

Controlando o **MAU HUMOR**



vivenciar.net

Controlando o mau humor

Traduzido e adaptado de:
"Manejando el Humor" e "Get a Grip".
Stephanie van Ulft, M.D.

ATENÇÃO!

O conteúdo deste e-book não substitui o tratamento médico. Se você sente que necessita da ajuda de um profissional de saúde, como um psicólogo ou um psiquiatra, não hesite em buscá-la hoje mesmo. Se você já está em tratamento, siga todas as recomendações e continue tomando as medicações que o seu médico prescreveu.



Direitos reservados a:
Lutheran Hour Ministries
Cristo Para Todas las Naciones
Sociedade Missionária Hora Luterana



Carmem estava tendo um dia ruim, e nada parecia estar dando certo. Ela acordou tarde e precisou correr muito para poder sair para trabalhar. No caminho para o escritório, passou por uma obra que atrapalhava o trânsito e piorou ainda mais a situação. Finalmente, chegou ao trabalho e deu de cara com a chefe que logo olhou com cara feia, porque estava atrasada para uma reunião importante. Além disso, sua colega do trabalho não fez o que devia e ela teve que trabalhar até mais tarde para colocar todas as suas tarefas em dia.

Ao chegar em casa, depois de um longo dia que pareceu ser um dos piores dias da sua vida, ainda teve que ouvir seu marido dizendo: “nossa, prá que tanto mau humor?”.

Tenho quase certeza de que você compreende o que foi o dia da Carmem e porque ela estava de mau humor, não é? Eu mesma já passei por isso e, talvez, você tenha começado a perceber que o mau humor está ficando constante e difícil de controlar. Pode ser, até, que sua família ou seus amigos já tenham reclamado ou tenham evitado alguma situação com você com medo das suas reações.

Se isso está acontecendo, então este livrete é para você. Espero oferecer alguma ajuda a você, dando dicas para controlar suas emoções e o mau humor, antes que eles controlem você.

Muita Atenção!

Lembre sempre da importância de buscar a ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras. Um profissional de saúde pode orientar você, avaliar sua situação e oferecer o tratamento que você necessita. Se você sente que precisa desta ajuda, não hesite em buscá-la o mais rápido possível.

Emoções básicas

Antes de qualquer coisa, vamos dar uma boa olhada no mecanismo das emoções. As emoções são os instrumentos básicos de sobrevivência e adaptação. Imagine um mundo sem emoções (seria possível imaginar isso?). Neste mundo sem emoções, as pessoas seriam incapazes de sentir amor ou ódio, alegria ou tristeza, surpresa ou decepção. As pessoas não teriam conceitos sobre a moral, a lealdade, o orgulho de fazer alguma coisa. Não sentiriam vergonha ou culpa. O mundo não sentiria o medo. Ninguém ficaria triste com a morte de uma pessoa próxima. A arte e a música não seriam apreciadas porque as pessoas não sentiriam alegria ao admirar uma obra de arte ou ouvir uma bela música.

Num mundo sem emoções, a vida em sociedade rapidamente desapareceria e a espécie humana se extinguiria. As emoções são fundamentais para o crescimento e amadurecimento do indivíduo y para o funcionamento de uma sociedade, pois nos permitem sentir empatia por outras pessoas.

As pessoas manifestam o seu estado emocional de diferentes formas: através de reações fisiológicas

(quando o coração acelera por um susto ou por uma situação inesperada); através do comportamento (quando pressionamos e rangemos os dentes ou fechamos os punhos de raiva); através do humor (interferindo na tendência de vermos as coisas com otimismo ou negativismo, como acontece quando alguma coisa não dá certo logo pela manhã, e achamos que tudo vai dar errado o dia inteiro).

