



# PROTEGENDO O CORAÇÃO

PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E RELACIONAMENTOS

JOSADAK LIMA



# Apresentação

*PROTEGENDO O CORAÇÃO*, faz parte da série Saúde emocional, elaborado visando o discipulado de líderes, no contexto da igreja local.

Quando falamos de discipulado, não estamos pensando em um curso de semana ou meses para novos convertidos, e, sim, em uma profunda formação espiritual da liderança da igreja, para que se reproduzam nas vidas de outros, assim como Jesus fez com o discipulado dos doze.

Nosso objetivo é, basicamente, refletir sobre as questões que afetam o emocional do líder e de cada pessoa, provocando consequências ruins para si mesmo, seu desempenho e relacionamentos.

Serão oito estudos práticos extraídos da Palavra de Deus e aplicados à nossa vida diária. O objetivo é levar-nos a uma compreensão maior do que Deus deseja para o nosso coração, ou seja, que ele seja dirigido em nosso dia-a-dia por pensamentos puros, palavras sábias e atitudes corretas.

Em última análise, que por meio deste você possa descobrir o caminho para proteger sua alma, alcançando um coração saudável, expresso nos seus *pensamentos*, *sentimentos* e *relacionamentos* e, por fim, que você seja um referencial e uma inspiração para a vida de outros.

Que Deus nos abençoe e inspire nesta aventura. Que Ele nos ajude no crescimento e aprofundamento das emoções saudáveis.

*Pastor Josadak Lima*



# Índice

---

1. O problema todo reside no coração do homem  
Marcos 7.15-21 .....
2. Não se deixe enganar pelo seu coração!  
Jeremias 17.9 .....
3. Diagnosticando o estado do seu coração  
Mateus 13. ....
4. Cuidados básicos para manter o coração saudável .....
5. Renovação da nossa mente .....
6. Evitando a política de cargos .....
7. Fazendo o possível para ter paz com todos .....
8. Protegendo o coração  
Provérbios 4.20-27 .....



# Visão Panorâmica

---

## ○ Significado da Palavra Coração

---

Vale a pena começarmos entendendo um pouco do significado da palavra *coração* na psicologia do Antigo Testamento. Nesta cultura, especialmente na época de Salomão, uma das acepções da palavra coração não era algo oposto à razão ou entendimento. Para eles o coração era a *sede* tanto do entendimento quanto das emoções, dos desejos, das aspirações e da vontade.

O autor Fernando Leite diz que o sentido associativo de *coração* também equivalia, entre os judeus, ao nosso conceito associativo de *cabeça*. Portanto, dentro da cultura judaica, se alguém fosse dito como sendo sem coração, isso correspondia a dizermos, em nossa cultura, que alguém é *sem cabeça*.

Mas hoje atribuímos (erradamente) um significado diferente. Ou seja: “Quando falamos comumente que tal pessoa é *sem coração*, queremos dizer que tal pessoa demonstra ter pouco ou mesmo nenhum sentimento, compaixão, às vezes até amor – isto porque, na mesma cultura, a expressão *sem coração* está associada à ideia geral de ter a razão acima da emoção. A ideia de que o coração (sentimento) é oposto ou antagônico à cabeça, ao cérebro (entendimento) é muito própria da nossa cultura”.<sup>1</sup>

Vejamos o que a Bíblia diz sobre *faltosos* de coração ou pessoas sem coração:

---

1 LEITE, Armando. Estudos no livro de Provérbios. Rio de Janeiro: Impetus, 2008, p. 23

“E vi entre os inexperientes, no meio dos jovens, um rapaz sem juízo. Ele vinha pela rua, próximo à esquina de certa mulher, andando em direção à casa dela”.

Provérbios 7.7-8

“A sabedoria está nos lábios dos que têm discernimento, mas a vara é para as costas daquele que não tem juízo”.

Provérbios 10.13

“A insensatez alegra quem não tem bom senso, mas o homem de entendimento procede com retidão”.

