

AMOR E CUIDADO

Discernimentos

Quero observar com você um fenômeno humano profundo, recorrente e amplamente estudado, que impacta a igreja, a família, as organizações e os vínculos pessoais.

O que descrevo aqui não é sobre ingratidão, ou “falta de caráter”. Trata-se da manifestação de dinâmicas universais da alma humana quando atravessada por dor, dependência emocional e frustração relacional.

Não escrevo para julgar pessoas feridas, mas para compreender o que acontece dentro delas — e também no coração e na mente daqueles que cuidam. A busca, portanto, não é por acusação, mas por discernimento: compreender como o ser humano reage quando enfrenta dilemas, traumas, perdas ou fracassos que ainda não conseguiu elaborar.





QUANDO O CUIDADO VIRA EXIGÊNCIA

Quando o cuidado se transforma em exigência, geralmente algo profundo está acontecendo no mundo interno da pessoa. Alguém que precisa de ajuda não chega dizendo: “estou desorganizado por dentro”. Ela chega declarando: “preciso de cuidado”, e isso é legítimo!

O problema começa quando, sem perceber, essa pessoa passa a colocar no outro a responsabilidade pelo próprio sofrimento. Aquilo que deveria ser um processo interno de reconhecimento da dor, amadurecimento e reposicionamento, é levado para fora. A pessoa ferida desloca, sem perceber, a responsabilidade pelo próprio sofrimento para fora de si e passa a exigir do outro — indivíduo, comunidade ou instituição — aquilo que ela mesma não consegue (ou não suporta) cuidar internamente.

Quando essa expectativa não é atendida na medida imaginada, surgem:

- Ressentimentos (“eu fiz tanto e ninguém retribuiu”);
- Acusações (“você não se importa comigo”);
- Sensação de abandono (“fui deixado de lado”);
- e, não poucas vezes, hostilidade contra quem tentou ajudar.

Esse processo não acontece apenas na igreja. Ele se repete na família, no casamento, nas amizades e no ambiente de trabalho. O cenário muda, mas o funcionamento interno é o mesmo.

FRASES QUE REVELAM UM MAPA INTERNO EM CRISE

Na igreja local - comunidade de fé, famílias e casamentos, é comum ouvir frases como: “Ninguém me entende”; “Ninguém cuida de mim”; “Sempre sou eu que fico sozinho”...

Essas palavras não surgem do nada. Elas nascem quando o mapa interno da pessoa está desorganizado, e ela tenta redesenhar sua história exigindo que outros caminhem por ela.

No **Seminário Geoestrategie®**, ensinamos um princípio fundamental: cada pessoa é responsável pelas mudanças que somente ela pode realizar em seu próprio mapa de vida. Ninguém pode habitar, conduzir ou transformar um mapa que não lhe pertence.

POR QUE A ACUSAÇÃO QUASE NUNCA APONTA PARA A RAIZ DO PROBLEMA

Na maioria das vezes, o problema não está onde a acusação aponta. Quando a pessoa não consegue nomear a própria dor, ela aponta para fora. Quando não reconhece a origem do sofrimento, ela busca culpados. Tratar apenas os sintomas alivia momentaneamente, mas custa caro emocional, espiritual e relacionalmente, e não resolve a fonte da dor.

As dores podem ser:

- conjugais,
- familiares,
- pessoais,
- históricas,
- transgeracionais.

Quando não são reconhecidas como tais, elas não desaparecem. Elas se deslocam, se projetam e se transformam em cobrança; **a comunidade vira alvo, o cônjuge vira responsável, o amigo vira devedor.**

PERSONAGENS UNIVERSAIS DO SOFRIMENTO HUMANO

O sofrimento humano, especialmente quando prolongado ou não nomeado, tende a produzir desregulações previsíveis no

“Na igreja, o Corpo de Cristo, todos nós somos chamados ao aperfeiçoamento. Isso tem seu custo.”

O **Seminário Geoestrategie®** é realizado como sequência do livro *O Mapa Da Minha Vida*.

Mais informações sobre esse conteúdo podem ser lidas no site www.projetoaporadores.org

“A obra do Espírito Santo no meio da igreja é “até que todos nós sejamos semelhantes a Jesus”.

funcionamento emocional, relacional e espiritual. Essas desregulações não são aleatórias. Ao contrário, organizam-se em padrões reconhecíveis, que atravessam culturas, contextos e estruturas sociais.

