



COM DEUS, LIVRE DAS DEPENDÊNCIAS



**É A DEPENDÊNCIA
PECADO?**
Conheça a resposta.

06



**UM ESTRANHO
ENTRE NÓS**
Combater o flagelo
da pornografia.

14



**ASSINANDO O
COMPROMISSO**

Um compromisso para
a vida.

27

CHAMADOS PARA SERVIR

"De graça recebestes, de graça dai." Mateus 10:8.

“

Qualquer ser **humano** que necessite da nossa **simpatia** e dos nossos bons ofícios é o nosso próximo.

Os sofredores e desvalidos de todas as classes são o nosso **próximo**; e quando as suas necessidades são trazidas ao nosso conhecimento é nosso dever **aliviá-los**

tanto quanto nos seja possível.

”

ELLEN G. WHITE, *BENEFICÊNCIA SOCIAL*, CPB, [S. D.], p. 45.

"EIS QUE CEDO VENHO"

A nossa missão é realçar Jesus Cristo usando artigos e ilustrações para demonstrar o Seu amor sem igual, dar as boas-novas do Seu trabalho presente, ajudar outros a conhecê-LO melhor e manter a esperança da Sua breve vinda.

DIRETOR

António Rodrigues

Chefe de Redação

Paulo Sérgio Macedo

Coordenador Editorial

Paulo Lima

Colaboradores de Redação

Manuel Ferro e Lara Figueiredo

Projeto Gráfico e Diagramação

Sara Calado

Fotografias Ilustrativas © Shutterstock

E-mail revista.adventista@pservir.pt

PROPRIETÁRIA E EDITORA

Publicadora SerVir, S. A.

Diretor Carlos Simões Mateus

Sede e Administração

Rua da Serra, nº 1 – Sabugo 2715-398 Almargem do Bispo Tel: 21 962 62 00 Fax: 21 962 62 01

Controlo de Assinantes Paulo Santos

E-mail: assinaturas@pservir.pt Tel: 21 962 62 19

Impressão e Acabamento Jorge Fernandes, Lda. Charneca da Caparica

Tiragem 2000 exemplares

Depósito Legal Nº 1834/83

Preço Número Avulso €1,90

Assinatura Anual €19,00

Isento de Inscrição no E. R. C. – DR 8/99 artº 12º Nº 1a ISSN 1646-1886

Ilustração da Capa © Shutterstock

São bem-vindos todos os manuscritos, solicitados ou não, cujo conteúdo esteja de acordo com a orientação editorial da revista. Todos os artigos devem incluir o nome e a morada do autor bem como o contacto telefónico. Não se devolvem originais, mesmo não publicados.

Não é permitida a reprodução total ou parcial do conteúdo desta revista, ou a sua cópia transmitida, transcrita, armazenada num sistema de recuperação, ou traduzida para qualquer linguagem humana ou de computador, sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico, manual, fotocópia ou outro, ou divulgado a terceiros, sem autorização prévia por escrito dos editores.



A Revista Adventista, Órgão da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Portugal, é publicada mensalmente pela União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia desde 1940 e editada pela Publicadora SerVir, S. A..



TEMÁTICA

11

Problemas de dependência

Há uma discussão sem fim sobre se o alcoolismo, ou a dependência do álcool, é um pecado ou uma doença.



TESTEMUNHOS

30

Como a Igreja pode ajudar

Enquanto embaixadores de Deus na Terra, nós precisamos de olhar com toda a nossa alma para o modo como tratamos as pessoas dependentes em reabilitação.



TEMÁTICA

20

Beber ou não beber

Como deveriam os Adventistas do Sétimo Dia reagir ao crescente número de provas de que o consumo de álcool faz bem à nossa saúde cardiovascular?

06 É A DEPENDÊNCIA PECADO? > TEMÁTICA

Ansiar por Deus e desejar a liberdade é algo que procede do âmago do nosso ser.

14 UM ESTRANHO ENTRE NÓS > TEMÁTICA

A reabilitação é possível através da graça salvadora de Cristo e através daqueles que são formados para proporcionar um tratamento cheio de graça e de compaixão.

24 COMPREENDER MELHOR E FAZER MELHOR > TEMÁTICA

"Nem me compreendo, pois não faço aquilo que queria fazer e faço o mal que detesto" (Romanos 7:15).

27 ASSINANDO O COMPROMISSO > TEMÁTICA

Assine o seu compromisso de temperança.





As dependências

As dependências são uma realidade na vida de todos os seres humanos. Existem dois tipos de dependências: um bom e outro mau. Como crente, posso afirmar que a boa dependência dá-se quando se verifica aquilo que Jesus Cristo declarou: “Eu sou a videira, vós, os ramos. Quem permanece em mim, e eu, nele, esse dá muito fruto; porque sem mim nada podeis fazer” (João 15:5). Todos os Cristãos devem aprender a viver numa inteira dependência de Jesus Cristo. Ele é o exemplo a seguir por todo aquele que, um dia, deseja viver a eternidade ao Seu lado. A má dependência é aquela que afasta o ser humano dos caminhos de Deus, resultando na destruição dos valores morais, espirituais e físicos. Quando um ser humano é dominado por más dependências, é considerado por muitos como tendo sido vítima de uma fraqueza ou de uma doença.

No entanto, o Cristão deve oferecer ajuda adequada àquele que se deixa dominar pelas más dependências. Além da ajuda médica, o ser humano necessita da presença de Deus no seu processo de cura. “Tendo Jesus ouvido isto, respondeu-lhes: os são não precisam de médico e sim os doentes; não vim chamar justos, e sim pecadores” (Marcos 2:17). A ausência de Deus na vida do ser humano cria um vazio espiritual. Esse vazio, por sua vez, pode levar a que o homem fique mais frágil e mais débil face às tentações que enfrenta. Todo o ser humano carece de perdão e salvação. O que é importante é que ele receba Cristo Jesus como seu Senhor e Salvador pessoal. Abandonar qualquer tipo de dependência que destrói a vida não é assim tão fácil. Certamente já prometeu inúmeras vezes a si mesmo abandonar o que está menos bem na sua vida. Por vezes, o resultado demora a chegar e

esse atraso cria um sentimento de medo e de insegurança. Um enorme sentimento de culpa cai sobre os nossos ombros. Apesar de tudo isto, qualquer um de nós precisa de ser estimulado a conhecer, confiar e crer na graça inclusiva e incondicional de Cristo. O Cristão aprende a entregar a sua vida a Jesus Cristo diariamente. “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei” (Mateus 11:28). A pessoa que passou por essa experiência com Jesus deve agora andar em “novidade de vida”, entregando-Lhe todo o seu ser e todos os aspetos da sua vida (Romanos 6:1-11).

