

DAVID KORNFIELD

INTRODUÇÃO À
RESTAURAÇÃO DA ALMA



Copyright © 2008 por David Kornfield
Publicado por Editora Mundo Cristão.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Biblica, Inc., salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kornfield, David

Introdução à restauração da alma / David Kornfield. — 2. ed. — São Paulo: Mundo Cristão, 2008.

ISBN 978-85-7325-502-7

1. Espiritualidade 2. Inspiração 3. Psicologia religiosa 4. Vida cristã — Ensino bíblico I. Título.

07-10069

CDD-248.4

Índice para catálogo sistemático:

1. Restauração da alma : Vida cristã 248.4

Categoria: Espiritualidade

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão

Rua Antônio Carlos Tacconi, 69, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020

Telefone: (11) 2127-4147

www.mundocristao.com.br

1ª edição: fevereiro de 2008

14ª reimpressão: 2019

DEDICATÓRIA

*a Mary Fawcett,
“Mãe espiritual” do trabalho
de cura interior expressado neste livro.
Ela deu coragem para Débora e eu
embarcarmos nessa aventura.
Sua fé, coragem, otimismo,
confiança em Deus e sabedoria
têm sido um farol constante
a cada passo do caminho.
Este livro, em certo sentido,
é o reflexo e a multiplicação
de sua vida.
Que assim seja,
e a Deus toda honra e glória!*

AGRADECIMENTOS

Muitas pessoas contribuíram para este primeiro livro da série Grupos de Apoio. Este livro foi revisado pelas experiências e perspectivas de muitas pessoas, das quais quero destacar dois grupos. Pastor Vandeir Dantas, da Igreja Batista Jardim das Imbuías, permitindo que minha esposa, Débora, e eu ministrássemos o curso deste livro na escola dominical. Em pouco tempo, sua esposa, Hildete, uniu-se à equipe de instrutores, e nos tornamos três. Muitas pessoas participaram da classe, mas as seguintes se sobressaíram por sua fidelidade e seriedade nas tarefas: Ana Lúcia, Barbara e Elias, Daniela, Deronice e Vanderlei, Edmilson e Flávia, Edson e Marta, Heliana, João, Leandro, Loide, Lourdes, Márcio e Rita, Maria, Rosely e Sérgio, Valdísio, Valéria, Vera Mitri e Zoraide.

Líderes de equipes de restauração de vários estados se reuniram conosco nesta primeira experiência, ministrando o curso em suas igrejas e ajudando-me a modificá-lo. Beth Pereira dos Santos, de Curitiba, demonstrou um dom e uma maturidade especial nesta área e se tornou parte da equipe de instrutores junto com Mary Fawcett, Débora e eu. Outros que lideraram o trabalho em seus estados foram: do **Rio de Janeiro**, Claudia M. Linhares dos Santos, Márcia Ribeiro, Juçara Mendes Braga de Moura, Maria Luisa Viana e Rosi Meire Cardoso Ferreira; de **São Paulo**, Hilde Spitzer, Gilvan José de Santana e Marta Cardoso Bento de Carvalho; de **Goiânia**, Mariquita Elias e João Marcio da Silva; da **Bahia**, Elias Evangelista Nascimento; do **Espírito Santo**, Elizabeth M. Loureiro e Margareth Rosani Santos; e de **Minas Gerais**, Regina Márcia Viana, Silvana dos Santos Toledo e Sueli das Neves Nunes.

Quanto à ajuda profissional, dr. Carlos “Catito” Grzybowski, de Curitiba, secretário executivo do Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos (CPPC), fez um árduo trabalho de amor em revisar o manuscrito da perspectiva psicológica. Fico muito agradecido a ele como a Edson Mendes de Rosa (SP), que fez o mesmo trabalho quanto a uma revisão profissional do português. Sou também grato à Editora Sepal, especialmente a Billy Viveiros, que deu todo apoio profissional de que eu precisava, especialmente na produção da capa. Finalmente, agradeço à minha secretária, Ana Aparecida L. Silva, que trabalhou horas a fio, muitas vezes ficando depois do expediente normal, para me ajudar a coordenar os treinamentos e os muitos detalhes da elaboração deste livro. Muito obrigado a todos vocês, sem os quais este livro não teria saído desta forma!

