para parar, para nos acalmar e refletir sobre quem somos e sobre o porquê de estarmos aqui, perguntas que terão respostas nas próximas duas estações.

Jessica Mattern, “Women Are Working Themselves to Death, Study Shows”, *Woman's Day*, 5 jul. 2016. Disponível em <http://www.womansday.com/health-fitness/news/a55529/working-women-health-risks/>.

Misti Crane, “Women’s Long Work Hours Linked to Alarming Increases in Cancer, Heart Disease”, Ohio State University, 16 jun. 2016. Disponível em <https://news.osu.edu/news/2016/06/16/overtime-women/>.

Mattern, “Women Are Working Themselves to Death, Study Shows”.

Joanna Weaver, *Como ter o coração de Maria no mundo de Marta*. Rio de Janeiro: CPAD, 2014.

Parte desta seção foi publicada em *Tabletalk*, a revista mensal do Ministério Ligonier. Usada com permissão.

Mary Meeker e Liang Wu, “Internet Trend Conference 2013”, *Kleiner Perkins Caufield and Byers*, maio 2013. Disponível em <http://www.kpcb.com/blog/2013-internet-trends>.

Veronica Jarski, “The Women of Social Media: Digital Influencer Study”, *MarketingProfs*, 20 abr. 2013. Disponível em <http://www.marketingprofs.com/chirp/2013/10575/women-of-social-media-digital-influencer-study>.

Imke Kirste et al., “Is Silence Golden? Effects of Auditory Stimuli and Their Absence on Adult Hippocampal Neurogenesis”, *Research Gate*, 1 dez. 2013. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/259110014_Is_silence_golden_Effects_of_auditory_stimuli_and_their_absence_on_adult_hippocampal_neurogenesis.

“Seen at 11: She Sheds”, CBS New York. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=-_Dkmyj2ZOg.

Michael Grothaus, “How Changing Your Reading Habits Can Transform Your Health”, Fast Company, 27 jul. 2015. Disponível em <http://www.fastcompany.com/3048913/how-to-be-a-success-at-everything/how-changing-your-reading-habits-can-transform-your-health>.

Matthew Henry, *Exposition of the Bible*, Matthew 22.40.

“Seen At 11: She Sheds.”

Menachem Kaiser, “The Case for the Sabbath, Even if You’re Not Religious”, *The Atlantic*, 30 de março de 2010. Disponível em <https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2010/03/the-case-for-the-sabbath-even-if-youre-not-religious/38187/>.

Disponível em <http://sabbathmanifesto.org/>.

ESTAÇÃO 6 | REFLEXÃO

A cada dois segundos, alguém tem sua identidade roubada por meio de fraude. Em 2016, 15,4 milhões de americanos foram vítimas de roubo de identidade, o que significou um prejuízo de 36 bilhões de dólares.³⁹ Não é por acaso que se desenvolveu uma grande indústria que oferece proteção contra o roubo de identidade, e muitas empresas prometem resolver o problema caso aconteça.

Embora as estatísticas indiquem que um em cada quatro americanos já sofreu roubo de identidade, a realidade é ainda muito pior.⁴⁰ Todas nós já tivemos nossa identidade roubada por ladrões muito mais habilidosos e sutis do que *hackers* chineses e *phishers* russos. Esses ladrões incluem: orgulho, propagandas, Hollywood, Pinterest, Facebook, as supermodelos, os blogs de supermães, as escolas públicas, as superfamílias que fazem *homeschooling*, a pressão dos colegas, a decepção, o fracasso, o diabo, o envelhecimento, o luto, a doença, a falsa teologia e assim por diante.

Esses ladrões são mais perigosos porque roubam a resposta à segunda pergunta mais importante do mundo: “Quem eu sou?” (a primeira é “Quem é Deus?”). Nossa resposta a essa pergunta determina a maneira como nos vemos; nossa maneira de pensar, falar e agir; e a natureza dos relacionamentos que temos com Deus e com outras pessoas. Também determina se levamos uma vida de estresse e de ansiedade ou uma vida no ritmo da graça e cheia de graça.

Neste capítulo, vamos explorar e examinar as falsas identidades e a maneira como somos impactadas por elas. Em seguida, vamos recuperar e restaurar a verdadeira identidade que Deus nos dá. Vamos começar analisando uma resposta curta à pergunta “Quem sou eu?” e, em seguida, podemos avançar para uma resposta mais longa e mais detalhada.

A RESPOSTA CURTA

Embora poucas pessoas andem por aí conscientemente pensando, “Quem sou eu?”, todas nós, inconscientemente, respondemos a essa pergunta todos os dias de nossas vidas. Embora nem sempre tenhamos consciência disso, sempre estamos construindo uma identidade — uma maneira de pensar sobre nós mesmas e a maneira como queremos que os outros pensem a nosso respeito. Vamos começar escrevendo a frase que surge na mente quando nos perguntamos: “Quem sou eu?”. Para ajudar você a começar, destaquei alguns exemplos para demonstrar como nosso senso básico de identidade tem consequências mais amplas.

Isabel, a imoral

Isabel converteu-se a Cristo com quase 30 anos, após passar boa parte de sua adolescência e da vida adulta envolvida em muitos relacionamentos imorais. Alguns eram relacionamentos mais longos e outros mais curtos, mas todos eram pecaminosos. Agora, como cristã, ela quer livrar-se da identidade imoral que definiu sua existência por tanto tempo. Ela se sente suja e envergonhada quando está com outras mulheres cristãs, mulheres que preservaram a pureza até o casamento, e ela não tem certeza se vai conseguir se casar, por causa do seu passado. Ela ouve sermões sobre ser “mais alva que a neve”, porém cinza-claro é o máximo que ela acredita que pode alcançar.

Frances, do Facebook

Desde que Frances entrou para o Facebook quando era adolescente, já assumiu diversas identidades, na tentativa de descobrir qual seria mais popular e chamaria mais atenção. Sua autoestima está ligada ao número de amigos, seguidores e curtidas que ela tem nas redes sociais. Aqueles que a conhecem melhor não reconhecem a pessoa que veem no Facebook ou nas postagens do Pinterest.

Vickie, a vítima

Vickie sofreu abuso na infância. Por muitos anos, ela não falou sobre o assunto, preferindo reprimir a dor e sofrer calada. Quando, finalmente, se abriu e procurou alguém para receber conselhos bíblicos, começou a experimentar a cura através do poder da Palavra de Deus e do Espírito. Contudo, o processo ficou estagnado porque outra conselheira recomendou que Vickie fosse mais aberta com as pessoas sobre o abuso sofrido e que falasse com as pessoas a esse respeito com mais frequência. Mas, sempre que ela contava a alguém, era como mexer nas feridas que Deus estava sarando. Em vez de assumir a identidade de Vickie, a vitoriosa, aquela que, pela graça de Deus, venceu o sofrimento, ela se tornou Vickie, a vítima, constantemente se lembrando desse sofrimento.

Fiona, a fracassada

Fiona fez tudo certo, mas todos os seus filhos se desencaminharam. Embora ela tenha se dedicado a ser uma mãe piedosa, seus três filhos deixaram a igreja no final da adolescência e estão levando vidas mundanas. Suas esperanças e seus sonhos foram destruídos. Ela não vê mais sentido na vida. Em tudo que ela já fez ou pretende fazer, enxerga a si mesma como uma fracassada com F maiúsculo.

Susan, a forte

O pai de Susan era um homem determinado, rigoroso e bem-sucedido. Ele era igualmente exigente com os filhos. Inconscientemente, Susan adotou essa identidade (o que é compreensível) — forte, determinada e trabalhadora —, assumindo-a até a vida adulta. No entanto, ela acabou de completar 45 anos e tem tido dificuldade para manter o mesmo nível de energia e produtividade no trabalho. Sua mente não parece ser tão afiada ou eficiente quanto já foi um dia e, de tempos e tempos, ela tem palpitações e sente dores no peito. Mas, como ela se vê como *Susan, a forte*, insiste em continuar no mesmo ritmo, o que a deixa constantemente exausta e frustrada com as próprias limitações.

Paula, a perfeccionista

Paula é uma mãe que pratica *homeschooling* com seus cinco filhos. Ela tem uma família que se parece com as fotos idílicas que vemos na contracapa de livros didáticos. Seu objetivo é costurar as próprias roupas, fazer o próprio pão e a própria sopa, enlatar as próprias frutas, fazer exercícios todos os dias e casar todos os filhos até os 21 anos. Ela consegue realizar muitas coisas todos os dias — no homeschooling, na cozinha, na igreja, em sua comunidade —, mas, como ela não consegue fazer tudo, vê a si mesma como um fracasso em tudo. Uma amiga, que é jovem e solteira, falou comigo sobre o efeito debilitante do perfeccionismo: “Nada me incomoda mais do que deixar de fazer o devocional, tirar notas inferiores à minha capacidade, errar uma cesta no treino de basquete ou até mesmo levar um carro para um cliente no trabalho e ver que, apesar de todos os meus esforços, o carro ainda tem uma pequena mancha. Quero agradar a Deus, minha família, minha igreja, meu professor — e a lista continua”.

Cindy, a pecadora

A igreja da Cindy foca na lei, no pecado e no juízo e raramente menciona justificação, perdão e adoção. Seu pastor é especialista no que há de errado com os cristãos, com a igreja e com o mundo. Ela acha que foi salva há alguns anos, mas tem pouca ou quase nenhuma certeza de sua fé. Além disso, tem convicção plena de que é pecadora e merece a condenação de Deus. Seus filhos estão perplexos com a mãe, sem entender por que alguém ser amado por Deus e ir para o céu são coisas tão deprimentes.

Justine, nota 10

Eu já conheci muitas Justines. Quando eu trabalhava como médica, quase todas as minhas pacientes que trabalhavam exclusivamente em casa respondiam à pergunta sobre o que faziam dizendo: “Sou só uma dona de casa” ou “Sou só uma secretária”. Na raiz dessa resposta, encontra-se uma visão antibíblica da vocação,

a ideia equivocada de que somente os chamados ministeriais são chamados de Deus, de que somente os trabalhos expressamente cristãos valem a pena ou de que somente alguns tipos de trabalho fora de casa contam como uma vocação verdadeira. Justine nunca leu o que William Tyndale escreveu: “Não há um trabalho melhor que outro para agradar a Deus; servir água, lavar pratos, ser sapateiro ou pregador da Palavra, tudo é uma coisa só”.⁴¹ E Martinho Lutero disse: “Deus e os anjos sorriem quando um homem troca uma fralda”. Se Deus se agrada de um homem trocando uma fralda, muito mais quando trocamos dez em um só dia.⁴²

Vastas consequências

Eu dei esses exemplos não somente para ajudá-la a descobrir a própria identidade, mas também para mostrar quanto é fácil ter sua identidade roubada, distorcida ou alterada por diversos acontecimentos, decisões e circunstâncias. Isso também demonstra que nossa resposta à pergunta “Quem sou eu?” tem vastas consequências por muitos anos. Responder a essa pergunta corretamente e pensar sobre si mesma da maneira que Deus quer que pensemos é uma das atividades mais importantes da Academia Refresh, além de um passo importantíssimo rumo a uma vida no ritmo da graça.

A RESPOSTA LONGA

Considerando nossa complexidade, ninguém pode ser definido por uma frase curta. É por isso que agora precisamos cavar um pouco mais fundo e dar uma resposta mais detalhada à pergunta “Quem sou eu?”. Então, agora, em vez de uma frase curta, escreva todas as palavras que vêm à sua mente enquanto você reflete sobre quem é. Tente responder à pergunta sob uma perspectiva objetiva e de longo prazo, e não com base em sentimentos transitórios que podem mudar, dependendo de o dia ser bom ou ruim. Um dos objetivos desse exercício é ajudá-la a encontrar e adotar um senso de estabilidade em relação à sua identidade que pode impedir você

de desenvolver uma crise de identidade por causa de sentimentos e eventos cotidianos.

Para começar, aqui estão algumas palavras que vieram à minha mente quando respondi a essa pergunta. Não tentei ser teológica ou politicamente correta, e registrei as palavras na ordem em que foram surgindo em minha mente: mãe, mulher de pastor, cristã, esportiva, feliz, cheia de energia, sociável, solícita, carona, autocrítica, organizada, introspectiva, médica, atrasada, estressada, preocupada e fracassada.

Reserve um tempo para fazer sua lista; as dez primeiras palavras serão relativamente rápidas. As outras demoram mais um pouco. Quando sua lista estiver pronta, fique comigo e observe enquanto recupero e vou reconstruindo minha verdadeira identidade em oito passos que vão transformar a maneira como você pensa a respeito de si mesma.

Reorganize as prioridades

O primeiro problema que observo é a ordem de minhas respostas. Como é o caso de muitas mulheres, tenho a tendência de me definir com base em minha família (outras mulheres talvez se definam com base no emprego). Essa foi a primeira coisa que me veio à mente — meus filhos e meu marido. Isso é um problema por diversas razões, especialmente porque Deus define as pessoas, em primeiro lugar, com base na condição espiritual e, depois, com base em seu caráter espiritual. Também é um problema porque... o que vai acontecer quando meus filhos se tornarem adultos? E se eles tomarem decisões terríveis? E se o meu marido morrer? Nosso relacionamento espiritual com Deus precisa vir antes desses relacionamentos naturais. Nossa condição espiritual e nosso caráter espiritual devem ser anteriores a tudo. Essa era a primeira coisa que passava pela cabeça de Paulo quando ele pensava sobre si mesmo: “Mas, pela graça de Deus, sou o que sou” (1Co 15.10). Quando conversei a esse respeito com minha amiga Sally, ela relatou:

Por toda a minha infância e até a minha vida adulta, tive dificuldade com o rótulo de “filha do pastor”. Sempre tinha a sensação de que as pessoas estavam me vigiando e avaliando meu comportamento moral. “Mas você não deveria estar agindo assim, Sally; seu pai é pastor!” Era o que eu e seis outros irmãos sempre ouvíamos. Depois eu me casei e, imediatamente, recebi o rótulo de “esposa do médico”. Eu entendia que os dois rótulos acompanhavam alguma expectativa. Porém, ano após ano, aprendi cada vez mais que essas coisas são só uma parte de quem a Sally é. O mais importante é que eu sou a filha do Rei! As outras coisas são funções menores que exerço: esposa, mãe, amiga, irmã, vizinha e membro da igreja.

Existem outros aspectos dessas categorias que também precisam ser reorganizados (por exemplo, “esposa” deveria vir antes de “mãe”), mas espero ter deixado claro como as *prioridades* de nossa identidade afetam nossos pensamentos, palavras e atitudes (ou a falta de atitude).

Expandir as características incompletas

O próximo passo é descobrir se nossa autodescrição está incompleta e expandi-la para que isso nos influencie com maior intensidade. No caso da minha autodescrição, a característica mais óbvia a ser expandida é “cristã”. Isso é verdade, mas existem muitas outras que poderiam ser acrescentadas. A Bíblia emprega diferentes palavras e metáforas para descrever o cristão: perdoado, redimido, aceito, justificado, adotado, herdeiro, abençoado, assentado em lugares celestiais, selado com o Espírito, em Cristo e assim por diante (leia Ef 1). Se, em vez de acrescentar simplesmente “cristã”, eu acrescentar essas descrições graciosas à minha lista, essa parte da minha identidade será muito mais influente para minha autoimagem. Uma identidade cheia de graça produz uma vida no ritmo da graça.

Preencha as lacunas

Quanto mais penso em minha resposta longa, mais me dou conta

de que existem algumas lacunas significativas, partes da minha identidade que não incluí, talvez porque não quisesse admiti-las, pois refletem meus pecados. Mas, por uma questão de precisão, tive que incluir essas fraquezas significativas. Por exemplo, sou uma pessoa defensiva, ansiosa e vulnerável à depressão. Se eu não reconhecer que essas fraquezas fazem parte de quem sou, não vou tomar as atitudes necessárias para lidar com o problema.

Por outro lado, também deixei de lado alguns dos meus pontos fortes. Talvez porque, em minha cultura escocesa, falar sobre si de maneira positiva não é algo bem-visto. Mas, se Deus nos deu um ponto forte ou uma habilidade, então isso faz parte da identidade que Deus nos deu; devemos reconhecer essas características (não no Facebook) e ser gratas a Deus por elas, entendendo que esse aspecto de nossa identidade faz parte da maneira como Deus nos conduz à vocação que tem para nós. Deus fez com que eu fosse empática, paciente e esforçada. Além disso, eu amo servir e ajudar as pessoas. Não é por acaso, então, que Deus me levou para a medicina e fez de mim esposa de um pastor. Mais uma vez, o apóstolo é nosso exemplo de equilíbrio. Ele reconhecia a fraqueza de seu passado (1Co 15.9), mas também assegurava que era o apóstolo mais esforçado — pela graça de Deus, é claro (1Co 15.10).

Defenda-se de mentiras

Havia momentos em que o apóstolo Paulo não respondia às calúnias propagadas pelos inimigos contra seu caráter e sua identidade, mas, em outros momentos, ele guerreava contra elas. Em 2 Coríntios, ele se defende das mentiras que ameaçam sabotar seu ministério. Ele identifica e desmente os mentirosos, apresenta evidências contra eles, declara-os culpados, sentencia-os ao exílio e os expulsa da igreja. Ao fazer isso, ele estabelece um precedente que exemplifica como devemos lidar com as falsas acusações, especialmente aquelas que procedem de nosso próprio meio. Seguem dois exemplos de como me defendo de calúnias contra minha identidade e de como substituo essas calúnias por verdades.

Eu sou serva de todos. Observe que, em minha resposta longa, coloquei o adjetivo *prestativa* como parte da minha identidade. A verdade é que, embora eu ame servir às pessoas, a palavra *prestativa* costuma confundir-se com a ideia de que eu sou serva de todos. Sinto a necessidade de dizer “sim” a tudo e a todos (observe que a palavra seguinte na lista é *carona*). Quase sempre me coloco em segundo lugar e passo a vida correndo de um lado para outro, tentando fazer tudo e agradar a todos — o que, é claro, não é somente impossível, mas também extremamente prejudicial. Deus me chamou para servir a um número limitado de pessoas — primariamente, minha própria família — de maneira limitada, e tenho de aceitar que não posso fazer tudo que acho que todo mundo quer que eu faça. Eu também preciso ser capaz de reconhecer minhas limitações e preciso que outras pessoas atendam às minhas necessidades. A expressão “Eu sou serva de todos” precisa ser indiciada, declarada culpada, executada e substituída por “Eu sou uma serva com limitações”.

Eu estou no controle de tudo. Eu coloquei *organizada* em minha lista porque amo ser organizada e coloco tudo em seu devido lugar. Mas às vezes acabo confundindo esse talento com a ideia de que estou no controle de tudo, um poder que só Deus tem. Além de querer que cada pedaço de papel, cada garrafa, cada prato, cada livro, cada camisa e cada brinquedo estejam em seus devidos lugares, também quero que minha agenda e minha família estejam igualmente arrumadas e organizadas. Sim, acabei de construir minha própria máquina de estresse interior, uma máquina capaz de funcionar 24 horas, sete dias por semana. Isso não significa que eu tenha de abrir mão de minha responsabilidade pessoal ou da responsabilidade em relação à minha família, mas preciso entender que a ideia de controle total é um mito, uma mentira que não existirá nem por um segundo sequer da minha vida. Abrir mão do controle pessoal, deixando o controle total e absoluto nas mãos de Deus, significa desmontar a máquina de estresse, o que me permite viver

mais calma, no ritmo da graça, fazendo o que posso e confiando em Deus para fazer o que não posso.