“Cristo morreu por nós, sendo nós ainda pecadores” (Romanos 5:8) e convida-nos a aceitarmos esse sacrifício de amor, a entregar-Lhe totalmente a vida e a nascermos de novo em Cristo Jesus (João 3:3-15). ✝

• **Pr. Antônio Rodrigues,**
presidente da UPASD

MEMO

DIAS ESPECIAIS E OFERTAS

junho

04	Dia dos Cursos por Correspondência
09-12	Encontro de Profissionais de Saúde
11	Dia Internacional dos Ministérios da Mulher
18	Festival <i>Halal</i>
19-27	Formação de Promotores de Saúde

julho

01-31	Colportagem Jovem
02	Dia de Jejum e Oração
08-10	Convenção Nacional de Educação
23	Dia das Crianças
29-31	Acampamento Bíblico <i>Logos</i>

COMUNIDADE DE ORAÇÃO

junho

06-10	Associação do Norte da Transilvânia (RU)
13-17	Faculdade de Marienhöhe (EUD)
20-24	União Suíça (SU)
27/06-01/07	Associação Belga-Luxemburguesa (FBU)

julho

04-08	Associação da Baviera (SGU)
11-15	Publicadora SerVir (PU)
18-22	Associação do Banat (RU)
25-29	Associação do Norte da França (FBU)

ANTENA 1  RTP2

FÉ DOS HOMENS

RTP2, a partir das 15h30 // ANTENA 1, a partir das 22h47

13/06	Segunda-feira
18/07	Segunda-feira
28/07	Quinta-feira

CAMINHOS

RTP2, às 11h // ANTENA 1, a partir das 06h

26/06	Domingo
-------	---------

Estes horários de emissão podem ser alterados pela RTP2 sem aviso prévio.



BANCO DE LEITURA

A Ciência do Bom Viver

Ellen G. White

Uma das imagens de marca que distingue a Igreja Adventista do Sétimo Dia de outras denominações cristãs é a sua mensagem sobre saúde. De facto, a nossa Igreja distingue-se das demais por promover entre os seus membros um estilo de vida

saudável e temperante. Ora, esta mensagem de saúde deve-se, decisivamente, à influência que os escritos de Ellen G. White tiveram e têm sobre os Adventistas do Sétimo Dia. Entre os escritos do Espírito de Profecia que promovem um estilo de vida saudável é justo que destaquemos a obra *A Ciência do Bom Viver*.



Este livro de Ellen G. White é um verdadeiro compêndio sobre como viver uma vida saudável. Mais do que isso, ele ensina-nos como levar a mensagem Adventista sobre saúde àqueles que nos rodeiam. Efetivamente, *A Ciência do Bom Viver* divide-se em oito secções, que abarcam em conjunto quarenta e três capítulos. A primeira secção é dedicada a apresentar as características do verdadeiro médico-missionário. Depois, a autora define a obra do médico e descreve o trabalho dos médicos-missionários. A quarta secção descreve o cuidado com os doentes e a secção seguinte apresenta princípios de saúde. Ellen G. White também aborda neste livro a formação no lar e o conhecimento por excelência, isto é, o conhecimento sobre Deus. Finalmente, *A Ciência do Bom Viver* encerra com uma secção sobre as necessidades do obreiro médico-missionário. Cremos que esta obra do Espírito de Profecia pode ser um contributo decisivo para a experiência cristã dos seus Leitores. De facto, ela introduz o Leitor na teoria e na prática da ação médico-missionária que pode, e deve, ser realizada por todo o cristão Adventista que deseje alcançar para Cristo aqueles que estão ao seu redor e dentro do seu círculo de influência. Assim, não tenho qualquer dúvida em recomendar a leitura deste acessível livro de 400 páginas. ♣

Paulo Lima
Redator da Revista Adventista

É a dependência pecado?

Ansiar por Deus e desejar a liberdade é algo que procede do âmago do nosso ser. Nas palavras de Agostinho, bispo de Hipona, “o nosso coração não repousa até que tenha encontrado o repouso em Ti”. Da mesma forma, desejar ter liberdade – de escolha e de vontade – remete-nos para o momento da Criação. Os textos “Dominai...” (Gén. 1:28) e “Comerás livremente...” (Gén. 2:16) explicam a razão por que temos uma repulsa natural por alguém ou por alguma coisa que tenta determinar indevidamente *aquilo que somos e aquilo que podemos ou não fazer*.

No entanto, isto não abarca toda a história. Algo criou esta ânsia por Deus e este desejo de liberdade que existe no âmago do nosso ser: nós pecámos contra Deus e contra nós mesmos. Nós revoltámo-nos contra a autoridade de Deus e abusámos da nossa liberdade; assim o nosso ser ficou dividido. Paulo debatia-se com esta realidade em Romanos 7:15-19, quando confessou: “Porque o que faço, não o aprovo; pois, o que quero, isso não faço, mas o que aborreço, isso faço. [...] Porque não faço o bem que quero, mas, o mal que não quero, esse faço.” Porque é isto assim? Tem de ser assim?

O que é a dependência?

