



**POR QUE EU?**

**Orientações Para Sobreviventes**

Phyllis Myers

# **POR QUE EU?**

## **Orientações Para Sobreviventes**



Phyllis Myers

# POR QUE EU?

POR QUE EU NÃO MORRI?

POR QUE EU SOBREVIVI?

COMO EU SOBREVIVI?

E SE EU TIVESSE AGIDO DIFERENTE?

Essas perguntas podem ser o reflexo de um sobrevivente diante de um evento no qual alguém sofreu uma perda, mas o sobrevivente não. Talvez ele tenha sobrevivido à perda da vida em uma guerra, se recuperado de uma doença terminal ou da pandemia da Covid; se livrado de um acidente de avião que tomou a vida de outros; escapado de se ferir em um tiroteio em uma escola ou igreja; sobrevivido a um acidente de carro no qual um amigo ou pessoa amada tenha morrido; passado por um desastre natural como um furacão, enchente ou incêndio sem se ferir; ou não ter morrido em um ataque terrorista, como ocorreu no World Trade Center, em Nova Iorque, EUA, em 09/11/2021.

Quando uma pessoa passa ileso por uma experiência como essas enquanto outros enfrentam a morte, ferimentos ou perda substancial, uma pergunta é feita repetidamente: “Por que eu?”. Uma reação comum é se sentir responsável pelo que aconteceu, perguntando: “Será que eu poderia ter mudado as coisas e prevenido esse desastre?”. “Se eu apenas tivesse feito algo, as coisas teriam acontecido de forma diferente”. As pessoas têm esses pensamentos mesmo quando as coisas estão fora do seu controle. Alguém pode encontrar-se tendo flashbacks ou pesadelos, sendo consumido por pensamentos sobre o que aconteceu, tendo pensamentos contínuos sobre não ter feito o suficiente, estando irritado ou irado e tendo problemas em deixar para trás o que aconteceu. Eis alguns exemplos:

**Sobrevivente #1:** Escola Primária Robb, Uvalde, Texas. Em 2022, um estudante adolescente entrou na escola com um rifle, atirando e matando 19 estudantes do quarto ano e dois professores. Um aluno do quarto ano foi encontrado sem ferimentos na sala de aula, mas naquela

noite foi perturbado com muitas perguntas: “Por que ele fez isso conosco? Nós somos boas crianças. Não fizemos nada errado. Por que meus amigos morreram e eu não?”

**Sobrevivente #2:** A invasão russa em Bucha, na Ucrânia, em 2022. A devastação moldada em Bucha foi apenas a ponta do iceberg. Em muitas vilas das regiões de Kiev, Chernihiv e Sumy, os invasores russos fizeram coisas que os nativos não tinham visto nem mesmo durante a ocupação nazista 80 anos antes. “Uma mulher e seu marido voltaram para casa depois de terem fugido da área alguns dias depois dos russos terem iniciado a sua invasão a Ucrânia. Eles descobriram que a sua casa tinha sido vandalizada e saqueada por soldados russos. Eles fumaram bastante, colocando os cigarros na mesa. Tinha álcool em toda parte. Garrafas vazias no corredor, debaixo de coisas”, o casal disse. “Eles viveram aqui como desejaram. Nós gostaríamos de ter feito algo”. O casal também encontrou um homem morto no seu quintal,

baleado na parte traseira de sua cabeça, como os seus braços amarrado às suas costas, e suas calças abaixadas. Mas eles tinham perguntas: “Por que nos foi permitido escapar de sermos assassinados?” “Mesmo que a nossa casa tenha sido saqueada, por que ela não foi destruída como as casas dos vizinhos?”

**Sobrevivente #3:** Outra mulher e seus filhos permaneceram em Bucha por algumas semanas depois que a invasão começou, mas quando a eletricidade foi cortada e os canos secaram, se tornou claro que eles tinham que partir. Eles decidiram que ela e seus dois filhos fugiriam a pé, se dirigindo para o subúrbio próximo de Irpin. Os três viajaram por estradas secundárias para evitar os soldados russos, mas quando eles viraram em uma rua, a família ficou atordada ao encontrar corpos mortos espalhados pela rodovia, incluindo um homem sem vida desabado sobre uma bicicleta. Eles escaparam e sobreviveram, mas o destino do homem que eles viram deitado debaixo de uma bicicleta

enquanto fugiam ainda a assombra. “Sinto como se meus filhos e eu pudéssemos estar na mesma situação do homem que morreu”, disse ela. “Sinto a dor e a tristeza de todas essas pessoas perdidas.”

