



CAPÍTULO 1

O Biscoito

Era sábado à tarde em St. Louis, Missouri, e celebrávamos a nossa convenção anual de mulheres de outono. Naquele momento, estávamos no intervalo para o almoço antes da reunião final da conferência. Este é um dos eventos mais expressivos que o nosso ministério patrocina. Ele reúne milhares de mulheres de todo o mundo, exigindo uma enorme quantidade de trabalho árduo, criatividade e preparo. A conferência de três dias começa na quinta-feira à tarde, e por volta do intervalo para almoço do sábado costumo estar mentalmente, fisicamente e emocionalmente cansada. Este evento em especial parece exigir muito de mim por várias razões. Quando estamos nos aproximando da última reunião, sinto uma enorme carga de responsabilidade por garantir que a conferência termine de um modo que deixe nossa audiência cheia de energia e muito feliz por ter comparecido.

Havíamos desfrutado de um pequeno almoço, e eu estava reunindo todas as minhas forças enquanto me preparava para subir à

plataforma e conduzir a conferência a um final fantástico. Dave e eu estávamos saindo do restaurante quando vi um prato de biscoitos com raspas de chocolate pelo qual havia passado quando estava me servindo no buffet. Ao vê-los desta vez, pensei: “Eu realmente quero (preciso) de um pedacinho de um daqueles biscoitos”. Parei perto da mesa, quebrei cerca de um terço de um dos biscoitos e o comi. Enquanto nos dirigíamos para a plataforma, Dave perguntou: “Você acaba de comer um pedaço daquele biscoito?” O tom de voz dele era acusador e eu logo fiquei na defensiva. Tive vontade de dizer: “Fique frio... é só um pedaço de biscoito!”.

Talvez você se pergunte por que Dave se importou com um terço de um biscoito. Havíamos nos matriculado recentemente em uma academia, nove meses antes da conferência. Fazíamos exercícios três vezes por semana e nos comprometemos em manter um plano de alimentação especial bastante rígido. Durante quatro dias da semana, comíamos principalmente proteínas e vegetais. O quinto dia era chamado de “dia livre” porque podíamos comer uma refeição composta de qualquer coisa que quiséssemos. Geralmente naquele dia comíamos massas e/ou uma sobremesa. Tínhamos liberdade para comer qualquer coisa que quiséssemos durante aquela refeição, desde que voltássemos ao nosso plano de alimentação no dia seguinte. O nosso dia livre para aquela semana era o dia seguinte, e Dave havia me questionado porque eu havia comido o pedaço de biscoito no dia errado.

Nas palavras dele, ele estava apenas tentando me ajudar. Mas eu não queria nenhuma ajuda ou conselho. Eu queria o biscoito! Eu estava cansada, havia trabalhado muito na conferência e precisava de alguma coisa que me levasse até a linha de chegada. Não importava o que fosse, mas tinha de ser algo divertido, bonito, ou doce. E acontece que o biscoito foi a primeira coisa que vi que se encaixava nessa descrição. Sendo homem, Dave não entende este tipo de coisa. Ele tem uma mente muito lógica, simplesmente aquele não era o

dia certo para comer o biscoito. Ele queria que eu soubesse que me arrependeria muito depois de comê-lo. No entanto, não me arrependi nem um pouco. Sentia que merecia aquele biscoito, e se estivesse na mesma situação novamente, repetiria a dose!

Minha amiga notou o que estava acontecendo entre Dave e eu, e, por compaixão e compreensão, colocou o braço ao redor dos meus ombros e disse: “Você merece aquele biscoito, e se eu fosse você, quando esta última reunião terminar, compraria um par de sapatos também!” (Ela sabe que gosto de sapatos). Minha amiga entendeu perfeitamente que aquele biscoito estava suprindo uma necessidade emocional em mim. Por ser homem e usar mais o lado esquerdo do cérebro, Dave não entendeu o X da questão.

Subi na plataforma e fiz uma brincadeira com o assunto, como sempre faço com a maior parte das coisas que acontecem entre Dave e eu, e todos gostaram muito. Na verdade, as mulheres aplaudiram por tanto tempo e com tanta força, e ficaram tão felizes por mim por eu ter comido o biscoito, que comecei a perceber que havia muito mais coisas envolvidas em comer aquele biscoito, uma questão maior que precisava ser explorada. Foi assim que nasceu a ideia deste livro. O mais interessante é que quando a lição sobre o biscoito foi ao ar no programa *Desfrutando a Vida Diária*, ela foi tão bem recebida que foi votada como o programa favorito do ano pelas pessoas que assistem à transmissão. Estava claro que eu havia atingido um ponto chave.