Nós definimos a dependência como uma forma de ser e um modo de vida em que os nossos desejos ficam “apegados” e as nossas energias ficam escravizadas por comportamentos, coisas ou pessoas específicas. Estes objetos de apego são os nossos ídolos, substitutos do Deus que rejeitámos. Mas eles não são em nada parecidos com Deus. Os nossos ídolos não podem comparar-se com a Sua bondade ou satisfazer as nossas necessidades. Pelo que eles tornam-se na nossa obsessão, tirando-nos a nossa liberdade e regendo a nossa vida.¹ O resultado final é um pa-



A DEPENDÊNCIA É
SEMPRE UM MAL
MORAL, E OS MALES
MORAIS LEVAM
AO PECADO. MAS
O PECADO NÃO
NECESSITA DA
DEPENDÊNCIA
PARA PROSPERAR.

drão destrutivo expresso no abuso de substâncias, pessoas ou coisas às quais ficamos ligados e das quais não podemos ser libertados sem experimentarmos um estado chamado *desabituação*.²

A dependência não deve ser confundida com o hábito ou a habilidade. Os hábitos e as habilidades são comportamentos aprendidos, como as dependências. Por exemplo, eu tenho o hábito de comer pão e fruta ao pequeno-almoço. Os meus filhos preferem pão e manteiga de amendoim. A minha mulher é muito hábil na leitura da pauta de música de piano, enquanto eu julgo ser mais hábil a

tocar guitarra. No entanto, qualquer uma das atividades mencionadas pode ser livremente descontinuada sem que daí resulte dor ou sintomas de *desabituação*. Por outro lado, beber bebidas alcoólicas, fumar, dependência sexual, dependência de narcóticos e formas de codependências não desaparecem apenas por um ato da nossa vontade. As dependências são compulsórias e coercivas; elas tiranizam-nos, tornando-se numa lei para nós (Rom. 7:17).

Vários passos levam à dependência:

1. Tolerância. Trata-se de um período de ajustamento durante

o qual nos acostumamos ao objeto da dependência (por exemplo, o tabaco). Com o passar do tempo, as reações adversas do corpo, da mente ou do espírito diminuem, tornando-nos tolerantes ao – ou até mesmo dependentes do – uso desse objeto.

2. Autoengano. A nossa mente torna-se criativa, para justificar e perpetuar o comportamento dependente (por exemplo, denegação, racionalização, a atitude “Eu pararei quando quiser”).

3. Perda da força de vontade. As mensagens contraditórias entre querer ser livre e ansiar por mais criam uma tensão insuportável,

que nos força a optar pela atitude de menor resistência: nós desistimos de lutar contra a dependência.

4. Atenção distorcida. A pessoa dependente torna-se tão preocupada com o objeto desejado que o resto da sua vida e as pessoas ao seu redor sofrem as consequências. O único modo de “resolver” a situação é, mais uma vez, desistir de lutar.³

5. Ocultação. O sentimento de vergonha e o medo de ser descoberta esgotam ainda mais as energias da pessoa dependente.

6. Conluio. Os amigos que partilham a mesma dependência fornecem frequentemente apoio e um sentimento de normalidade.

7. Capitulação. À medida que o tempo passa e nós nos tornamos mais hábeis no uso das nossas muletas, a libertação da dependência parece impossível e nós desistimos de lutar.

O testemunho bíblico

A Bíblia fala de vários modos acerca da dependência. Primeiro, ela introduz o conceito de tenta-

ção. Não há uma razão especial para desejar algo, não há uma necessidade real. Simplesmente parece que “a galinha da vizinha é melhor do que a minha”, e nós somos tentados a apropriarmo-nos dela (Gén. 3:1-3). Neste momento ainda somos livres. Podemos recusar enveredar por aí. Podemos evitar as tentações, se evitarmos aquele lugar, a multidão, a indulgência no pensar sobre elas. Ou podemos encorajar o nosso fascínio por elas. Ainda nada aconteceu. Tudo vai bem.⁴

Se resistirmos ao primeiro ataque, podemos permanecer livres durante algum tempo. Se não resistirmos, podemos ficar curiosos sobre as consequências que advirão no caso de decidirmos tentar só uma vez. Assim, passamos a examinar a questão bem de perto (Ecle. 2:10) – um erro fatal. As consequências raramente aparentam ser suficientemente horríveis para ensombrarem a atração de se fazer algo fora do comum, algo mau. Mas quanto mais olhamos, mais perto nos chegamos, melhor

a coisa parece ser, pelo que a queremos ainda mais (Gén. 3:1-6). “Mas cada um é tentado, quando atraído e engodado pela sua própria concupiscência”, disse o irmão do Senhor (Tiago 1:14). Sem um ato direto e radical da vontade, capacitada pela graça, nada nos pode arrancar para longe do mal, como descobriu o sábio (Ecle. 6:7-9). Gerald May partilha o seguinte comentário: “Apesar de várias perspectivas sobre a fonte e o propósito da tentação, as fontes bíblicas revelam um claro acordo quanto à sua natureza: ela é o *ponto de partida* de uma dependência. Quer a vejamos como simplesmente a nossa capacidade biológica para nos apegarmos a algo ou como uma sedução pelas forças das trevas, ou ambas, a tentação é sempre o primeiro passo, a oportunidade preliminar, para a dependência. Logo que o apego está totalmente realizado, as nossas motivações tornam-se tão confusas que a liberdade de escolha é seriamente comprometida. Mas no estádio da tentação, onde existe apenas o potencial para o apego, o nosso sim ou o nosso não fazem toda a diferença.”⁵

Quando não dizemos “não”, o desejo exigirá certamente ser atendido, até que ele dá à luz o pecado, o qual, quando plenamente desenvolvido, traz a morte (Tiago 1:15); a morte da nossa liberdade e a morte de quem nós éramos até então. Um ato pecaminoso nunca permanece apenas como um ato, um incidente do momento. Quando o pecado entra na nossa vida, agarra-se a nós e usurpa o controlo da nossa alma (Heb. 12:1). O nosso ser foi modificado pelo nosso agir, de tal forma que as nossas ações tornam-se cada vez mais apegadas ao novo estilo de vida. Em Romanos 7, Paulo descreve dois egos em competição –





em guerra; um agindo em harmonia com o que ele sabe ser bom e o outro conduzindo a sua vontade na outra direção.