SUMÁRIO

<i>Cânticos relacionados à restauração</i>	7
<i>Prefácio da nova edição</i>	9
<i>Prefácio: uma palavra para pastores e líderes</i>	11
<i>Como usar este manual — Dicas para o líder do treinamento</i>	15
1. O que é restauração da alma?	19
2. Por que a restauração da alma é tão importante?	35
3. A base bíblica para a restauração da alma	51
4. Entendendo a raiz da ira	59
5. Entendendo a raiz do medo	77
6. Entendendo a depressão	95
7. Entendendo as lutas com nossa autoimagem (identidade)	113
8. Entendendo a força do estresse	131
9. Entendendo a culpa falsa e a verdadeira	155
10. Entendendo se há necessidade de um processo mais profundo de restauração	173
11. Como funciona a restauração da alma? A dinâmica do ministério de oração em equipe	185
12. Outras seis dinâmicas espirituais de restauração	205
13. Mais seis dinâmicas de restauração da alma	221
<i>Apêndice 1: Dicas para o coordenador do curso</i>	235
<i>Apêndice 2: Resposta breve a algumas críticas à cura interior</i>	245
<i>Teste de traumas emocionais</i>	249
<i>A identidade e a posição do cristão</i>	251
<i>Índice de autores</i>	255
<i>Como contatar o CPPC e o REVER</i>	256

Para pessoas com um chamado na área de restauração, oferecemos um treinamento que normalmente é feito durante três anos, com um total de 17 dias de encontros por ano, começando com um retiro de três dias (72 horas) no início do ano. Encorajamos o pastor a participar nesse primeiro retiro, junto com a equipe em potencial de sua igreja. Queremos que o pastor possa tirar suas dúvidas e assim apoiar este ministério com liberdade e alegria.

Para participar, entre em contato com David Kornfield, SEPAL, CEP 05716-150, São Paulo, SP, Fone (11) 5523-2544, e-mail ministeriorever@gmail.com, ou com Luciene Schalm, (47) 3472-2056. David e Luciene lideram o ministério REVER (Restaurando Vidas, Equipando Restauradores) com uma rede de equipes em todo o Brasil.

CÂNTICOS RELACIONADOS À RESTAURAÇÃO

1. Como é precioso, irmão,
estar bem junto a ti
e juntos lado a lado
andarmos com Jesus
e expressarmos o amor
que um dia ele nos deu
pelo sangue do calvário
sua vida trouxe a nós.
Aliança no Senhor
eu tenho com você
não existem mais barreiras
em meu ser.
Eu sou livre pra te amar,
pra te aceitar
e para te pedir
perdoa-me, irmão.
Eu sou um com você
no amor de nosso Pai,
somos um no amor de Jesus! } 2x

2. Não tenhas sobre ti um só cuidado,
qualquer que seja.
Pois um somente um,
seria muito para ti.

Coro:

É meu, somente meu
todo o trabalho,
e o teu trabalho
é descansar em mim.

Não temas quando enfim
tiveres que tomar decisão
entrega tudo a mim
confia de todo coração
(*Jefferson F. França Jr. e Josué Rodrigues de Oliveira*)

3. Não existe nada melhor
do que ser amigo de Deus,
caminhar seguro na luz.
Desfrutar do seu amor
ter a paz no coração,
viver sempre em comunhão
e assim perceber a grandeza
do poder de Jesus, meu bom pastor.
(*Adhemar de Campos*)

4. Eu quero ser, Senhor amado,
como um vaso nas mãos do oleiro.
Quebra a minha vida
e faze-a de novo
eu quero ser } 2x
um vaso novo.