Um bom exemplo é minha luta para confiar que Deus cuida dos meus filhos. Embora meu filho de 21 anos tenha bons amigos que simplesmente gostam de passar tempo juntos na casa uns dos outros, eu costumava ficar acordada na cama até ele chegar em casa, achando que, se eu dormisse, estaria sendo irresponsável. Enquanto isso, David dormia tranquilamente. Há um ano, esse meu filho entrou para o Corpo de Fuzileiros Navais e foi para o outro lado do país, com pessoas que não conheço, mas eu durmo tranquilamente toda noite, depois de entregá-lo nas mãos do Senhor em oração. Eu o deixei aos cuidados de Deus — mas eu poderia ter feito isso quando meu filho ainda morava conosco em Grand Rapids, em vez de me ver forçada a fazer apenas depois de ele ter saído de casa. Essa foi uma boa lição sobre a importância de passar o controle para as mãos do Controlador.

Busque o equilíbrio

Parte da minha identidade é que eu sou uma pecadora. É algo que não posso e não quero negar. Mas essa não é a verdade completa. O apóstolo Paulo também me ensina a pensar sobre mim mesma como “morta para o pecado” (Rm 6.11). Essa declaração traz um importante equilíbrio. Por que esse equilíbrio é tão importante? O apóstolo entendia que, se eu só penso em mim mesma como pecadora, eu vou pecar. Contudo, se eu também me enxergo como morta para o pecado, mais morta para o pecado estarei. Se, quando a tentação chega, tudo o que tenho a dizer é que sou uma pecadora, provavelmente vou acabar cedendo. Mas, se eu disser “Não, eu estou morta para o pecado e viva para Cristo”, é mais provável que morra para o pecado e viva para Cristo.

Certa vez, uma mulher cristã que conheço perdeu a paciência com o marido enquanto eu estava com eles. Por fim, ela ficou um pouco envergonhada, virou-se para mim e disse: “Eu sou meio pavio curto, mas minha mãe também era”. Como ela seria capaz de

vencer esse pecado se sempre tinha uma desculpa? Em vez de ficar dizendo a si mesma que era pecadora — para, então, obviamente, sucumbir à ira —, ela deveria reconhecer-se como morta para o pecado, morta para a ira.

Aceite as mudanças

Perceba que coloquei a palavra *médica* quase no fim da minha lista. Se eu ainda trabalhasse em tempo integral, *médica* receberia um destaque muito maior em meu senso de identidade. Mas essa condição perdeu algumas posições quando os filhos vieram e meu trabalho foi reduzido a uma manhã por semana e a algumas noites por mês. Não trabalho com medicina desde que cheguei aos Estados Unidos, há alguns anos, razão pela qual essa condição foi parar quase no fim da lista. Ainda faz parte da minha identidade, pois era uma parcela significativa da minha vida (e porque muitos ainda me pedem conselhos médicos), mas eu me adaptei e aceitei a mudança.

Podemos acabar enfrentando grandes problemas quando não aceitamos a mudança de idade, capacidade, condição ou relacionamento. Na minha adolescência, eu teria colocado *atleta* em segundo ou terceiro lugar em minha resposta longa, pois eu amava correr, participar de corridas e jogar futebol. Se, ainda hoje, eu continuasse a colocar isso como uma característica primária da minha identidade, eu estaria mentindo ou morrendo.

Algumas mulheres que conheço têm dificuldade para aceitar a mudança de identidade quando largam uma carreira profissional e passam a ficar com os filhos em tempo integral. Elas estavam acostumadas com tudo organizado em intervalos de tempo claramente delimitados, com um ambiente de trabalho bem-arrumado, com suas roupas sempre elegantes, sempre batendo o cartão no mesmo horário e voltando para casa, onde, então, poderiam relaxar. De repente, elas se veem em uma situação cujas exigências são incessantes, as interrupções são imprevisíveis e, dificilmente, há um horário em que elas podem “bater o cartão”. Até

se vestir profissionalmente torna-se mais difícil. Mas, quando Deus dá a essas mães a graça de aceitar e se adaptar a uma mudança de identidade, elas param de olhar para trás com arrependimento, deixam de sentir inveja das outras mulheres e deixam de querer parecer diretoras executivas com três crianças penduradas em seus terninhos.

Veja o fracasso de outra perspectiva

Eu já fracassei na vida e provavelmente teria colocado a palavra *fracasso* no primeiro lugar da lista ao reconhecer minha incapacidade de praticar *homeschooling* com meu filho da nona série em diante — momento em que decidimos matriculá-lo numa escola. Contudo, eu coloquei a palavra *fracasso* no fim da lista porque, embora eu tenha fracassado em outras situações desde que isso aconteceu, não permito mais que o fracasso me defina. De fato, hoje consigo vê-lo de maneira diferente porque Deus me ensinou muitas coisas boas através do fracasso: humildade, dependência, paciência e compaixão pela falha do próximo. Todas essas coisas cooperam para o nosso bem, incluindo o fracasso (Rm 8.28).

É como se a soberana providência de Deus colocasse nossos fracassos em porta-retratos dourados, tornando-os úteis e produtivos. Acima de tudo, os meus fracassos me levam aos pés do perfeito Senhor Jesus em adoração. Quando penso em quanto erro numa única semana e, ao mesmo tempo, em como ele viveu por 33 anos enfrentando todos esses desafios e provocações sem errar nem uma vez sequer, sou impelida a adorá-lo. Eu fracassei, mas ele venceu, e o sucesso dele foi imputado a mim, para que eu não precise mais enxergar toda a minha identidade pelas lentes do meu fracasso. Eu fracassei, mas ele continua a me amar e a me aceitar. Uma das amigas da minha filha enfrentou, por muitos anos, o problema do perfeccionismo e percebeu que a vitória contra esse inimigo aconteceu quando “Deus continuou a revelar mais sobre meu pecado e mais sobre si mesmo, o que permitiu que eu

enxergasse minha verdadeira identidade de maneira mais clara e mais bíblica”.

Anseie pelo futuro

É triste quando celebridades e atletas tentam inutilmente apegar-se aos dias de glória que ficaram para trás. A bela atriz que passa mais tempo no cirurgião plástico do que na frente da câmera. A ginasta que ganhou uma medalha de ouro e passa mais tempo na mesa para exame clínico do que na trave olímpica. Essas pessoas tinham identidades que as fizeram ricas e famosas, mas essas identidades se esvaem, assim como a fama, a popularidade e o saldo bancário. Os dias de glória ficaram para trás, às vezes bem para trás, mas elas não aceitam isso e, como os *reality shows* demonstram, estão dispostas a fazer qualquer coisa para resgatá-los. Contudo, para um cristão, seus dias de glória ainda estão por vir. Sim, nós tentamos recuperar e reconstruir nossa identidade neste mundo, mas esperamos o dia em que desfrutaremos uma identidade muito melhor no mundo porvir.

O apóstolo João deixou isso bem claro nas seguintes palavras: “Vede que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus; e, de fato, somos filhos de Deus” (1Jo 3.1-2). Que gloriosa identidade atual — “filhos de Deus”! Mas existe algo ainda melhor no futuro: “Ainda não se manifestou o que haveremos de ser. Sabemos que, quando ele se manifestar, seremos semelhantes a ele, porque haveremos de vê-lo como ele é” (v. 2). Um dia seremos como Cristo! Imagine isso fazendo parte de sua identidade — ser como Cristo. Isso é insuperável. Que glorioso futuro nos espera!

Então, sim, vamos tentar recuperar nossa identidade roubada e reconstruí-la sobre fundamentos bíblicos: reorganizando nossas prioridades, expandindo as características incompletas, preenchendo as lacunas, defendendo-nos contra as mentiras, buscando o equilíbrio, aceitando as mudanças e vendo o fracasso de outra perspectiva. E, ao agirmos assim, não mudaremos apenas

nossos pensamentos para melhor, mas também nossos sentimentos, nossas palavras e nossas ações. Mas, para além disso, ansiamos pelo dia em que seremos como Jesus. Se acrescentarmos à nossa identidade a afirmação “Eu serei como Jesus”, isso terá grande impacto sobre nós, pois “a si mesmo se purifica todo o que nele tem esta esperança, assim como ele é puro” (v. 3).

Um dos grandes benefícios de um claro senso de identidade é que podemos identificar e esclarecer nossos objetivos de vida e traçar planos para realizá-los, o exercício que nos espera na próxima estação.

Brandon Gonzalez, “Identity Theft Targeted in Anti-Fraud Effort”, WBFO Morning Ed., 26 abr. 2017. Disponível em <http://news.wbfo.org/post/identity-theft-targeted-anti-fraud-effort>. LifeLock, disponível em <https://www.lifelock.com/>.

William Tyndale, citado em “Guinness”, *The Call* (Nashville: Thomas Nelson, 2003), p. 34. Lutero, citado em Guinness, *The Call*, p. 34.

ESTAÇÃO 7 | REDUÇÃO

A Sra. Esgotada está na academia, mas está carregando tanto peso de um lado para o outro que alguns pesos caem aos seus pés, no chão. Seu pensamento imediato é: “Como utilizar todos ao mesmo tempo? Ela não sabe que há um lugar para deixar esses halteres e que você pode focar em um exercício de cada vez?”. Quando você se aproxima, vê que ela está franzindo a testa e ouve seu suspiro. Você se solidariza com ela e simplesmente quer lhe dar um abraço e dizer: “Ei, isso não é divertido! Posso ajudar você a encontrar um jeito melhor de fazer isso? Vamos nos livrar de alguns desses halteres. Assim, você pode curtir os exercícios em vez de simplesmente encará-los como uma obrigação chata”. No segundo andar, na Área Infantil, uma garotinha corre do corredor para a sala, ansiosa para brincar com os amigos. Não há estrutura, não há planejamento — simplesmente ri, brinca e usa a imaginação. Depois, ri mais, brinca mais e usa mais a imaginação. Ela adora e sempre vai embora sorrindo de orelha a orelha. Em casa, ela corre para o quintal e desfruta a liberdade de brincar mais. Você se lembra de quando a vida era assim? Não havia preocupações, não havia testas franzidas. Era só comer, dormir e brincar. Nenhuma preocupação no mundo!

Eu também me lembro dessa época e, às vezes, eu gostaria de voltar no tempo, mesmo que fosse por um curto período. Eu já fui a Sra. Esgotada muitas vezes e já fui a Srta. Área Infantil pouquíssimas vezes. Em fases de estresse e ansiedade extrema, eu ficava olhando para os pássaros e sentia inveja de sua existência despreocupada, voando de uma árvore para outra. Mas, como Jesus nos faz lembrar, Deus tem ainda mais cuidado por seus filhos do que pelas aves (Mt 6.25-34) e não quer que carreguemos pesos desnecessários (1Pe 5.7). Eu quero ajudar você a abraçar a liberdade dada por nosso Pai celestial para viver uma vida no ritmo da graça e com o peso da graça, deixando de lado o peso que está

puxando você para baixo.

OS PESOS DA VIDA

A vida nos pega desprevenidas, não é? No tempo da escola, havia estresses temporários — provas e namorados —, mas essas coisas parecem pequenas quando comparadas aos jugos esmagadores e complexos que se acumulam nos vinte anos seguintes. Quando chegamos aos 40 anos, sentimos o peso da hipoteca e da conta do cartão de crédito, temos problemas no trabalho, preocupações com o marido e com os filhos, questões de saúde, conflitos na igreja, problemas no carro que precisam de conserto, os gastos com o plano de saúde, e assim por diante.

Isso não aconteceu de uma vez, no dia seguinte à formatura. Os pesos foram se acumulando de forma imperceptível; todos os anos, eles foram se multiplicando aos poucos até que fomos implacavelmente esmagadas pela vida. Agora, nossa mente está exausta, nosso coração está acelerado, nosso corpo está quebrado, nossos relacionamentos estão prejudicados, dormimos menos tempo, a qualidade de nosso trabalho tem decaído e nossa felicidade é só uma lembrança distante. O que aconteceu com a Srta. Área Infantil? Existe algum jeito de ela voltar? Talvez de vez em quando?

Vamos começar a responder a essas perguntas analisando duas maneiras bem diferentes de viver. Isso servirá de base para elucidar o propósito de nossas vidas, planejar nossos dias, podar as coisas secundárias e, assim, reduzir algumas coisas da vida que nos pegam desprevenidas e que nos deixam sobrecarregadas.

DUAS MANEIRAS DE VIVER

Segundo David Brooks, colunista do *New York Times*, existem duas maneiras de pensar sobre a vida: “a vida bem planejada” e “a vida intimada”.⁴³ Em sua coluna sobre o assunto, ele citou um ensaio baseado em uma palestra de formatura do professor Clayton

Christensen, da Harvard Business School, para apresentar um modelo de vida bem planejada. Temos uma “vida bem planejada” quando reservamos um tempo para encontrar um propósito claro e, com base nisso, tomamos decisões apropriadas sobre a melhor maneira de utilizar o tempo e nossos talentos. Por outro lado, quem vive uma “vida intimada” rejeita a possibilidade do planejamento em longo prazo e, à medida que as situações e as circunstâncias vão surgindo, indaga: “O que essas circunstâncias estão me intimando a fazer? Como devo reagir?”. Tenho certeza de que a maioria das pessoas conseguiria identificar em qual das duas categorias se encaixa — ou talvez se encaixe nas duas, dependendo do dia.

Então, qual é a melhor maneira de viver? Com base na verdade de que fomos criadas à imagem de Deus e, portanto, de que fomos chamadas a refletir, em alguma medida, seu propósito soberano, creio que todo cristão deve viver com base no firme fundamento da “vida bem planejada”. Nenhum cristão deve tornar-se uma simples vítima dos acontecimentos, como uma rolha de cortiça que é jogada de um lado para outro num oceano de circunstâncias e opiniões em constante mudança. Deus teve uma razão para colocar cada uma de nós aqui, e nós não devemos simplesmente andar sem rumo, dia após dia, semana após semana, ano após ano, desperdiçando a vida sem qualquer senso de direção, simplesmente reagindo ao que as pessoas fazem. Precisamos levar nosso tempo e nossos talentos até Deus e lhe perguntar: “O que queres que eu faça?”. Essa simples oração pode nos impedir de passar anos a fio como se fôssemos bolas de pingue-pongue, sendo jogadas de uma atividade para outra, de uma exigência para outra, de uma expectativa para outra.

Há, contudo, um perigo relacionado à “vida bem planejada”. Podemos nos tornar insensíveis e indiferentes às necessidades das pessoas. Todos precisam aceitar um elemento da “vida intimada”. Mas qual deve ser a proporção? Cristo é um bom modelo. Embora ele soubesse exatamente por que estava na terra e o que deveria

fazer, também tinha um lugar para a espontaneidade quando surgia a necessidade de responder a acontecimentos inesperados. Às vezes, ele não aceitava desviar-se do foco para dar atenção às exigências das pessoas, mas, em outras ocasiões, ele parava para lidar com uma necessidade urgente. Ele vivia a “vida bem planejada”, mas também dava espaço para a “vida intimada”. Ele era sempre perfeitamente equilibrado.

Então, como podemos encontrar o equilíbrio perfeito? Embora cada pessoa precise encontrar uma combinação diferente, dependendo do nosso caráter e da nossa vocação, existem três palavras que eu acredito que nos ajudam a encontrar o equilíbrio, três palavras que nos capacitam a reduzir os pesos que nos esmagam: *propósito, planejamento e poda*.

PROPÓSITO

Quando não temos objetivo, não alcançamos nada. Mas, quando queremos realizar algo que vale a pena, precisamos de alvos específicos. Existem cinco áreas específicas da vida em que um claro senso de propósito será muito lucrativo: espiritual, familiar, vocacional, eclesiástica e social.

Vida espiritual

Qual é seu propósito espiritual? Você sabe o que deseja receber em sua vida espiritual? Há graças que você quer cultivar ou pecados que deseja vencer? Você quer crescer no conhecimento da doutrina cristã ou quer aumentar sua santidade? Há uma graça ou um dom cristão que você queira desenvolver? Talvez, como é o caso de muitos cristãos, você nunca pensou sobre essas questões. Você simplesmente segue sem rumo, esperando que o melhor aconteça, mas sem realmente perguntar a si mesma: “Para onde estou indo?” ou “Como será no momento em que eu chegar?”. Talvez você já tenha progredido em diversas áreas, mas não foi capaz de perceber e, portanto, não tem como se sentir encorajada pela obra de Deus em sua vida.

Por essa razão, recomendei a você que orasse e refletisse sobre áreas específicas em que deseja crescer. Você pode escolher uma doutrina para aprender, como a da justificação, e encontrar alguns bons livros e sermões para estudar e sentir-se desafiada. Ou pode focar em uma graça, como a alegria, e encontrar maneiras de cultivá-la e manifestá-la. Você também pode falar com um amigo ou com alguém de sua família sobre o que está fazendo e pedir que, quando for necessário, desafiem e encorajem você. Você também pode mirar em um pecado, como, por exemplo, a cobiça, para, então, encontrar recursos que lhe permitirão atingir o alvo. Talvez você queira praticar o dom da hospitalidade e seu objetivo seja receber um pequeno grupo de pessoas em sua casa uma vez por mês, com o propósito de cultivar a comunhão cristã em uma refeição partilhada. Existem tantas possibilidades, mas, sem escolher um ou dois objetivos espirituais, vamos ficar andando em círculos ou nosso progresso será milimétrico, em milhares de direções diferentes.

Vida familiar

Para uma mãe, o maior objetivo familiar é a salvação dos filhos. Devemos criá-los para o Senhor (Ef 6.4). Não queremos simplesmente passar alguns anos com eles na terra. Queremos passar a eternidade no Céu com eles. Se tivermos esse objetivo como uma de nossas prioridades, nossas expectativas seculares e culturais, que muitas vezes prevalecem, serão menores. A expectativa é que eles estejam entre os melhores alunos da escola, sejam músicos talentosos, sejam os melhores em todos os esportes e ganhem uma bolsa de estudos para a faculdade. Eles precisam conseguir um emprego que pague bem e se casar com alguém com um diploma universitário e um bom emprego. E qual é o resultado disso? Ficamos todos (eles inclusive) estressados (e com a conta bancária vazia), suando e nos esforçando para garantir tudo isso. Mas qual será o sentido disso se, ao longo do caminho, perdermos de vista a alma de nossos filhos ou o propósito de estarmos nesta

terra?

Nossos filhos precisam de amor, de estabilidade familiar, do convívio da mesa de jantar à noite e do domingo para descansar a mente, o espírito e o corpo, assim como nós. Quanto mais esperamos de nossos filhos, mais esperamos de nós e vice-versa. Precisamos de equilíbrio; eles precisam de equilíbrio. Sim, eles precisam desenvolver os talentos que receberam de Deus, mas será que Deus quer nos ver correndo de um lado para outro — do treino de um filho para o treino de outro filho, para jogos e campeonatos — a ponto de os membros da família não poderem mais comer juntos ou fazer devocional juntos na maior parte das noites? Se fizermos isso, estaremos levantando o peso impossível da expectativa cultural e secular, e deixaremos cair o mais importante peso de todos: o peso da responsabilidade pelo bem-estar espiritual, emocional e relacional de nossos filhos, o que só pode acontecer quando temos tempo para estar juntos e para conversar uns com os outros sem pressão.

Um dos pesos mais pesados que as mães jovens carregam é o dos dogmas modernos sobre a criação dos filhos. Nunca houve tanta informação disponível sobre como criar filhos e nunca houve tanta confusão. Começa antes de a criança nascer. Somos bombardeadas com teorias sobre gravidez, parto, alimentação, imunização, sono do bebê, teorias sobre como estimular o desenvolvimento do bebê e assim por diante. O equilíbrio é substituído por extremismos e, para muitas mães, o que deveria ser o momento mais alegre de suas vidas, torna-se uma experiência triste e tomada pela culpa. O que, com frequência, falta na equação é uma pergunta simples: “De que maneira posso me esforçar ao máximo para utilizar os avanços da modernidade que Deus proporcionou e, assim, garantir que eu e meu bebê tenhamos mais chances de sobreviver e nos desenvolver?”. A pergunta ajuda a esclarecer nosso propósito e a tirar o peso da ideologia de outras pessoas.