Em breve as dependências invadem o nosso ser. Por nós mesmos somos impotentes para resistir ao poder da dependência e para nos tornarmos novamente livres. “Pode o etíope mudar a sua pele ou o leopardo as suas manchas?”, perguntou o profeta. “Nesse caso, também, vós podeis fazer o bem, sendo ensinados a fazer o mal” (Jer. 13:23). Precisamos de ajuda vinda de fora de nós – a ajuda da graça de Deus e do apoio dos nossos amigos e de profissionais atentos.

A dependência e o pecado

Antes de darmos uma breve vista de olhos ao especial papel efetivo da graça para oferecer esperança àqueles de nós que se debatem com a dependência, devemos primeiro examinar a relação existente entre a dependência e o pecado. A Bíblia não usa o termo “dependência”.

Podemos usar estes termos indistintamente? Eles são sinónimos?

Em primeiro lugar, não há boas dependências.⁶ O álcool e a nicotina são substâncias perigosas; elas prejudicam-nos. O trabalho ou os

alimentos saudáveis são bons em si mesmos, mas podemos ficar dependentes deles, e então eles também vão prejudicar-nos, tornando-se essa dependência num abuso da Criação de Deus. Paulo di-lo bem: “Todas as coisas me são lícitas; mas eu não me deixarei dominar por nenhuma” (I Cor. 6:12). *A dependência é sempre um mal moral, e os males morais levam ao pecado. Mas o pecado não necessita da dependência para prosperar.* Os atos pecaminosos podem não estar relacionados com um determinado apego e, no entanto, serem igualmente prejudiciais para nós e para o nosso próximo. *A dependência é uma das muitas manifestações do pecado.*

O psiquiatra Karl Menninger publicou um livro no qual adverte contra a tendência para se rejeitar a responsabilidade moral pelos nossos atos e para se considerar as dependências como um tipo de doença. Ele faz notar que chamar pecador a um alcoólatra é considerado algo condenador, uma manifestação de justiça própria e uma total ausência de compaixão. Segundo alguns, deve ser colocado mais peso sobre a genética, a química cerebral e o condicionamento psicológico, e menos sobre o caráter, a responsabilidade moral, a

vontade ou o relacionamento com Deus.⁷ Menninger deplora estas tendências, e desde que ele o fez, outros se têm juntado a ele.

Linda A. Mercandante sublinhou vários pontos que apoiam as preocupações de Menninger: 1. Se chamar pecado à dependência, “cria indevidamente um sentimento de culpa e de responsabilização em alguém que está aprisionado e impotente”. Minimizar a responsabilidade pessoal pelas nossas escolhas pode ir longe de mais na direção da irresponsabilidade, enfraquecendo assim a força de vontade necessária para se vencer a batalha contra a dependência.⁸

2. Dado que a dependência é uma situação muito complexa, muitos especialistas apelam para que se adote uma abordagem integrada, em que várias disciplinas estejam envolvidas na restauração do equilíbrio da pessoa dependente, permitindo-lhe alcançar uma recuperação total. Ignorar a genética, a química do cérebro ou o condicionamento psicológico seria irresponsável. Mas, ao mesmo tempo, ignorar as dimensões espirituais leva a soluções parciais. Mercandante alertou contra o perigo de apenas se oferecer um diagnóstico, juntamente com capacidades de gestão

da situação, sem se prestar atenção às necessidades espirituais.⁹ Não é suficiente, diz ela, “substituir a dependência destrutiva por uma dependência substitutiva não química”.¹⁰ Bill Wilson, fundador dos Alcoólicos Anônimos, disse uma vez que muitos alcoólatras “estão à procura de Deus na garrafa” e, não O encontrando aí, a garrafa torna-se num ídolo.

Qualquer coisa pode tornar-se num objeto de apego, e essa coisa pode substituir Deus. Trabalho em excesso, carreirismo, mobilidade ascendente, excesso de ansiedade, pornografia, excesso no comer, “síndrome de Messias” (um sentimento de que ninguém me pode substituir) podem ser tão perigosos como o álcool, o tabaco ou as drogas. As palavras “Não terás outros deuses diante de mim” aplicam-se a todos nós – até mesmo aos membros da Igreja.

A dependência, a graça e a viagem rumo ao lar

Nós podemos nadar num oceano de graça. *A Igreja não pode dar-se ao luxo de chamar o pecado pelo seu nome sem também chamar a graça pelo seu verdadeiro nome.* Na experiência de Israel, o Êxodo era o “nome” da graça, a mudança da escravidão para a liberdade. E foi no contexto deste gracioso acontecimento que a Lei foi dada. Mercadante escreveu: “A melhor razão para se pregar sobre o pecado está em sublinhar-se o poder e a alegria da graça.”¹¹ As Escrituras ensinam-nos que o pecado é uma mercadoria cara. Consequentemente, a graça de Deus não é barata (Rom. 6:1); ela é grátis, mas não é barata. A graça flui livremente para o coração que está disposto a correr o risco sem dependência. Gerald May fez notar que “viver na graça exige aceitar os riscos da fé”.¹² E os riscos são muitos.

A graça de Deus pede-nos que abandonemos as nossas dependências. Agostinho disse uma vez que Deus está sempre a tentar dar-nos coisas boas, mas as nossas mãos estão cheias de mais para as recebermos. May observou: “As nossas dependências encham os espaços do nosso interior, espaços onde a graça pode fluir.”¹³ Mas um apelo para que simplesmente abandonemos as nossas dependências não funcionará, não importa quem o faz. Iremos falhar vez após vez. A Palavra de Deus, porém, ensina-nos que o falhanço não nos deve desencorajar: “Porque sete vezes cairá o justo, e se levantará; mas os ímpios tropeçarão no mal” (Prov. 24:16). Note que o justo cai como cai o ímpio. A diferença, a bendita diferença, reside no facto de que o justo ergue-se de novo, em vez de rebolar-se na sua miséria (Miq. 7:8).