5. Quero que valorize
o que você tem
você é um ser, você é alguém
tão importante para Deus.
Nada de ficar sofrendo
angústia e dor
neste seu complexo interior
dizendo às vezes
que não é ninguém.
Eu quero falar
do valor que você tem. }2x.

Ele está em você
o Espírito Santo se move em você
fazendo gemidos inexprimíveis.
Aí você pode então perceber
que pra ele há algo importante em você,
por isso levante, cante,
exalte ao Senhor.

Você tem valor
o Espírito Santo se move em você!

6. Há esperança para o ferido
como árvore, cortado,
marcado pela dor.

Ainda que na terra
envelheça a raiz
e no chão, abandonado,
o seu tronco morrer
há esperança pra você!

Ao cheiro das águas brotará
como planta nova florescerá.
Seus ramos se renovarão
não cessarão os seus frutos
e viverá

(Ana Paula Valadão)

7. O Espírito do Senhor

está sobre mim } 2x
para salvar (para salvar)
O Espírito do Senhor
está sobre mim } 2x
para curar (para curar)
Quebrantar o coração
proclamar libertação
e apregoar o ano do Senhor
e consolar todos que choram

Ele reina (ele reina) } 2x
sobre todas as coisas ele reina
Ele fala...

Ele vence...

(Gerson Ortega)

8. Jesus é a aliança

entre você e eu.
Jesus é a aliança
entre você e Deus.
Hoje ele te chama para renovar
Hoje ele te chama para restaurar
Hoje ele te chama
para dele derramar.

9. O Espírito de Deus está aqui,
operando em nossos corações
trazendo sua vida e poder
ministrando sua graça e amor.
Os feridos de alma são curados
os cativos e oprimidos livres são,
enfermos e doentes são sarados,
pois o Espírito de Deus está aqui.

Pai, eu quero contemplar
tua glória e majestade.

Pai, eu quero te adorar
em Espírito e em verdade.

Não apenas no átrio
ou no santo lugar.

Quero te entronizar
entre os querubins.

Oh, leva-me à sala do trono
pelo novo e vivo caminho

pelo sangue de Jesus
o Eterno Sumo Sacerdote.

Oh, leva-me à sala do trono
pra te adorar, Senhor } 2x

(Benedito Carlos)

10. Existe um rio, Senhor

que flui do teu grande amor.
Águas que correm do trono
águas que curam, que limpam.
Por onde o rio passar
tudo vai transformar
pois leva a vida do próprio Deus
e este rio está neste lugar!

Quero beber do teu rio,
Senhor sacia minha sede,
lava o meu interior.

Eu quero fluir em tuas águas
eu quero beber da tua fonte,
fonte de águas vivas.

Tu és a fonte, Senhor.

(Ana Paula Valadão)

PREFÁCIO DA NOVA EDIÇÃO

Esta segunda edição modifica o livro que tinha como título *Introdução à cura interior*. O novo título baseia-se na dificuldade que algumas pessoas queridas têm de entender o que o termo “cura interior” significa para nós. Para elas, o termo já vem carregado de implicações não agradáveis. Achamos útil, então, adotar o termo “**restauração da alma**”. Com esse termo esperamos comunicar com menos constrangimento e maior alegria.

No processo de fazer essa pequena mudança, e através de mais cinco anos de trabalho na área de restauração emocional, descobrimos outros detalhes no livro que achamos melhor modificar. O mais óbvio é que **mudamos para o final do livro o que eram, na velha versão, os capítulos quatro a seis, constando agora capítulos onze a treze**. O fluir do curso de Introdução será facilitado com essa mudança.