O humor é uma predisposição que afeta a forma com que a pessoa vê cada situação. O humor de uma pessoa dá uma ideia do tipo de emoções que ela vai expressar em cada situação. O humor causa uma "antecipação" das emoções, ou seja, assumimos o que iremos sentir nas situações que estão por vir. Por exemplo: uma jovem vai sair para um passeio com os amigos da escola e, por alguma razão, não pode usar a roupa que havia planejado naquele dia. Ela se frustra, e a partir daí assume que o passeio todo vai ser ruim, que os amigos não irão dar-lhe a devida atenção, que não está bonita com a outra roupa, e acaba desejando que o dia do passeio acabe logo).

Se você observar os recém-nascidos, poderá ver como a resposta vai crescendo diante de uma série de estímulos fortes que podem ser diferenciados entre "Prazerosos" ou "Desprazerosos". Se observarmos a nós mesmos, podemos ver que as emoções que as quatro emoções primárias que apresentamos a seguir parecem ser desenvolvidas como respostas ao prazer e à angústia:

Alegria: Uma emoção resultante da euforia de se ter alcançado um objetivo. A euforia é considerada, geralmente, como o segundo nível na escala de afetos agradáveis, seguida de êxtase ou pela exaltação.

Raiva: Uma emoção que resulta da frustração. Geralmente sentida como o resultado de uma frustração ou incapacidade de alcançar um objetivo desejado. As frustrações parecem se enquadrar em uma destas três categorias gerais: Ambiental (causada por obstáculos externos), pessoal (causada por uma incapacidade de alcançar metas que estão muito além das capacidades individuais) e conflitantes (causada por metas que são conflitantes entre si – ou se faz uma, ou a outra).

Medo: Uma emoção que surge da percepção de um perigo ou um desastre iminente, resultando em impulsos de evasão ou fuga com relação à ameaça.

Tristeza: Uma emoção causada pela perda de alguém ou algo que se ama, também ligada ao sentimento de impotência ou de incapacidade.

Além destes quatro, podemos adicionar outras duas que são universalmente conhecidas. Um fato interessante é que, em todo o mundo, as quatro emoções acima e as duas que vêm a seguir podem ser identificadas simplesmente pela observação da expressão facial das pessoas.

Repulsa: Uma emoção que expressa aversão profunda por algo ou por alguém. A emoção oposta

seria a aceitação, indicando aprovação e a inclusão do objeto ou da pessoa.

Surpresa: Uma emoção que expressa assombro diante de algo inesperado, que a pessoa não esperava que acontecesse. Pode vir acompanhada de uma sensação de incerteza e, também, do aumento do volume da voz.

Conforme vamos desvendando e nos aprofundando sobre o funcionamento do cérebro, vamos percebendo que estas emoções podem estar localizadas em certas áreas do cérebro e que a expressão de cada uma delas se dá através de trocas químicas. Em outras palavras, se algumas substâncias específicas estiverem em falta ou desequilibradas dentro de nosso cérebro, certamente iremos observar o excesso ou a falta de alguma destas emoções.

Por exemplo: quando uma pessoa afirma que está passando por uma depressão, que não é capaz de sentir as emoções normais de alegria ou surpresa, e que, ao invés disso, sente-se angustiada pelo desespero e pela tristeza. Ou, no caso de algumas situações de ansiedade ou fobias, uma pessoa pode ter um excesso de emoções como o medo ou o nojo.

Um dos benefícios de se conhecer essas variações químicas e suas consequências é que, em algumas situações ou enfermidades, é possível utilizar as medicações que ajudem a modificar a resposta emocional, fazendo que esta volte a um nível mais próximo do normal. É claro que somente um profissional de saúde, um médico ou um psiquiatra,

poderá recomendar isso. Nunca se deve buscar estes medicamentos por conta própria.

Há diferença entre emoção e humor?

A maioria das pessoas não gosta de falar de suas emoções. Preferem falar de seu “humor” em situações específicas. Todos entendemos rapidamente quando um amigo nos diz que “está de mau humor” e podemos facilmente imaginar uma pessoa temperamental. Algumas vezes usamos outras palavras para descrever alguém com mau humor: ranzinza, resmungão, amargo, nervosinho, pavio curto, e por aí vai.

