

Introdução:

Um dos maiores desafios de nosso tempo, tem sido manter a saúde da nossa vida emocional, o que inclui o equilíbrio de nossos sentimentos. Equilibrá-los exige calma e paciência, sobretudo, a ação do Espírito Santo em nos dar domínio próprio. Esse equilíbrio passa pela **compreensão** dos nossos sentimentos. Ao compreender nossos sentimentos, compreendemos a nós mesmos e isso nos capacita a estabelecer relacionamentos mais próximos e saudáveis. Isso honra Deus e abençoa as pessoas!

REFLEXÃO: Quais são formas erradas de lidar com nossos sentimentos?



Negar – Eu não reconheço.



Reprimir – Eu não expresso, eu represso.



Explodir – Expressar descontroladamente.

REFLEXÃO: Quais são formas corretas de lidar com nossos sentimentos?

- **Reconhecer**
- **Controlar/administrar**
- **Expressar corretamente**

Apesar dos sentimentos serem **neutros**, é comum dividi-los entre positivos e negativos. Nesse 1º estudo começaremos refletindo sobre um sentimento positivo: **GRATIDÃO!**

REFLEXÃO: O que é a gratidão para você?

De modo simples, gratidão é agradecimento! Mas na Bíblia, gratidão tem um sentido mais profundo. Ela não é um “muito obrigado” por algo recebido apenas, mas é um estilo de vida.

A Bíblia nos ensina a pedir, mas também nos ensina a agradecer. A expressão “*Rendei graças ao Senhor*”, está por várias vezes expressa no livro de Salmos. Outro exemplo é o espírito de gratidão do Apóstolo Paulo. E ele nos ordena enfaticamente: “*Sede agradecidos*” (Colossenses 3.15). Logo no início, de 11 de suas 13 epístolas, Paulo registra que dá graças a Deus por suas manifestações na vida daqueles para quem escreve.

Vejamos uma história bíblica lindíssima que ilustra muito bem o que é a gratidão, e o que ela faz por uma pessoa.



Examinando as Escrituras: 2Samuel 9.1-8; 16.1-4; 19.30

REFLEXÃO: O que esses textos bíblicos nos ensinam sobre gratidão? Vejamos:

① A gratidão nasce do senso de indignidade.

Essa foi a resposta de Mefibosete ao rei Davi. “*Então se inclinou, e disse: Quem é teu servo, para teres olhado para um cão morto tal como eu?*” (Verso 8)

Ele sabia que não merecia nada, que o rei não tinha nenhuma obrigação para com ele. E tudo isto faz com que ele seja cheio de gratidão.

Ninguém que já se acha bom o suficiente terá uma consciência clara de sua indignidade. Mas é justamente dessa consciência de não merecimento que nasce a gratidão.

② A gratidão é desprendida.

Vemos isso na atitude de Mefibosete ao abrir mão de sua propriedade, depois de ter sido enganado pelo seu servo. Mefibosete disse ao rei: *"Deixa que ele fique com tudo, agora que o rei, meu senhor, chegou em segurança ao seu lar"*. (Verso 30)

A pessoa grata é abnegada. Isso porque ela mantém seu foco **mais naquilo que tem do que naquilo que lhe falta**. Quem é grato não fica brigando por mesquinharias. As coisas materiais têm menor valor do que as pessoas pelas quais nutrimos gratidão. Quando se é grato a alguém você quer o bem dessa pessoa.

③ A gratidão é o antídoto para a amargura

Não só para a amargura, mas também antídoto para a murmuração e o vitimismo. A pessoa grata é capaz de abrir mão de seus direitos. Como fez Mefibosete nesta história. A pessoa grata não fica coletando injustiças sofridas. A amargura não se instala, porque a pessoa não se vitimiza.

A ingratidão é nociva para qualquer relacionamento. A pessoa com essa atitude nunca valoriza o que o outro é e faz. Vive sempre com o sentimento de que o mundo todo está em dívida com ela. Por isso a pessoa ingrata é sempre uma pessoa insatisfeita.

④ A gratidão é terapêutica

Mefibosete era aleijado dos pés, mas demonstra ser alguém plenamente curado interiormente de todas as suas perdas e aflições. Ele era um gigante na vida emocional.

Ele havia perdido o pai e o avô em uma das piores derrotas do seu povo. Havia perdido sua saúde em um acidente. Havia vivido escondido e na obscuridade por cerca de 20 anos. Havia sido enganado pelo seu servo e perdido todos os bens que haviam sido lhe restituídos. **Mas a gratidão em seu coração foi uma fonte terapêutica.**

A gratidão é necessária ao espírito humano. Ela traz muitos benefícios.

Faz muito bem à mente enumerar e agradecer as bênçãos recebidas de Deus. Esse exercício alegra, anima e fortalece a alma, aproxima de Deus.

Ponto Chave

Algumas dicas para cultivarmos a gratidão:

- ① Através da oração de ações de graças.
- ② Diário de oração com registro das graças recebidas.
- ③ Expressões diárias de gratidão às pessoas.
- ④ Colocar uma meta de agradecer pelo menos três vezes ao dia, a Deus ou as pessoas.