Tiramos o “**Teste de traumas emocionais**” do capítulo sobre ministração (o velho capítulo quatro) e o colocamos no fim do livro, a fim de facilitar a sua utilidade para quem quiser tirar cópia dele. Pelo mesmo motivo tiramos o que chamamos as “**Declarações**”, **A identidade e a posição do cristão**, do capítulo sobre autoimagem e a colocamos também ao final do livro, após os apêndices.

Nas **bibliografias** incluímos vários recursos novos que têm surgido no Brasil nesses cinco anos, e revisamos um pouco o texto para refletir nossa experiência e nosso aprendizado, que, graças a Deus, é um processo sempre crescente.

Finalmente, colocamos na última página do livro uma lista que pode ser interessante para você: **os coordenadores do Rever em todo o país**. O trabalho do Rever (Restaurando Vidas, Equipando Restauradores, um braço do Mapi/Sepal) está crescendo e se desenvolvendo a todo vapor. Se você se interessar em conhecer mais sobre o treinamento que o Rever oferece para equipes de restauração nas igrejas locais, contate o coordenador de sua região no número de telefone fornecido.

O nosso desejo é que cada equipe leiga tenha o apoio de pelo menos um profissional na área de restauração emocional e saúde mental. Por esse motivo, **procuramos sempre construir pontes entre nosso trabalho e o trabalho do CPPC**, o Corpo de Psicólogos

e Psiquiatras Cristãos. Os coordenadores do Rever de cada região podem lhe orientar nesse sentido se você quiser contato com um profissional cristão.

O Rever está comprometido com treinamento sério e reciclagem contínua. Nossos congressos pretendem oferecer tanto às equipes do Rever como a profissionais de todo o país **informação pertinente e treinamento eficaz.** Você pode acompanhar todos os trabalhos e oferecimentos do Rever no site do Mapi:

www.mapi-sepal.org.br

Informe-se e venha conosco para essa grande aventura de participar com Deus na restauração de vidas!

Com carinho e muita expectativa,

David Kornfield
MAIO DE 2002

PREFÁCIO: UMA PALAVRA PARA PASTORES E LÍDERES

Existem três tipos de pastores e líderes no que diz respeito à restauração da alma. O primeiro não tem pensado seriamente sobre o assunto e não percebe o quanto sua igreja, e possivelmente ele mesmo, está perdendo. Se você, ou pastores amigos seus, se encontra nessa situação, esperamos que este livro o torne sensível à grande necessidade de sermos maduros emocionalmente. Onde não existe uma visão clara de emoções saudáveis e restauração, a grande tendência é demonstrar as emoções “certas” exteriormente, mas ter muita culpa e angústia por saber que, por dentro, essas emoções não fluem. Espero que este livro o ajude a conduzir sua igreja a uma visão de emoções maduras (amor, alegria, paz e todo o fruto do Espírito), que fluam de dentro para fora.

O segundo tipo de pastor ou líder sente que as emoções saudáveis e a restauração da alma são importantes, mas não sabe bem como andar nessa realidade ou como treinar outros para ministrar nessa área. Muitos têm lido bons livros sobre o assunto e ouvido boas palestras, mas não têm sido treinados em como superar feridas e traumas do passado e continuam escravizados. Alguns estão confusos quanto ao que é a restauração da alma e como ela funciona na prática. Assim, esperamos que este livro o ajude. Por exemplo, apontamos seis erros sobre o conceito de cura emocional e oferecemos uma visão bíblica e prática a respeito do assunto.