Há momentos em que todos nós precisamos comer o biscoito e comprar os sapatos para conseguirmos terminar o que começamos, ou como uma forma de celebrar algo que realizamos. Os seus *biscoitos* e *sapatos* podem ser qualquer coisa de que você goste. Pode ser uma comida favorita, um cochilo, sair para fazer as unhas das mãos ou dos pés. Se você é um corajoso homem que está lendo este livro, para você pode ser jogar golfe, ir pescar, assistir a um jogo de futebol, ou fazer qualquer coisa que o ajude a descansar ou que o

faça sentir-se renovado. Você pode até ser um homem que gosta de fazer as unhas das mãos, dos pés, tomar banhos de espuma; ou pode ser uma mulher que gosta de pegar ferramentas e construir alguma coisa impressionante. Não temos de nos encaixar nos moldes da sociedade. Somos livres para gostar de qualquer coisa, desde que não seja imoral ou ilegal.

Eu gostaria sinceramente que a espécie masculina fosse mais compreensiva com relação aos biscoitos da vida, mas a maioria deles simplesmente parece não entender. Dave pretendia sem dúvida alguma sair para dar algumas tacadas em suas bolas de golfe no sábado à noite, que é a sua maneira de relaxar e de comemorar um trabalho bem feito. Mas, mesmo assim, ele teve a coragem de comentar sobre o meu biscoito! Não é justo que biscoitos tenham calorias e bolas de golfe não! Se cada bola de golfe que Dave acertou tivesse 10 calorias, ele pesaria quinhentos quilos!

Dave estava realmente tentando me ajudar quando comentou sobre o biscoito. Ele me ama imensamente e é extremamente bom para mim. Porém, ele simplesmente não entendeu a minha necessidade naquele momento. Infelizmente, se não formos confiantes com relação às nossas escolhas, podemos permitir que os comentários das pessoas nos façam sentir culpados e arruinem a alegria que precisamos experimentar na vida fazendo as pequenas coisas que significam muito para nós. Minha amiga salvou-me da culpa que poderia ter me assombrado naquele dia, e sou grata a Deus por usá-la. Eu não precisava de um sentimento de culpa naquele momento tão próximo da última reunião do congresso. Eu precisava do biscoito e de pensar nos sapatos que compraria mais tarde, no fim daquele dia!

Infelizmente, se não formos confiantes com relação às nossas escolhas, podemos permitir que os comentários das pessoas nos façam sentir culpados e arruinem a alegria que precisamos experimentar na vida fazendo as pequenas coisas que significam muito para nós.

Não Fomos Feitos para Sentir Culpa

Fazer as pessoas sentirem culpa por qualquer coisa não é o modo de agir de Deus. A fonte da culpa é o diabo. De acordo com a Bíblia, é ele o acusador dos irmãos (ver Apocalipse 12:10). Deus nos convence de nossas escolhas e atitudes erradas, mas Ele nunca tenta fazer com que nos sintamos culpados. A culpa nos puxa para baixo e nos enfraquece, mas a convicção divina nos traz consciência do que é errado, dando-nos a oportunidade para mudar e progredir.

Não fomos feitos para sentir culpa. Deus nunca pretendeu que Seus filhos ficassem sobrecarregados pela culpa, tanto é que a nossa constituição humana não lida nada bem com ela. Se Deus quisesse que nos sentíssemos culpados, Ele não teria enviado Jesus para nos redimir da culpa. Ele levou e pagou pelas nossas iniquidades e pela culpa que elas geram (Ver Isaías 53:6 e 1 Pedro 2:24-25). Na qualidade de crentes em Jesus Cristo, e como filhos e filhas de Deus, fomos libertos do poder do pecado (ver Romanos 6:6-10). Isso não quer dizer que nunca vamos pecar, mas significa que quando pecamos, podemos admiti-lo, receber o perdão e ficar livres dele. A nossa jornada com Deus em direção a um comportamento correto e à santidade é progressiva, e se tivermos de carregar a culpa dos erros passados conosco jamais avançaremos para a verdadeira liberdade e alegria. Talvez este seja o principal motivo pelo qual um número tão pequeno de pessoas realmente entra na herança prometida através do relacionamento com Jesus Cristo e desfruta dela.

Não fomos feitos para sentir culpa.

O seu futuro não tem lugar para o seu passado. Quanto tempo você perde se sentindo culpado? É importante que você pense nisto, porque perder tempo pensando nos erros passados é algo que Deus nos disse para não fazer. Ele até nos enviou o Seu Espírito Santo para

nos ajudar a adquirir a liberdade nesta área. Não seja tão inflexível com cada erro que você comete. E daí se você não é perfeito? Ninguém é. Além do mais, Jesus veio para os enfermos (imperfeitos) e não para os que estavam sãos (perfeitos).

**O seu futuro não tem lugar para o seu passado.
Quanto tempo você perde se sentindo culpado?**

O apóstolo Paulo foi muito enfático com relação à necessidade de deixarmos os erros passados para trás, a fim de termos a força para prosseguir em direção ao alvo da perfeição ao qual Deus está nos chamando.

Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus. Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.