Ao longo dos anos, tenho ensinado sobre o que chamo de Personagens Universais — elementos que surgem em todas as culturas, épocas e contextos humanos. Não dizem respeito a quem a pessoa é, mas a como ela passa a funcionar sob pressão interna.

Identificar esses padrões não serve para rotular, classificar indivíduos, mas para desmistificar conflitos internos, interpessoais e comunitários, protegendo tanto quem sofre quanto quem cuida.

Meu propósito é oferecer um mapa de leitura pessoal que permita discernimento, autoconsciência e restauração relacional. A Palavra de Deus não nega esses processos; ao contrário, ilumina-os e conduz o coração de volta à verdade, à esperança e à responsabilidade espiritual. Os Elementos Universais apresentados a seguir descrevem essas formas recorrentes de funcionamento humano quando a dor não encontra elaboração adequada.

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 1 **Regressão sob sofrimento**

A psicologia clássica demonstra que a dor emocional intensa pode provocar regressão. Isso significa que, diante do sofrimento, a pessoa passa a funcionar, temporariamente, em níveis mais primários de organização psíquica.

Em situações de perda, trauma ou frustração prolongada, o ego enfraquece. Com isso, surge uma necessidade ampliada de cuidado, proteção e segurança, semelhante à dependência de uma criança em relação à mãe.

Esse movimento, em si, pode sinalizar fragilidade. O risco aparece quando a pessoa não percebe que está funcionando de modo regressivo. Nesses casos, quando o cuidado externo não vem como imaginado, podem emergir sentimentos de rejeição, raiva ou acusações defensivas. As Escrituras Sagradas, porém, revelam que Deus não abandona o coração fragilizado, nem o mantém preso à regressão. Ele sustenta e fortalece:

“Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.”
Isaías 41:10

O Senhor acolhe o momento de fraqueza, mas não nos deixa ali. Ele nos fortalece para que voltemos a caminhar em maturidade.

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 2 **Dependência emocional disfarçada de necessidade legítima**

Quando a angústia domina, a pessoa passa a dividir o mundo entre “quem cuida de mim” e “quem me abandona”. Isso revela a estratégia maligna das polarizações.

Esse movimento gera idealização de quem ajuda e desvalorização agressiva quando o cuidado falha. A raiz, muitas vezes, não está nas pessoas, mas no medo profundo de abandono. A Palavra reposiciona esse coração:

“Nunca te deixarei, nunca te desamparei. Assim, com confiança, digamos: O Senhor é o meu ajudador, e não temerei o que me possa fazer o homem.”
Hebreus 13:5 e 6

Quando o Senhor é reconhecido como fonte segura, os vínculos deixam de ser sustentados pela dependência e passam a ser vividos em liberdade e amor.



4

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 3 Expectativas não verbalizadas

Em estados de sofrimento, muitas pessoas não conseguem nomear claramente o que esperam, mas sentem profundamente quando essas expectativas não são atendidas. Isso gera frustração silenciosa.

Na igreja, esse movimento aparece em frases como: “Ninguém cuida de mim.” Por trás dessa fala, pode existir um desejo inconsciente: alguém que supra lacunas internas que ainda não foram reconhecidas ou cuidadas.

A Bíblia não responde a esse vazio com cobrança, mas com identidade:

“Porque não recebestes o espírito de escravidão, para outra vez estardes em temor, mas recebestes o Espírito de adoção de filhos, pelo qual clamamos: Aba, Pai. O mesmo Espírito testifica com o nosso espírito que somos filhos de Deus.” Romanos 8:15–16

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 4 O sistema descarrega sua tensão em alguém

Nos sistemas familiares e comunitários, a dor não resolvida busca um alvo externo. O líder, a comunidade,

o cônjuge ou o amigo tornam-se bodes expiatórios emocionais, preservando a ilusão: “O problema está fora de mim.”

A Palavra afirma que Deus governa a história, mas também nos chama ao exame interior:

“Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.” Romanos 8:28

“Esquadrinhemos os nossos caminhos, e provemo-los, e voltemos para o Senhor.” Lamentações 3:40

Nem toda dor vem do outro. O Espírito Santo conduz da acusação à reconciliação interior.