Mães, nós precisamos relaxar. Diminua as expectativas que criamos para nós mesmas e para nossos filhos. Não seja escravizada por ideologias. Por favor, converse com mães mais velhas, de preferência com aquelas que têm mais experiência. Ore, use seu bom senso e aprenda com elas. Você e sua família entenderão melhor o propósito espiritual, todos aprenderão a viver a vida no ritmo da graça e todos terão a esperança de, juntos, passar uma eternidade cheia de graça.

Vida vocacional

Sou mãe de cinco filhos: três homens (de 21, 18 e 4 anos) e duas mulheres (de 14 e 13 anos). Também sou esposa de pastor e pratico o *homeschooling*. Sou formada em medicina e trabalhei como médica por diversos anos. Em qual dessas esferas Deus quer que eu opere neste momento? Evidentemente, não em todas. Para ajudar você a fazer o mesmo, independentemente de sua vocação atual neste momento — dona de casa, empregada em uma empresa ou estudante —, deixe-me falar sobre como refleti sobre minhas decisões.

Dona de casa. Eu acredito, com base na Escritura (Tt 2.5), que minha circunstância atual de vida exige que eu priorize meu papel como dona de casa. Isso significa que sou organizadora, delegante, gerente de operações, administradora-chefe, gerente de suprimentos, cozinheira-chefe, supervisora de limpeza, motorista, conselheira, um ombro para chorar e uma abraçadora-chefe. E isso é só o começo. Se você é dona de casa, tenho certeza de que conseguiria acrescentar outras coisas à sua lista.

Mas por onde começo e qual é o meu propósito? No passado, era fácil. Antes do nascimento das crianças, meu propósito era conseguir pisos e armários perfeitos, almofadas em ordem, cestas de roupa vazias, banheiros limpos e refeições tranquilas. Cinco filhos depois, minha vida cotidiana consiste em sapatos e toalhas perdidas, montanhas de roupas para lavar, pisos grudentos e uma van que parece mais uma junção de praia cheia de areia, loja de

doces e o serviço de “achados e perdidos” da academia. Com facilidade, eu me sinto desencorajada por minha incapacidade de alcançar a perfeição. Tenho uma amiga que me falou sobre sua experiência com o sentimento de culpa por criar expectativas irreais:

É como estabelecer um objetivo e depois fazer outra coisa. Se eu disse que faria um jantar para a família, isso significa que não vou conseguir brincar com minha filha. No fim do dia, às vezes acho que deveria ter sido capaz de fazer as duas coisas. Ou se eu disse que aceitaria atender um cliente, isso significa que não vou conseguir lavar a louça na hora do cochilo. Isso significa que, mesmo que eu tenha conseguido fazer muitas coisas, fico com raiva porque não consegui limpar o chão ou fazer alguma outra coisa que eu queria.

A pergunta sobre o propósito vocacional que me ajudou a deixar de lado esse peso que me sobrecarregava era a seguinte: “Meu propósito é conseguir uma casa perfeita, que se caracteriza por uma esterilidade fria, ou uma casa feliz, cheia de amor e cheia da presença de Deus?”. Precisamos de alguma ordem e disciplina em nossas casas, mas, se não aceitarmos um padrão mais realista depois do nascimento dos filhos, rapidamente nos tornaremos inquietas como Marta, em vez de viver em paz como Maria.

Educadora. Mais uma vez, com base na Escritura (Dt 11.18-20), creio que os pais têm a responsabilidade de educar seus filhos. O objetivo é, em primeiro lugar, prepará-los para uma eternidade feliz e, em segundo lugar, torná-los úteis nesta terra. Os dois objetivos são importantes, mas o primeiro é mais. Entender esses objetivos com clareza me ajudam a decidir como e quando eles devem ser educados, levando em consideração as circunstâncias da família, os limites de nossas finanças, as necessidades individuais de cada criança e o impacto de nossas decisões educacionais sobre os outros membros da família. Todos esses fatores precisam ser levados em consideração na hora de refletir sobre a melhor maneira de alcançar nossos objetivos.

David e eu decidimos que o *homeschooling* era a melhor maneira de alcançar esses objetivos sem extrapolar nosso orçamento. Contudo, já precisamos repensar esse ponto, como, por exemplo, quando minha saúde mental não ia bem ou quando concluí que um de nossos filhos precisava de mais do que eu era capaz de dar. Se fazer ensino doméstico transforma sua casa em um lugar infeliz e atrapalha seu bem-estar espiritual e emocional, bem como o de sua família, então você precisa pedir coragem, sabedoria e recursos a Deus para encontrar uma maneira melhor de cumprir com seus objetivos educacionais.

Esposa de um pastor. Eu não sou esposa de pastor, eu sou a esposa de um pastor. Isso significa que esse papel vem depois de minhas responsabilidades como dona de casa e educadora dos meus filhos. Eu sou grata porque as igrejas que David pastoreou não colocaram muita expectativa na minha função de esposa de um pastor. Contudo, em algumas situações, assumi responsabilidades relacionadas a essa função e depois eu me arrependi, pois foram prejudiciais para mim e para minha família. Quando entendo minhas prioridades vocacionais — primeiro, dona de casa, segundo, educadora doméstica e, terceiro, esposa de um pastor —, sinto-me muito mais livre para dizer “não” para as exigências da igreja nas ocasiões em que percebo que nossa vida em família ou os estudos de meus filhos serão prejudicados. Mas também anseio pela chegada do dia em que terei mais tempo para voltar a me envolver. Quem faz parte de uma megagreja, sempre com muitas necessidades, também pode dizer “não”. A esposa de um ministro de louvor me disse o seguinte:

Não me sinto pressionada pela liderança para estar em todos os lugares e fazer tudo. Sinto que eles reconhecem que, na atual fase da minha vida, eu “sirvo” primariamente ao tornar mais fácil para meu marido trabalhar no fim de semana. Minha importância e meu talento são reconhecidos. É uma grande bênção. A esposa de um ministro

pode ajudar a igreja de diferentes maneiras. Em nossa última igreja, eu realmente me sentia pressionada a estar presente sempre que as portas estivessem abertas. Isso me deixou muito estressada e acabou me tornando completamente indiferente em relação às pessoas. Como eu não consegui acompanhar o ritmo, acabei desistindo de tudo. Não costumo ter esse tipo de comportamento rebelde. Isso aconteceu quando nosso tempo nessa igreja estava quase chegando ao fim e, ao olhar para trás, vejo que foi um dos primeiros grandes sinais de que estava na hora de sair.

Médica. Evidentemente, algumas esposas e mães, por diferentes motivos, precisam trabalhar fora. Às vezes, isso ocorre simplesmente para ter dinheiro e, assim, cobrir as despesas da casa. Em outros casos, é por uma questão de desenvolvimento pessoal e, em outros ainda, para preservar a certificação profissional, com vistas a uma possível necessidade no futuro. Quando imigramos para os Estados Unidos, decidimos que não valeria a pena gastar o tempo e o dinheiro que seriam necessários para revalidar meu diploma nos Estados Unidos. No entanto, quando eu trabalhava com medicina no Reino Unido, havia tantas ofertas de emprego que eu poderia trabalhar em tempo integral. Então, como decidir entre o que aceitar e o que negar?

Primeiro, eu entendia que meus objetivos espirituais eram mais importantes do que meus objetivos vocacionais. O bem-estar espiritual vinha em primeiro lugar. Minhas prioridades vocacionais vinham depois. Eu era, em primeiro lugar, dona de casa; em segundo lugar, educadora; e, depois, esposa de um pastor. Entre minhas prioridades vocacionais, a condição de *médica* ocupava a quarta posição.

Segundo, eu fiz a mim mesma duas perguntas: (1) A principal motivação do meu trabalho é um ganho material que vá além do que realmente precisamos? (2) Nossa família é prejudicada pelo fato de eu estar sempre exausta? David e eu sempre orávamos e

conversávamos sobre essas questões, e ele garantia que, eventualmente, poderia me substituir nas tarefas domésticas sem que isso prejudicasse seu trabalho. Se trabalhar fora prejudica nossa vida espiritual ou solapa nossas responsabilidades familiares, precisamos reconsiderar nossas decisões.

Talvez sua situação não seja tão complexa quanto a minha. Talvez você seja uma mulher solteira que trabalha fora e tem uma vocação única — seu emprego ou seu negócio. Bem, como você já sabe, não deixa de ser uma vida ocupada e cheia de pressão, não é? Uma de minhas amigas solteiras me disse que eles pedem que ela faça muito mais do que as mulheres casadas porque “Bem, você não tem uma família!”. Ela constatou que o mesmo acontecia na igreja. Sempre sugeriam seu nome para participar de algum comitê ou de algum ministério. Então, como decidir o que fazer? Novamente, tem a ver com os propósitos de nossas vidas.

Em primeiro lugar, sempre faça a si mesma as seguintes perguntas: “Qual é meu propósito espiritual? Minha carga de trabalho e o valor que eu ganho estão atrapalhando ou cooperando para meu propósito espiritual?”.

Em segundo lugar, “Qual é meu propósito vocacional?”. Se seu propósito vocacional é servir a Deus no ambiente de trabalho, esse é seu serviço cristão primário, e você deve realizá-lo conforme as suas forças (Ec 9.10). Você não deve se sentir culpada ao dizer “não” a outros ministérios ou oportunidades de serviço que possam atrapalhar o desempenho de suas responsabilidades profissionais.

Em terceiro lugar, “Por que estou fazendo isso?”. É muito importante discernir e purificar nossas motivações na hora de decidir a carreira que queremos seguir, a posição que queremos aceitar, o horário em que queremos trabalhar e nossa maneira de trabalhar. Se nosso propósito primário é dinheiro ou subir a escada corporativa, existem determinadas decisões que vamos acabar tomando. Se nosso propósito primário é glorificar a Deus e servir a outras pessoas, tomaremos decisões muito melhores. Esse será

nosso diferencial, e as pessoas serão levadas a perguntar: “Qual é a sua motivação?”. A mesma pergunta pode ser ajustada para se encaixar na vida de estudante. A chave para sobreviver e prosperar é descobrir o que Deus quer que você faça, reconhecer a ordem de prioridades e fazer conforme as suas forças.

Vida eclesial

Não há falta de oportunidades para servir em sua igreja, frequentar grupos de estudos bíblicos e frequentar reuniões no meio da semana. A questão é, além de ir à igreja no domingo, o que mais deveríamos fazer nesse espaço? A quais eventos devemos ir? Como podemos expressar hospitalidade?

Nossa resposta depende de inúmeros fatores. Em primeiro lugar, considere a fase da vida em que se encontra. Se você é mãe em uma casa agitada, se é dona de um negócio, se estuda em tempo integral ou se é uma funcionária que sofre muita pressão, é improvável que, além dos cultos de domingo, tenha mais de uma ou duas horas livres para a igreja. Em segundo lugar, pergunte-se por que você está participando. Quando eu me fazia essa pergunta, com frequência descobria que estava participando de atividades, ministérios e eventos não para o Senhor, mas para agradar as pessoas e para atender ao que eu pensava serem as expectativas que os outros tinham de mim. Só porque alguém está evangelizando constantemente ou atuando muito no serviço social, isso não significa que você deveria fazer o mesmo. Lembre-se de que você já serve a Deus em sua vida espiritual, em sua família e em sua vida vocacional. E isso já é muita coisa.

Perguntei a uma de minhas amigas solteiras sobre seu critério para aceitar ou recusar uma oportunidade de serviço. Ela disse: “Começo fazendo uma oração. Depois, avalio o grau de necessidade — a importância que o ministério tem. Em seguida, pergunto: ‘Qual é o seu valor espiritual para mim e para outras pessoas?’ E, por último, me pergunto sobre o prazer que me daria”.

Vida social

As oportunidades de socializar são infinitas, e o desejo que as pessoas têm de que você socialize também é. Na igreja, no trabalho, na faculdade ou em sua comunidade, se você acredita que deve fazer tudo o que as pessoas pedem ou que precisa aceitar todos os convites, talvez fique completamente sobrecarregada.

Ao identificar os propósitos da vida em nossas escolhas sociais, podemos identificar melhor nossa capacidade de socializar e de nos relacionar com os amigos. A intencionalidade e a clareza de propósito, bem como o reconhecimento humilde de nossas limitações, além de tornarem nossas decisões mais fáceis, ajudam a silenciar as acusações de nossas consciências, que sempre exigem mais de nós. Podemos cultivar uma quantidade limitada de amigos. Ou decidir que não podemos ter mais de duas ou três interações sociais por semana. Não podemos ser amigas de todo mundo e não podemos atender às expectativas de todos. Lembre-se de que nossos propósitos sociais, assim como nossos outros propósitos, mudam de acordo com a fase de vida em que nos encontramos.

UM PLANO

Agora que identificamos nossos propósitos de vida em cinco áreas principais e já decidimos sobre os pesos que devemos carregar ou deixar para trás, precisamos de um plano. Precisamos descobrir os passos necessários para realizar nossos propósitos de vida. Eu quero fazer vinte arremessos com vinte quilos, mas nunca vou conseguir se não contar com um plano. Então, olhamos para nossos propósitos de vida e fazemos a seguinte pergunta: “Quais são os passos que preciso dar para chegar lá?”. Seguem os passos desestressantes que tento seguir para transformar meus propósitos em planos.

Agenda

Se algo não estiver na agenda, não vai acontecer. Se as atividades relacionadas aos meus propósitos de vida não estiverem

na agenda, é evidente que não estou levando esses objetivos de vida a sério. Inserir tudo na agenda também nos ajuda a parar de fazer promessas demais a nós mesmas e às outras pessoas, pois constatamos visualmente a impossibilidade de realizar aquilo que estamos tentando executar. Fazer promessas excessivas é o resultado fatal de uma visão demasiadamente otimista de nossas capacidades, além da estimativa irreal do tempo que temos livre e de representar o desejo de agradar as pessoas. O resultado é que quem fez a promessa fica muito estressado e quem a recebeu fica muito desapontado.

Como eu sou casada e tenho filhos, simplesmente não posso planejar a minha agenda sozinha. David e eu reservamos um tempo semanal, de preferência antes de a semana começar, para harmonizar os horários de nossas agendas, focando especialmente na semana seguinte, mas olhando para o contexto do que já passou e do que virá depois. Isso impede os conflitos, divide as responsabilidades familiares e estimula a prestação de conta mútua. Somos especialmente cuidadosos para nos certificar de que não estaremos fora de casa muitas noites na semana e que eu não aceite convites demais para palestrar no fim de semana.

Tente visualizar como será sua semana se você seguir o que está na sua agenda. É rápido e fácil inserir diversas atividades em nossa agenda, mas executá-las demanda muito mais tempo. Antes de acrescentar mais um compromisso, tire um tempo para evocar em sua mente como será o dia ou a semana.

Rotina

Um dos problemas mais comuns relacionados ao estresse e à depressão é a falta de uma rotina. Como Deus é um Deus de ordem, e não de confusão (1Co 14.33) e como fomos criadas à sua imagem, funcionamos melhor quando seguimos uma rotina regular para comer, dormir, trabalhar e nos divertir. É mais fácil manter uma rotina quando trabalhamos fora de casa, pois temos colegas de trabalho e um chefe. Quando somos donas de casa em tempo

integral, temos de nos esforçar mais para impor uma rotina a nós mesmas e à nossa família. Eu já percebi que, quando saio da rotina, meus filhos se comportam mal. Quando não sei qual é a próxima coisa que precisa ser feita, eles sentem isso no ar e as coisas ficam caóticas. Por essa razão, tantas mães têm tantos problemas durante as férias de verão. Meus filhos costumam me perguntar pela manhã: “Qual é o plano para hoje, mamãe?”. Se eu estiver com tudo escrito, fica mais fácil.

Priorize

“Se você não determinar quais são as prioridades de sua vida, outra pessoa fará isso por você.”⁴⁴ Para determinar nossas prioridades, devemos começar fazendo uma lista com todas as nossas obrigações, atividades e objetivos. Em seguida, devemos usar nossos propósitos de vida para inseri-las em quatro categorias:

1. *Atividades obrigatórias.* Os compromissos e as responsabilidades mais importantes que Deus deu a você.
2. *Atividades desejáveis.* As atividades que você gostaria de fazer e que espera fazer, além de algumas que você pretende fazer assim que terminar as obrigatórias.
3. *Atividades que podem ser adiadas.* Atividades valiosas que você adoraria fazer algum dia, mas que terão de ser adiadas até que se abra um espaço em sua agenda.
4. *Atividades que não devem ser mais realizadas.* Atividades que você se comprometeu a deixar de fazer ou que não aceitará fazer caso alguém lhe peça.

Nesse contexto, os propósitos e as prioridades de nossas vidas devem refletir-se em nossa agenda, um exercício que frequentemente revela se estamos sendo realistas ou idealistas. Como eu sou mais produtiva pela manhã, é nesse horário que realizo as tarefas que exigem mais de mim, física e mentalmente. À tarde, costumo sair para resolver pendências e depois volto para casa a tempo de preparar o jantar. À noite, David e as crianças

costumam estar em casa, e nós passamos algum tempo juntos, como uma família. Esse também é o melhor horário para eu fazer alguma coisa sozinha, como, por exemplo, ler um livro. Não estou dizendo que tudo sempre dá certo. A questão é que, se não houver um plano, as coisas nunca vão dar certo.

Mas e se você for uma jovem solteira? Esta é a resposta de uma cristã que aprendi a respeitar e amar:

Como eu defino minhas prioridades? Costumo perguntar aos meus pais. Eles têm mais tempo de vida do que eu e, repetidas vezes, já se revelaram sábios. Quando aceitei um emprego como professora enquanto estiver fazendo faculdade no ano que vem, eles me encorajaram muito e me deram muitos conselhos para me ajudar a lidar com a agenda do próximo ano. Também criei uma lista de cinco perguntas que me ajudam a decidir o que devo definir como prioridade em minha agenda:

- É algo que permite que eu priorize minha família? Vou poder jantar com a minha família ou fazer devocionais com eles durante a semana?
- A agenda dessa semana permite que eu me encontre pelo menos uma vez com uma amiga ou com alguém que estou discipulando (para usufruir da comunhão e prestar contas da vida espiritual)?
- A agenda dessa semana proporciona tempo suficiente para eu fazer as tarefas de casa e realizar outras tarefas necessárias sem que me sinta sobrecarregada?
- Essa semana contém horários em que posso parar e fazer algo para relaxar todos os dias (como caminhar, tirar uma soneca, ler etc.)?
- A agenda dessa semana claramente prioriza o meu relacionamento com Deus? Meus compromissos podem ser realizados para a glória e a honra dele? Ou eu vou ficar distraída demais com minha lista de afazeres? Há tempo suficiente para orar e meditar a sós?

Detalhe

Tento registrar por escrito as tarefas específicas para o dia, incluindo os afazeres das crianças, os trabalhos escolares, as tarefas administrativas, as idas ao supermercado, as visitas ao dentista, os esportes das crianças e as aulas regulares na academia. Quando consigo organizar minha lista e inseri-la em minha agenda na noite anterior, o dia seguinte normalmente corre muito tranquilo. Quando, contudo, não consigo fazer isso, percebo que fico mais confusa e ansiosa no dia seguinte. É necessário reservar um tempo para planejar os detalhes, mas eu descobri que, no longo prazo, é algo que, além de poupar meu tempo, me impede de viver a “vida intimada”, à mercê das reivindicações de meus filhos e de outras pessoas.