Provérbios 15.21

“O homem sem juízo com um aperto de mãos se compromete e se torna fiador do seu próximo”.

Provérbios 17.18

Segundo o autor Fernando Leite, fica aqui bem claro, a partir da análise do sentido dessas expressões (em negrito) que indicam originalmente uma pessoa sem coração, que não se pode dizer, de maneira alguma, que o coração, na psicologia judaica daquela época, era simplesmente algo como o centro das emoções – ele era, na verdade, entendido como o centro da vida (no todo); assim, uma pessoa dita sem coração era aquela que demonstrava ser tola, não pensar antes de agir e não ter percepção (logo, aquela que, sendo tola, poderia agir impensadamente, sem mesmo perceber estar na verdade se destruindo).<sup>2</sup>

Assim, se o nosso coração estiver afetado pela *amargura*, além de causar-nos doenças psicossomáticas, as emoções negativas terão poder de reduzir a nossa capacidade intelectual e bloquear, inclusive, o fluir de Deus em nossa vida.

---

2 Estudos no livro de Provérbios. Rio de Janeiro: Impetus, 2008, p. 24



“Cuidem que ninguém se exclua da graça de Deus; que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando muitos.”

(Hebreus 12.15)

## Deus Acima de Tudo

No processo de proteger nosso coração dos males que afetam a alma, a nossa confiança deve está em Deus. Confiamos em Deus ou no homem?

A Bíblia fala do contraste entre aqueles que confiam no homem e aqueles que confiam em Deus:

<sup>5</sup> Assim diz o Senhor: “Maldito é o homem que confia nos homens, que faz da humanidade mortal a sua força, mas cujo coração se afasta do Senhor. <sup>6</sup> Ele será como um arbusto no deserto; não verá quando vier algum bem. Habitará nos lugares áridos do deserto, numa terra salgada onde não vive ninguém. <sup>7</sup> “Mas bendito é o homem cuja confiança está no Senhor, cuja confiança nele está. <sup>8</sup> Ele será como uma árvore plantada junto às águas e que estende as suas raízes para o ribeiro. Ela não temerá quando chegar o calor, porque as suas folhas estão sempre verdes; não ficará ansiosa no ano da seca nem deixará de dar fruto”.

Jeremias 17.5-8

Na vida cristã, a providência divina e a ação humana devem andar de mãos dadas, pois são Partes inseparáveis do plano de Deus para as nossas vidas. Isto implica em saber que Deus avalia nossa motivação. O elemento motivação tem por trás nossos atos. E, às vezes, a *motivação* é mais importante do que a *ação*.

Vamos resumir, com duas verdades básicas;

1) Deus acima dos nossos feitos. “*Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos.*” (Provérbios 16.3).

2) Deus acima de nosso destino. “O Senhor faz tudo com um propósito; até os ímpios para o dia do castigo.” (Provérbios 16.4).

# 1.

## O Problema Todo Reside no Coração Humano

---

<sup>15</sup> Não há nada fora do homem que, nele entrando, possa torná-lo 'impuro'. Ao contrário, o que sai do homem é que o torna 'impuro'. <sup>16</sup> Se alguém tem ouvidos para ouvir, ouça!" <sup>17</sup> Depois de deixar a multidão e entrar em casa, os discípulos lhe pediram explicação da parábola. <sup>18</sup> "Será que vocês também não conseguem entender?", perguntou-lhes Jesus. "Não percebem que nada que entre no homem pode torná-lo 'impuro'? <sup>19</sup> Porque não entra em seu coração, mas em seu estômago, sendo depois eliminado." Ao dizer isso, Jesus declarou "puros" todos os alimentos. <sup>20</sup> E continuou: "O que sai do homem é que o torna 'impuro'. <sup>21</sup> Pois do interior do coração dos homens vêm os maus pensamentos, as imoralidades sexuais, os roubos, os homicídios, os adultérios, <sup>22</sup> as cobiças, as maldades, o engano, a devassidão, a inveja, a calúnia, a arrogância e a insensatez. <sup>23</sup> Todos esses males vêm de dentro e tornam o homem 'impuro'".