Na nossa viagem para a liberdade, Deus protege zelosamente a nossa dignidade. Ele sabe bem que as pessoas dependentes são incapacitadas pelo medo e pela vergonha. Ele deixa-nos tomar as nossas próprias decisões, mesmo quando Ele preferiria tomá-las por nós. Mas, se nos voltarmos a prejudicar, Ele estará ao nosso dispor. “Isto não significa que Deus é como um pai humano permissivo”, escreveu May, “que inventa desculpas e ignora as consequências do comportamento de uma criança. Tal permissividade é mais covarde do que amorosa, porque ela desvaloriza a capacidade da criança para ter dignidade e responsabilidade. No amor constantemente respeitador de Deus, as consequências das nossas ações são muito reais, e elas podem mesmo ser horríveis, e nós somos responsáveis. [...] Mas o amor de Deus permanece invariável. Assim, [...] Deus permane-

ce constantemente aberto e vulnerável perante nós.”¹⁴

A Igreja é o lugar perfeito onde o crescimento na graça pode ser alimentado, onde os pecadores podem experimentar vitórias na sua viagem rumo ao lar. É o lugar onde todos nós podemos encontrar o Especialista supremo que pode curar-nos das nossas dependências e ajudar-nos a livrarmo-nos das nossas muletas. Ellen White escreveu: “Há os que têm conhecido o amor perdoador de Cristo e que realmente desejam ser filhos de Deus, contudo verificam que o seu caráter é imperfeito, a sua vida cheia de defeitos, e estão prontos a duvidar se os seus corações foram renovados pelo Espírito Santo. A esses gostaria de dizer, não recuem desesperados. Nós precisamos de, frequentemente, nos prostrarmos e chorarmos aos pés de Jesus por causa das nossas faltas e erros, mas não devemos ficar desencorajados. Mesmo que sejamos vencidos pelo inimigo, não somos lançados fora, nem abandonados ou rejeitados por Deus. Não; Cristo está à mão direita de Deus, que também faz intercessão por nós.”¹⁵

• **Miroslav Kis**
Professor de Ética

1. Gerald G. May, *Addiction and Grace* (San Francisco: Harper and Row, 1988), p. 3.

2. Thomas Bien and Beverly Bien, *Mindful Recovery* (New York: John Wiley, 2002), p. 8.

3. May, pp. 26-31.

4. Ellen G. White, *Testimonies* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1948), vol. 4, p. 358.

5. May, pp. 115 e 116.

6. *Idem*, pp. 37-41.

7. Karl Menninger, *Whatever Became of Sin?* (New York: Hawthorn, 1973), pp. 13-37, 68-70.

8. Linda A. Mercadante, “Sin, Addiction and Freedom,” in *Reconstructing Christian Theology*, eds. Rebecca S. Chopp and Mark Lewis Taylor (Minneapolis: Fortress Press 1994), p. 223.

9. *Idem*, p. 229.

10. *Idem*, p. 237.

11. *Idem*, p. 240.

12. May, p. 127.

13. *Idem*, p. 17.

14. *Idem*, p. 123.

15. Ellen G. White, *Aos Pés de Cristo*, Publicadora Atlântico, pp. 74 e 75.

Problemas de dependência

Há uma discussão sem fim sobre se o alcoolismo, ou a dependência do álcool, é um pecado ou uma doença.

Algumas pessoas, embora informadas sobre os seus efeitos deletérios e o seu potencial para produzir dano, têm usado o álcool, apesar de possuírem este conhecimento. Outros tentam encaixar-se em normas sociais vigentes, sentindo que proceder de modo diferente é desnecessário. Outros ainda até podem ter começado a

usar álcool seguindo o conselho do seu médico, sem perceberem que os riscos têm mais peso do que os benefícios que podem colher. Independentemente da motivação original para o uso do álcool, a certo ponto o ato de beber pode sair fora de controlo, envolvendo, eventualmente, mais do que uma simples decisão para parar.

“Entre as vítimas da intemperança há homens de todas as classes e profissões. Homens de elevada posição, de notáveis talentos, de grandes capacidades,

têm cedido aos apetites a ponto de se tornarem incapazes de resistir à tentação. Alguns que antes possuíam fortuna, encontram-se sem lar, sem amigos, em sofrimento e miséria, doença e degradação. [...] No caso destas pessoas, a condescendência não é só um *pecado moral*, mas uma *doença física*.”¹

Algumas pessoas têm uma combinação de fatores genéticos que fazem com que metabolizem o etanol de modo diferente, pelo que precisam de mais álcool do que os



outros para ficarem alcoolizados (tolerância) ou para experimentarem sentimentos que foram descritos por um dos meus pacientes como sendo “enviados do Céu”! Uma jovem mulher disse-me que ansiava pelo vinho da Eucaristia já aos seis anos, antecipando aquela sensação especial.

“Muitos têm de lutar contra fortes tendências hereditárias para o mal. A herança que receberam por nascimento foram fortes desejos não naturais e impulsos sensuais.”² Outros encontram-se em determinados estados *psicológicos*, como a ansiedade, a vergonha, o sofrimento por abuso, a solidão ou o abandono, que o consumo de álcool alivia temporariamente, o que leva ao seu uso continuado. Uma paciente minha que trabalhara como enfermeira afirmou que, desde os dez anos, bebia propositadamente para ficar alcoolizada por causa dos abusos de que então era alvo. Os veteranos de guerra com quem trabalho encontram, ao beberem, alívio temporário do sentimento de culpa que experimentam décadas depois de algumas das suas ações em combate. Outras pessoas são influenciadas pelo seu *ambiente*, dado que a disponibilidade e o baixo preço das substâncias ou a influência dos seus pares tornam muito fácil experimentar.