Nada

É essencial ter uma parte do dia chamada “Nenhuma agenda fixa”. Durante as férias de verão, costumo dizer aos meus filhos que faremos algo grande toda semana, como ir à praia ou passar um tempo com nossos amigos da igreja. Depois, nós passamos uma semana sem ir à praia, sem jogar futebol, sem ir a nenhuma festa de aniversário, sem participar da Escola Bíblica de Férias e também sem fazer qualquer passeio com o grupo de jovens. Nós estruturamos as semanas para que as crianças tenham muitos dias sem muitas coisas a serem feitas, o que nos permite passar um tempo juntos em casa. Nós brincamos juntos, rimos juntos e tentamos viver no ritmo da graça. Todos nós precisamos de horários livres. Às vezes, a maior realização é não realizar nada.

Auditoria

Quando iniciamos o processo de Redução, precisamos tirar um tempo no fim de cada dia para avaliação. Nós planejamos em excesso? A margem de tempo foi suficiente? Ficamos correndo de um lado para outro como frangos sem cabeça? Inicialmente, é um pouco chocante comparar o plano com a realidade, mas, aos

poucos, vamos alinhando nossas expectativas com a realidade, o que diminui a frustração, a decepção e o estresse.

De vez em quando — depois de alguns meses —, precisamos fazer uma análise mais ampla da situação para ver se precisamos nos ajustar às novas circunstâncias. Por exemplo, costumávamos fazer nosso devocional em família à noite, logo depois do jantar. Agora, como nossos filhos mais velhos às vezes trabalham até tarde ou têm aula na faculdade à noite, costumamos fazê-lo mais tarde, depois que todo mundo chega em casa.

PODA

Chegamos ao que talvez seja a parte mais dolorosa do exercício da Redução. Agora que já identificamos os propósitos de nossa vida e já planejamos como realizá-los, precisamos *remover* algumas coisas por completo, para que sejamos capazes de fazer bem aquelas que são importantes.

Aqui a ferramenta mais importante é uma palavrinha de três letras: *não*. Essa é uma das primeiras palavras que aprendemos na infância, mas, para os adultos, é uma das mais difíceis de dizer. Nosso prato já está cheio e alguém pede para encaixar mais alguma coisa nele. Por si só, essa não é uma grande tarefa, mas é a décima tarefa extra a ser acrescentada nesta semana. Sabemos que deveríamos dizer “não”, mas é o “sim” que acaba saindo de nossos lábios. O resultado é que não conseguimos fazer nada com excelência. As muitas trivialidades tomam o lugar das poucas coisas que realmente importam. Isso acontece em casa, no trabalho, na igreja e nos clubes e sociedades que apoiamos. Somos conhecidas como “máquinas de dizer sim” e, por isso, todo mundo nos pede para fazer tudo.

Para ser bem franca: independentemente de quantas parte deste livro você vai pôr em prática, nunca vai conseguir revigorar sua vida até reaprender a dizer “não”, tanto para as coisas grandes como para as coisas pequenas. Talvez você pense: “Mas as pessoas não

vão gostar de mim se eu disser ‘não’ para tudo”. Não é dizer “não” para tudo; é dizer “não” para algumas coisas. E dizer “sim” para todo mundo pode significar que você está dizendo “não” para Deus. Como Jesus deixou claro, dizer “não” aos planos de algumas pessoas significa dizer “sim” à vontade de Deus (Lc 12.13-14; Jo 2.4).

O que me ajudou a podar o “não” com uma faca afiada foi perceber que só tenho duas alternativas: posso viver tentando atender às necessidades e expectativas infinitas das pessoas ou posso viver de acordo com minha capacidade limitada e as expectativas de meu Pai celestial. Se eu escolher a primeira alternativa, ainda que eu trabalhe cem horas por semana, não serei capaz de realizar o que todos precisam ou querem de mim. Se eu escolher a segunda alternativa, posso trabalhar na esfera de minha capacidade pessoal, com a consciência tranquila, mesmo quando as pessoas me criticam e não me entendem. Levando em consideração, de um lado, meus propósitos de vida e, de outro, minha capacidade limitada, posso podar as necessidades e expectativas das pessoas para que eu consiga realizar as coisas mais importantes com excelência e alegria, e para que eu tenha tempo livre para me sentir realizada.

A FÓRMULA MÁGICA

Como todas nos encontramos em circunstâncias distintas, não há uma fórmula mágica que funcione para todo mundo. O que eu posso fazer é falar um pouco sobre o equilíbrio entre a vida bem planejada e a vida intimada, que é o que funciona bem para mim, considerando meu caráter e minhas responsabilidades nesta fase da minha vida, uma equação que tem me ajudado a cumprir o que acredito ser o chamado de Deus para mim, sem, contudo, me fechar para interrupções e acontecimentos inesperados: 60% de vida bem planejada + 40% de vida intimada + 100% de vida de oração. Isso não faz sentido matemático, mas faz sentido espiritual. Sem a

oração diária, pedindo a ajuda diária de Deus, eu não seria capaz de realizar nada.

Nós já renovamos nosso senso de propósito, já elaboramos um plano de como chegar lá e já eliminamos algumas das bagagens desnecessárias que vínhamos carregando. Agora vamos parar na próxima estação e nos reabastecer para entrar na próxima fase da jornada da vida.

David Brooks, "The Summoned Self", *New York Times*, 2 ago. 2010. Disponível em <http://www.nytimes.com/2010/08/03/opinion/03brooks.html>.

Greg McKeown, *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less* (New York: Crown, 2014), p. 10.

ESTAÇÃO 8 | REABASTECIMENTO

Certa vez, meu marido perguntou a um psicólogo cristão como ele tratava pessoas com depressão e ansiedade. “Ah, isso é fácil”, disse ele. “Eu dou a eles três comprimidos.” David ficou incomodado, pois, infelizmente, essa declaração parecia confirmar a caricatura de profissionais da saúde que simplesmente dão pílulas a seus pacientes. Contudo, depois de uma pausa retórica, o psicólogo acrescentou: “Um bom exercício, uma boa noite de sono e uma boa alimentação”. O diálogo posterior deixou claro que ele não estava sugerindo que aquelas três “pílulas” eram a resposta completa para todo caso de depressão e ansiedade. O que ele queria era enfatizar que esses são os três pilares de qualquer processo de cura de transtorno de saúde mental e emocional. Como já falamos de duas dessas “pílulas”, um bom exercício e uma boa noite de sono, vamos falar agora sobre a terceira, a boa alimentação. A boa alimentação ajuda a reabastecer mentes e ânimos dilapidados. Depois, vamos falar sobre pílulas e medicamentos de verdade, bem como sobre a possibilidade de utilizá-los para reabastecer a saúde mental e emocional. Por último, vamos acrescentar alguns suplementos ao identificar atividades que nos energizam.

COMIDA

Eu sei que a maioria de vocês está cansada de ouvir falar sobre os programas de alimentação que estão na moda, dietas extremas e planos alimentares utópicos. Não se preocupe com isso, pois eu também estou. O objetivo da Academia Refresh é encontrar um equilíbrio saudável entre a *utopia* e o “*eu não me importo*”. Nosso objetivo é alcançar aquele espaço pouco frequentado do realismo prático.

Quando voltei a fazer exercícios de forma séria, fiquei surpresa com a ênfase que o professor deu à importância de fazer a refeição certa antes e depois do exercício. Ninguém pensava a esse respeito

quando eu disputava corridas há algumas décadas. Contudo, passei a entender que, assim como a minha van não funciona sem gasolina e será destruída se eu inserir diesel, todas nós precisamos nos reabastecer regularmente com o tipo certo de comida se quisermos funcionar bem. Já vimos muitas coisas desde que entramos na Academia Refresh e já trabalhamos no conserto de muitas coisas em cada estação. Mas boa parte disso será inútil se não enchermos nosso tanque com gasolina premium. Nosso corpo e nossa mente ficam desgastados e precisam ser reenergizados para que não acabem se desmantelando.

Como nas estações anteriores, começamos aqui pela teologia. “Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus” (1Co 10.31). Estamos acostumadas com a ideia de glorificar a Deus com nossas bocas através do louvor e da oração, mas glorificar a Deus através do que comemos e bebemos não nos soa tão familiar assim. Contudo, é o que o apóstolo ensina. O que escolhemos comer e beber exalta ou diminui a glória de Deus.

Esse é o princípio bíblico, mas como isso funciona na prática? Nenhum livro da Bíblia prescreve uma dieta. Novamente, a verdade de Deus descoberta pela ciência pode nos ajudar. Pesquisas científicas sobre a maneira como a comida afeta nossa mente e nosso humor podem instruir nossa consciência e fortalecer nossa vontade para que sejamos capazes de obedecer à voz de Deus em 1 Coríntios 10.31.

A comida e a mente

Nós usamos a mente para aprender sobre comida, mas a própria comida ajuda nossa mente a aprender. Aliás, nosso cérebro utiliza a comida mais do que qualquer outro órgão do corpo. Utiliza mais de 50% da glicose disponível.⁴⁵ É por isso que pular o café da manhã faz tão mal. Pular o café da manhã pode até nos dar mais tempo para trabalhar, mas nós acabamos trabalhando menos, pois nosso

cérebro se vê privado de nutrientes e vitaminas essenciais. Alguns testes realizados em crianças revelaram que os cereais matinais açucarados enfraquecem a atenção e a memória, enquanto torradas, ovos, mirtilos e morangos melhoram a cognição e a coordenação. As propriedades antioxidantes das saladas limpam o cérebro de substâncias prejudiciais, e o óleo de peixe não somente fortalece o cérebro, como também ajuda a evitar a demência. Talvez você queira comer abacate antes de seu próximo exame, pois, além de reduzir a pressão arterial, melhora a oxigenação e aumenta o fluxo de sangue para o cérebro.

Uma dieta saudável não é importante somente para nosso trabalho e para nossos estudos; também é essencial para nossa vida espiritual. Em geral, Deus trabalha em nossa alma através de nossa mente, através de palavras e frases que são processadas por nosso cérebro. Portanto, qualquer alimento que prejudica o cérebro também prejudica nosso relacionamento com Deus, e qualquer coisa que fortalece o cérebro deve fortalecer nosso relacionamento com Deus. Sim, nós oramos “o pão nosso de cada dia nos dai hoje”, e Deus normalmente responde com prateleiras cheias no mercado. Mas é aí que entra nossa responsabilidade de glorificar a Deus com nossas escolhas. A quantidade e a qualidade do que comemos e bebemos afetam a quantidade e a qualidade de nossas vidas intelectuais e espirituais.

A comida e o humor

O que comemos, além de afetar o que pensamos, também afeta o que sentimos. Embora algumas emoções tenham origem em nossos pensamentos, a comida também tem influência direta sobre a produção de substâncias no corpo que afetam nosso humor. Isso é algo que eu vejo com clareza na vida de minha filha diabética. Eu praticamente consigo calcular seus níveis de glicose e insulina com base em suas emoções. Mas não é necessário ser diabética para sentir que alguns alimentos nos tornam irritadiças e mal-humoradas, enquanto outros nos deixam felizes e cheias de energia. Os

cientistas estão nos ajudando a entender melhor essas conexões, pois, através de exames PET, podemos descobrir a maneira como determinados alimentos afetam diferentes partes de nosso cérebro, produzindo emoções distintas. Por exemplo, descobriu-se que alimentos com fibras solúveis (p. ex., aveia, morangos e ervilhas) desaceleram a absorção de açúcar no sangue, o que reduz as variações de humor. As substâncias que fazem o cérebro funcionar com eficiência (neurotransmissores) são multiplicadas por alimentos como nozes e salmão, bem como por aqueles que são ricos em vitamina D. Esquimós e outras comunidades que vivem da pesca experimentam baixos índices de depressão. Por outro lado, comida de lanchonete aumenta os níveis de estresse, e é comum que mulheres com depressão apresentem deficiência de ácido fólico (que pode ser encontrado na lentilha e nos brócolis).

Quando estamos tristes e estressadas, talvez seja necessário ler mais a Bíblia; mas talvez também seja necessário praticar melhor alimentação. Versos bíblicos não podem neutralizar as regras nutricionais básicas que Deus inseriu neste mundo.

MEDICAMENTOS

Nunca imaginei que eu precisaria tomar medicamentos antidepressivos. Eu era uma pessoa naturalmente alegre e otimista. E o mais importante: uma cristã com uma fé firme em Deus. Mas chegou o dia em que reconheci que eu deveria aceitar que esses medicamentos eram dádivas de Deus. Certa manhã, mais uma vez acordei assustada às cinco da manhã e percebi que estava perdendo uma batalha mental. Aliás, eu nem estava lutando mais. Minha mente estava destruída e, na grave situação em que me encontrava, tornou-se evidente que eu precisava seriamente considerar a possibilidade de tomar medicamentos antidepressivos, apesar de minha resistência e relutância inicial.

Quando eu trabalhava como médica, às vezes receitava antidepressivos para as pessoas. Mas para mim? Inconcebível!

Contudo, Deus me trouxe a esse ponto de desespero. A sensação era que eu estava afogando. Naquele instante, os medicamentos eram como um colete salva-vidas que Deus colocava diante de mim e, naquele dia, tomei meu primeiro comprimido de 20 mg de Citalopram. Hoje em dia, dou graças a Deus por sua misericórdia e provisão. Aliás, duvido de que eu seria capaz de escrever este livro com o David se não tivesse desistido da minha luta sem sentido contra a bondosa providência de Deus, humildemente aceitando e utilizando um dos meios de cura que Deus proporcionou.

Evidentemente, esse é um assunto controverso, pois tanto a comunidade médica como a comunidade cristã ainda estão tentando aprender sobre essas drogas — quando devem ser utilizadas e o papel que devem ter na vida dos crentes. Com muito cuidado e cautela, eu já receitei e já fiz uso desse tipo de medicamento. Para ajudar você a decidir se isso seria benéfico para sua mente esgotada, quero compartilhar algumas lições que aprendi.

Não tenha pressa para tomar antidepressivos. Raramente medicamentos devem ser a primeira opção, a menos que a situação esteja desesperadamente ruim. A maioria dos pacientes que eu vi lidando com questões emocionais não precisava de medicamentos. Na maioria dos casos, os problemas emocionais que as pessoas enfrentam são temporários e podem ser resolvidos com compaixão, apoio familiar, cuidado pastoral e aconselhamento, mudando o estilo de vida e se arrependendo de hábitos pecaminosos. Há muitas outras providências que devemos tomar antes de recorrer aos medicamentos — aquelas que vimos nas estações Refresh anteriores.

Não descarte os antidepressivos. Não devemos ter pressa para tomar antidepressivos e devemos tentar melhorar de outras maneiras, mas também não devemos descartá-los. Pergunte a si mesma se sua dificuldade para considerar a possibilidade de tomá-los não decorre de orgulho pecaminoso, de pressuposições falsas ou de uma antropologia antibíblica e simplista. Sobre o último ponto,

se negarmos a existência de transtornos mentais e emocionais, talvez estejamos negando o que a Bíblia ensina sobre a abrangência dos danos que a queda causou em toda a humanidade. Com base na Bíblia, sabemos que a física, a química e a eletricidade de nosso corpo foram danificadas pela queda da humanidade no pecado. Com base na ciência, sabemos que nosso cérebro utiliza a física, a química e a eletricidade para processar pensamentos e produzir emoções. Se juntarmos as duas coisas, entenderemos que a capacidade de nosso cérebro processar os pensamentos e as emoções será danificada dependendo de quanto nosso cérebro foi afetado pela Queda. A antropologia bíblica nos ajuda a entender o prejuízo que a Queda causou em nosso corpo e também nos ajuda a aceitar a provisão de Deus para reverter esse dano.

Não demore demais. Na cultura americana, em que as pessoas tomam remédios demais, é comum ouvirmos o seguinte: “Não tenha pressa para tomar medicamentos”. Contudo, demorar demais também pode ser prejudicial.

Em algumas ocasiões, fui rápida para receitar medicamentos porque senti que a situação era extremamente urgente e a depressão era preocupantemente profunda. Quanto mais fundo for o buraco em que alguém cai, mais difícil será sair dele. Alguns pacientes estavam quase cometendo suicídio. Às vezes, meu trabalho era parecido com o de um salva-vidas impedindo uma criança de morrer afogada. Somente depois do resgate e da estabilização é que elas conseguem começar a falar sobre como chegaram àquele ponto, sobre o que podem fazer para se recuperar totalmente e o que podem fazer para impedir que isso aconteça de novo.

Não espere resultados rápidos. A maior parte dos antidepressivos modernos leva cerca de dez a 14 dias para começar a fazer uma diferença perceptível e cerca de seis semanas para que o efeito benéfico possa ser avaliado de forma mais ampla. Às vezes o

médico precisa descobrir na base de tentativa e erro qual remédio funciona melhor e qual é a dosagem certa para você.

Não dependa exclusivamente dos medicamentos. Um dos maiores erros que as pessoas cometem é achar que simplesmente tomar um comprimido é suficiente. Nunca vi ninguém se recuperar de depressão ou ansiedade apenas porque tomou remédios. Em geral, há muitos assuntos que precisam ser abordados. Os medicamentos só funcionam bem quando fazem parte de um pacote holístico de cuidados que lidam com nossa natureza humana completa.

Não foque somente os efeitos colaterais. Como acontece com a maioria dos medicamentos, algumas pessoas podem experimentar efeitos colaterais desagradáveis por causa dos antidepressivos e não há dúvida de que isso deve ser levado em conta na hora de tomar uma decisão. Mas os efeitos colaterais de não fazer nada também devem ser levados em conta. Considere que esses efeitos colaterais afetam as pessoas que você ama se você continuar do jeito que está, às vezes por muitos meses ou anos. Considere também que algumas das pesquisas mais recentes encontraram evidências de que, quanto mais tempo a depressão dura, mais prejudica o cérebro, outros órgãos e até nossos ossos. O Dr. Philip Gold, do NIH Clinical Center, disse o seguinte: “Há mais perda de tecido na depressão do que na doença de Parkinson!”. E adverte: “A depressão é uma doença completa, um transtorno sistêmico que envolve o corpo inteiro, com aspectos neurodegenerativos, além de ser uma doença progressiva. É uma doença muito mais séria do que reconhecíamos no passado”.⁴⁶

Pessoas ansiosas ou depressivas são suscetíveis a ficar mais ansiosas por causa dos possíveis efeitos colaterais, ainda mais quando já têm preconceito contra os antidepressivos. Com frequência, isso impede que as pessoas tomem os remédios da maneira como o médico receitou. Elas tomam uma dose muito pequena e rapidamente concluem que “não funcionou”.

Diferente do que algumas pessoas dizem, a maior parte dos antidepressivos não altera sua personalidade e não transforma você em uma pessoa espiritualmente insensível. Deus restaurou minha personalidade por meio dos antidepressivos, entre outras coisas. Minhas emoções continuam intactas? É claro que sim. O que passou foi o turbilhão emocional da depressão. Eu não sinto vontade de chorar sempre que ouço algo ruim ou encho minha cabeça de coisas tristes. Não era algo saudável de se fazer. Deus acalmou a tempestade e um dos instrumentos que ele utilizou foram os medicamentos.

Não esconda nada. Conte tudo ao seu médico e deixe que ele decida o que é relevante. Não minimize ou ignore nada, mesmo quando se tratar de uma situação embaraçosa. Seu médico costuma atender pessoas na sua situação toda semana.

Não fique obcecada para parar de tomar os antidepressivos. Uma das primeiras perguntas que as pessoas fazem quando começam a tomar antidepressivos é: “Quando vou poder parar de tomá-los?”. É quase como tomar Tylenol para gripe e, no instante em que sua temperatura abaixa, você diz: “Ótimo. Já estou bem. Posso voltar a trabalhar?”. Uma das lições que Deus nos ensina por meio da depressão é a paciência. A gripe segue seu curso e você estará bem em uma ou duas semanas. A depressão também segue seu curso, mas você precisa pensar em termos de seis meses ou um ano. Ficar ansiosa para parar de tomar os remédios o mais rápido possível só piora a situação, o que pode prolongar sua depressão. Uma causa comum da recaída da depressão é parar de tomar antidepressivos antes da cura completa.