**Sobrevivente #4:** “Eu era um soldado na guerra entre a Armênia e o Azerbaijão, no ano de 2020. A nossa unidade tinha mais de 200 homens, mas apenas 20 dos 200 sobreviveram ao combate. Um dos sobreviventes era o filho de um pastor; ele perguntou: “Por que eu?” Por que eu também não morri?”

**Sobrevivente #5:** Eu fui detido sob a mira de uma arma, roubado e agredido pela pistola de um serial killer que tinha assassinado quatro vítimas inocentes na mesma semana. Eu me convenci de que não era digno de sobreviver, e que se uma das vítimas assassinadas tivesse sobrevivido, teria agregado mais benefícios ao mundo, pois eu não tinha nada de valor para oferecer. A minha mente estava constantemente perguntando: “por que eu ao invés deles?”

**Sobrevivente #6:** Quando eu tinha 13 anos, sofri um acidente de carro com o meu melhor amigo, que morreu no acidente. Agora eu me pergunto: “Por que eu não morri também? Por que eu sobrevivi? Por que eu?”

**Sobrevivente #7:** Meu filho e seu melhor amigo sofreram um acidente de carro. O meu filho estava dirigindo. O meu filho sobreviveu, mas o seu melhor amigo morreu. Cinco anos depois, o meu filho tirou a sua vida com uma overdose de drogas. Agora eu entendo o que ele queria dizer com: “Eu queria que tivesse sido eu ao invés dele. Por que não foi eu?”

## **SOBREVIVENTES DIFERENTES, REAÇÕES DIFERENTES**

Enquanto algumas pessoas tentam confortar os sobreviventes ao dizer coisas como: “Você é tão sortudo!” ou “É o destino!”, os sobreviventes sabem que não foi sorte ou destino. Eles sabem que foi um milagre que aconteceu. Eles estiveram face a face com a morte ou com a perda terrível, e lá estava

DEUS, mais poderoso do que a sorte, mais forte do que o destino, maior do que a morte, dando proteção e poder para os carentes e direção aos perdidos e confusos. Lá estava o Deus Todo-Poderoso fazendo o impossível e os salvando. Um Deus amoroso (O Deus da Bíblia) os estava protegendo, guiando no meio do terror. O Deus santo estava se inclinando para ajudar a sua criação indigna e desamparada. Não é à toa que Davi, o salmista, escreveu: “Que é o homem para que te preocupes?”, e os sobreviventes perguntam: “Deus, por que eu?”

Assim como deve haver diferentes motivos para um sobrevivente questionar a sua sobrevivência, também deve haver orientações diferentes para sobreviventes distintos em situações semelhantes. Alguns sobreviventes podem se perguntar: “por que eu?”, porque eles foram resgatados pelo Deus santo e poderoso da Bíblia, e ainda não conhecem o seu grande e poderoso amor ou misericórdia.

Eles não sabem que o grande Deus do universo os ama e quer ter um relacionamento pessoal com eles.

Eles sabem apenas que não têm um relacionamento com Ele. Eles sabem que eles não foram boas pessoas ou viveram uma vida digna para serem salvos. “Por Deus iria salvar alguém tão imerecedor, um pecador indigno, como eu?”

Deus, em sua graça, deu a você tempo antes de ficar pessoalmente diante Dele. Ninguém sabe quanto tempo Ele o deu. Não é porque Ele o salvou ontem que você é imortal. Ninguém sabe o que o amanhã trará. Quando chegar a sua hora de estar face a face com Deus, Ele deseja que você tenha um bom relacionamento com Ele. Como você pode fazer isso? Você não pode, mas Deus pode. Assim como Ele salvou você da sua situação impossível, Ele abriu o caminho para você ter um relacionamento pessoal com Ele. Ele pode perdoar os seus pecados e dar vida eterna como um presente. Deus tem um plano para salvar pecadores como você.

*Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.*

(Jo 3:16). Jesus, o Filho de Deus, que era completamente sem pecado, veio ao mundo para salvar pecadores. *“Todos nós, tal qual ovelhas, nos desviamos, cada um de nós se voltou para o seu próprio caminho; e o Senhor (Deus o Pai) fez cair sobre ele (Jesus) a iniquidade de todos nós* (Isaías 53:6). *Ele mesmo levou em seu corpo os nossos pecados sobre o madeiro* (1 Pe 2:24) significa que enquanto Jesus estava morrendo na cruz, Deus colocou todos os seus pecados em Jesus, e Jesus pagou a penalidade para cada um dos seus pecados, assim como para os pecados de toda a raça humana. Agora que a penalidade para os seus pecados foi paga, Deus gratuitamente oferece a você o presente do perdão dos seus pecados e a vida eterna para todo aquele que crê no Senhor, Jesus Cristo: *“Creia no Senhor Jesus Cristo e serão salvos”* (At 16:31). Quando você coloca a sua fé em Jesus para salvá-lo de seus pecados, naquele momento você se torna um filho de Deus. *“Todos vocês são filhos de Deus mediante a fé em Cristo Jesus”* (Gl 3:26). Quando chegar a hora de você passar dessa vida para estar diante da presença

de Deus, pode ficar diante Dele com confiança que seus pecados são perdoados, que você permanece no relacionamento no qual Deus é o seu Pai, e que você passou da morte para a vida com Deus para sempre. Seja lá qual o tempo que Deus deu para você, agora é a sua segunda chance para estar se relacionando corretamente com Ele. Mas cuidado, talvez não haja outra chance para você.

### FALSA MORALIDADE

Outro sobrevivente pode se perguntar: “por que eu?” porque ao passar pelo terror, descobriu o seu verdadeiro eu. Sempre pensou em si mesmo como alguém altamente capacitado, altamente inteligente e capaz de resolver todos os problemas, uma pessoa e líder altamente respeitados na moral, que pode lidar com qualquer problema. Mas, quando o terror veio, eles se viram impotentes para impedir o terror ou até mesmo para salvar suas próprias vidas. Ao invés de agir com moralidade, eles falharam em ajudar aos outros que morreram. Pode ser que tenha até escapado ao empurrar outros da sua frente,

abandonando alguém, ou causando a morte de outros com suas ações. A sua consciência culpada os levaria a perguntar: “o que tem de errado comigo? Se eu apenas tivesse feito... por que não fiz? Eu estava com medo, eu fugi e os deixei desamparados. Eu sou a razão pela qual eles morreram”. Você agora deve admitir que toda a sua vida foi uma mentira, e você é apenas um pecador sem esperança e carente. Talvez Deus tenha o salvado da morte física para ensiná-lo que precisa de um salvador não apenas para a sua vida física na terra, mas também para a vida eterna. Pessoas boas e más precisam de um salvador. *“Pois vocês são salvos pela graça, mediante a fé, e isso não vem de vós - é dom de Deus; não por obras, para que ninguém se glorie”* (Ef 2:8-9). Assim como você era incapaz para salvar a si mesmo de perecer no terror, também estás de salvar a si mesmo de perecer eternamente. Você deve aceitar o dom de Deus do perdão do pecado e a vida eterna através da fé no Senhor Jesus Cristo.



## O CRENTE IMORAL

Outro sobrevivente pode se perguntar: “por que eu?” Anos atrás, eu confiei em Jesus para me salvar do pecado e me dar a vida eterna, e eu me tornei um filho de Deus, mas eu não vivi como um filho de Deus. Eu vivi para a minha própria felicidade e me afastei de Deus. Eu estava destruindo a minha mente e o meu corpo com drogas, eu vivi uma vida promíscua, eu menti, roubei, trapaceei. Essa luta com a morte foi um alerta de Deus. “Eu deveria ter morrido. Eu não mereço viver”.