Marcos 7.15-21



*A* luz do texto acima, percebe-se que este é um capítulo sobre as falhas humanas. Mas o que é uma falha? A palavra "falha" vem de um termo latino que significa "falta, defeito". Podemos defini-la como o não alcance dos fins propostos; aquilo que é insuficiente ou deixa a desejar. Quando falhamos demonstramos

ser ineficientes, fracassados ou não-confiáveis. Pode-se dizer que sofremos uma derrota.<sup>3</sup>

Estou incluindo esta reflexão no contexto da saúde emocional por que, em muitos casos, quando falhamos, um dos efeitos é uma *crise emocional*, que desemboca em grande angústia e confusão mental.

Qual é o estado do seu coração? Vejamos o tamanho da lista dos atos e atitudes que procedem do coração do homem (vv. 21-22):<sup>4</sup>

- *Maus pensamentos*.
- “*As imoralidades sexuais*”, vários tipos de atividades sexuais extraconjugais.
- “*Os roubos*”, apropriarem-se de alguma coisa que pertence a alguém.
- “*Os homicídios*”, tirar a vida de outra pessoa.
- “*Os adultérios*”, a pessoa casada que tem uma atividade sexual com outra que não seja o seu cônjuge.
- “*As cobiças*”, necessidade irrefreável de ter mais para si.
- “*As maldades*”, fazer o mal apesar do bem que recebeu (malícia).
- “*O engano*”, enganar ou iludir pela mentira.
- “*A devassidão*”, ânsia pelo prazer da luxúria – comportamento imoral que não é dissimulado nem refreado.
- “*A inveja*”, desejo por alguma coisa que pertence a outrem.
- “*A calúnia*”, (ou blasfêmia) destruir a boa reputação de alguém.

---

3 OLIVER, Gary J. Como Acertar Depois que Você já Errou. Belo Horizonte: Betânia, 1999, p.16

4 *Comentário do Novo Testamento, Aplicação Pessoal*. Rio de Janeiro: CPAD, 2009, p. 235-236

– “*A arrogância*”, afirmar ter uma inteligência ou importância superior à de outra pessoa.

– “*A insensatez*”, incapacidade de discernir entre a moralidade e a imoralidade.

## ○ Homem É Incapaz de Controlar Sua Própria Natureza Pecaminosa

O contexto do pronunciamento revolucionário de Jesus, em Marcos 7.18-23, é o apego às observâncias de “tradições” humanas, ou leis acerca da pureza ritual, sem levar em consideração a corrupção do homem interior. Foi neste contexto que Jesus explicou para os discípulos que a verdadeira *contaminação* não é ritual, mas moral e espiritual, a qual se processa de dentro do indivíduo, de um coração impuro.

O cerne deste pronunciamento do Mestre é que o estilo de vida no Reino de Deus não consiste em “faça isto” e “não faça isto”, mas num relacionamento pessoal com o Senhor que gera mudanças de dentro para fora.

O pensamento dos judeus contemporâneos de Jesus (incluindo os discípulos, v. 17, criados sob os ensinamentos das tradições), era a ideia grosseira e literal de que o pecado consistia numa espécie de germe, uma infecção contraída pelo contato físico. O que eles tinham dificuldade de entender é que a comida ingerida pelo homem passa pelo ventre e depois é eliminada, sem nenhum efeito sobre a condição moral e espiritual do coração do homem; mas o pecado começa no coração, e se exterioriza por meio de palavras e atos. Para refutar o modo de pensar dos judeus, Jesus foi enfático ao dizer que o coração humano é pecaminoso, e dá origem a desejos, pensamentos e atos perversos, desde cobiça até assassinato. O cerne deste ensinamento de Jesus é que o pecado é um “câncer”,

uma doença difícil de ser tratada. A cura é uma cirurgia espiritual no coração ou mente.