O humor pode ser descrito como a emoção penetrante que dá cores à vida de uma pessoa e à sua percepção do mundo. Isso significa que os nossos humores são realmente uma extensão das emoções que temos dentro de nós, e são uma forma de mostrar qual é o nosso estado emocional em situação específica. Se nos sentimos pressionados, nosso humor pode decair, mas se conseguimos uma realização pessoal, nosso humor pode aumentar.

Os humores podem mudar e variar dependendo da circunstância e do ambiente ao nosso redor. Isso causa uma flutuação do humor que pode ir rapidamente de um extremo ao outro (estamos rindo em um momento e, no momento seguinte, podemos ficar tristes e chorar). Geralmente, nossa expressão facial, nossa comunicação não-verbal, ou seja, postura, posição das

mãos, movimento dos olhos e tensão corporal dão indícios da natureza do nosso humor.

O mau humor pode ser provocado?

Uma vez que o nosso humor depende das circunstâncias e do ambiente, fica claro que cada um de nós possui "gatilhos" que podem nos deixar animados ou desanimados. Estes gatilhos podem ser diferentes para cada pessoa, mas alguns dos gatilhos mais comuns estão listados a seguir.

Quando você examinar essa lista abaixo, veja se pode encontrar quais são os seus disparadores. Depois de encontrá-los, pense em uma forma de evitar cada um deles, ou de enfrentá-los de maneira mais preparada, para que o impacto mental seja menor.

Gatilhos emocionais mais comuns

Desilusões: As desilusões, em qualquer área da vida, podem causar mau humor. As desilusões mais comuns ocorrem nos seguintes ambientes: trabalho, relacionamentos, escola, financeiro ou saúde. Viver com expectativas muito altas, esperando um reconhecimento que não chega, ou um elogio que não vem, ou construindo um cenário pouco realista em nossa mente, pode nos levar a uma queda no humor.

Pressão e cobranças exageradas: Os níveis de estresse aumentam muito quando sentimos o excesso

de cobrança, ou muita pressão, em todas as áreas da nossa vida.

Falta de tempo: No mundo corrido de hoje, muitas pessoas vivem de forma acelerada, tentando alcançar todas as metas e cumprir tudo o que lhes foi pedido. Este ritmo frenético, somado à impaciência, aos poucos pode causar o mau humor.

Manter-se no topo: É muito comum que, após chegarmos "ao topo" em alguma situação de nossa vida, logo em seguida experimentemos uma pequena queda. Não dá para se manter "no topo" o tempo todo. Essa mudança "para baixo" pode causar mau humor.

Ciúmes ou inveja: São causadores de baixa autoestima e facilmente transformam o nosso humor, deixando-nos mal humorados facilmente.

Sentimento de perda: Muitas vezes, a sensação de perder algo, mesmo que pequeno ou de pequeno valor, pode provocar o mau humor. Perder um cãozinho ou um gato, um objeto pessoal, uma amizade ou a perda de um parente, tudo isso causa o mau humor. Algumas perdas são progressivas e difíceis de se perceber: perda de independência, perda da saúde ou a perda de um grupo de amigos.

Mudanças na rotina: As mudanças inesperadas podem ser especialmente difíceis de aceitar, e podem nos deixar facilmente irritados e de mau humor.

Estado físico: Quando não nos sentimos bem fisicamente, é muito fácil sentir-se descontente, desanimados e de mau humor.

Problemas para dormir: A falta de sono, aos poucos, vai causando irritabilidade, impaciência e mau humor.

Sensação de perda de controle: Todos nós precisamos sentir que temos algum controle sobre a nossa vida e os acontecimentos diários. Quando sentimos que perdemos esse controle, vamos sentir o nosso humor variar também.

Situações não resolvidas: Quando temos pendências a resolver com outras pessoas, situações que não conseguimos terminar ou chegar a um consenso, podemos enfrentar variações de humor.

Críticas e comentários negativos: A maioria das pessoas não recebe bem uma crítica ou um comentário negativo. Isso pode causar a sensação de desprezo, rejeição, e causar uma baixa na autoestima.