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 5 A lógica do consumidor aplicada às relações

Na modernidade, muitos vínculos passam a operar segundo a lógica da utilidade emocional: permanece-se enquanto satisfaz; afasta-se quando frustra. Na igreja, isso se expressa assim: “Se não me atende como espero, não serve.” A Bíblia, porém, revela uma lógica de aliança e permanência, mesmo nos momentos difíceis:

“Desde então muitos dos seus discípulos tornaram para trás, e não andavam mais com ele. Disse então

Jesus aos doze: Quereis vós também retirar-vos? Respondeu-lhe Simão Pedro: Senhor, para quem iremos nós? Tu tens as palavras da vida eterna.” João 6:66-68

Seguir a Cristo não é conveniência; é compromisso. A aliança sustenta vínculos onde a lógica da exigência os destruiria.

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 6 Ressentimento moralizado

O ressentimento frequentemente nasce da dificuldade de lidar com a própria dor. Transformar o outro em culpado alivia temporariamente o sofrimento interno, mas aprisiona o coração em ciclos de amargura.

A Bíblia não nega a dor, mas chama à libertação interior:

“Toda a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmias sejam tiradas de entre vós, bem como toda a malícia; antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoados uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo.” Efésios 4:31-32

Quanto mais nos rendemos ao governo de Cristo, menos o ressentimento governa nossa história.

ELEMENTO UNIVERSAL Nº 7 Falta de diferenciação emocional

Quando há dificuldade de diferenciação emocional, ajuda pode ser confundida com obrigação, cuidado com fusão e amor com dependência. A Palavra nos ensina limites saudáveis:

“Mas prove cada um a sua própria obra, e então terá glória só em si mesmo, e não em outro. Porque cada qual levará a sua própria carga.” Gálatas 6:4-5

Amar não é exigir nem se fundir; é caminhar junto sem perder a responsabilidade pessoal.

DOR NÃO ELABORADA GERA EXIGÊNCIA, NÃO COMUNHÃO

O que observamos é que a dor não elaborada se manifesta como cobrança. A dependência emocional se disfarça de necessidade legítima e desestrutura os vínculos. A Bíblia não condena o coração ferido — ela o chama à cura, à verdade e ao amadurecimento.

As cobranças não ocorrem por maldade, mas por falta de consciência, por ausência de princípios consolidados e por mecanismos inconscientes de autodefesa.

Expectativas silenciosas produzem acusações ruidosas.

Raízes de amargura contaminam muitos. A tensão acaba descarregada justamente sobre quem tenta amar.

No caminho do discipulado, aprendemos a receber ajuda, caminhamos em comunhão e aliança, mas não terceirizamos a responsabilidade e o governo pessoal — identidade e destino.

O amor e o cuidado, quando alinhados à verdade, nunca serão peso. Serão sempre fortalecimento de comunhão, vida e vitória.

No Seminário Geoestrategia®, vemos que muitas pessoas exigem que a comunidade caminhe por ela o trecho do mapa que só ela pode atravessar. Nos recursos da Palavra, no Reino de Deus, podemos confiar, afirmar e vivenciar:

“E ele mesmo concedeu uns para apóstolos, outros para profetas, outros para evangelistas e outros para pastores e mestres, com vistas ao aperfeiçoamento dos santos para o desempenho do seu serviço, para a edificação do corpo de Cristo, Até que todos cheguemos à unidade da fé e do pleno conhecimento do Filho de Deus, à perfeita varonilidade, à medida da estatura da plenitude de Cristo, para que não mais sejamos como meninos, agitados de um lado para outro e levados ao redor por todo vento de doutrina, pela artimanha dos homens, pela astúcia com que induzem ao erro.” Efésios 4:11-14

POR QUE TRANSFERIR RESPONSABILIDADES?

Desde Gênesis, vemos um padrão claro: quando o homem perde identidade — o lugar interior — passa a cobrar do outro aquilo que perdeu em si. No Éden, após a queda, não houve arrependimento imediato, mas transferência:

- o homem culpa a mulher,
- a mulher culpa a serpente.

O coração ferido busca um responsável antes de buscar redenção.

Os Salmos revelam essa regressão emocional com honestidade: ora o salmista fala como um homem confiante, ora como uma criança abandonada: “Até quando te esquecerás de mim?”

A Bíblia acolhe o clamor, mas não permite que a regressão governe as relações. Deus consola — e conduz o coração de volta à responsabilidade espiritual. Cuidado não é substituição de destino

Um erro pastoral comum é confundir carregar cargas (mandamento cristão), com assumir destinos (usurpação espiritual).