Deus, em sua misericórdia, deu uma nova chance a você. Ele permitiu que você enfrentasse essa experiência com risco de vida para lembrá-lo que Ele ainda está com você e conhece tudo a seu respeito. O Salmo 139:2-11 diz: [Psa 139:2-11 KJA] *2 Tu conheces o meu sentar e o meu levantar; de longe entendes o meu pensamento. 3 Compreendes a minha vereda e o meu deitar, e conheces todos os meus caminhos. 4 Pois não há palavra alguma na minha língua, mas eis que tu, ó Senhor, a conheces total-*

*mente. 5 Tu me cercaste por detrás e por diante, e puseste sobre mim a tua mão. 6 Tal conhecimento é maravilhoso demais para mim; é elevado, não o posso alcançar. 7 Para onde me irei do teu Espírito? Ou para onde fugirei da tua presença? 8 Se subir ao céu, lá estarás; se fizer a minha cama no inferno, lá estarás. 9 Se eu tomar as asas da alva, e habitar nas extremidades do mar, 10 até ali a tua mão me guiará, e a tua destra me susterá. 11 Se eu disser: “As trevas cairão sobre mim”, a noite será luz sobre mim.*

Deus sabe muito bem o que você está fazendo, e Ele quer que você seja obediente à Palavra de Deus e tenha comunhão com ele. “*Como pode o jovem manter pura a sua conduta? Vivendo de acordo com a tua palavra. Guardei no coração a tua palavra para não pecar contra ti*” (Salmo 119:9, 11). O nosso estilo de vida pecaminosa nos separa de Deus. “*Se eu acalentasse o pecado no coração, o Senhor não me ouviria*” (Sl 66:18). Mas Deus quer ter comunhão com você. “*Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos*

*pecados e nos purificar de toda injustiça”* (1 João 1:9). Quando confessamos os nossos pecados, então Deus nos perdoa os nossos pecados e nos limpa de toda injustiça. Logo, com os nossos pecados perdoados, nós podemos ter comunhão com o nosso Pai, e Ele irá ouvir e responder as nossas orações. *“Se, porém, andamos na luz, como ele está na luz, temos comunhão uns com os outros, e o sangue de Jesus, seu Filho, nos purifica de todo pecado* (1 Jo 1:7). Se nos recusamos a obedecê-lo, vivendo, de forma egoísta, no pecado, Deus pode retirar a sua misericórdia e tirar seu filho pecador deste mundo.

Em sua misericórdia, Ele te deu uma outra chance para viver em obediência à Palavra de Deus, mas se você não prestar atenção ao seu chamado, talvez não continue a ser um sobrevivente. Por que alguns crentes vivem e outras pessoas morrem? Uma razão pela qual Deus às vezes traz tristeza e até morte para a vida de uma pessoa é porque ela se recusa a obedecê-lo. Paulo adverte os crentes coríntios sobre as suas atividades pecaminosas quando participam da Ceia do Senhor: *“Por isso, há entre vocês muitos*

*fracos e doentes, e vários já dormiram”* (1 Coríntios 11:30), significando que, por causa de seu pecado, muitos eram fracos. Alguns foram disciplinados mais firmemente e ficaram doentes, e muitos, incorrigíveis, sofreram um grau maior de disciplina – eles morreram.

Quando alguém vive uma vida pecaminosa e se recusa a aprender ou obedecer a palavra de Deus, Ele pode os entregar aos seus próprios desejos e os permitir viver uma vida pecaminosa, e colher as consequências de suas ações. *“Além do mais, visto que desprezaram o conhecimento de Deus, ele os entregou a uma disposição mental reprovável, para praticarem o que não deviam”* (Rm 1:28). E às vezes Deus irá simplesmente remover essa pessoa dessa vida. Se uma pessoa não aprende a viver de acordo com a palavra de Deus, então ela irá aprender a partir dessas experiências ou desejos maus, que pode ser um professor assustador, ou a partir da disciplina de Deus. Enquanto os crentes vivem, eles têm outra chance de se voltarem à Deus. Aqueles que não retornam à Deus podem sofrer a disciplina

divina e final da morte. Deus quer que todas as pessoas escolham a vida. *“Quem de vocês quer amar a vida e deseja ver dias felizes? Guarde a sua língua do mal e os seus lábios da falsidade. Afaste-se do mal e faça o bem; busque a paz com perseverança. Os olhos do Senhor voltam-se para os justos e os seus ouvidos estão atentos ao seu grito de socorro; o rosto do Senhor volta-se contra os que praticam o mal, para apagar da terra a memória deles.”* (Salmo 34:12-16).

### CRENTES DESAPONTADOS

Outro sobrevivente pode dizer: “Eu coloquei a minha fé no Senhor Jesus Cristo, e Ele tem sido o meu protetor e salvador por toda a minha vida. Eu estava pronto para ir se Ele me chamasse para casa no céu. Eu não tinha medo de morrer, mas apesar de tudo eu sobrevivi. Eu estava pronto para ir estar com o meu Senhor, mas eu sobrevivi. Eu estava pronto. “Por que eu? Por que Ele não me levou para casa?”