Se você pôde identificar alguns gatilhos desta lista que têm a ver com você e sua situação, o próximo passo a dar é perguntar-se: Como eu tenho respondido a estes gatilhos? Estou a ponto de perder a paciência, ficar de mau humor e com raiva? Me coloco na defensiva quando dizem: você não parece você hoje? Culpo outras pessoas pelo meu mau humor? Se a sua resposta foi "sim" para algumas destas questões, então é muito importante que você encontre uma forma de lidar com suas emoções sem afetar os seus relacionamentos com outras pessoas e sem causar um aumento nos seus níveis de estresse.

Destruidores de humor

Uma vez que você já sabe que tem problemas com o seu humor, é possível fazer algo para reverter essa situação?

A resposta é: Sim! Você já deu o primeiro passo reconhecendo que tem mau humor, tentando reconhecer os gatilhos que disparam o seu mau humor, e assumindo a responsabilidade por isso, sem colocar toda a culpa em outras pessoas ou em situações e atitudes.

A próxima coisa que você deve fazer é encontrar uma forma de focar em emoções mais positivas. Geralmente, cada um de nós pode encontrar várias formas de dispersar o mau humor, e algumas vezes precisamos experimentar algumas delas antes de começar a perceber os resultados e os benefícios.

Você pode ter, também, uma listinha com os “destruidores de humor” sempre ao seu alcance, caso você esteja a ponto de perder o controle em alguma situação. Ao olhar a lista, você reconhecerá que é algo que normalmente acaba com o seu humor, e poderá pensar em uma forma de lidar com isso.

Algumas formas mais comuns de se lidar com o mau humor

1. Reestruture o seu pensamento negativo. De forma bem simples, procure identificar quando você está com pensamentos negativos ou quando eles estão começando a surgir. A terapia cognitiva (um tipo

de psicoterapia) está baseada neste conceito. Quando estamos de mau humor, aos poucos, começamos a ver as coisas em “preto e branco” e “tudo ou nada”, e acabamos vendo sempre o lado mais pessimista possível. É nesse ponto que devemos examinar estes pensamentos e suas formas negativas, e procurar repensá-los de uma forma mais positiva possível.

2. Procure dormir de 7 a 8 horas por noite. Não há dúvidas de que a falta de sono contribui para a irritabilidade e o mau humor. A maioria das pessoas precisam de, pelo menos, sete horas de sono por noite. Há pessoas que precisam mais do que isso, até.
3. Pratique atividades físicas. O exercício promove a liberação de substâncias químicas do cérebro que ajudam a melhorar o nosso humor, fazendo com que você se sinta melhor. A prática de exercícios regulares promove um estado mental mais saudável.
4. Alimente-se de forma mais saudável. Uma combinação adequada de alimentos contribui para uma sensação de bem-estar mais saudável. É muito importante buscar alimentos balanceados e com a quantidade adequada de gorduras, carboidratos, proteína e água.
5. Utilize a sua energia de forma positiva. Ao invés de gastar energia com tristeza ou irritação, utilize a sua energia para começar um novo projeto, quem sabe fazer algo no jardim, na garagem, algum tipo

de atividade manual, pintar ou trabalhar com madeira.

6. Desculpe-se com alguém. Se você magoou alguém ou foi grosseiro, esteja disposto a admitir que estava errado e a perdoar os que fizeram algo contra você. Não permita que os ressentimentos, ou coisas como a inveja e a mágoa cresçam e consumam você. Muitas vezes o mau humor é um sintoma de profundas raízes amargas e assuntos não resolvidos, gerando uma predisposição a continuar com essa amargura.
7. Procure uma boa razão para dar risadas. Leia algo engraçado, assista a um filme leve e bem-humorado. Dê risadas de coisas simples. Isso ajuda a manter o mau humor distante e alivia a carga do dia.
8. Fale de seus problemas. Compartilhar sua carga com alguém que tenha empatia fará com que você se sinta mais leve. É algo bem simples, como falar com um amigo, com seu parceiro ou parceira, ou até com uma criança ou pessoa mais jovem. Talvez, se você considera que está difícil, pode procurar um profissional de saúde.
9. Escreva o que você está pensando em algum tipo de diário. Ninguém precisa ler o que você vai escrever. Nem precisa estar gravado, se não quiser. Mas, o simples fato de escrever alguns de seus pensamentos ou emoções irão ajudar você a se sentir mais aliviado.