Os efeitos do álcool

Salomão, um observador atento, articula uma descrição do alcoolismo que permanece relevante para os nossos dias: “Para quem são os ais [problemas induzidos pelo consumo de álcool]? Para quem os pesares [o resultante sentimento de culpa e de vergonha]? Para quem as pelejas [discussões, divórcios, problemas legais]? Para quem as queixas

[culpar os outros]? Para quem as feridas sem causa [resultantes de lutas, quedas, ou doença hepática]? E para quem os olhos vermelhos [ressacas]? Para os que se demoram perto do vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoam suavemente. No fim, morderá como a cobra, e como o basilisco picará [intoxicação alcoólica]. Os teus olhos olharão para as coisas estranhas [alucinações visuais devido à ressaca] e o teu coração falará perversidades. E serás como o que dorme no meio do mar, e como o que dorme no topo do mastro [náuseas, vômitos, andar oscilante, tremores]. E dirás: Espancaram-me, e não me doeu [dores dos músculos]; bateram-me, e não o senti [perda de consciência e de memória]; quando virei a despertar e ainda tornarei a buscá-la outra vez [a solução para os problemas do alcoólatra é, aos seus olhos, continuar a beber, em vez de parar]” (Prov. 23:29-35).

Tentar levar pelo discurso um alcoólatra a reformar os seus hábitos, obter dele promessas de abstinência e fazer com que ele tente mais esforçadamente ou ore mais intensamente é o mesmo que avisar uma pessoa que caiu de um despenhadeiro de que, se ela não parar de cair, irá morrer. Por mais que ele tente, aplicar toda a sua força de

vontade disponível não vai alterar a sua progressão descendente.

O que pode ser feito para ajudar

Tanto os Alcoólicos Anónimos como Ellen White apresentam uma solução com nuances. Não é apenas a força de vontade ou apenas a ajuda externa que fornecem a solução, mas uma combinação das duas.

Bill W., cofundador dos Alcoólicos Anónimos, escreveu em 1960: “Alguns opõem-se fortemente à posição dos AA de que o alcoolismo é uma doença. Este conceito, segundo eles, remove a responsabilidade moral dos alcoólatras. Como qualquer AA sabe, isto está longe de ser verdade. Nós não usamos o conceito da doença para absolver os nossos membros de qualquer responsabilidade. Pelo contrário, nós usamos o facto de se tratar de uma doença fatal para impor a mais forte das obrigações morais ao sofredor: a obrigação de usar os Doze Passos dos AA para se curar.”

Ellen White fala sobre “a ação correta da vontade”.³ Ela declara: “As vítimas de maus hábitos devem ser despertadas para a necessidade de fazer esforços por si mesmas. Outros podem desenvolver os mais fervorosos esforços para as erguer, a graça de Deus pode ser-lhes abundantemente oferecida, Cristo pode convidar, os



Seus anjos podem ministrar, mas tudo será em vão, a menos que elas despertem para travar o combate em favor de si próprias.”⁴

A dependência é como qualquer doença crônica que nunca se resolve, mas cujos sintomas podem reaparecer com diferentes padrões e intensidades. É seguro que, sem tratamento, os sintomas reaparecerão – mesmo após uma aparente resolução do problema – e até mesmo com tratamento eles poderão reaparecer. Eu tive um paciente que, depois de ter permanecido totalmente abstinente durante vinte anos, começou a beber: “Tenho estado bem durante os últimos vinte anos. Penso que já posso beber um copo de vez em quando.” Em resultado desta reflexão, ele começou a beber de novo, mas foi suficientemente sensato para procurar ajuda imediatamente.

“Interior e exteriormente, o bem e o mal estão em luta pela preponderância. Os que nunca passaram por tais experiências, não podem conhecer o poder quase irresistível do apetite, ou a ferocidade do conflito entre os hábitos de condescendência própria e a determinação de ser temperante em todas as coisas. Esta batalha deve ser travada vezes sem conta.”⁵

Tratando a família

Ao mesmo tempo que se dá a progressão da doença no indivíduo, há uma progressão paralela da doença na família.

A família e os amigos começam a experimentar desconforto, vergonha e mesmo medo por causa do que está a acontecer. Ao tentarem discutir o assunto com o utilizador da substância, eles encontram apenas silêncio, irritação e cólera pura. O cônjuge e os filhos aprendem rapidamente sobre o que não

devem falar e andam em bicos de pés para terem a certeza de que não fazem nada de “errado”, que transtorne a pessoa. Começam a ocorrer problemas emocionais e relacionais e, finalmente, também problemas financeiros, legais e médicos. São derramadas lágrimas, são feitas promessas de que se vai mudar de atitude, mas o ciclo apenas se repete, tornando-se cada vez pior, até que a confiança e a esperança quase se extinguem. Os membros da família procuram desesperadamente ajudar, mas, mesmo com essas tentativas, o problema perpetua-se. O cônjuge pode incluir cerveja nas compras, de modo a evitar uma discussão, ou pode telefonar para o trabalho da pessoa e mentir, dizendo que ela está doente, quando na realidade está de ressaca. Para evitar a humilhação, os filhos não convidam os seus amigos para a sua casa. Os pais irão pagar a fiança, porque o seu filho não merece estar na prisão. O carro acidentado é substituído. O médico prescreve medicamentos para os nervos, a insónia, as dores de estômago e para a tensão alta, em vez de confrontar o uso subjacente de álcool ou de drogas.

Uma mãe trouxe-me o seu filho de 21 anos, que usava heroína, para que eu o ajudasse. À medida que falávamos, ela revelou-me que ele ainda estava a viver com ela e que ela fazia-lhe a comida e lavava-lhe a roupa. Ela deu por si a emprestar-lhe dinheiro (“só desta vez”) – sabendo que ele iria comprar heroína – e a levá-lo de carro para Los Angeles (“só desta vez”), para que ele obtivesse mais heroína. O seu modo de pensar era: “Eu vou mostrar o quanto o amo e isso irá motivá-lo a mudar”, não percebendo que, na verdade, aquilo que ela lhe estava realmente a mostrar era

que a sua mãe não o amava o suficiente para lhe dizer “não”. Os seus melhores esforços apenas contribuíam para agravar o problema – ensinar-lhe que usar drogas não é assim tão mau, uma vez que parece que há sempre alguém para ajudar.

Amar e confessar

Ao tentarem ajudar aqueles que sofrem de uma dependência, envolva ela álcool, drogas, jogo, sexo, comida, etc., é essencial que os inexperientes reconheçam as suas limitações.