Não pare de tomar os medicamentos abruptamente. Embora os antidepressivos modernos não sejam viciantes, é melhor parar de tomá-los de maneira planejada, lenta e gradual. Confie na sabedoria e no planejamento de seu médico, e siga suas orientações para ir reduzindo o uso dos remédios aos poucos. Se a depressão foi especialmente profunda e duradoura, alguns danos não serão

revertidos por completo, e será necessário tomar antidepressivos por mais tempo.

Eu já tentei parar de tomar remédios diversas vezes. Em geral, começo bem, mas depois volto a sentir aqueles antigos sintomas terríveis. Com base nessa experiência pessoal e com base no que já ouvi de muitas pessoas, aprendi a aceitar que, assim como o David precisa tomar uma pequena dose de Coumadin pelo resto da vida, para ajudar a impedir a formação de um coágulo de sangue no pulmão, e assim como minha filha diabética vai precisar tomar insulina todos os dias pelo resto da vida, para regular os níveis de açúcar no sangue, eu também preciso tomar antidepressivos para me prevenir de um colapso mental e emocional. Como disse o Dr. Martyn Lloyd-Jones: “Tomar medicamentos para corrigir a química do cérebro é tão lícito quanto tomar insulina para lidar com o problema da química anormal dos pâncreas em um caso de diabetes”.⁴⁷ Ele também diz:

Para os que creem que é pecado tomar medicamentos relacionados à função cerebral, devemos assegurar que, quando o teste clínico e o uso apropriado demonstram que são úteis, esses medicamentos devem ser recebidos com ações de graças. Todas as coisas da natureza e o conhecimento científico são dádivas de Deus e devem ser utilizados para a glória dele [...]. Portanto, aceitá-los e utilizá-los não fazem diferença para nossa fé e para nossa salvação.⁴⁸

Esse tipo de raciocínio me ajudou a aceitar minha situação como a providência soberana de Deus (e como uma bondosa provisão). Também me ajudou a pensar em quanto o dano causado em um veículo por um combustível inapropriado é permanente. Às vezes o motor do veículo se torna permanentemente impossibilitado de processar, de forma adequada, o combustível. De modo semelhante, quando a depressão deixa cicatrizes permanentes em nós ou quando tem natureza genética, talvez tenhamos de tomar antidepressivos pelo resto da vida. No entanto, assim como Deus

usou o espinho na carne de Paulo, usa os antidepressivos para nos ensinar sobre nossa fraqueza e sobre a força de Deus.

Não se envergonhe dos antidepressivos. Sim, como acontece com todas as dádivas de Deus, alguns fazem mau uso dos antidepressivos. Se todos os medicamentos são dádivas de Deus, não devemos desprezá-los. Uma vida no ritmo da graça aceita todas as graças de Deus quando se tornam necessárias. Jeni admite: “Tive dificuldade para aceitar que eu precisava tomar medicamentos porque achava que estava me rendendo à fraqueza e que eu não era forte o bastante. Foi muito difícil porque muitos dos meus familiares acham que você não pode utilizar medicamentos. Mas agora entendo que essa é uma dádiva de Deus”.

Peça para Deus abençoar seus medicamentos e encare-os como parte de um pacote de medidas espirituais, físicas, mentais e sociais. Sheila Walsh, cantora cristã que também sofreu de depressão, disse o seguinte: “Eu ainda tomo meus remédios. Tomo todos os dias e, sempre que tomo, faço uma oração agradecendo a Deus por ter disponibilizado esses medicamentos para aqueles que precisam”.⁴⁹ Eu digo Amém! Minha amiga Sally, cuja família tem histórico de transtorno bipolar, comparou o longo tempo que sua avó passava no hospital depois que os filhos nasciam — o que era muito difícil para os outros filhos e para o marido — com sua própria experiência de não ter de passar pela mesma coisa, graças à dádiva do lítio.

Não conte a todo mundo. Caso você decida que tomar medicamentos é a vontade de Deus para você, tome cuidado com quem vai falar. O uso de medicamentos costuma despertar a empatia e as orações da igreja, mas ainda há muitas ideias equivocadas sobre medicamentos para depressão e outros problemas de saúde mental. Como você não quer acrescentar as discussões e os debates à sua vida, escolha com cuidado com quem vai falar a esse respeito, peça que não contem a mais ninguém e que orem por você e para que Deus abençoe os

medicamentos.

Não acredite nas caricaturas. Algumas pessoas acham que só os fracassados e as pessoas preguiçosas se tornam depressivas. Isso não poderia estar mais longe da verdade. A vasta maioria dos cristãos depressivos que aconselhei ao longo dos anos era o exato oposto: pessoas de personalidade tipo A, bem-sucedidas, sempre à procura de oportunidades para servir. Eram tão ativas que acabaram passando dos limites e desmoronaram. Mas estão animadas para melhorar e para voltar aos trilhos.

A boa alimentação reabastece nosso corpo e nossa mente; em situações sérias, os medicamentos estimulam o combustível cerebral adicional. Agora vamos identificar algumas atividades que acabam com a nossa energia e também aquelas que enchem nosso tanque.

ENERGIZADORES

Na adolescência e na casa dos vinte anos, parece que temos uma reserva ilimitada de energia. Nada pode nos deter ou nos fazer desacelerar. Contudo, quando entramos na casa dos trinta e dos quarenta, percebemos que nossa reserva não é infinita como pensávamos. Há dias em que voamos e há dias em que somos um fiasco. O que faz a diferença? Inicialmente, é difícil descobrir, mas, depois de um tempo, percebemos que algumas atividades enchem nosso tanque, enquanto outras esvaziam. Depois descobrimos que precisamos de equilíbrio entre as atividades que enchem o tanque e aquelas que esvaziam. Para cada atividade que esvazia nosso tanque, precisamos de outra para reabastecer; caso contrário, logo estaremos exalando fumaça, e não vamos durar muito tempo. Administrar nosso consumo de energia é tão importante quanto administrar nosso dinheiro e nosso tempo. As palavras do pastor Greg refletem a experiência de sua esposa, Jeni, com a depressão, mas se aplicam a todos os cristãos que levam uma vida estressante:

A vida de uma jovem família pode ser incrivelmente estressante, e eu

não acho que realmente entendemos o peso desse estresse diário. Não precisa ser uma família que esteja enfrentando alguma experiência realmente traumática. Pode ser a agitação da vida cotidiana normal de uma jovem família. Se você não cuidar de sua saúde física, emocional e espiritual, vai ficar sem gasolina e sem energia, o que causará um acidente. E eu acho que há um perigo real entre os cristãos conservadores, que nunca param; eles querem apenas fazer a vontade do Senhor sem nunca parar para descansar, cheios de justificativas espirituais para agir assim, quando repentinamente descobrem que estão completamente exaustos.

Para administrarmos bem nossa energia, devemos começar identificando as atividades que enchem nosso tanque e aquelas que o esvaziam. Só assim podemos planejar para reabastecer com antecedência. Para ajudar, aqui está um exemplo baseado em minha vida:

Atividades que enchem o tanque: leitura da Bíblia e oração; ouvir sermões cristocêntricos e usufruir da comunhão dos irmãos; ler livros (especialmente biografias e livros de não ficção, especialmente os cristãos); ler blogs; passar um tempo com o David e com a família; consumir boa comida; trabalhar no quintal; caminhar na beira do rio, do lago ou da praia; pescar; encontrar-me com amigas para tomar café; conversar pelo Facebook com parentes que moram longe; receber a visita dos amigos dos meus filhos; ver alguém se converter a Cristo; acompanhar o crescimento do povo de Deus; praticar a gratidão; e rir.

Atividades que esvaziam o tanque: fazer compras; lidar com as consultas ao dentista e ao médico da família; intervir nas brigas das crianças; ter uma lista de afazeres longa demais; sentir medo e ansiedade; ter compromissos demais; aconselhar; socializar demais; ficar acordada até tarde; assistir ao noticiário todos os dias; enviar e-mails; ficar pensando demais nas minhas falhas; lidar com negatividade e com tarefas administrativas.

Não se esqueça de que cada pessoa é diferente. Uma coisa que serve para encher meu tanque pode servir para esvaziar o seu e vice-versa. Eu sou mais extrovertida, enquanto o David é mais introvertido. Nós aprendemos que uma atividade que serve para me energizar pode esvaziá-lo completamente e levamos isso em consideração. Fazer compras esvazia meu tanque, mas eu tenho uma amiga que ama fazer compras e até briga com o marido para fazê-las. Tenho diversas amigas que se reabastecem cantando louvores no ensaio semanal do coral.

Além disso, essas são simplesmente atividades diárias — atividades da vida cotidiana. No entanto, às vezes acontecem mudanças significativas em nossas vidas, como, por exemplo, a morte de um ente querido, um conflito familiar ou uma mudança de residência. Essas coisas furam o tanque do nosso carro e nós precisamos tomar cuidado redobrado em momentos assim.

Em terceiro lugar, há coisas que são tão grandes e sérias que somos intimadas a reavaliar nossa situação. A esposa de um pastor que passou por uma terrível experiência em sua última igreja relatou o seguinte:

Quando estávamos lá, alinhamo-nos de todo coração com a missão da igreja, mas, à medida que a situação dos bastidores ia se revelando a nós, a sensação era do tipo “deve haver uma solução”. Com o tempo, percebemos que a “solução” não iria acontecer e que éramos *nós* que precisávamos tomar uma atitude e sair.

Em quarto lugar, algumas atividades podem entrar nas duas listas, o que eu chamo de “lista dupla”. Existem atividades que às vezes nos encham e outras vezes nos deixam vazias. Às vezes eu socializo para reabastecer, mas outras vezes isso me deixa exausta. Eu amo passar a tarde com outras mulheres e famílias, mas, no momento em que chego em casa para preparar o jantar, recolher a mesa depois do jantar e ver como estão meus adolescentes, já estou mental e emocionalmente acabada. É por isso que preciso

reservar um tempo para relaxar em um horário anterior ou na manhã do dia seguinte. Também preciso socializar com moderação, e não todos os dias; caso contrário, passo o verão com pouco combustível e me torno emocionalmente frágil. Esta é a descrição que minha amiga deu de sua experiência com a lista dupla:

Eu sou extrovertida. Amo passar tempo com as pessoas, convidá-las para vir à nossa casa e conhecer pessoas novas. Contudo, se eu fizer isso em muitos dias da semana, tenho problemas! Sofro um pequeno acidente no dia seguinte. Preciso me planejar com antecedência para tirar um cochilo antes, especialmente se for um evento à noite. Depois, passo alguns dias sem socializar muito.

Outro exemplo de lista dupla é o exercício físico — evidentemente, na hora que estou fazendo o exercício e durante a hora seguinte, sinto que meu tanque está esvaziando, mas o resultado final é uma melhora significativa de meu bem-estar físico e mental.

Em quinto lugar, embora eu tenha enfatizado as atividades mais significativas do cotidiano, é importante lembrar que tudo o que fazemos, até mesmo as pequenas coisas, nos afetam de uma forma ou de outra. Às vezes são centenas de coisinhas que, aos poucos, vão esvaziando nosso tanque, deixando-nos secas. Por isso precisamos reabastecer todos os dias, e não só uma vez ao ano, em uma rápida viagem.

Em sexto lugar, podemos tentar eliminar ou minimizar determinadas atividades que esvaziam nosso tanque, mas algumas são importantes responsabilidades que fazem parte de nossa vocação. Não podemos e não devemos tentar fugir dessas responsabilidades. Em vez disso, devemos reabastecer assim que tivermos a oportunidade. Ninguém deve sentir-se culpado por encher o tanque, pois o objetivo é servir melhor a Deus e ao próximo.

Por último, quero mencionar uma atividade de reabastecimento

que considero essencial: entender, de maneira clara, o chamado pessoal de Deus para você e aceitar essa vocação com sinceridade e contentamento. Independentemente do ambiente em que você trabalha — se é uma dona de casa ou se você trabalha fora —, encare sua vocação como algo que Deus preparou especialmente para você, com o objetivo de maximizar seu crescimento espiritual e sua utilidade. Isso manterá sua perseverança nos dias difíceis e reabastecerá seu tanque quando outras fontes de energia estiverem escassas.

Agora estamos deixando a estação 8, depois de reabastecer com a boa nutrição e através de atividades energizantes. Já tampamos os furos que estavam esvaziando o tanque e, se nosso caso era muito grave, também já abastecemos nosso estoque emergencial de medicamentos. Mas a academia é muito mais divertida se pudermos contar com uma boa companhia, então vamos correr para a estação 9. Nela, falaremos sobre a importância dos relacionamentos.

Neste capítulo, a maior parte das estatísticas relacionadas à alimentação foi extraída de Alan Logan, *The Brain Diet: The Connection Between Nutrition, Mental Health, and Intelligence* (Nashville: Cumberland, 2006). Confira também “Food and Mood”, Mind.org, disponível em <http://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mood/#.VvQQIZMrJTY>; Sarah-Marie Hopf, “You Are What You Eat, How Food Affects Your Mood”, *Dartmouth Undergraduate Journal of Science* (3 fev. 2011). Disponível em <http://dujs.dartmouth.edu/2011/02/you-are-what-you-eat-how-food-affects-your-mood/#.VvQQ0JMrJTY>; Joy Bauer, “Improve Your Mood with These Foods”, *Today Health*, 31 out. 2006. Disponível em http://www.today.com/id/15490485/ns/today-today_health/t/improve-your-mood-these-foods/#.VvQPeJMrJTY.

Philip Gold, “Can Depression Be Cured? New Research on Depression and Its Treatments”, Library of Congress. Disponível em http://www.loc.gov/today/cyberlc/feature_wdesc.php?rec=7417&loclr=eanw.

Martyn Lloyd-Jones, *Healing and the Scriptures* (Nashville, Thomas Nelson, 1988), p. 169. Ibid., p. 172.

Sheila Walsh, “The Church and Mental Illness”, SheilaWalsh.com, 2 set. 2013. Disponível em <http://sheilawalsh.com/the-church-and-mental-illness/>.

ESTAÇÃO 9 | RELACIONAMENTOS

Quando meus filhos faziam parte de uma equipe de corrida *cross-country*, percebi que o espírito de equipe gerava uma energia e uma força que eles dificilmente conseguiam ter quando corriam sozinhos. Quando eu treinava, tinha a sensação de que corria muito mais e me sentia muito menos cansada quando outra pessoa corria comigo. Quando eu estava sozinha, às vezes era muito difícil e eu precisava de muito mais força de vontade. A conexão humana e o objetivo em comum faziam toda a diferença. A vantagem de fazer parte de uma equipe foi poderosamente ilustrada em um filme a que meus filhos e eu assistimos recentemente, intitulado *McFarland dos EUA*. Esta é a sinopse do filme na Amazon: *McFarland dos EUA* segue a tradições de filmes esportivos da Disney, com base na inspiradora história real de vitórias inesperadas em meio a grandes obstáculos. Esse drama comovente conta a história de corredores novatos que se esforçam para montar uma equipe de *cross-country*, sob a liderança do treinador Jim White (Kevin Costner), em uma escola de ensino médio em que a maioria dos alunos é de origem latina. Todos têm muito a aprender uns com os outros, mas, quando o treinador percebe a capacidade extraordinária dos meninos, as coisas mudam. Além do talento, é o poder da família, o compromisso mútuo e a ética no trabalho que os torna campeões e os ajuda a alcançar o próprio sonho americano.⁵⁰

No filme, há um membro da equipe que não é nada atlético e está consideravelmente acima do peso, mas, através da coragem, da determinação, do esforço e, principalmente, do espírito de equipe, ele garante vitória ao time. É um modelo inspirador de como nós, na qualidade de cristãos, podemos nos relacionar uns com os outros e apoiar uns aos outros na corrida da vida.

Se até no mundo perfeito de Deus já precisávamos um do outro (Gn 2.18), quanto mais agora, com a humanidade caída em um mundo caído! Ainda assim, muitos querem levar uma vida

independente, solitária, desconectada e autossuficiente. O resultado, como Deus disse, “não é bom”.

A resposta de Deus ao que ele constatou que “não é bom” foi o casamento. Todavia, existem outros importantes relacionamentos que Deus proporcionou para nos ajudar e também para nos alegrar. Junte-se a mim na estação dos Relacionamentos da Academia Refresh para montarmos nossa equipe em cinco áreas essenciais: com Deus, com o marido, com nossos filhos, com nossas amigas e com mulheres mais velhas. Se tudo o que você conseguir for manter essas cinco áreas na devida ordem de prioridades, isso já vai fazer uma grande diferença.

O RELACIONAMENTO COM DEUS

Se você tem colocado em prática as coisas que aprendeu neste livro, então o tempo e a energia para seu relacionamento com Deus aumentaram. O contrário também é verdadeiro. Um relacionamento saudável com Deus ajuda a aumentar nosso tempo e energia. Como? Bem, passar um tempo com Deus nos permite enxergar a vida e as prioridades sob uma nova perspectiva. Vemos com mais clareza qual deve ser o foco de nossos esforços e do que podemos abrir mão com a consciência tranquila. O tempo que passamos na presença celestial do Pai também faz com que os níveis de ansiedade diminuam, liberando a energia mental e emocional necessária para realizarmos outras atividades. Precisamos receber mais de sua graça para levar a vida no ritmo da graça. Então, qual é a melhor maneira de aproveitar ao máximo o tempo que passamos com o Senhor? Estas são algumas práticas que me ajudaram ao longo dos anos: *Tempo reservado*. Eu trato meu horário de leitura bíblica e oração como um horário marcado na minha agenda — não como se fosse uma consulta com o dentista, mas como um encontro com uma amiga que eu amo. Acordo meia hora antes das crianças, pego minha xícara de café e me encontro com Deus antes de me encontrar com qualquer outra pessoa. Esse é meu ideal. Quando eu

amamentava os bebês, às vezes tinha de ler enquanto amamentava ou esperar por um momento mais silencioso do dia.

Mente sem distrações. Em uma pesquisa realizada com oito mil leitores, o site Desiring God constatou que 54% verificam as notificações do celular poucos minutos depois de acordar. Mais de 70% admitiram abrir a caixa de e-mails ou entrar nas redes sociais antes de realizar seus deveres espirituais.⁵¹ Eu concordo com Tony Reinke, que comentou: “A primeira coisa a receber a nossa atenção pela manhã é o que molda nosso dia inteiro”. Por isso não entro em minha caixa de e-mails, nas redes sociais ou em sites de notícias antes de minhas orações. Quero que minha mente chegue diante da Palavra de Deus com o máximo de clareza e foco possível.

Devocionais variados. Gosto de alternar entre o Antigo e o Novo Testamento. Eu leio alguns versos ou uma seção de um livro por vez. Eu não leio grandes porções da Escritura de uma só vez porque gosto de refletir e meditar sobre o que estou lendo. Para me ajudar a refletir, às vezes vou até a prateleira e pego o comentário de Matthew Henry. Às vezes tento memorizar um verso e reflito nele durante o dia. Quero enfatizar que esse é meu sistema pessoal. Você terá de desenvolver seu próprio sistema. O mais importante é conectar-se diariamente com o Senhor em sua Palavra.

Podcasts e sermões. Em um artigo intitulado “How a Busy Mom Can Stay Consistent in the Word”, Courtney Reissig, autora de *The Accidental Feminist: Restoring Our Delight in God's Good Design*, descreve como buscou vivificar seu relacionamento com Deus em sua Palavra em uma fase difícil da vida: Quando tive meus gêmeos, eu não me planejei. Passei cerca de seis meses sem ler a Bíblia. Eu vi o que isso causou na minha vida. Eu vi quanto precisava da Palavra de Deus em minha vida *com regularidade*. Quando voltei a engravidar, decidi me planejar. Como eu já tinha filhos, sabia que era um pouco mais difícil acordar de manhã, ler à noite ou ler no meio do dia, na hora da soneca deles. Meu plano foi escutar *podcasts* e sermões. A Palavra de Deus continuaria a entrar, mesmo

quando eu não conseguisse abrir a minha Bíblia. Às vezes eu lia um salmo durante o dia. Mas eu comecei a perceber a diferença que isso fazia na minha alma simplesmente porque mudei de estratégia e criei expectativas diferentes. Eu não conseguia mais fazer as mesmas coisas que antes, mas isso eu conseguia fazer. Deus é fiel. Deus é fiel quando, deliberadamente, buscamos conhecê-lo através da sua Palavra.⁵²

Uma boa noite de sono. Se eu quiser me chegar à Palavra com energia e concentração, preciso dormir bem, no meu caso, cerca de oito horas de sono. Meu rendimento no meu devocional pela manhã está diretamente ligado à qualidade de meu sono.