10. Expresse seus sentimentos de forma criativa. Procure alguma atividade que envolva artes manuais, pintura, desenho, música, na qual você poderá criar expressar sua criatividade.
11. Procure algum trabalho voluntário. É difícil ficar com pena de si mesmo e ficar concentrado no seu mau humor quando você está ajudando a outras pessoas, e prestando atenção em como a vida pode ser mais difícil do que imaginamos.
12. Mantenha vivas as boas recordações. Tire uns minutos para pensar nas memórias alegres de sua vida e deixe que uma sensação agradável de bom humor venha à sua mente.
13. Pense nas férias dos seus sonhos. Feche os olhos, relaxe, e pense naquele lugar que você já visitou ou que gostaria de visitar um dia. Imagine os detalhes e em como pode ser bom estar ali. Isso ajuda a escapar do estresse diário.
14. Pratique o relaxamento. Respire profundamente por alguns minutos, isso pode reduzir o estresse. Exercícios de alongamento, seja em casa ou no escritório, são formas rápidas de melhorar seu humor antes que você comece a perder o controle.
15. Permita-se um agrado. Você pode cuidar um pouco de si mesmo com coisas simples. Um banho demorado sem interrupções, comprar um doce que você sempre tem vontade de comer, ou dar uma caminhada em um lugar bem tranquilo, sentar-se à sombra em um parque e fechar os

olhos para descontrair. Não precisa ser nada complicado ou caro, mas algo que você normalmente não tem tempo para fazer porque está cuidando de outras coisas.

16. Faça uma lista de coisas boas. Pare por alguns minutos o que está fazendo, pegue um papel e anote as coisas boas e o nome das pessoas que você conhece e que fazem bem a você, quando estão por perto. É difícil ficar de mau humor quando nos damos conta de quantas bênçãos temos em nossa vida.
17. Faça um "Momento da Melancolia" em que você é o foco. Às vezes precisamos liberar a tristeza e os sentimentos negativos de uma única vez. Permita-se chorar, escutar música melancólica ou ver fotos de pessoas ou momentos que trazem recordações tristes. Dessa forma você poderá liberar suas emoções em um ambiente controlado, por um tempo determinado. Ao permitir que suas emoções aflorem nestes momentos, será mais fácil mudar seus sentimentos para algo mais positivo e produtivo.
18. Mantenha sua perspectiva. Lembre-se de que, por pior que esteja a situação que te causa mau humor, ele não precisa durar para sempre. Você consegue vencer o mau humor e viver de forma mais leve.

Nosso humor pode afetar outras pessoas?

Estamos familiarizados com o fato de que somos contagiados pelas emoções e pelo humor das pessoas que nos cercam. Em outras palavras, o humor pode ser contagioso. Isso pode ser bom, ou mau. As crianças absorvem o estado emocional de seus pais e podem utilizar isso para colocar um contra o outro. Os pacientes em idade avançada, com mal de Alzheimer, absorvem as emoções da equipe de pessoas que os atendem. Se essa equipe está ansiosa, os pacientes também estarão, e ficarão mais agitados. O mau humor se transfere de uma pessoa para a outra, em nossas famílias, no trabalho, nos estudos, em qualquer ambiente.

Da mesma forma, quando estamos na presença de uma pessoa bem-humorada, podemos sentir isso e responder apropriadamente. Uma pessoa que mantém a calma em uma situação de crise, tente a reforçar essa calma nas outras pessoas envolvidas.

Há diferença entre Mau Humor e Depressão?