Se o seu ente querido comesse a ter dores no peito, duvido de que dissesse: “Deixa-me ajudar-te a livrares-te dessas dores do peito.” Em vez disso, ajudaria essa pessoa a obter ajuda de profissionais qualificados ou de pessoas com experiência. Quanto mais depressa os “auxiliadores” desistem de ajudar a perpetuar o problema, mais depressa aquele que tem o problema percebe como é realmente mau o problema do uso de drogas. A mensagem a passar deveria ser: “Eu amo-te de mais para te ver a ficar pior. Eu vou ajudar-te a obter ajuda, mas não te ajudo a ficares doente. Já não vou manter isto em segredo.” Apenas o verdadeiro amor nos dá a coragem e a humildade de procurar a ajuda de pessoas qualificadas.

Aqueles que têm comportamentos de dependência colhem benefícios do nosso perdão, mas o problema continua a necessitar de tratamento. 🌱

• **Mickey Ask**
Médico especialista
em dependências

1. Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 118 (Itálicos nossos), ed. P. SerVir.

2. *Idem*, p. 119.

3. *Idem*, p. 121.

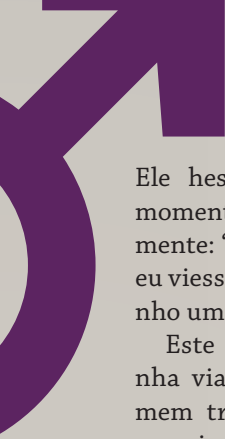
4. *Idem*, p. 120.

5. *Idem*, p. 119.

Um estranho entre nós

A REABILITAÇÃO É POSSÍVEL
ATRAVÉS DA GRAÇA
SALVADORA DE CRISTO.

Roger estava serenamente sentado na sala de espera a olhar através da janela para os matizes cambiantes das folhas de outono, quando eu entrei e o convidei para o meu consultório. Ele olhou para mim e, sem falar, aceitou o meu convite e sentou-se. Eu sabia porque ele tinha vindo; a sua ficha indicava que a sua esposa tinha marcado a consulta por causa de “questões sexuais”. Mas eu perguntei: “O que o traz aqui hoje e como posso ajudá-lo?”



Ele hesitou durante um longo momento e depois disse brandamente: “A minha mulher quis que eu viesse, porque pensa que eu tenho um problema.”

Este foi o dúbio início da minha viagem com Roger, um homem tranquilo de 42 anos que parecia mais jovem do que era na realidade. Ele era um bom marido, um pai devotado, um membro ativo na sua igreja local. No entanto, vim a descobrir que esta não era a única vida que ele vivia. Ele tinha uma vida secreta, que estava a destruir tudo o que ele se esforçava para manter de pé. Roger era viciado em sexo.

A tradicional resposta cristã à dependência sustenta que esta é um pecado e deve ser assim tratada. A Igreja tem mantido há muito que os indivíduos devem abandonar as suas dependências antes do batismo. Mas permite isto uma compreensão mais profunda e mais compassiva do pecador? Afinal, nem todas as dependências são pecado. Há atividades positivas em que a maior parte de nós se envolve que, embora correspondam aos critérios que definem a dependência, nós aceitamos e até louvamos. Talvez compreender a dependência – e a dependência de pornografia em particular – como sendo uma doença curável alargue o alcance da nossa resposta, de modo a alcançar aqueles sofrendores entre nós que marginalizámos, e poderemos acabar por vê-la como uma doença que requer mudanças de estilo de vida radicais e tratamento apropriado.

Os males das dependências do álcool e do tabaco têm, desde há muito, sido o foco dos pregadores revivalistas e dos defensores do viver saudável. No entanto, a dependência sexual tem apenas sido segredada no domínio privado do consultório do médico ou do psi-

cólogo. Mas o desenvolvimento da Internet trouxe a sexualidade explícita para os nossos lares, para os nossos locais de trabalho e para a nossa consciência a uma velocidade acelerada e com acesso conveniente e ilimitado. Aqueles que se alimentam dela não são apenas os perversos; são os jovens, os executivos, os professores, as mães, os pais, os pastores e as crianças. Nós estamos diante de uma dependência social que requer a mesma confrontação e o mesmo tratamento ousado que o álcool e o tabaco tiveram.

Carol Cannon, diretora clínica de *A Ponte*, um centro de tratamento para dependências, escreve: “O facto de almas em conflito procurarem abrigo na comunidade cristã é uma boa razão para as igrejas e os líderes das igrejas obterem tanto uma compreensão científica, como uma compreensão baseada na graça, sobre a dependência sexual e a compulsão.”¹

De facto, a pedra angular da missão de Cristo era demonstrar como cuidar compassivamente dos mais incompreendidos e rejeitados – um plano para a Igreja seguir. Ellen White escreve n’O

Desejado de Todas as Nações: “O Salvador deu a Sua preciosa vida a fim de estabelecer uma Igreja capaz de cuidar de almas aflitas e tentadas.” É nossa responsabilidade (e da Igreja) obter os conhecimentos e as habilitações apropriados de modo a compreender plenamente e a ajudar aqueles que mais se debatem em silêncio. Ao fazermos assim, faremos mais do que simplesmente pregar contra “o pecado”; alcançaremos a pessoa na sua totalidade.

Os elementos da dependência

Negação: As pessoas dependentes negam a existência de qualquer problema, tanto a si mesmas, como àqueles que estão próximos delas, usando frequentemente táticas, como minimizar o problema, justificarem-se e/ou culparem outros.

Tentativa de abstinência: Os dependentes tentam parar, mas não o conseguem fazer. Alguns dependentes podem viver períodos de abstinência que duram meses ou mesmo anos entre episódios, mas o comportamento reaparece sempre quando certas circunstâncias o desencadeiam,



como stresse ou conflitos relacionais. A continuação do comportamento verifica-se, apesar das consequências adversas, como a perda do casamento, do emprego, de dinheiro, da saúde, dos amigos ou da reputação.

Escalada: No caso da dependência da pornografia, é necessário uma maior frequência ou imagens mais cruas, mais explícitas e mais desviantes para se obter o mesmo efeito. Com o passar do tempo, também se incorre em riscos maiores – por exemplo: alugar um vídeo pornográfico.