Livros cristocêntricos. Amo ver a grandeza de Cristo através de livros que ensinam teologia de maneira prática. Para mim, a chave é o ensino substancial que aponta para a grandeza de Deus. Eu procuro autores que são mestres com as palavras e que pensam e escrevem com clareza. Como sou uma mãe atarefada sem muito tempo livre, essas são as características que valorizo na hora de escolher um livro.

Lembretes diários. Para manter ou recuperar a comunhão com Deus ao longo do dia, associo a oração e a meditação aos afazeres cotidianos. Às vezes eu aproveito uma parada para um café para orar ou aproveito uma situação específica para lembrar a mim mesma e aos meus filhos que Deus está sempre conosco. Uma jovem relatou que tem um caderno no qual anota todas as citações bíblicas e teológicas que considera importantes e depois volta e medita nas citações que anotou.

Aceite a imperfeição. Alguns tendem aos extremos na vida devocional: se não dermos duas horas a Deus, não faz sentido dar nada. É melhor fazer pouco com regularidade do que fazer muito de vez em quando. Aceite que, em muitas fases da vida, você simplesmente não vai conseguir ler o Antigo Testamento seis vezes por ano. E não se esqueça de que estamos falando do nosso Pai celestial. Ele não está diante de nós olhando para o cronômetro.

O RELACIONAMENTO COM O MARIDO COMO RESUMIR 26 ANOS DE CASAMENTO EM DUAS PÁGINAS? É IMPOSSÍVEL, NÃO? TODAVIA, EU TIVE A IDEIA DE DESTACAR AS ÁREAS QUE FIZERAM MAIS DIFERENÇA EM MEU CASAMENTO COM DAVID. CONTUDO, ANTES DE TENTAR IMPLEMENTAR QUALQUER UMA DELAS, TALVEZ VOCÊ PRECISE SENTAR COM SEU MARIDO, EXPLICAR SEU SENSO DE CRISE E ELABORAR UM PLANO PARA QUE VOCÊS CONSIGAM USUFRUIR DE UMA VIDA EM FAMÍLIA MAIS TRANQUILA. UM CASAL CRISTÃO, QUE JÁ ESTAVA PERDENDO TODAS AS FORÇAS, DISSE O SEGUINTE: UMA DAS COISAS MAIS IMPORTANTES QUE FIZEMOS FOI SENTAR COMO UM CASAL. NÃO ERA SIMPLEMENTE O FATO DE QUE ELA PRECISAVA FAZER ALGUMAS COISAS; ERA TODA A NOSSA ESTRUTURA FAMILIAR, NOSSO RELACIONAMENTO. COMO UMA FAMÍLIA, PRECISÁVAMOS REESTRUTURAR TUDO. PRECISÁVAMOS DESACELERAR. NÃO CONSEGUIRÍAMOS FAZER TUDO O QUE PENSÁVAMOS QUE SERIAMOS CAPAZES DE FAZER. ESSA ERA UMA VERDADE QUE OS DOIS PRECISAVAM APRENDER. PRECISÁVAMOS DIZER “NÃO” PARA AS PESSOAS. E PRECISAMOS ENTENDER QUE NÃO TEMOS A CAPACIDADE DE FAZER TUDO O QUE OUTRAS PESSOAS CONSEGUEM FAZER. ALGUMAS MULHERES CONSEGUEM FAZER MAIS, E ISSO É MARAVILHOSO, MAS ESSE NÃO É O NOSSO PADRÃO.

Talvez você possa pedir que seu marido leia o livro que David escreveu para homens, *Reset*, enquanto você lê este aqui. Isso pode ajudá-lo a enxergar as coisas sob uma perspectiva masculina,

o que é um bom começo. Mas, depois de sua “reunião emergencial”, você deve lançar alguns fundamentos pensando a longo prazo.

Melhores amigos. Além de ser meu marido, David é meu melhor e mais íntimo amigo. Não há nada que eu não compartilharia com ele. Nossa amizade é a que eu mais cultivo. Costumamos sair para uma noite romântica juntos, mas também gostamos do tempo que passamos juntos em casa. Com crianças pequenas, uma com diabetes, era difícil conseguir alguém para cuidar de nossos filhos em nossos primeiros anos nos Estados Unidos, pois não temos nenhum parente aqui. Então, nossos “encontros” eram quase sempre em casa. Agora é mais fácil sair porque um filho mais velho pode ficar com os outros por algumas horas. O mais importante não é o lugar, mas é o casal conseguir passar tempo junto com regularidade. Você não precisa sair para um jantar caro — algumas famílias não têm condições financeiras de fazer isso. Conheço um casal que não sai para jantar em restaurantes, pois eles têm uma família muito grande. Eles colocam os filhos para dormir cedo e depois fazem um jantar à luz de velas no conforto da própria casa. Isso é imbatível, especialmente quando seu marido decide experimentar as próprias habilidades culinárias!

Comunhão espiritual. David e eu tentamos conversar diariamente sobre o que Deus tem feito em nossas vidas e sobre o que nos tem ensinado através de sua Palavra e de suas obras. É o que temos feito desde que nos conhecemos e é o que tentamos manter como nosso fundamento ao longo desses anos que estamos juntos. Conversamos sobre sermões que ouvimos e tentamos conversar todos os dias sobre o que descobrimos quando fizemos nosso devocional sozinhos.

Estudo regular. Depois de 26 anos de casamento, é difícil encontrar um livro sobre casamento que seja capaz de nos ensinar algo novo. Contudo, sempre precisamos reaprender coisas antigas e, por isso, estamos sempre lendo livros e artigos sobre casamento e conversando sobre eles.

Concordância nos papéis. David e eu concordamos com o ensino bíblico sobre os papéis diferentes, porém complementares, que Deus projetou para o marido e para a esposa. Contudo, às vezes é difícil descobrir como isso funciona na prática. Desse modo, conversamos com regularidade sobre nossas responsabilidades e tentamos resolver todos os nossos desentendimentos através da oração e da aplicação de princípios bíblicos a situações específicas.

Tempo de qualidade compartilhado. É assustadoramente fácil o casal se afastar porque os cônjuges passam pouco tempo juntos. Nós nos casamos com a pessoa que amamos porque queremos passar mais tempo com ela, mas acabamos tendo menos tempo para nos ver e conversar do que quando éramos namorados. Os dois precisam esforçar-se para manter a chama acesa e simplesmente não há como fazer isso sem passar tempo juntos. No nosso caso, isso normalmente significa que estamos em casa durante, pelo menos, três ou quatro noites por semana e, nesse período, passamos um bom tempo conversando. Nós tiramos o mesmo dia de folga toda semana para participar das atividades familiares. Além disso, quando tiramos férias, indicamos alguém para que a congregação possa contatar em caso de emergência, para que não tenham de ligar para o David.

Total transparência. Não há nenhuma área da vida de David que eu não conheça e vice-versa. Não guardamos segredo um do outro; compartilhamos tudo, inclusive contas bancárias, histórico de navegação na internet e senhas. Não ficamos constantemente checando o que o outro está fazendo, mas saber que temos esse tipo de liberdade faz parte de uma saudável relação de transparência que buscamos cultivar.

Mesma hora de dormir. David não dorme tanto quanto eu, o que significa que ele normalmente acorda uma hora antes. No entanto, costumamos ir dormir no mesmo horário toda noite e encerramos o dia orando juntos.

Muitas risadas. Não é somente a ciência e a sabedoria proverbial

que nos ensinam que a alegria é um bom remédio (Pv 17.22). É o que experimentamos em nosso próprio casamento. Mesmo quando David precisava lidar com problemas sérios na igreja e eu enfrentava problemas em casa ou no trabalho, um de nós sempre se esforçava para deixar o ambiente mais leve.

Vocabulário essencial. As mais importantes palavras em qualquer casamento são: *por favor, muito obrigado(a), sinto muito, eu o/a perdoo e eu te amo.* É o que sempre tentamos dizer um ao outro.

O RELACIONAMENTO COM OS FILHOS COMO É O CASO DO CASAMENTO, HÁ MUITOS ÓTIMOS LIVROS SOBRE A CRIAÇÃO DE FILHOS DE FORMA GERAL E ESPECIFICAMENTE SOBRE A MATERNIDADE QUE ENCORAJO VOCÊ A LER.⁵³ EM VEZ DE SIMPLEMENTE REPETIR O QUE É DITO EM OUTROS LUGARES, EU PREPAREI UMA PEQUENA LISTA COM AS COISAS QUE APRENDI E QUE ME DEIXARAM MAIS FELIZ (DEPOIS DE MUITA TENTATIVA E ERRO) NO RELACIONAMENTO COM MEUS FILHOS.

O amor de Deus. Deus me chama para representar seu amor perante meus filhos. Eu sou a representação mais visível de Deus em suas vidas. Por isso, a reputação de Deus em suas mentes depende do grau de fidelidade da imagem que eu apresentar. Isso inclui tanto a graça da amorosa aceitação como a graça da amorosa disciplina.

O equilíbrio entre trabalho e vida. Ser mãe dá muito trabalho, mas eu preciso ser cuidadosa para evitar a sobrecarga. Sim, precisamos terminar os afazeres domésticos, mas não à custa do relacionamento com nossos filhos. Sim, a família precisa de segurança financeira, mas não à custa dos nossos filhos. Seja qual for a sua vocação, precisamos passar tempo com nossos filhos sem fazer qualquer outra coisa além de estar com eles. Isso significa que, se meus filhos mais velhos, que passei o dia sem ver, quiserem

sentar no sofá para conversar, eu vou parar o que estiver fazendo e vou sentar com eles. Normalmente, tomamos um chá ou um café e conversamos sobre como foi o dia deles e sobre como foi o meu. São momentos preciosos em que podemos nos reconectar, compartilhar e descobrir novas razões para orar uns pelos outros. Nosso lar é o centro de comunicação para nossos filhos. Eles sabem que aqui estão seguros, são amados e podem contar com nossas orações. Mas, para que isso aconteça, eu tenho de *estar* em casa — não o tempo inteiro, mas a maior parte do tempo.

Ao refletir sobre meu embate com o excesso de atividades, eu frequentemente me perguntava sobre a maneira como meu ritmo frenético afetaria meus filhos. Correr de um lado para o outro — do jogo de futebol para o mercado, para o dentista, para o rápido jantar, para a reunião da igreja — faz com que não exista tempo para uma comunicação genuína. A pobreza de comunicação fomenta a pobreza dos relacionamentos. Quando meus filhos forem adultos, serão ainda mais ocupados do que eu ou descobrirão que a maneira certa de viver é no ritmo da graça? Deus abriu os olhos de David e também os meus para enxergar que é assim que precisamos viver diante deles. Por isso, nos últimos anos, nossa prioridade tem sido desacelerar e cuidar de nossos relacionamentos familiares acima de todos os outros relacionamentos humanos.

Às vezes você pensa que seus filhos querem mais ação ou mais coisas, mas o que eles realmente querem é *você*. Eu amo sentar com meus adolescentes menores e escutar suas alegrias e desgraças. São coisas assim que fomentam nossa união e também suscitam perguntas e diálogos sobre a vida com mais naturalidade do que qualquer livro seria capaz de fazer.

Eu amo colocar meu filho de quatro anos no colo e dar um abraço nele. Eu amo ouvi-lo falar apaixonadamente sobre seu mundinho, enquanto finjo que tudo faz muito sentindo. E aproveito esses momentos porque sei que logo vão passar. Meus filhos estão crescendo e logo vão seguir seus caminhos. Quero aproveitar e me

envolver com a vida deles ao máximo e oro a Deus para que eles sejam abençoados pelo que há de piedoso em mim e para que os poupe de minhas falhas pecaminosas.

Evangelho. Além de garantir que meus filhos ouçam o evangelho da graça sendo pregado toda semana em nossa igreja, eu me esforço para praticar o evangelho na vida cotidiana. Eu os encorajo a confessar seus pecados e a pedir perdão, e tento dar o exemplo de como perdoar quando eles pecam contra mim. Eu me esforço para que eles saibam que meu amor por eles não se baseia em notas de prova ou no desempenho nos esportes. Eu aponto para o desejo do Espírito Santo de fortalecê-los na luta contra a tentação.

Humildade. Quando peço contra meus filhos, digo que estou arrependida e peço perdão. As crianças perdoam com facilidade quando estamos dispostas a admitir que erramos.

Paciência. Meu filho passou pelo treinamento do Corpo de Fuzileiros Navais dos Estados Unidos e, em três meses, ele e seus colegas deixaram de ser meros adolescentes petulantes e passaram a ser homens obedientes e respeitáveis, prontos para lutar por algo muito maior do que eles mesmos. Mas nossa casa nunca foi como um campo de treinamento de recrutas. Quando nossos filhos mais velhos tinham menos idade, pensávamos que sabíamos de tudo. No entanto, logo descobrimos que tanto a natureza pecaminosa deles como a nossa precisavam do poder divino para abençoar nossos meros esforços humanos. Aprendemos a ser pacientes e aprendemos muito sobre o amor de Deus por nós. Aprendemos que a criação de filhos exige uma reflexão diária sobre o caráter de Deus e que a paciência, a longanimidade, a demora para se irar e a compaixão são componentes essenciais.

Tempo. Embora se torne muito mais difícil quando os filhos ficam mais velhos, especialmente depois que começam a trabalhar e compram o próprio carro, eu e o David nos esforçamos para garantir que, à noite, todos comam juntos e participem do culto doméstico. Com cinco filhos, nem sempre isso é possível, mas jantar e adorar

juntos são fatores básicos para manter a família unida. Nos dias de folga, David e eu dificilmente saímos para fazer alguma coisa sem eles, pois são os dias que escolhemos para nos dedicar aos nossos filhos. No inverno, viajamos para esqui em família. Nas viagens de primavera e outono, compramos um barquinho de pesca. Ao longo dos anos, já gastamos muito dinheiro com viagens em família, mas não nos arrependemos de um centavo sequer. O retorno de nosso investimento é o fortalecimento dos laços familiares. Isso não tem preço.

Clareza. Graças aos livros de James Dobson e de Ted Tripp sobre criação de filhos, David e eu aprendemos cedo sobre a importância de estabelecer para nossos filhos limites claros e penalidades claras caso esses limites fossem desrespeitados.⁵⁴ Pode parecer contraintuitivo, mas nós descobrimos que, quando nos mostramos consistentes e corajosos na criação de nossos filhos, nosso relacionamento com eles se desenvolve melhor.

Como eu já disse, não faz sentido tentar realizar qualquer tipo de trabalho nessas áreas se, antes, você não criar espaço para que isso aconteça por meio da implementação das estações anteriores da Academia Refresh. Do contrário, será simplesmente mais uma exigência impossível que fará você se sentir sobrecarregada. No entanto, descobri que, quando abro espaço para isso em minha vida, a criação dos filhos se torna uma alegria que enche meu coração, em vez de me deixar triste e sem energia.

O RELACIONAMENTO COM OS AMIGOS

De forma geral, nós, mulheres, temos melhor desempenho que os homens no cultivo de vínculos significativos de amizade. Parece que as mulheres sentem mais essa necessidade do que os homens — e isso é algo que nos faz muito bem. Mas algumas mulheres de fato têm dificuldade de fazer e manter amizades.

Às vezes é simplesmente porque estamos ocupadas demais. Não temos tempo para cultivar amizades verdadeiras e gratificantes. Nós

até queremos, mas não conseguimos. Temos outras prioridades. Se formos honestas, talvez possamos descobrir que a raiz do problema é nosso orgulho, nosso senso de autossuficiência, que ignora ou nega que precisamos das pessoas. Talvez nosso medo também seja que as pessoas nos conheçam mais de perto e descubram nossas falhas e fraquezas; ou que saibamos das faltas e fraquezas de outras pessoas, e nós não queremos que mais um necessitado entre em nossas vidas. Talvez a raiz de nossa relutância seja o seguinte temor: “Se eu fizer amizade com a Jill, o que a Jennifer vai pensar? E a Elaine?”. E assim por diante. Ou é possível que a quantidade de pessoas que precisam de amigas, além daquelas com quem você gostaria de fazer amizade, seja tão grande que você se sente paralisada: “Se eu não posso ser amiga de todas — e realmente não posso —, qual é o sentido de começar a amizade?”.

FAZENDO AMIZADES BÍBLICAS

Então, como podemos superar esses obstáculos? Como podemos começar a fazer e cultivar amizades? Precisamos começar com a oração. Muitas vezes, não temos amizade porque não pedimos (Tg 4.2). Ore para que o Senhor mostre que você precisa de amigos e que ele guie você até os amigos certos. Ore para ter tempo, energia e entusiasmo para fazer amigos. Ore para que toda amizade seja mutuamente benéfica, para que as duas partes fiquem cheias, não se tratando apenas de uma relação unilateral.

Por que você não faz um estudo sobre o assunto para entender melhor o que a Bíblia ensina sobre amizade? Se fizer, descobrirá que a amizade está no próprio coração de Deus, pois as três pessoas da divindade se relacionam intimamente umas com as outras. Quando Jesus esteve nesta terra, era conhecido como o amigo dos pecadores de forma geral, mas ele cultivava relações de amizade com níveis crescentes de intensidade — com 12 homens, mais intensamente com três homens e com um amigo muito especial. Quanto mais estudamos as amizades de Cristo, movidas e

mantidas pela graça, mais imitaremos sua sabedoria, paciência, bondade e perdão em nossas relações de amizade.

Existem três livros que recomendo sobre o assunto: *The Company We Keep: In Search of Biblical Friendships*, de Jonathan Holmes; *Messy Beautiful Friendship: Finding and Nurturing Deep and Lasting Relationships*, de Christine Hoover; e *O fator amizade: como cativar as pessoas de quem você gosta*, por Alan McGinnis.⁵⁵ O objetivo desse último é demonstrar que, a menos que fazer amizades saudáveis seja uma prioridade consciente, não vamos conseguir. Uma moça solteira me disse que isso é especialmente importante para mulheres como ela: “Não temos um cônjuge para perceber e avisar que não estamos bem. Praticamente ninguém consegue perceber que estou à beira do esgotamento ou enxergar a pressão extrema que deposito sobre mim mesma para viver de acordo com o que entendo ser o padrão da vontade de Deus e de acordo com as exigências das pessoas”.

Talvez você esteja dizendo: “Eu sei que devo priorizar as amizades, mas já estou completamente atolada. Como posso acrescentar mais uma tarefa em minha vida?”. Essa é a maneira errada de pensar no assunto porque boas amizades não nos deixam esgotadas; elas nos renovam. As amizades reduzem a depressão e melhoram nosso sistema imunológico.⁵⁶ Pesquisadores de Harvard descobriram que há uma forte ligação entre o sucesso e a quantidade de amor que desfrutamos na vida.⁵⁷ O psicoterapeuta Alan McGinnis disse que, se as pessoas usassem o poder restaurador da amizade, os terapeutas entrariam em falência!⁵⁸ Em contrapartida, a solidão está associada a riscos elevados de doenças cardíacas, derrame, câncer e morte prematura.⁵⁹

Amigos podem comer juntos, praticar esportes juntos, ajudar uns aos outros nas questões práticas, conversar sobre as alegrias e as tristezas familiares e interessar-se pelo que o outro faz no trabalho. Mas as melhores amizades têm o crescimento espiritual como

centro. Um amigo pensa em meios de ajudar o outro a crescer espiritualmente. Um amigo faz perguntas do tipo: “Como posso orar por você? Quais tentações você tem enfrentado? O que você tem aprendido na sua Bíblia? Quais bons livros você tem lido?”. Eu já passei horas maravilhosas com uma amiga que gosta dos mesmos tipos de livros que eu leio. Uma aviva espiritualmente a outra, e ela já me deu muitas ideias sobre a criação de filhos, pois ela teve alguns filhos antes de mim. Como nós duas somos casadas com pastores, também já conversamos sobre esse chamado em nossas vidas.