Sobrevivente fiel, você não apenas estava pronto para encontrar o seu Senhor, você tinha grande

expectativas de ir para casa. Paulo escreve em 2 Coríntios 5:6-9: *“Portanto, temos sempre confiança e sabemos que, enquanto estamos no corpo, estamos longe do Senhor. Porque vivemos por fé, e não pelo que vemos. Temos, pois, confiança e preferimos estar ausentes do corpo e habitar com o Senhor. Por isso, temos o propósito de lhe agradar, quer estejamos no corpo, quer o deixemos.”*

Mas você não morreu. Portanto, embora tenha sido o seu desejo estar com o Senhor, Ele tem outros planos para você. No tempo próprio dEle, Ele irá conceder o desejo do seu coração e te chamar para casa, mas até lá Ele tem outros planos para a sua vida. Uma vez que você enfrentou essas circunstâncias de vida e morte, você pode orar pelos outros que estão em apuros. Paulo afirma a importância das pessoas que oram em tempos de desespero, como seu exemplo em 2 Co 1:8-10: *“Irmãos, não queremos que vocês desconheçam as tribulações que sofremos na província da Ásia, as quais foram muito além da nossa capacidade de suportar, a ponto de perdermos a esperança da própria vida.*

*De fato, já tínhamos sobre nós a sentença de morte, para que não confiássemos em nós mesmos, mas em Deus, que ressuscita os mortos. Ele nos livrou e continuará nos livrando de tal perigo de morte. Nele temos colocado a nossa esperança de que continuará a livrar-nos.”*

Enquanto muitos sobreviventes podem estar perguntando “por que eu?”, pode ser que eles tenham sobrevivido porque alguém esteve orando por eles. Existem muitos relatos de pessoas que sentiram um desejo profundo de orar por alguém sem nenhuma justificativa conhecida, apenas para depois ouvir que naquele momento específico que aquela pessoa estava em apuros. Deus responde a oração dos seus filhos fiéis.

Outra razão pela qual você sobreviveu a uma experiência com risco de vida é que para que você possa confortar os outros. *“Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, Pai das misericórdias e Deus de toda consolação, que nos consola em todas as nossas tribulações, para que, com a consolação*

*que recebemos de Deus, possamos consolar os que estão passando por tribulações”* (2 Co 1:3-4). Tendo passado por essa experiência, você pode ser uma testemunha a outros de que nada pode nos separar do amor de Deus. *“Pois estou convencido de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor”*. Romanos 8:38 & 39.

Outro propósito para a sobrevivência é que ela glorifica a Deus. *“Nisso vocês exultam, ainda que agora, por um pouco de tempo, devam ser entristecidos por todo tipo de provação. Assim acontece para que fique comprovado que a fé que vocês têm, muito mais valiosa do que o ouro que perece, mesmo que refinado pelo fogo, é genuína e resultará em louvor, glória e honra, quando Jesus Cristo for revelado. Mesmo não o tendo visto, vocês o amam; e apesar de não o verem agora, crêem nele e exultam com alegria indizível e gloriosa”*. 1 Pedro 1:6-8

## Sobrevivente por escolha

Conforto ou aflição, paz ou pesar, alegria ou dor, amor ou ódio, bem ou mal, Deus ou Satanás - muitas vezes nós podemos escolher quais serão as circunstâncias da nossa vida. Nós sabemos que o mal existe no mundo. Até mesmo no princípio, nós vemos Satanás no Jardim do Éden enganando Eva ao lançar dúvidas sobre a Palavra de Deus: *“Deus disse isso? Certamente NÃO morrerão”*. A tentação bem-sucedida dele trouxe pecado, dor e até morte para dentro do mundo.

Em Gênesis 4, Deus fala com Caim: *“O SENHOR disse a Caim: ‘Por que você está furioso? Por que se transtornou o seu rosto? Se você fizer o bem, não será aceito? Mas se não o fizer, saiba que o pecado o ameaça à porta; ele deseja conquistá-lo, mas você deve dominá-lo’*”. Caim não soube controlar a situação e acabou assassinando o seu irmão, sendo separado da sua família.