No versículo 18, chama nossa atenção a palavra “*coração*”. Jesus indica (comparando com Isaías 29.13), que o “compreender” e “não compreender”, tem relação direta com funções do coração. “O coração não é tanto a sede de sentimentos românticos quanto da razão, da reflexão responsável. É o centro da vontade. O fato de não compreender revela um coração que se mantém a distância de Deus porque não quer Deus”.<sup>5</sup>

Portanto, em nossa religiosidade, se não cuidarmos, podemos ser comparados com o povo descrito por Isaías, que professa grande devoção a Deus, mas que carrega marcas de corrupção interior, e ao invés de se submeter ao tratamento cirúrgico da Palavra de Deus, opta por esconder suas mazelas nos ritos e nas normas humanas. “Uma das grandes lições nessa passagem é que devemos submeter à Palavra de Deus constantemente todo ensinamento e todas as tradições, obedecendo ao que é de Deus e rejeitando o que é dos homens. A princípio, um homem pode ensinar e pregar uma mensagem clara, espiritual e assim ganhar a aceitação entre as pessoas que confiam na Bíblia. Tendo alcançado essa aceitação, ele começa a acrescentar alguns ensinamentos humanos. Seus seguidores devotos, que chegaram ao ponto de achar que ele não pode fazer mal algum, seguem-no cegamente, mesmo que sua mensagem embote o gume afiado da Palavra ou dilua sua mensagem clara.”<sup>6</sup>

É assim que muitos líderes religiosos (especialmente fundadores de denominações) ganham respeito e autoridade, e criam *normas* que se tornam doutrinas que relativizam os princípios fun-

---

5 POHL, Adolf. Evangelho de Marcos. Curitiba: Esperança, 1998, p. 231

6 MACDONALD, William. Comentário Bíblico Popular. São Paulo: Mundo Cristão, 2009, p. 125

damentais da Palavra de Deus. Vejamos um contraste entre as tradições humanas e as verdades divinas:<sup>7</sup>

Tradições humanas	Verdades divinas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Obediência exterior</i>: escravidão.</li> <li>• <i>Regras superficiais</i>: piedade exterior.</li> <li>• <i>Negligência</i>: a Palavra é substituída.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fé interior</i>: liberdade.</li> <li>• <i>Princípios fundamentais</i>: verdadeira santidade interior.</li> <li>• <i>A Palavra de Deus é exaltada</i>.</li> </ul>

## A Questão do Bem e o Mal

Quando leio Marcos 7.15-23 a impressão que fica é que existem duas “forças” antagônicas que enfrentam em nosso mundo interior uma luta sem trégua, pelo controle do coração humano. De um lado, a força do *mal*, como polvo que estendeu seus tentáculos e laçou a vítima indefesa, e que agora considera sua. Do outro lado, a força do *bem*, representada pelo Espírito Santo transformador.

O mal representa a conturbação do coração, a violação da santidade e do direito, a decência da moral, e a degradação da sociedade, cuja desordem se reflete em tudo e em todos: nos negócios, nos relacionamentos, projetos e em toda vida. O bem representa à visão que orienta a pessoa a Deus, o amor que se cristaliza em ações, a esperança que faz reviver a alma, apesar dos elementos repugnantes do mundo.

7 WIERSBE, Warren W. Comentário Bíblico Expositivo. Rio de Janeiro: Central Gospel, 2008, 175

Na prática, esta é a luta entre o pecado e a santidade, onde precisamos estar conscientes que a conquista do “mundo” não será realizada por meio dos códigos éticos e moral, mas pelo o novo coração. Normas e ritos não são remédio para solucionar o problema básico do coração enfermo humano; o emprego dos elementos externos da religião, sem um novo coração, serão logo relativizados pela maldade humana. As únicas conquistas duráveis e eternas são as provenientes da obra sobrenatural do Espírito. Pois são conquistas que não ferem nem humilham, mas enriquecem e cura.

### Aplicação Pessoal

1. Que avaliação você faz do estado do seu coração hoje?
2. O que está “saindo” do seu coração que demonstra estar ele na condição de doente ou saudável?