Emily, uma amiga mais jovem, me disse: “Não há nada que eu ame mais do que uma boa e longa conversa com um irmão ou irmã em Cristo, seja com meus pais, com minha irmã, com uma amiga, com meus pastores, com meu mentor — não importa quem! Amo falar sobre a Palavra de Deus e sobre sua Igreja, e me sinto completamente renovada depois de uma conversa proveitosa e substancial”. Também é importante reconhecer que a natureza das amizades muda, pois nossas expectativas talvez estejam enraizadas em uma época e uma cultura diferentes. Emily Lanagan, professora de comunicação em Wheaton College, observou que, como nossa sociedade está mais fragmentada e mais móvel, e como os pais estão mais envolvidos com os esportes escolares, a expectativa de vida média das amizades atuais está entre cinco a oito anos. No passado, eram trinta anos.⁶⁰ Quando questionada sobre as dificuldades das relações de amizade entre pessoas casadas e pessoas solteiras, sua resposta focou na falta de equilíbrio, o que às vezes prejudica esse tipo de amizade: Quanto mais envelheço e tenho mais amigas com filhos adolescentes ou pré-adolescentes, mais percebo que elas simplesmente deixam de ter a flexibilidade necessária para cultivar uma relação de amizade. É difícil. Sempre dizem que os solteiros precisam ser mais flexíveis porque as pessoas presumem que somos mais livres. “Eu tenho essas demandas, então você pode se ajustar a elas?” Segundo a

minha experiência, as amizades têm sido mais fáceis e gratificantes com pessoas solteiras mais velhas do que com pessoas casadas da minha idade. Quando é sempre você que precisa se ajustar, em algum momento acaba dizendo: 'Chega'.⁶¹

A amizade é realmente bem simples. Não devemos complicá-la. William Rawlins, professor de comunicação interpessoal na Ohio University, observou que não importa se uma pessoa tem 14 anos ou 100 anos, o que espera de um amigo íntimo é sempre a mesma coisa: “Alguém para conversar, alguém em quem confiar, alguém para se divertir. Essas expectativas são sempre as mesmas, mas as circunstâncias em que se realizam mudam”.⁶² Se você precisar de encorajamento, lembre-se das palavras do sábio que disse: “Melhor é serem dois do que um” (Ec 4.9), e lembre-se de que levar as cargas uns dos outros é cumprir a lei de Cristo (Gl 6.2).

O RELACIONAMENTO COM MULHERES
MAIS VELHAS CULTIVAR RELACIONAMENTOS COM
MULHERES MAIS VELHAS NA IGREJA É ALGO QUE
CONSIDERO IMENSAMENTE REVIGORANTE E
ESPIRITUALMENTE EDIFICANTE. NENHUM
CONHECIMENTO INTELECTUAL, LIVRO OU SALA DE
BATE-PAPO PODE SUBSTITUIR A EXPERIÊNCIA DE
VIDA, O CONFORTO E O ENTENDIMENTO QUE UMA
MULHER CRISTÃ MADURA É CAPAZ DE TRANSMITIR A
UMA MULHER MAIS JOVEM. ESSE TIPO DE AMIZADE É
MUITO INCENTIVADO NA ESCRITURA (TT 2.3-5). EM
ALGUMAS OCASIÕES, JÁ FUI VISITAR UMA MULHER
CRISTÃ MAIS VELHA COM MEU CORAÇÃO CHEIO DE
ANSIEDADE E SAÍ RENOVADA E ORIENTADA. A IDADE
AMPLIA A PERSPECTIVA — E UMA NOVA PERSPECTIVA
ESPIRITUAL PODE SER O QUE VOCÊ PRECISA PARA
CONSEGUIR SE ERGUER E CONTINUAR A CAMINHAR.

E, por falar em continuar, depois de todas essas estações de exercícios, você não está começando a se sentir revigorada e reenergizada, especialmente com uma nova equipe de apoio de relacionamentos para fortalecer sua alma? Então, vamos voltar para a pista e prosseguir na corrida da vida, mas dessa vez vamos correr no ritmo da graça em vez de correr o mais rápido possível.

Disponível em <https://www.amazon.com/McFarland-USA-Blu-ray-Kevin-Costner/dp/B00UMHRXYM>.

Tony Reinke, "Six Wrong Reasons to Check Your Phone in the Morning, and a Better Way Forward", *Desiring God* website, 6 jun. 2015. Disponível em <http://www.desiringgod.org/articles/six-wrong-reasons-to-check-your-phone-in-the-morning>.

Courtney Reissig, "How a Busy Mom Can Stay Consistent in the World", 6 jun. 2016. Disponível em <https://www.crossway.org/blog/2016/07/how-a-busy-mom-can-stay-consistent-in-the-word/>.

Por exemplo, Gloria Furman, *Sem tempo para Deus: intimidade com Cristo para mães atarefadas* (São José dos Campos, SP: Fiel, 2015); Rachel Jankovic, *Loving the Little Years: Motherhood in the Trenches* (Moscow, ID: Canon Press, 2010).

James Dobson, *Educando crianças geniosas* (São Paulo: Mundo Cristão, 2006); James Dobson, *Ouse disciplinar* (São Paulo: Vida, 1994); Tedd Tripp, *Pastoreando o coração da criança* (São José dos Campos, SP: Fiel, 2017).

Jonathan Holmes, *The Company We Keep: In Search of Biblical Friendship* (Hudson, OH: Cruciform Press, 2014); Christine Hoover, *Messy Beautiful Friendship: Finding and Nurturing Deep and Lasting Relationships* (Grand Rapids, MI: Baker Books, 2017); Alan McGinnis, *O fator amizade: como cativar as pessoas de quem você gosta* (São Paulo: Paulus, 2006).

Matthew Edlund, *The Power of Rest: Why Sleep Alone Is Not Enough* (New York: HarperCollins, 2010), Kindle ed., loc. 2275.

Ibid., pp. 18-19.

Alan McGinnis, *O fator amizade*.

Ibid.

Liuan Huska, "How to Keep Your Friends When Life Happens", *Christianity Today*, jun. 2016. Disponível em <http://www.christianitytoday.com/women/2016/june/how-to-keep-your-friends-when-life-happens.html>.

Ibid.

Julie Beck, "How Friendships Change in Adulthood", *The Atlantic*, 22 out. 2015. Disponível em <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/10/how-friendships-change-over-time-in-adulthood/411466/>.

ESTAÇÃO 10 | RESSURREIÇÃO

Enquanto escrevo, a Páscoa foi no último fim de semana, e muitos cristãos têm refletido intensamente sobre a ressurreição de Jesus Cristo. Eu também tenho refletido sobre minha própria “minirressurreição” das profundezas do esgotamento e da depressão, que funcionou como um antegozo da ressurreição completa e final.

Ainda tenho lembranças ruins do passado. Eu estava convencida de que nunca voltaria a experimentar a alegria de Cristo. Trevas e desespero envolveram minha mente e minha alma, e qualquer esperança de luz e alegria no futuro parecia impossível. Lembro-me de uma noite escura de inverno na Escócia em que o mar estava enfurecido, montanhas implacáveis de ondas escuras batiam contra a pedra e contra a praia, espessas nuvens escondiam toda a luz da natureza e minha mente e minha alma respiravam aquela mesma atmosfera ameaçadora. Era algo escuro, sombrio e desesperador. Mas, depois eu me lembrava dos dias refrescantes de verão, em que aquele mesmo céu e aquele mesmo oceano brilhavam com beleza e luz, e a natureza, cheia de cores e belos sons, recebia sua energia do sol. Eu pensava: “Se Deus pode transformar toda essa escuridão em claridade, ele certamente pode fazer o mesmo por mim. Se Deus pode ressuscitar a paisagem morta do inverno, transformando-a em uma paisagem viva, com grama verde e lindas flores, também pode fazer isso por mim. Se Deus pode transformar árvores aparentemente mortas em copas de tirar o fôlego, certamente pode fazer isso por mim”. E foi o que ele fez! As trevas e o desespero acabaram dando lugar a uma nova esperança e a uma nova alegria. Como o salmista no Salmo 107, minha tempestade de fato foi transformada em bonança pela ordem do Senhor. Deus utilizou os meios: ele me levou para a Academia Refresh, me ensinou muitas lições e uma nova maneira de viver. Embora as lembranças dolorosas permaneçam, estão gradualmente

desaparecendo, e a última ressurreição apagará a dor para sempre. Você também pode experimentar esse mesmo antegozo da ressurreição através da bênção de Deus em sua jornada pela Academia Refresh.

UM NOVO RITMO

O verso bíblico na saída da academia diz: “Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis” (1Co 9.24). O apóstolo Paulo está ensinando que há uma maneira de correr que nos conduz a vencer a corrida e que há outra maneira de correr que não nos leva à vitória. Se simplesmente sairmos correndo o mais rápido possível, não vamos conseguir vencer uma corrida de longa distância, embora seja o que muitos tentam fazer (e não conseguem). Tentamos correr o mais rápido possível e às vezes até queremos correr a corrida de outra pessoa. Que terrível escravidão! Agora, depois de passar pela Academia Refresh, muitas de nós já aprendemos que, para fazer uma boa corrida, precisamos seguir o plano de Deus e correr no ritmo da graça.

Há momentos em que você terá de correr mais rápido e se esforçar mais, mas esses momentos não acontecerão com tanta frequência se nos lembrarmos da distância que ainda precisamos percorrer. Esses momentos mais agitados serão intercalados com mais estratégias revigorantes de recuperação, então a probabilidade de chegarmos ao esgotamento será menor. As demandas repentinas, imediatas e ocasionais de energia não nos deixarão esgotadas como antes, porque criamos mais espaço em nossas vidas.

UMA NOVA CONSCIÊNCIA

Inicialmente, pode ser difícil desacelerar. Pode ser difícil porque, em comparação com nossa vida pré-Refresh, parece que estamos sendo preguiçosas quando corremos mais devagar, ou às vezes

sentimos culpa por diminuir o ritmo em outros compromissos a fim de renovar nossas energias. Quando essa culpa se aproxima de nós e sussurra ao nosso ouvido “Mais rápido!”, precisamos instruir nossas consciências com o conhecimento e o entendimento bíblico que adquirimos na Academia Refresh.

Se estamos sempre correndo rápido, podemos ter um pouco de dificuldade para desacelerar. Satanás quer que acreditemos que viver em um ritmo frenético é piedoso e que viver no ritmo da graça não é. Para nos convencer, ele pode até citar uma passagem da Escritura: “Vai ter com a formiga, ó preguiçoso” (Pv 6.6). Às vezes minha consciência tem dificuldade para lidar com isso e me sinto tentada a querer servir mais, servir mais rápido, servir a todo mundo.

Mas Deus me ensinou que a vida no ritmo da graça, além de ser o que ele quer, é a que o honra mais. Para mim, entrar no ritmo significa menos dos meus esforços e mais da graça de Deus. Eu tive de aprender a travar lutas difíceis contra a falsa culpa e contra as expectativas pessoais antibíblicas. Aprendi a olhar para Deus antes de olhar para as pessoas e perguntar: “O que Deus quer que eu faça agora?”.

A chave é entender que regular nosso ritmo é bíblico e que viver uma vida rápida e frenética não é. Para acreditar nessa verdade e praticá-la, precisamos de fé. Viver essa verdade significa, de fato, morrer para si mesma — morrer para nossa vontade, autossuficiência e autoimagem. Você já pensou na diferença entre uma vida frenética e uma vida no ritmo da graça sob essa perspectiva?

A mãe de Jesus, Maria, parecia estar com pressa para ele começar logo seu ministério quando lhe apresentou o dilema no casamento em Caná da Galileia, mas Jesus deixou claro que não estava com pressa. Se ele vivia na constante dependência da vontade, da agenda e do ritmo do Pai (Jo 2.3-4), nós devemos fazer o mesmo em todas as áreas da vida.

UMA NOVA HONESTIDADE

É difícil e humilhante quando temos de reconhecer nossas fraquezas. Admitir para nossos maridos, filhos, amigos, colegas de trabalho ou treinadores que decidimos viver uma vida mais cuidadosa, no ritmo da graça, pode nos encher de ansiedade. Afinal, quem não quer seguir em frente e fazer o que precisa ser feito? O que eles vão pensar de mim? Vai parecer que eu sou preguiçosa?

Contudo, o que acabei descobrindo é que ser honesta e simplesmente admitir minhas fraquezas e limitações são atitudes que podem trazer um grande alívio. Às vezes isso também é um grande alívio para as outras pessoas. Alguns talvez nunca entendam por que não estamos correndo de um lado para o outro, atendendo a todas as exigências, como fazíamos antes. Contudo, eu me surpreendo com a quantidade de mulheres que decidem falar com honestidade sobre a própria fraqueza e cansaço quando eu começo a me abrir a esse respeito. Elas também já tomaram decisões que mudaram suas vidas, que lhes permitiram viver uma vida mais revigorante, no ritmo da graça.

UMA NOVA ENERGIA

Eu queria ter a força e a energia de trinta anos atrás, mas tive de aprender a aceitar os efeitos limitadores do envelhecimento, de ter cinco filhos e aprender a administrar minha energia com sabedoria. Assim como um brinquedo que funciona à bateria vai parar de funcionar se deixarmos o brinquedo ligado, nossa energia também pode acabar muito rápido. Se tivermos o cuidado de desligá-la de vez em quando, ela dura mais.

Em algumas ocasiões, tive de escolher entre muitas atividades e eventos úteis em determinada semana. Tudo muito bom, mas não para *mim*. Em outros tempos, eu tentaria fazer tudo, mas a Academia Refresh me ensinou a fazer escolhas difíceis. Assim como um atleta precisa escolher uma quantidade limitada de corridas em que vai correr, nós precisamos escolher as nossas

corridas, determinar o intervalo necessário entre uma corrida e outra e permitir que haja tempo para nos recuperar. Dessa maneira, podemos correr com vigor e determinação, em vez de correr com letargia e pernas cansadas. Nosso objetivo é nos destacar em algumas áreas em vez de fracassar em todas.

Quando damos atenção ao descanso e ao reabastecimento, tanto física como espiritualmente, evitamos os extremos do desperdício energético acompanhado da exaustão. Aprendemos a relaxar sem a falsa culpa; aprendemos a usufruir do sono, do exercício físico e da alimentação saudável como dons de Deus; e, quando se fizer necessário, aprendemos a aceitar com humildade a ajuda de outras pessoas.

UMA NOVA ALEGRIA

Muitas mulheres que aconselhei não conseguiam lembrar-se do último momento de alegria que tiveram na vida ou no servir. O medo, a ansiedade, o pavor e o desespero eram seus companheiros diários. Elas olhavam para o resto da corrida e tinham medo de nunca conseguir terminar. Pensar no dia seguinte, na próxima refeição, no próximo cliente, no próximo e-mail que demandava uma resposta, tudo isso era como uma montanha difícil de escalar. Sem rir e sem se alegrar. Mas, através da Academia Refresh, Deus proporcionou o caminho de volta para a alegria. Ao passar pelas estações, a esperança reviveu. O medo foi substituído pela calma. A luz invadiu sua mente, seu corpo e sua alma. A paralisia deu lugar à determinação e a um senso renovado de vocação. Problemas tornam-se oportunidades. Momentos de reflexão tornam-se momentos de adoração. A alegria pela leitura da Bíblia e pela oração é renovada e reconstrói a esperança na plenitude da alegria no futuro.

UMA NOVA TEOLOGIA

Quando olho para minha vida e para minhas conversas com outras

mulheres que passam por dificuldade, há um ponto em comum que sempre aparece: uma teologia errada. Sim, nós críamos que Deus nos ama, que ele nos salvou pela graça somente, e que não poderíamos conquistar o favor de Deus através de nossas obras. Sim, às vezes inconscientemente agíamos como se Deus fosse um escravagista, e não nosso amoroso Pai celestial, que se alegra com o crescimento de seus filhos.

Talvez também lidássemos com a ideia de descansar em Cristo como uma atividade puramente espiritual, sem relação com o descanso físico ou com o tempo livre para relaxar. Mas, quando obedecemos às instruções do nosso Criador de cuidar do templo, paramos o que estamos fazendo e vamos dormir na hora certa, mesmo que não tenhamos terminado de fazer tudo o que planejávamos fazer. Quando agimos dessa forma por esse motivo, não estamos somente descansando fisicamente. Também estamos descansando em Cristo. Estamos reconhecendo e aceitando nossas limitações como criaturas. Diferente do que podemos pensar, ele não está decepcionado conosco por não havermos terminado nossa lista. Pelo contrário, ele é honrado porque nós confiamos a ele o que não somos capazes de fazer. Nós confiamos mais nele e dependemos menos de nossas próprias capacidades.

Talvez nossa ambição também tenha sido motivada pela crença equivocada de que, se não ficássemos completamente exaustas pela causa do reino, não estaríamos servindo verdadeiramente. Muitos, equivocadamente, entendem que as histórias de mártires e missionários com suas esposas vivendo em condições extremas é o padrão-ouro do serviço cristão. Contudo, como já vimos, o chamado de Deus para cada de uma de nós é único, e ele tem prazer em nós quando servimos na posição para a qual ele nos chamou (Cl 3.23). Ele não exige que fiquemos completamente exaustas. Ele tem prazer em nos ver cuidando biblicamente do templo, que é o corpo que ele nos deu, e tem prazer quando vivemos conscientes de nossa fraqueza e em total dependência de sua graça revigorante

diária.

UMA NOVA EQUIPE

Enquanto saímos da Academia Refresh, quero dizer que um de meus versos paulinos favoritos é: “Eu plantei, Apolo regou; mas o crescimento veio de Deus” (1Co 3.6). Antes, nós participávamos da corrida da vida como se tudo dependesse de nós. Agora, reconhecemos que precisamos correr como membros de uma equipe. Precisamos do apoio e do incentivo de outras pessoas. Precisamos ser mais vulneráveis, reconhecer nossas limitações e pedir ajuda. E, quando fazemos isso, abrimos oportunidades para que outras pessoas sirvam ao Senhor, correndo lado a lado, aprofundando nossos relacionamentos e desenvolvendo amizades. David e eu nos identificamos completamente com a descoberta pós-depressão de Greg e Jeni:

Toda essa jornada que fizemos juntos fortaleceu muito nosso casamento. Nós estamos mais abertos um com o outro, expressamos melhor nossos sentimentos, e ele não tem medo de se abrir comigo. Antes ele tinha medo da minha reação. A transparência que temos um com o outro quando precisamos de um tempo ou quando não estamos nos sentindo muito bem realmente fortaleceu nosso casamento. Nós dependemos muito mais um do outro, buscamos mais a ajuda do outro e olhamos mais para Deus.

UMA NOVA SENSIBILIDADE

A Academia Refresh nos torna mais conscientes de nossos ritmos biológicos intrínsecos. Passamos a entender melhor o fluxo diário da nossa energia e o efeito que o sono, a comida, os amigos, o trabalho e a diversão têm em nossos corpos, mentes e almas. Rapidamente percebemos nosso desgaste emocional. Percebemos a realidade do cansaço da alma quando já forçamos demais nosso corpo, quando ficamos acordadas até tarde ou quando passamos tempo demais trabalhando. Em vez de ignorar os sinais de aviso,

nós prestamos atenção, abraçamos o Deus amoroso que está por trás desses sinais e fazemos os ajustes necessários. Quando a Palavra parece seca e não conseguimos mais nos concentrar, fazemos os ajustes necessários com base nas diretrizes de Deus para cuidar de nosso templo.