O terceiro tipo de pastor ou líder está convencido de que a restauração da alma é indispensável no ministério da igreja e já tem algum ministério nesse campo, mas sabe que deve haver muitas formas de melhorar nisso. Este livro pretende servi-lo de várias maneiras, tais como:

- Aprofundar a visão quanto à restauração como ministério fundamental da igreja;
- Indicar exercícios de autoavaliação que ajudem a identificar o nível de necessidade de cura;
- Treinar uma equipe de restauração para manter e estender esse ministério;
- Desenvolver a restauração como uma ferramenta evangelística;
- Amadurecer os membros da igreja para que eles possam ser mais saudáveis e saber como melhor ajudar pessoas com problemas;

- Oferecer um modelo de grupos de apoio para pessoas feridas que permita que tais pessoas sejam tratadas não apenas em nível individual, pois isso requer muita energia e tempo para a restauração de cada indivíduo.
- Oferecer um sistema de treinamento em duas fases: 1) Geral, para todos, dando uma Introdução à restauração da alma por meio deste livro); 2) Mais profundo, para os que querem um tratamento prolongado com grupos de apoio que funcionam a longo prazo.

Este livro segue a linha da série **Grupos de Discipulado**, da série **Grupos Familiares** e da **Série Ferramentas para pastores e líderes**, todas da Editora Sepal. Essas séries colocam nas mãos do pastor e da liderança da igreja ferramentas que permitem o treinamento de líderes de grupos pequenos de diferentes tipos. Essas ferramentas são participativas (estimulam e requerem a participação), formativas (mudam a habilidade da pessoa), têm tarefas e aplicações e exigem que as pessoas prestem contas. Podemos dizer que são ferramentas de treinamento.

A forma tradicional de ensinar é diferente de treinamento. Veja algumas dessas diferenças:

Forma tradicional de ensinar	Treinamento (Ef 4.11-12) “Equipando Os Santos”
• Enfatiza a informação.	• Enfatiza a formação.
• Enfoca a mente da pessoa.	• Enfoca a vida total da pessoa, sua mente, caráter, relacionamentos e comportamento (habilidades).
• Teórica, sem tarefas, aplicações ou prestação de contas.	• Teórico e prático, com tarefas, aplicações e prestação de contas.
• Professor-cêntrico, com muito preparo e participação dele.	• Aprendiz-cêntrico, com muito preparo e participação dele.
• O professor explica.	• O treinador explica e demonstra; os aprendizes aprendem a fazer o mesmo.
• Começa e termina com a Bíblia, a revista da Escola Dominical ou outro conteúdo, no padrão: Conteúdo — Conteúdo — Conteúdo!	• Começa e termina com os interesses dos aprendizes, no padrão: Vida — Livro (conteúdo) — Vida!

Uma vez que este treinamento é bastante diferente, encorajamos o pastor, junto com dois líderes-chave de sua igreja, a participar de um seminário de treinamento sobre restauração. Quanto mais bem treinados, melhor poderemos treinar outras pessoas. Para mais informações, contate minha secretária na Sepal, CEP 05716-150, São Paulo, SP. Fone: 11 5523-2544, e-mail: ministeriorever@gmail.com. O presente treinamento trata da primeira de duas fases da restauração:

Fase um: Introdução à restauração da alma, usando este livro. Requer quatro semanas para divulgação do curso, seguidas por catorze semanas de curso. O curso é aberto a todos. Sugerimos uma taxa de matrícula que inclua, pelo menos, o custo deste livro. A igreja pode subsidiar ou cobrir essa taxa para pessoas necessitadas, mas, de forma geral, as pessoas levam bem mais a sério uma coisa pela qual pagaram. O curso requer o mínimo de uma hora de tarefa semanal. Essa fase pode funcionar bem com vinte a cem pessoas.

Recomendo que, na medida do possível, haja participação de casais. Conversas entre cônjuges que participam juntos multiplicarão os benefícios deste curso introdutório. A importância da participação do casal será ainda maior se pelo menos um dos cônjuges decidir participar da segunda fase, que é mais profunda. Nas duas fases, é melhor o casal não estar no mesmo grupo pequeno, para permitir maior liberdade de expressão de cada um.