FILIPENSES 3:12-14

Definitivamente, Satanás tentará fazer com que nos sintamos culpados pelos nossos pecados, erros e fraquezas. E o que é pior, ele tentará fazer com que nos sintamos culpados quando não fizemos nada de errado. Até minha amiga me encorajar, eu estava quase me sentindo culpada por ter comido um terço de um biscoito com raspas de chocolate no dia errado! Não havia pecado em comer o biscoito. Poderíamos comer uma dúzia de biscoitos e ainda assim não seria pecado no sentido real da palavra. Eu só precisava de uma

pequena celebração antes de chegar ao final da conferência, e o que quase consegui foi uma dose de culpa, frustração e ressentimento – tudo por causa de uma colher de chá de massa para biscoitos!

Conversei com muitas pessoas ao pesquisar sobre este assunto, e descobri que a maioria delas se sente culpada quando aproveita uma oportunidade para celebrar. Elas se obrigam a seguir em frente sem nenhum combustível de alegria no tanque. A alegria é o combustível que precisamos para chegar à reta final de um empreendimento com uma boa disposição. Podemos nos obrigar a seguir em frente até o fim, mas em algum momento no meio do caminho provavelmente ficaremos amargos e com o pavio curto se não relaxarmos e desacelerarmos para celebrar o percurso.

Creio que devemos confrontar os motivos pelos quais temos a tendência de nos sentir culpados por desfrutar e celebrar a vida quando Deus ordenou claramente que fizéssemos essas duas coisas. O nosso raciocínio foi distorcido nestas áreas. Satanás conseguiu nos enganar, e ao fazer isso ele tem êxito em manter as pessoas exaustas e esgotadas, sentindo-se ressentidas e acreditando que estão tirando vantagem delas por causa do trabalho e da responsabilidade excessivos. Precisamos ter momentos de refrigério e recreação tanto quanto de trabalho e realizações.

Quando pergunto a grandes plateias quantas pessoas se sentem culpadas quando tentam descansar ou se distrair, ou até mesmo fazer as coisas que gostam, vejo que pelo menos oitenta por cento das pessoas levantam as mãos. Eu era parte desses 80 por cento até que decidi que não fui feita para sentir culpa, e que não ia continuar permitindo que um sentimento traiçoeiro governasse minha vida.

Quando pergunto a grandes plateias quantas pessoas se sentem culpadas quando tentam descansar ou se distrair, ou até mesmo fazer as coisas que gostam, vejo que pelo menos oitenta por cento das pessoas levantam as mãos.

Estudei a Palavra de Deus com relação à culpa e estudei o caráter e a natureza de Deus até me convencer totalmente de que *Deus não é a fonte da nossa culpa*. Vejo a culpa como um estrangeiro ilegal que ataca a nossa mente e a nossa consciência, tentando nos impedir de desfrutar qualquer coisa que Deus preparou para nós. A culpa não tem direito legal em nossas vidas porque Jesus pagou o preço dos nossos pecados e erros. Se ela está em nós ilegalmente, então precisamos mandá-la de volta para o lugar de onde veio – que é o inferno! Não dê um “green card” à culpa, ou pior, não dê a ela a cidadania permitindo que ela fixe residência em você.

Já fui viciada em sentir culpa. O único momento na vida em que eu me sentia bem era quando me sentia mal. Tinha dificuldade em especial em apreciar a mim mesma, porque não sentia que merecia isso. Definitivamente, era uma pessoa que precisava me permitir relaxar e não ser tão enérgica com relação a praticamente tudo na vida. Eu era enérgica quanto ao modo como meus filhos se comportavam e quanto à aparência deles. Eu era enérgica quanto à aparência de minha casa, quanto à minha aparência, e quanto ao que as pessoas pensavam a nosso respeito. Eu era enérgica quanto a tentar mudar meu marido e transformá-lo no que eu achava que ele devia ser. Realmente não consigo pensar em nada com que eu não fosse enérgica! Lembro-me de ir ao médico certa vez porque estava exausta o tempo todo e geralmente me sentia péssima. Ele conversou comigo por cinco minutos e disse: “Você é uma mulher muito enérgica e o seu problema é o estresse!” Fiquei ofendida, saí do consultório, e continuei com o meu estilo de vida enérgico e estressado.

Eu não sabia como confiar em Deus em relação à minha vida diária. Estava desequilibrada em quase tudo e ainda não havia percebido que a celebração e o prazer são necessários em nossas vidas e que não podemos ser saudáveis espiritualmente, mentalmente, emocionalmente ou fisicamente sem essas coisas. Precisamos nos lembrar

O Biscoito

de que não fomos feitos para sentir culpa, e devemos lidar com ela com determinação a qualquer momento em que a sintamos.

O melhor presente que você pode dar à sua família e ao mundo é um *voce* saudável, e você não pode ser saudável sem que a celebração faça parte regular de sua vida. Você pode mudar toda a atmosfera de sua casa simplesmente permitindo-se relaxar e desfrutar a vida!