Quase todas as pessoas já experimentaram o mau humor, mas nem todas experimentaram uma depressão clínica. A depressão clínica (ou depressão severa) afeta de 10 a 25% das mulheres, e entre 5 e 12% dos homens em algum ponto de suas vidas. Algumas

peças têm episódios recorrentes de depressão severa. O mau humor pode durar algumas poucas horas, ou alguns dias até. A depressão pode perdurar por semanas, meses ou até mesmo anos. O mau humor também pode ser um sintoma da depressão.

Os critérios para a depressão incluem cinco dos sintomas abaixo, por um período de pelo menos duas semanas, sendo que antes desse período não havia sinais desses sintomas.

- Tristeza ou mau humor a maior parte do dia ou quase todos os dias;
- Redução significativa no interesse em praticar algumas ou quase todas as atividades que normalmente são prazerosas.
- Perda de peso importante sem fazer dietas, aumento expressivo do peso ou perda de apetite quase todos os dias.
- Insônia ou hipersonia (sono excessivo) quase todos os dias.
- Agitação psicomotora ou letargia quase todos os dias.
- Cansaço ou perda de energia quase todos os dias.
- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva quase todos os dias.
- Redução na habilidade de pensar ou concentrar-se, dificuldades para tomar decisões quase todos os dias.

- Pensamentos recorrentes de morte (não somente o medo de morrer), ideias recorrentes de suicídio sem definir um plano, ou tentativa de suicídio ou elaboração de um plano para suicidar-se.
- Isolamento ou comportamento antissocial constante – pode ser hostilidade, grosseria ou distanciar-se das pessoas.
- Cansaço excessivo sempre que interagir com outras pessoas.

A pessoa com depressão pode sentir-se agoniada e ter a sensação de estar em um quarto escuro sem saídas. A depressão pode estar angustiando você aos poucos, e requer tratamento médico, de um profissional de saúde mental. O tratamento pode incluir psicoterapia, medicações e outros tipos de terapia. Se você tem alguns destes sintomas já por algum tempo, anime-se a conversar com alguém da família e procurar um médico.

Há esperança?

Agora que você compreende um pouco melhor as emoções, os fatores que disparam o mau humor, e algumas técnicas para controlar isso, você pode estar se perguntando: “Mas, há cura para a melancolia, para a tristeza?”.

Bem, somos criaturas complexas que fomos criadas com uma ampla gama de emoções, e vivemos muito distantes do que seria um mundo perfeito. E a razão

dessa confusão emocional vem desde os tempos bíblicos. Se você olhar no primeiro livro da Bíblia, o livro de Gênesis, vai perceber que Adão e Eva, os primeiros seres humanos, escolheram rebelar-se contra Deus, o Criador. Como resultado disso, as injustiças e os sofrimentos resultantes do pecado entraram no mundo. O mau humor, a ansiedade, os medos, a depressão e transtornos mentais existem como um resultado do pecado, da maldade que existe em cada ser humano.

Eu creio também que nosso Deus, o criador da humanidade, fez uma promessa maravilhosa a cada um de nós. Encontramos essa promessa na Bíblia: "Pois sabemos que todas as coisas trabalham juntas para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles a quem ele chamou de acordo com o seu plano" (Romanos 8.28). Ou seja, Deus utiliza até mesmo o nosso mau humor, nossas dificuldades, para nos aproximar dele, para nos trazer para perto dele novamente, e assim sabemos o quanto ele nos ama.

Tem uma história na Bíblia sobre um homem chamado José. Os irmãos dele o traíram, e o venderam como escravo. Ele foi levado a um país estrangeiro. Enquanto esteve lá, foi preso duas vezes injustamente. Mas, um dia descobriram que ele tinha talentos especiais, e ele acabou sendo o homem mais importante no governo daquele país, e salvou todos a população de uma grande fome que houve na época.

O que tem isso a ver com o mau humor? A Bíblia não fala sobre como era o humor desse homem, José.