Jesus advertiu o apóstolo Pedro: *“Simão, Simão, Satanás pediu vocês para peneirá-los como trigo”,*

Lucas 22:31. Pedro falhou no teste quando Jesus estava sendo torturado, Pedro negou o Senhor por três vezes.

Todos os crentes são alertados sobre o perigo que Satanás é para nós: *“Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar”* (1 Pedro 5:8). Embora sejamos infinitamente inferiores à sabedoria e ao poder de Satanás, Deus irá proteger os seus filhos. Salmos 97:10 *“Odeiem o mal, vocês que amam o SENHOR, pois ele protege a vida dos seus fiéis e os livra das mãos dos ímpios”* Salmos 121:7-8 *“O SENHOR o protegerá de todo o mal, protegerá a sua vida. O SENHOR protegerá a sua saída e a sua chegada, desde agora e para sempre”*. Essas promessas são apenas para a pessoa que coloca a sua fé em Jesus Cristo, que ama o Senhor e é obediente à Palavra de Deus. Eis uma lista de versos sobre como vencer o mal: **1 Jo 4:4, Ef 4:27; Ef 6:11-13; 1 Co 2:11; Fp 4:13; 1 Ts 5:22.**

## Uma parte do plano de Deus

Deus não garante que os crentes nunca irão sofrer. Na verdade, nós sabemos que o sofrimento pode ser uma parte do plano de Deus para os crentes, a fim de que ele guie o crente à maturidade e traga glória a Deus. Romanos 8:16-18: *“O próprio Espírito testemunha ao nosso espírito que somos filhos de Deus. Se somos filhos, então somos herdeiros; herdeiros de Deus e co-herdeiros com Cristo, se da fato participamos dos seus sofrimentos, para que também participemos da sua glória”*. *“pois os nossos sofrimentos leves e momentâneos estão produzindo para nós uma glória eterna que pesa mais do que todos eles”*. 2 Co 4:17

## JULGAMENTO NACIONAL

Ao passo que o mal se torna progressivamente dominante em uma nação, a ira de Deus pode se transformar em julgamento sobre a nação, trazendo desastres. Se as pessoas não se afastarem dos seus caminhos maus, Deus irá trazer doença, pandemia, depressão econômica, fome, violência, terrorismo -

violência em grupo, assassinatos, estupros, genocídios, desastres naturais - inundações, furacões, terremotos, vulcões, guerras - invasão por outros países, perda de liberdade - escravidão. Todos esses são alertas de Deus de que deve haver um retorno aos padrões de conduta divinos. Mas se a nação não se volta ao Senhor, cada julgamento poderá ser intensificado até que a nação seja destruída.

Nesses dias maus, até mesmo os crentes poderão sofrer e morrer. Eles compartilham o relacionamento como membros daquela nação. Até mesmo o povo de Deus pode sofrer porque são membros da sociedade rebelde. Exemplos bíblicos são achados em 1 Reis, quando o profeta Elias pronunciou o julgamento ao Reino do Norte de Israel, ao rei ímpio Acáz e Jezabel. Ele decretou uma seca por muitos anos. Deus secou a terra, e Elias foi parte desse julgamento; mas Deus cuidou dele e o enviou a um riacho, onde corvos lhe traziam comida. No entanto, até o riacho secou à medida que o julgamento continuava. Então, Deus proveu para o

profeta ao enviá-lo a uma viúva que, pela graça de Deus, foi capaz de alimentá-lo e abrigá-lo até que a seca acabasse.

Quando Israel se afastou de Deus e adorou Baal, sacrificando seus filhos para Baal, Deus pronunciou um julgamento sobre aquela nação. Jerusalém foi destruída junto com o Templo. Muitas pessoas que permaneceram na cidade foram mortas pela espada, fome ou doenças, e muitas foram capturadas e enviadas para a Babilônia como escravas. Houve sobreviventes e, em seu cativeiro, Deus ofereceu proteção, *“Portanto, não temas, pois estou contigo; não te assombres, pois eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a minha destra fiel”* (Isaías 41:10).

## MUDANÇA

Como sobrevivente, você passou por alguns desastres, sofreu uma perda. Você perdeu alguém que amava ou perdeu sua casa ou propriedade? Perdeu sua saúde, um braço, uma perna, um olho? Perdeu sua fé, liberdade, paz de espírito? Amigos e conheci-

dos podem tentar confortar ou ajudar dizendo coisas como “Tudo vai ficar bem” ou “Agora você está seguro, está tudo bem”. Mas você não está bem, e as coisas não vão voltar a ser como eram para você!