Fase dois: usando meu livro *Aprofundando a cura interior através de grupos de apoio*, vols. 1 e 2 (Editora Sepal, 1998). Isso requer três semestres com um grupo altamente comprometido. Após o primeiro mês, esse grupo é fechado e se entrega a um mínimo de duas horas de tarefas semanais. O grupo deve iniciar com um mínimo de vinte pessoas, liderado pela equipe de restauração.

Os líderes que encabeçarão esse ministério devem participar dessas duas fases numa igreja que já tem o programa, ou ir com seu pastor a um treinamento oferecido pelo Rever, um braço do Mapi (Ministério de Apoio a Pastores e Igrejas) e da Sepal. Normalmente, esses líderes devem preencher os seguintes requisitos:

1. Ser apoiados pelo pastor e pela liderança da igreja para esse ministério.
2. Ter sofrido traumas ou feridas marcantes.

3. Ter experimentado alguma medida de restauração.
4. Sentir um chamado de Deus para esse ministério.
5. Ler os livros: *O imensurável amor de Deus*, de Floyd McClung (Editora Vida), e *Cura para os traumas emocionais*, de David Seamands (Editora Betânia), elaborando um resumo de seus pontos principais.
6. De preferência, ser membro de um grupo familiar ou grupo de discipulado de líderes, tendo assim uma boa formação em relacionamentos saudáveis, caráter cristão, liderança de grupos pequenos e nas disciplinas básicas de um discípulo.

Você pode achar que as exigências são muito altas. São mesmo! Mas pense no que poderia acontecer se alguém procurasse entregar-se a esse ministério sem qualquer um desses requisitos. A maioria dos novos ministérios de restauração fracassa. A maioria dos trabalhos não ultrapassa o nível superficial. Uma pessoa que não está capacitada e não é supervisionada facilmente poderá estragar a vida de muitas outras e até traumatizar as pessoas contra a restauração! Para ter uma equipe de restauração que seja duradoura e eficaz, precisamos de critérios exigentes.

Nossa oração é que Deus use este livro para dar início a um novo capítulo em sua igreja. Que Deus use sua igreja para escrever um novo capítulo na história de seu bairro e cidade, estendendo a cura divina aos necessitados fora das paredes do templo. Vamos ganhar nossa cidade para Cristo?! Quando formos uma igreja saudável e atraente, como a igreja primitiva de Atos 2.42-47, experimentaremos junto com ela a realidade de ter *“a simpatia de todo o povo. E o Senhor lhes acrescentava todos os dias os que iam sendo salvos”* (At 2.47). Aleluia!

David Kornfield
JANEIRO DE 1997

COMO USAR ESTE MANUAL

DICAS PARA O LÍDER DO TREINAMENTO

Cada capítulo é a base para uma sessão e tem partes que devem ser estudadas pelos participantes antes da respectiva sessão. Cada capítulo tem quatro partes:



1. *Autoavaliação*: para entender o quanto você precisa trabalhar essa área de sua vida. Essa autoavaliação deve ser preenchida como parte da tarefa preparatória para o encontro seguinte.



2. *Conteúdo*: você precisa ler essa parte do capítulo como parte da tarefa preparatória para o encontro seguinte. No encontro, o líder do curso conduzirá o grupo a uma análise e à discussão do capítulo que foi lido.



3. *Perguntas para reflexão e discussão*: Nesse ponto, os participantes são divididos em grupos de quatro ou cinco pessoas. Conclui-se a sessão com um tempo de oração nesses grupos pequenos.



4. *Tarefas, ou perguntas de aplicação, e estudo do próximo capítulo entre um encontro e outro*. Lembre que *estudar* é diferente de ler. Quando estuda, você grifa, sublinha e escreve comentários ou perguntas nas margens. Venha preparado para compartilhar pelo menos um ponto destacado da leitura e com uma pergunta sobre o capítulo.

O líder não deve usar este manual para treinar outros, até que tenha se familiarizado totalmente com ele. Conhecendo o livro todo permitirá deixar algumas perguntas que surgirem para serem respondidas em futuros encontros.