"Exortamo-vos, irmãos, a que admoesteis os insubordinados, consoleis os de pouco ânimo, sustenteis os fracos e sejais pacientes para com todos." 1 Tessalonicenses 5:14

Quando essa distinção se perde, o cuidado vira controle, a ajuda vira obrigação, o amor vira cobrança. E quando a comunidade não sustenta essa expectativa irreal, surge a frase: "Ninguém cuida de mim." Na maioria das vezes, isso significa: "Ninguém vive por mim aquilo que eu não consigo viver." O versículo é prumo absoluto para os líderes e para os liderados; para quem cuida e para quem é cuidado. O alinhamento de todos a esses princípios gera comunhão e frutificação em meio a transformações e aperfeiçoamento. Efésios 4

JESUS E O LIMITE DO CUIDADO

Jesus nunca rejeitou o ferido. Mas nunca se deixou capturar por expectativas irreais. Ele acolheu, curou, ensinou — e frequentemente se retirou quando tentavam transformá-lo em solução permanente para tudo. O diálogo Dele com o jovem rico é um excelente exemplo. Marcos 10: 10 a 22

O Senhor é Pastor — não substituto da responsabilidade humana

Dor não tratada gera exigência. Exigência destrói vínculos. Cuidado sem limites produz exaustão. Amor verdadeiro conduz à verdade e ao amadurecimento. Estudar isso não visa endurecer o coração, mas proteger o amor para que ele não se transforme em desgaste.

PERGUNTAS IMPORTANTES E EFICAZES RESPOSTAS LIBERTADORAS

Estas perguntas não confrontam — revelam:

- O que espero das pessoas, mas nunca verbalizei?
- Que tipo de cuidado exijo que ninguém prometeu me dar?
- Em que momentos sinto raiva quando não sou atendido?
- O que essa raiva revela sobre minhas carências mais profundas?
- Que parte da minha dor pertence à minha história diante de Deus?
- O que estou tentando terceirizar emocionalmente?
- Tenho buscado Deus como fonte ou usado a fé como argumento?

Podemos declarar confiantemente: "Quero conhecer meu mapa de vida. Reconhecer as estradas por onde passei e discernir por quais veredas caminharei agora. Com identidade firmada em Cristo, escolho governar — não transferir. Recebo ajuda, mas não terceirizo destino. Limites tornam-se atos de amor.

O amor e o cuidado nunca serão peso. Serão sempre fortalecimento de comunhão. Vida. Vitória.

"O meu povo está sendo destruído, porque lhe falta o conhecimento." Oséias 4:6

"Se atentamente ouvires a voz do SENHOR, teu Deus, tendo cuidado de guardar todos os seus mandamentos que hoje te ordeno, o SENHOR, teu Deus, te exaltará sobre todas as nações da terra. Se ouvires a voz do SENHOR, teu Deus, virão sobre ti e te alcançarão todas estas bênçãos: Bendito serás tu na cidade e bendito serás no campo. Bendito o fruto do teu ventre, e o fruto da tua terra, e o fruto dos teus animais, e as crias das tuas vacas e das tuas ovelhas. Bendito o teu cesto e a tua amassadeira. Bendito serás ao entrares e bendito, ao saíres. O SENHOR fará que sejam derrotados na tua presença os inimigos que se levantarem contra ti; por um caminho, sairão contra ti, mas, por sete caminhos, fugirão da tua presença.

O SENHOR determinará que a bênção esteja nos teus celeiros e em tudo o que colocares a mão; e te abençoará na terra que te dá o SENHOR, teu Deus. O SENHOR te constituirá para si em povo santo, como te tem jurado, quando guardares os mandamentos do SENHOR, teu Deus, e andares nos seus caminhos. E todos os povos da terra verão que és chamado pelo nome do SENHOR e terão medo de ti. O SENHOR te dará abundância de bens no fruto do teu ventre, no fruto dos teus animais e no fruto do teu solo, na terra que o SENHOR, sob juramento a teus pais, prometeu dar-te. O SENHOR te abrirá o seu bom tesouro, o céu, para dar chuva à tua terra no seu tempo e para abençoar toda obra das tuas mãos; emprestarás a muitas gentes, porém tu não tomarás emprestado. O SENHOR te porá por cabeça e não por cauda; e só estarás em cima e não debaixo, se obedeceres aos mandamentos do SENHOR, teu Deus, que hoje te ordeno, para os guardar e cumprir. Não te desviarás de todas as palavras que hoje te ordeno, nem para a direita nem para a esquerda, seguindo outros deuses, para os servires."

Deuteronômio 28:1-14



www.sostenesmendes.com
www.projetoadores.org