## O que você vai fazer?

*A espiral descendente (queda progressiva): “Há caminho que parece certo ao homem, mas no final conduz à morte”.* Provérbios 14:12

O desastre pelo qual você passou já te mudou e, no entanto, você está sendo obrigado a fazer outras mudanças em sua vida, e talvez esteja lutando contra a depressão. Você está fora da sua zona de conforto e não sabe o que fazer, então você não quer fazer nada, e luta contra a ideia de que as coisas vão ser diferentes. Você tem uma escolha a fazer. Se você se recusar a fazer mudanças, pode acabar preso em uma espiral descendente que aumentará sua dor e depressão.

Se você permite-se afundar em seu temor ou dor, então ficará preso mais profundamente em uma

depressão que leva à mudanças de vida destrutivas e maus hábitos. Algumas pessoas se isolam da família e dos amigos, os quais elas temem que não as entendem. Então a solidão as suga mais profundo para uma espiral descendente.

Algumas pessoas tentam afogar suas tristezas bebendo álcool ou usando drogas para entorpecer a dor. Então, elas perdem a capacidade de funcionar na vida e podem perder seus empregos ou evitar todas as atividades sociais. Com cada decisão ruim, elas afundam cada vez mais na espiral descendente, e quanto mais afundam, mais difícil se torna sair dela. No final, uma vida passada na espiral descendente levará à depressão, solidão, vazio, má saúde, morte ou suicídio.

### **A NOVA NORMALIDADE**

Você passou por um desastre e já mudou. Você já sobreviveu. Agora, como tudo não voltará ao que era, você precisa fazer mudanças e encontrar uma nova forma normal de viver.

### **Primeiro passo:**

Mude sua atitude e a maneira como você pensa sobre Deus e seu relacionamento com Ele. Isaías 55:8-9 diz: *“Pois os meus pensamentos não são os vossos pensamentos, nem os vossos caminhos, os meus caminhos, diz o Senhor. Porque, assim como os céus são mais altos do que a terra, assim são os meus caminhos mais altos do que os vossos caminhos, e os meus pensamentos, mais altos do que os vossos pensamentos”*.

Pense na causa de sua sobrevivência. Foi pessoal ou Deus lhe deu mais tempo para se tornar um filho de Deus por meio da fé em nosso Senhor Jesus Cristo? *“Porque todos vós sois filhos de Deus pela fé em Cristo Jesus”* (Gálatas 3:26).

Deus estava mostrando a você que, independentemente de você ter sido bom ou mau, você precisa do Salvador? *“Porque pela graça sois salvos, mediante a fé; e isto não vem de vós; é dom de Deus; não de obras, para que ninguém se glorie”* (Efésios 2:8)



Deus estava dando a você, como crente, uma segunda chance de viver uma vida em obediência à Palavra de Deus? *“Como purificará o jovem o seu caminho? Observando-o conforme a tua palavra. Escondi a tua palavra no meu coração, para eu não pecar contra ti”* (Salmo 119:9, 11).

Deus estava mostrando a você, como crente, que Ele ainda tem um plano para sua vida? 2 Coríntios 5:9: *“Portanto, também nos esforçamos para ser-lhe agradáveis”*.

Seja qual for sua vida passada, em sua nova vida normal você deve perceber que Deus deseja que você tenha um relacionamento com Ele e confie nele, não apenas para lhe salvar do desastre, mas para dar-lhe a sabedoria, poder e força para viver plenamente novamente.

Ele tem dado aos crentes ao longo da história preciosas promessas que nos encorajam a confiar Nele. *“Lança o teu fardo sobre o SENHOR, e ele te susterá; nunca permitirá que o justo seja abalado”* (Salmos 55:22).

*“No dia em que eu temer, hei de confiar em ti”*  
(Salmos 56:3).

*“Busquei ao Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores”* (Salmo 34:4).

*“Portanto, podemos dizer com confiança: O Senhor é o meu ajudador, não temerei. O que me pode fazer o homem?”* (Hebreus 13:6).

*“Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes, em tudo, sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus”* (Filipenses 4:6-7).

### **Segundo passo:**

Transforme o seu pensamento. *“Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”* (Romanos 12:2).