Os treze capítulos aqui apresentados podem ser a base de um treinamento de catorze semanas, sendo a primeira semana para uma introdução. Nesse primeiro encontro, deve-se distribuir uma cópia deste livro a cada participante. É bom que o casal tenha duas cópias do livro, para facilitar a participação de cada cônjuge e as leituras durante a semana, além de permitir que preencham individualmente os exercícios do livro.

Veja as dicas na última parte deste livro sobre como liderar o primeiro encontro (seguido pelas dicas de como liderar os demais encontros).

O ideal é que os encontros de treinamento sejam de duas horas cada. Sugiro o seguinte formato para um encontro:

1. Oração inicial e louvor ou estudo da passagem bíblica indicada no começo do capítulo. Alguns cânticos relacionados ao tema de restauração da alma encontram-se nas páginas 7 e 8, mas podem ser usados outros. Eles não devem ser muitos e funcionarão melhor se estiverem em transparências. A repetição com alguma frequência facilita a aprendizagem pelas novas pessoas (*15 minutos*).

2. Ensino e discussão com base na tarefa e na leitura. Dicas para coordenador encontram-se na última parte deste livro (p. 239-248). No final de vários capítulos você encontrará uma lista de livros recomendados, ligados ao tema do capítulo (*35 minutos*).

3. Um período para escrever uma conversa entre Deus e você. Expresse o que você está *sentindo*, não fatos ou informações. Deus conhece todos os fatos; ele quer ouvir seu coração. E quer que você ouça o coração dele também. Por isso, às vezes, use esses períodos para escrever o que você acha que Deus pode estar dizendo a você. Por exemplo: “David, eu amo você! Não tem sido fácil você ouvir isso, mas na verdade é a coisa mais importante que tenho para dizer-lhe. Nesta sessão, David, eu estou procurando ajudá-lo a entender que ...” Isso requer usar uma imaginação santificada, procurando ouvir a voz e o coração de Deus para com você (*10 minutos*).

4. Discussão em grupos pequenos de aproximadamente quatro ou cinco pessoas. É melhor que sejam os mesmos grupos a cada semana, permitindo, assim, que os membros cresçam em confiança e no nível que compartilham. Dessa forma, o grupo pode apoiar um ao outro (mesmo que os grupos de apoio *formais* só comecem na segunda fase). Cada grupo deve ter um facilitador. Se houver uma equipe de restauração, os membros dessa equipe podem liderar diferentes grupos pequenos (*35 minutos*).

5. Oração. A chave da restauração da alma e das transformações dentro de nós está em ficarmos na presença de Deus, ouvindo o que Ele tem a nos dizer e sentindo sua glória. Separe sempre no mínimo 20 minutos para isso, porque é fundamental para todo o processo de restauração. Segundo a necessidade, a oração pode ser feita com a imposição de mãos sobre uma única pessoa; outras vezes, pode-se orar em rodízio uns pelos outros. Não usem muito tempo para compartilhar pedidos de oração. Usem-no para orar, com base no que foi compartilhado e ensinado nesse encontro e nos encontros anteriores (*25 minutos*).

É opcional ter um lanche no final. Se o grupo quiser fazer isso, pode delegar alguém para organizar as pessoas, a fim de que duas ou três levem alguma coisa a cada semana.

Passemos, agora, à tarefa para a próxima sessão.



TAREFA PARA O PRÓXIMO ENCONTRO

1. Faça a autoavaliação no começo do próximo capítulo (p. 19-23) e leia a seção “PARA ESTUDAR” (p.23-30), sublinhando os pontos importantes e fazendo anotações nas margens, tais como pontos de interrogação se você não entende ou não concorda com algo, um rosto com sorriso se gosta de algo ou as letras “NB” se é um ponto que deve Notar Bem. (*Instrutor: sempre dê uma olhada na autoavaliação com o grupo, para garantir que todos entenderam.*)
2. Converse com pelo menos uma pessoa sobre a definição de *restauração da alma*.