Ele tinha muitos motivos para estar mal-humorado. Mas a Bíblia conta que ele nunca perdeu a confiança em Deus, mesmo nos momentos mais difíceis. Anos depois, ele disse aos seus irmãos, aqueles que o haviam traído: “É verdade que vocês planejaram aquela maldade contra mim, mas Deus mudou o mal em bem para fazer o que hoje estamos vendo, isto é, salvar a vida de muita gente” (Gênesis 50.20).

As coisas podem ir mal, e muitas vezes parecemos não ver uma saída. Mas, quando leio esta história de José, meus pensamentos negativos vão embora. Me dou conta de que Deus nunca irá me abandonar, assim como não abandonou José durante os seus muitos anos de dificuldades. José confiou em Deus, e eu vou confiar também.

Outra forma de lidar com o mau humor é ler a Bíblia e refletir sobre os vários versículos de consolo e esperança que temos aí. Muitos focam no amor de Deus, na fidelidade e na misericórdia, que podem nos ajudar muito quando estamos irritados, transtornados, frustrados e sem saída.

Com estes textos, Deus nos oferece esperança, coragem e alegria, e suas palavras nos ajudam a lembrar que ele prometeu transformar nossos momentos ruins em bênçãos.

Aqui vão alguns textos que você pode buscar quando estiver de mau humor, estressado, irritado, sem paciência e, aparentemente, sem saída:

- “Louvado seja o Deus e Pai do nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai bondoso, o Deus de quem todos recebem ajuda! Ele nos auxilia em todas as nossas aflições para podermos ajudar os que têm as mesmas aflições que nós temos. E nós damos aos outros a mesma ajuda que recebemos de Deus. Porque, assim como tomamos parte nos muitos sofrimentos de Cristo, assim também, por meio dele, participamos da sua grande ajuda” (2Coríntios 1.3-5).
- “O Senhor é o meu pastor: nada me faltará. Ele me faz descansar em pastos verdes e me leva a águas tranquilas. O Senhor renova as minhas forças e me guia por caminhos certos, como ele mesmo prometeu. Ainda que eu ande por um vale escuro como a morte, não terei medo de nada. Pois tu, ó Senhor Deus, estás comigo; tu me proteges e me diriges. Preparas um banquete para mim, onde os meus inimigos me podem ver. Tu me recebes como convidado de honra e enches o meu copo até derramar. Certamente a tua bondade e o teu amor ficarão comigo enquanto eu viver. E na tua casa, ó Senhor, morarei todos os dias da minha vida” (Salmo 23).
- “Com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação” (Filipenses 4.13).
- “Entreguem todas as suas preocupações a Deus, pois ele cuida de vocês” (1Pedro 5.7).
- “Mas os que confiam no Senhor recebem sempre novas forças. Voam nas alturas como águias, correm

e não perdem as forças, andam e não se cansam” (Isaías 40.31).

Ainda que, como irmãos e seres humanos, tenhamos que aprender a conviver com o mau humor e o descontentamento, a vontade de Deus para nossas vidas é que confiemos nele e em suas promessas. E a maior promessa dele é que ele sempre nos amará.

Eu posso afirmar isso porque ele fez o maior sacrifício que alguém pode fazer por mim e por você. Para os seres humanos é impossível fazer tudo certo. É impossível vivermos de forma totalmente correta e perfeita. Por isso Deus enviou Jesus, que viveu uma vida perfeita em nosso lugar. Depois, ele recebeu os piores castigos por causa dos nossos erros, e morreu por isso. Deus deu o seu Filho por mim. Isso mostra o quanto ele nos ama.

Eu não mereço, mas sei que ele me ama de todas as formas. Eu não mereço, mas ele me perdoa. Isso se chama graça, e ele nos oferece todos os dias, para mim, e para você.

Por fim, é o amor de Deus e seu perdão que me ensinam a viver com o bom e o mau humor. Ele me ajuda a ver mais além do que é a vida que tenho hoje, ele me ensina a viver cada dia na certeza de uma vida eterna com ele, onde ele enxugará todas as lágrimas dos meus olhos, e onde não haverá tristeza, nem choro, nem dor, porque as coisas velhas já passaram (Apocalipse 21.4).