Você pode renovar a sua mente substituindo os pensamentos perturbadores pelas promessas da Bíblia: *“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude e se há algum louvor, nisso pensai”* (Filipenses 4:8).

Quando um pensamento temeroso ou perturbador surgir em sua mente, recuse-se a focar nele. Em vez disso, substitua-o por bons pensamentos da Bíblia. Quando você acordar de um pesadelo, leia ou cite uma promessa da Palavra de Deus, e a paz de Deus irá confortá-lo. Você não pode simplesmente esvaziar a sua mente e fazer com que os pensamentos perturbadores desapareçam. Você precisa substituí-los por bons pensamentos.

### **Terceiro passo:**

Ore. *“Ore sem cessar”* (1 Tessalonicenses 5:17). Por que orar? Porque não temos força para superar o mal sem a ajuda de Deus. Ele prometeu ouvir e

responder às nossas orações em nosso momento de necessidade.

*“Não andeis ansiosos por coisa alguma; mas em tudo, pela oração e súplicas, com ação de graças, sejam as vossas petições conhecidas diante de Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus”* (Filipenses 4:6).

*“Ouve a minha oração, ó Senhor, e chegue a ti o meu clamor. Não escondas de mim o teu rosto no dia da minha angústia; inclina para mim os teus ouvidos; no dia em que eu clamar, ouve-me depressa”* (Salmos 102:12).

*“Ele atenderá a oração do desamparado, e não desprezará a sua oração”* (Salmos 102:17). *“Ele me invocará, e eu lhe responderei; estarei com ele na angústia; livrá-lo-ei, e o glorificarei”* (Salmo 91:15).

### **Quarto passo:**

Não se isole. Encontre uma igreja que ensine a Bíblia e participe regularmente para aprender a

palavra de Deus. Faça amizade com pessoas fiéis que irão encorajá-lo e orar com você. Fale sobre seus medos e problemas com alguém em quem você possa confiar.

### Quinto passo:

Tenha refeições saudáveis e horários regulares de sono. Isso tem uma grande influência na sua saúde mental. Há um exemplo bíblico disso. Em 1 Reis 19:4, quando Elias estava fugindo pela vida da rainha Jezabel, ele ficou muito deprimido. *“Mas ele mesmo se foi ao deserto, caminhando um dia, e veio, e se assentou debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte, e disse: Já basta, ó Senhor; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais.”* Em seguida, ele deitou-se debaixo do zimbro e adormeceu. De repente, um anjo o tocou e disse: *“Levanta-te e come”*. Deus primeiro deu a Elias sono e comida e depois falou com ele.

### Sexto passo:

Mantenha-se ocupado. Envolver-se em trabalhos ou hobbies interessantes. Socialize e mostre interesse em ajudar outras pessoas. Mantenha sua mente ativa com atividades que sejam benéficas para você e para os outros.

### Sétimo passo:

Esteja aberto a novas experiências positivas e evite lugares e coisas que o levem de volta à depressão.

### Salmo 1

*1 Bem-aventurado o homem que não anda no conselho dos ímpios, não se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores; 2 antes tem o seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite. 3 Ele será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, que dá o seu fruto na estação própria, e cujas folhas não caem; e tudo quanto fizer prosperará. 4 Os ímpios não são assim; mas são como a palha que o vento*

*dispersa. 5 Por isso os ímpios não subsistirão no juízo, nem os pecadores na congregação dos justos.*

*6 Porque o Senhor conhece o caminho dos justos, mas o caminho dos ímpios perecerá.*

*Este Livro da Lei não se apartará da tua boca; antes meditarás nele dia e noite, para que tenhas cuidado de fazer conforme tudo quanto nele está escrito; porque então farás prosperar o teu caminho, e serás bem-sucedido (Josué 1:8).*

*O Senhor te abençoe e te guarde; o Senhor faça resplandecer o seu rosto sobre ti e tenha misericórdia de ti; o Senhor sobre ti levante o seu rosto e te dê a paz (Números 6:24-26).*

Informações de contato local:

**[jimmyers7@juno.com](mailto:jimmyers7@juno.com)**

Para mais orientações ou direção espiritual:

**<https://www.jfmministries.org/>**

Procurando por uma igreja de ensino bíblico:

**<https://deanbibleministries.org/>**