O coordenador do treinamento deve, agora, dividir os participantes em grupos de quatro ou cinco. Se houver líderes preparados, peça-lhes que se coloquem de pé. Peça que quatro pessoas (ou no máximo cinco) procurem cada líder. Se não houver líderes para indicar, peça às pessoas que formem grupos de quatro a seis pessoas. Normalmente, cônjuges, como também pais, e filhos, namorados e noivos, não devem estar no mesmo grupo para permitir maior liberdade de se abrirem. Se não houver líderes designados, cada grupo deve designar um líder para esse encontro.

Esses grupos são provisórios. Com o passar do tempo, grupos fixos provavelmente surgirão.



PERGUNTAS PARA REFLEXÃO E DISCUSSÃO EM GRUPOS DE QUATRO OU CINCO PESSOAS

1. Anote aqui as expectativas que você tem a respeito deste curso. O que você espera ganhar durante os próximos três a quatro meses? Depois de dois minutos, compartilhem com base no que escreveram.

2. Concluem orando uns pelos outros com base no que compartilharam (15 minutos).

1 O QUE É RESTAURAÇÃO DA ALMA?

Se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e me buscar, e se converter dos seus maus caminhos, então, eu ouvirei dos céus, perdorei os seus pecados e sararei a sua terra.

2Crônicas 7.14, RA



AUTOAVALIAÇÃO DA SUA SAÚDE EMOCIONAL

Começamos cada capítulo com um exercício de autoavaliação. O primeiro exercício tem a ver com sua percepção de sua saúde emocional. Procure ser o mais honesto possível, do contrário, será perda de tempo.

Abaixo, você encontrará 33 itens indicativos de saúde emocional. Ao lado dos itens há quatro colunas. Nos itens positivos, a tabela dá um ponto para “Quase nunca” e um ponto adicional para cada coluna seguinte. Nos itens negativos, os pontos são concedidos inversamente.

Como toda autoavaliação, suas notas são subjetivas. Se quiser uma segunda opinião, pode pedir a seu cônjuge ou a um amigo que o avalie. Agora, passe a preencher a autoavaliação.

Autoavaliação Geral de Saúde Emocional

	Quase nunca	Algumas vezes	Boa parte do tempo	A maior parte do tempo
1. Tenho emoções saudáveis.	1	2	3	4
2. Consigo expressar minhas emoções livremente.	1	2	3	4
3. Irrito-me facilmente.	4	3	2	1
4. Quando fico com raiva, consigo controlar e expressar minha ira de forma saudável.	1	2	3	4

	Quase nunca	Algumas vezes	Boa parte do tempo	A maior parte do tempo
5. Expresso meus sentimentos sem atacar ou machucar alguém.	1	2	3	4
6. Fico perturbado por dúvidas, insegurança, medo ou ansiedade.	4	3	2	1
7. Sou controlado pela opinião ou desejos de outros. É difícil dizer “não” a outros sem sentir-me mal.	4	3	2	1
8. Vivo segundo prioridades divinas e não sob a tirania do urgente.	1	2	3	4
9. Sou criativo, inovador.	1	2	3	4
10. Sou uma pessoa corajosa, disposta a novas aventuras.	1	2	3	4
11. Tenho domínio próprio.	1	2	3	4
12. Eu cuido de meu corpo (durmo bem, como bem sem engordar, exercito-me bem, mantendo a forma, e raramente fico doente).	1	2	3	4
13. Controlo minha língua.	1	2	3	4
14. Meus pensamentos e palavras são positivos, trazem glória a Deus.	1	2	3	4
15. Tenho uma boa autoimagem, não me comparo aos outros nem me sinto inferior ou superior a eles.	1	2	3	4
16. Eu me aceito como sou e gosto de mim mesmo.	1	2	3	4