Não estamos mais sensíveis somente aos nossos próprios sinais de alerta espirituais, emocionais e físicos; também estamos mais sensíveis aos sinais de outras pessoas. Percebemos o rosto pálido e cansado de uma jovem mãe que perdeu o brilho, percebemos quando uma estudante se afasta de todas as amigas da igreja e percebemos quando um colega de trabalho que era paciente passa a ter um temperamento explosivo. Nós nos tornamos mais solidárias com a fraqueza humana.

NOVOS RECURSOS

Quando uma grande pedra passa pelo gelo, uma nova camada de gelo começa a se formar depois de alguns dias. Inicialmente, esse gelo é muito fino e frágil, então, se você tentar ficar em pé em cima dele poucos dias depois, ele vai quebrar e você vai cair. Foi o que aconteceu comigo quando comecei a me sentir mais forte. Voltei para o ritmo pré-depressão e, de repente, caí nas mesmas águas geladas que eu pensava que haviam ficado para trás. Inicialmente, eu estava em pânico, mas depois me lembrei da Academia Refresh e de todos os recursos que ela me proporcionou. Eu voltei para as diversas estações e comecei a reconstruir o “gelo” através dos diversos exercícios. Agora sei o que fazer quando sentir que o gelo está rachando e também tomo cuidado para não pisar no gelo rápido demais.

UM NOVO CHECK-UP

Quando faço exercícios, constantemente bebo alguns goles d’água, mesmo quando não sinto sede. Quando me esqueço, tenho de passar o resto da noite na torneira da cozinha matando minha sede

furiosa. É muito melhor tomar água enquanto faço meus exercícios para não ficar desidratada. Por isso devemos visitar a Academia Refresh com regularidade, mesmo quando não nos sentimos sobrecarregadas. Inicialmente, é algo que devemos fazer toda semana. Depois, quando estivermos mais fortes, todo mês e, sem dúvida, quando avistarmos o primeiro sinal de perigo. Queremos checar como está nosso ritmo antes de nos sentirmos sobrecarregadas.

NOVAS LENTES

Quando olhamos adiante, o futuro que parecia tão tenebroso e deprimente agora parece muito mais claro porque temos um novo *foco* e novas *lentes*. Ao esclarecer nosso plano e propósito, agora estamos focadas em novas prioridades, e não em objetivos múltiplos. Sabemos a razão pela qual estamos correndo, para onde estamos indo e como chegaremos lá. Continuamos focadas nesses propósitos de vida para nos manter nos trilhos.

A Academia Refresh também nos ensina a utilizar a Palavra de Deus como lente para ler sobre as descobertas científicas que Deus permitiu que os cientistas fizessem. Nós utilizamos as lentes do nosso conhecimento bíblico para excluir qualquer pesquisa que contradiga a Palavra de Deus e para deixar a verdade de Deus entrar, independentemente de onde ele colocou essa verdade.⁶³ Então não somente lemos a Bíblia. Também usamos a Bíblia para ler, e suas lentes são tão boas que isso é suficiente para nos impedir de cair no erro nessa área.

UMA NOVA VIGILÂNCIA

A vida é curta! E isso não se trata de um mero clichê. É uma realidade cada vez maior para todas nós. Quando eu tinha apenas nove anos, dei-me conta dessa verdade quando duas amigas da escola se afogaram. Contudo, mesmo quando isso aconteceu, o tempo que eu tinha pela frente parecia ser vasto. Agora, vejo que

cada dia é um dom raro e precioso. O que escolho fazer com o tempo do meu dia de hoje é muito importante; o amanhã poderá não existir. Isso significa que preciso prestar bastante atenção no que é importante para hoje e, especialmente, para a eternidade. Para isso, minha mente precisa focar aquilo que é essencial e deixar de lado o que não é.

UMA NOVA PACIÊNCIA

Vivemos em uma sociedade apressada que exige resultados instantâneos. Se a Academia Refresh serviu para nos ensinar alguma coisa, é que, quando se trata de depressão, estresse e ansiedade, não há como conseguir resultados instantâneos. Sim, nós fazemos uso das estações que Deus nos providenciou e assumimos a responsabilidade de que temos de fazer o que estiver ao nosso alcance, mas também reconhecemos que talvez leve algum tempo até todos esses meios começarem a criar raízes e surtir efeito. É assim que Deus nos ensina a ser pacientes. Minha recuperação física e emocional foi mais rápida do que minha recuperação espiritual, especialmente na área da certeza da salvação. Foi nessa época que realmente compreendi a soberania de Deus e, pacientemente, me submeti à sabedoria da agenda de Deus.

UM NOVO EQUILÍBRIO

Tente imaginar sua vida como se fosse um orçamento financeiro semanal. No início de cada semana, cada coluna é preenchida até o limite com certa quantia em dinheiro. Se gastarmos demais na coluna da comida, precisamos reduzir a possibilidade de gastar em outra coluna. Se continuarmos a gastar, ignorando o efeito sobre cada coluna, vamos acabar nos endividando e, então, teremos problemas financeiros. Organizar e implementar um orçamento — essa é a chave para um bom resultado e para a “paz financeira” semanal, como Dave Ramsey chama.

A Academia Refresh nos desafia a equilibrar as diferentes colunas de nossa vida: tempo devocional, tempo para o trabalho, tempo para a família, tempo para a igreja, tempo para fazer exercícios, tempo para a tecnologia, tempo para relaxar e assim por diante. O desafio é ser realista sobre nossos objetivos nessas áreas, manter um equilíbrio saudável e, depois, perseverar.

NOVOS HÁBITOS

Quando viemos para os Estados Unidos, eu tinha trinta dias para conseguir minha carteira de habilitação do Michigan. Você consegue imaginar quanto fiquei assustada quando o David levou para casa meu novo carro e eu vi que o banco do motorista estava do lado “errado”? A situação se agravou quando eu tive de assumir o volante e começar a dirigir no lado “errado” da estrada. Em vez de câmbio manual, o carro tinha câmbio automático, e a própria van era um monstro, em comparação com qualquer coisa que eu tinha dirigido antes. Então, tive de tomar uma decisão: tirar a carteira de motorista ou ficar em casa com quatro crianças todos os dias. Com isso em mente, imediatamente comecei. Meu pé esquerdo, que antes era tão importante para dirigir um veículo de câmbio manual, estava completamente confuso sobre o que fazer.

Eu não conseguia simplesmente deixá-lo ali parado. O pior de tudo é que, na primeira vez que dirigi sozinha, entrei na rua errada e acabei dando de cara com duas pistas de trânsito que vinham em minha direção. Por misericórdia, eu sobrevivi e, diante da necessidade e com muita prática, tudo se tornou instintivo para mim — tanto que, quando fui visitar a Escócia algum tempo depois, tive de, conscientemente, me esforçar para dirigir da maneira antiga, no lado “correto” da rua. Eu não conseguia encontrar meu pé esquerdo!

Começar a praticar nossa vida no ritmo da graça pode ser algo difícil e desanimador. Contudo, quando compreendemos que esse estilo de vida é essencial para perseverarmos nessa corrida, e quando de fato começamos a praticar, aprendemos a aceitar e amar

esse novo estilo de vida. Se somos crentes em Cristo, também temos a poderosa motivação da ajuda do Espírito Santo ao longo do caminho.

UMA NOVA HUMILDADE

A humildade é necessária para que possamos admitir nossas fraquezas e limitações, e ainda mais para admiti-las para outras pessoas e para pedir ajuda. Recentemente, uma amiga saiu de uma longa e difícil luta contra a ansiedade. Embora ela tivesse, ao longo dos anos, acumulado algumas ferramentas para lidar com a ansiedade, essa luta rapidamente esgotou suas ferramentas, e ela acabou tendo de buscar aconselhamento. Ela escreveu para mim: “Sou grata pela transparência da minha igreja nas questões relacionadas à saúde mental e ao aconselhamento porque, embora houvesse momentos no passado em quem eu provavelmente *deveria* ter buscado ajuda externa, essa foi a primeira vez que eu fiz isso”. Elizabeth Moyer descreveu quanto ficou aliviada quando aprendeu a substituir a independência por dependência:

O clímax dos momentos mais estressantes da minha vida é quando percebo que não tenho como fazer tudo. Sou lembrada da minha finitude e da minha falibilidade. Em vez de perder o fôlego em meio à ansiedade, eu deveria suspirar de alívio. Não sou capaz de fazer tudo, mas também não preciso fazer tudo. Eu não sou suficiente, mas Cristo é. Se o Criador do universo me ama a ponto de tirar todo o meu pecado, então também se importa com as pressões da vida que diariamente me oprimem.⁶⁴

Quando olhamos para o chão da Academia Refresh, vemos uma pilha de pesos que fomos descartando: independência, autossuficiência, autoconfiança, indispensabilidade e invencibilidade.

UMA NOVA GRAÇA

A Academia Refresh rasga em pedaços nossos métodos de

medição baseados em nosso próprio desempenho e abre nossos corações para receber mais da revigorante graça de Deus. Nós recebemos mais graça quando nos recusamos a transformar este livro sobre a vida no ritmo da graça em uma mera lista de regras. Sim, há muitas sugestões práticas neste livro, mas tome cuidado para que, na tentativa de ajudar a si mesma, você não acabe se machucando. Não transforme o que deveria libertá-la da escravidão em uma prisão legalista. Vá devagar, vá aos poucos, vá cheia de graça. Lembre-se das palavras libertadoras de Jesus: “Ela fez o que pôde” (Mc 14.8). Como Allan Mallinger explicou em seu livro *Too Perfect When Being in Control Gets Out of*, há uma importante diferença entre o perfeccionismo (tudo precisa estar perfeito) e a excelência (o desejo saudável de se destacar). Com base na distinção de Mallinger, podemos fazer a seguinte diferenciação:

- O perfeccionismo é rígido; a excelência é flexível.
- O perfeccionismo é autodestrutivo; a excelência é saudável.
- O perfeccionismo nunca satisfaz; a excelência é prazerosa
- O perfeccionismo é impossível; o desejo de superação é geralmente possível
- O perfeccionismo não distingue entre realizar uma cirurgia cardíaca e lavar os pratos; a excelência reconhece que algumas atividades exigem mais atenção do que outras.
- O perfeccionismo enxerga a falha como catastrófica; a excelência vê a falha como parte do aprendizado.
- O perfeccionismo entende que seu valor depende de seu perfeito desempenho; a excelência desassocia a identidade do desempenho.
- O perfeccionismo só consegue enxergar os problemas de um emprego ou de um relacionamento; a excelência enxerga o que é bom e agradável.

Como disse Jerry Bridges:

Viver pela graça, e não pelas obras, significa que você está livre da

esteira do desempenho. Significa que Deus já lhe deu uma nota 10 quando você merecia uma nota 0. Ele já lhe deu o salário de um dia inteiro, mesmo que você tenha trabalhado por apenas uma hora. Significa que você não precisa fazer determinadas disciplinas espirituais para conquistar a aprovação de Deus. Jesus Cristo já fez isso por você. Você é amado e aceito por Deus pelo mérito de Jesus e você é abençoado por Deus pelo mérito de Jesus. Nada do que você fizer pode fazer com que Deus ame você mais ou menos. O amor dele por você é estritamente por sua graça, que lhe foi dada por meio de Jesus.⁶⁵

Mas não apenas *recebemos* mais graça; nós *damos* mais graça. Conscientes de nossa própria fraqueza e de nossas fragilidades, oferecemos mais graça àqueles que têm falhado e que estão caídos.

UMA NOVA PRODUTIVIDADE

A maioria das mulheres, inclusive eu, sabe que precisa mudar, mas nós temos medo de diminuir a produtividade. Vamos comigo até o jardim para acalmar seus ânimos. Os cultivadores de hortaliças sabem que é importante arrancar algumas plantas para que o que você deixa no solo tenha espaço para amadurecer e se tornem legumes saborosos, nutritivos, de boa qualidade, prontos para a mesa de sua cozinha. Em nenhum momento, você sentaria à mesa para lamentar os pequenos rebentos que teve de remover para produzir essa colheita. Vamos aplicar esse mesmo princípio à nossa produtividade diária. A maioria das mulheres com quem falei constatou que, longe de realizar menos, elas acabam realizando mais, especialmente no que se refere à qualidade e à satisfação.

UMA NOVA CRISTOLOGIA

Quando tememos que a redução de nosso desempenho de 120% para 100% signifique que estamos sendo preguiçosas, é útil refletir em como Cristo experimentou a limitação. Como Deus, ele nunca

conheceu nenhuma limitação. Como homem, ele experimentou todas as limitações humanas naturais. Se Cristo aceitou esse tipo de mudança em suas limitações, por que nós não aceitaríamos? A aceitação e a submissão às nossas limitações deveriam levar-nos para mais perto de Cristo, fazendo-nos entender melhor sua humanidade. Como disse Brad Andrews (com alguns acréscimos meus entre colchetes):

Nós só conseguimos descansar em nossa própria limitação quando vemos que o próprio Jesus se limitou quando deixou a cultura da Trindade e entrou na cultura do homem por nossa causa. Seu ato de encarnação e redenção resolve nossa necessidade de significância deste lado da eternidade. Líderes saudáveis [inclusive mulheres] aceitam seus limites porque, quando olhamos para Jesus, vemos a limitação máxima — Deus se tornando carne e sangue para nos trazer o resgate espiritual. Ao descansarmos nessa verdade, permitimos que aquele que é ilimitado, em sua ilimitada graça, nos dê coragem para que sejamos os líderes limitados que somos e para que, no fim, consigamos nos desenvolver pelo bem de nossas igrejas [e de nossas famílias] e do evangelho.⁶⁶

UMA NOVA ESPERANÇA

Quando iniciamos nossa jornada pela Academia Refresh, estávamos abatidas, desanimadas, cansadas e tristes. Enquanto nos arrastávamos de um item para outro em nossa lista de tarefas, tudo o que éramos capazes de enxergar era o fracasso. Nós nos sentíamos como se fôssemos prisioneiras nas geleiras da Sibéria, andando pelo gelo — com frio, congeladas e sem esperança. Na corrida da vida, não parecíamos corredoras confiantes, prestes a receber a coroa. Parecíamos mais com o corredor daquela primeira maratona, que caiu exausto na hora de entregar sua mensagem.

Agora que passamos pela Academia Refresh, enfrentamos o futuro com a esperança e a confiança renovadas. A labuta deu lugar à graça. A ausência de alegria deu lugar à presença de alegria.

Após experimentar uma minirressurreição depois do esgotamento, enfrentamos o futuro com a esperança renovada.

Nós vimos o poder de Deus nos resgatar de nossos pecados. Agora vemos seu poder nos resgatar da sepultura do esgotamento e nos transformar. Ainda que venhamos a enfrentar ameaças futuras, agora sabemos para onde correr, como correr e, acima de tudo, para quem correr. Seja o que for que ele tiver realizado no passado, pode e vai realizar de novo.

E, quando o dia da ressurreição final chegar, ele nos ressuscitará para a perfeição. Nossos clamores em busca de nosso Pai celestial darão lugar à eterna alegria de sua presença. Não estaremos mais esgotadas, mas brilharemos na presença de Deus! Esse deve ser nosso horizonte — não a próxima fralda, a próxima reunião, a próxima viagem de negócios ou a próxima refeição, mas a vida vindoura.

Vamos correr para que possamos dizer: “Combati o bom combate, completei a carreira, guardei a fé. Já agora a coroa da justiça me está guardada, a qual o Senhor, reto juiz, me dará naquele Dia; e não somente a mim, mas também a todos quantos amam a sua vinda” (2Tm 4.7-8).

João Calvino foi o primeiro a usar a ilustração da lente para explicar essa ideia. Ele disse que não somente lemos a Bíblia. Também usamos a Bíblia para ler. João Calvino, *Institutas da Religião Cristã* (São Paulo: UNESP), 1:6:1.

Elizabeth Moyer, “What Is a Biblical Response to Stress?”, Institute for Faith, Work, and Economics, 16 mar. 2016. Disponível em <https://tifwe.org/a-biblical-response-to-stress>.

Jerry Bridges, *Transforming Grace* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2014), p. 73. Citado em Paul Tautges, “Freedom from the Performance Treadmill”, *Counseling One Another*, 19 mar. 2016. Disponível em <http://counselingoneanother.com/2016/03/19/freedom-from-the-performance-treadmill-2/>.

Brad Andrews, “Limitless Grace for Limited Leaders”, *For the Church*, 29 fev. 2016. Disponível em <http://ftc.co/resource-library1/1933>.

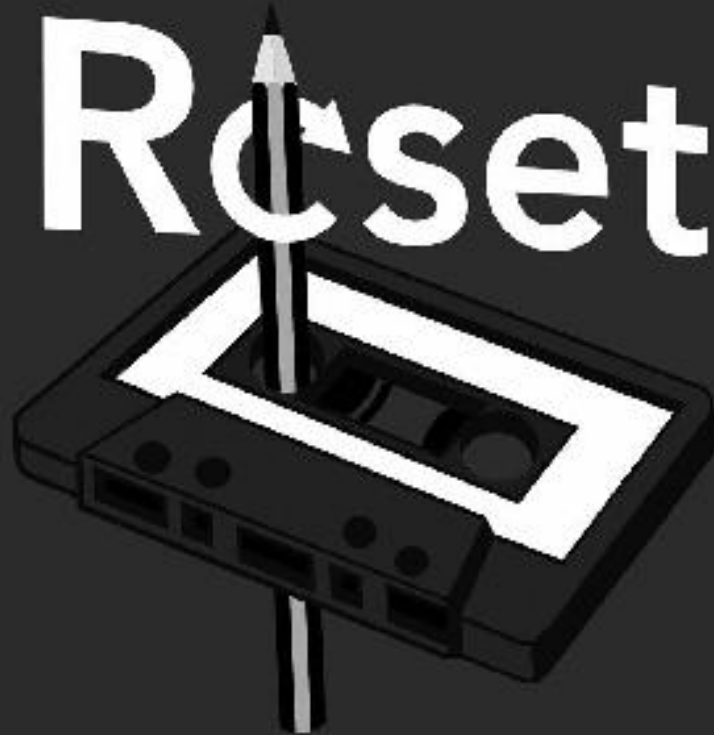
AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a toda a equipe da Crossway, pela oportunidade que tivemos de escrever este livro e por toda a ajuda dispensada durante o processo. Somos especialmente gratos a Justin Taylor, por nos fornecer o ímpeto criativo, e a Lydia Brownback, por sua edição habilidosa, levando-nos a um produto final muito melhor. Acima de tudo, somos gratos a Deus por sua graça, não apenas em nos salvar, mas também por nos conduzir pelas muitas águas profundas e pelos vales sombrios, e por todas as lições que nos ensinou ao longo do caminho e pela maneira como trabalhou todas essas coisas juntas para o nosso bem e para a sua glória.

LEIA TAMBÉM



Reset



*Vivendo no ritmo
da graça em uma
cultura estressada*

**DAVID
MURRAY**

Reset

DAVID MURRAY





O Ministério Fiel visa apoiar a igreja de Deus, fornecendo conteúdo fiel às Escrituras através de conferências, cursos teológicos, literatura, ministério Adote um Pastor e conteúdo online gratuito.

Disponibilizamos em nosso site centenas de recursos, como vídeos de pregações e conferências, artigos, e-books, audiolivros, blog e muito mais. Lá também é possível assinar nosso informativo e se tornar parte da comunidade Fiel, recebendo acesso a esses e outros materiais, além de promoções exclusivas.

Visite nosso site www.ministeriofiel.com.br