Tal como foi relatado por Gary Hopkins e Joyce Hopp,⁴ as dependências comportamentais não envolvem drogas externas, mas a pesquisa indica que elas causam mudanças na química cerebral, tais como a libertação de endorfinas no cérebro que ajudam a reforçar e a perpetuar o comportamento dependente. O trabalho, o jogo compulsivo, os desportos ou outras atividades também podem ser definidos como sendo dependências quando o comportamento corresponde aos critérios já referidos. Frequentemente estas atividades são usadas para evitar sentimentos negativos, tais como o stresse, a tristeza, o luto, a perda, a rejeição, a baixa autoestima ou o falhanço. Os dependentes ansiavam por preencher com sentido o vazio no seu interior, pelo que usam estes comportamentos para se sentirem bem, para se confortarem e para mudarem o seu estado de espírito. Estes são modos nada saudáveis de se cuidar de si.

De modo a compreender plenamente como Roger tinha chegado a este ponto na sua vida, era necessário procurar pistas na sua jornada de vida até àquele ponto. O pai de Roger era autoritário, governando o lar com uma mão de ferro. Ele pregava frequentemente

te à família sobre a decadência na sociedade e na Igreja e usava a Bíblia como uma espada, cortando fosse quem fosse que ele achasse merecedor de “censura”. Ele aplicava castigos corporais abusivos no seu filho, dizendo-lhe que eram para o seu próprio bem, pois era dever de um pai não poupar a palmatória. Roger queria muito ter a liberdade de que via outras crianças usufruírem, mas tinha medo de pedir ao seu pai qualquer desvio do regime estrito de escola e de trabalho. A sua infância foi solitária; ele tinha poucos amigos e baixa autoestima.

Aos 14 anos, Roger deparou-se com algumas páginas de uma revista pornográfica lançadas num dos lados da estrada. Ele sentiu um fluxo de adrenalina passar por todo o seu corpo ao contemplar as imagens; ele nunca tinha sentido nada como isto antes. No decorrer do tempo, Roger voltou àquelas páginas vez após vez e era particularmente atraído por elas sempre que era censurado pelo seu pai ou após outro dia tortuoso em que não obtivera qualquer reconhecimento na escola. Olhar para aquelas imagens parecia dar-lhe poder, animá-lo inexplicavelmente. Ele sentia-se especial, mas também culpado, e jurava de tempos a tempos nunca mais olhar para as imagens que ele escondia numa gaveta, debaixo das suas meias.

Eu pedi a Roger para me dizer por que razão ele achava que a sua esposa tinha querido que ele me viesse consultar. Ele disse que ela queixava-se acerca das longas horas que ele passava a trabalhar e também não queria que ele gastasse tanto tempo no computador e a ver vídeos nos seus tempos livres. Ela dizia que ele não parecia estar tão interessado na sua família como antes. “Ela não entende a

pressão a que eu estou submetido no trabalho”, disse ele, olhando através da janela para a paisagem distante. “Eu trabalho bastante para que ela possa ficar em casa e eduque os miúdos.” Os seus olhos ficaram sombrios ao olhar diretamente para os meus olhos pela primeira vez. “Eu mereço algum tempo para mim. Além disso”, disse ele olhando tranquilamente para a carpete, “ela é insegura e tem problemas emocionais”. Eu perguntei-lhe como era a sua atual relação com a pornografia. Ele corou, brincou com o tecido do sofá e disse: “Oh, isso não é lá grande problema.” Mas, como eu viria a descobrir mais tarde durante as sessões conjuntas com a sua esposa, era realmente um grande problema. Ao longo do tempo, Roger tinha passado a visionar formas mais explícitas de pornografia e assumia maiores riscos de ser descoberto ao alugar vídeos. Ele passava algum tempo, no trabalho e em casa, na Internet em busca de *sites* pornográficos; ele despiam mentalmente todas as mulheres que encontrava; e fantasiava que elas o desejavam sexualmente. Roger estava ainda na fase de negação, não admitindo que era um dependente do sexo.

Identificar uma dependência sexual

A dependência sexual classifica-se segundo níveis que representam grupos de comportamentos. Não é necessário que eles levem progressivamente para o nível seguinte. É importante estabelecer o nível de dependência sexual de modo a compreender até que ponto ela é grave, bem como as consequências que a pessoa dependente pode estar a enfrentar. Embora as consequências do comportamento dependente aumentem nos níveis mais eleva-

dos, um indivíduo pode ter problemas que controlem a sua vida e que prejudiquem as suas relações em qualquer dos níveis da dependência. Apesar de confissões como as do assassino em série Ted Bundy, que admitiu imediatamente antes da sua execução que era viciado em pornografia, a maioria dos dependentes sexuais permanecem num só nível.

Existem quatro níveis gerais de dependência sexual:

Nível 1: Obsessão em reprimir a sua sexualidade ou a sexualidade dos outros. *Características:* frigidez, impotência, pureza sexual obsessiva, obsessão sexual negativa, anorexia sexual, sexualização de outros, masturbação compulsiva, fantasias sexuais, uso de pornografia.

Nível 2: Comportamento sexual passivo. *Características:* fantasias excessivas, envolvimento passivo com a pornografia e *voyeurismo*.

Nível 3: Comportamento sexual ativo. *Características:* masturbação excessiva, *voyeurismo* ativo ou exibicionismo, prostituição, sexo telefónico, frequência de *chat rooms* da Internet sobre sexo, envolvimento sexual com terceiros, frequência de casas de massagens e de bares de *striptease*.

Nível 4: Comportamento sexual ativo criminoso. *Características:* pedofilia (molestação de crianças), prostituição, violação, incesto, sadomasoquismo.

Crítérios para definir a dependência sexual e a codependência

As pessoas dependentes de pornografia, como outros dependentes, vêm frequentemente de lares disfuncionais, em que os pais eram toxicómanos, dependentes de sexo, abusadores ou emocionalmente indisponíveis

e rígidos. Elas também vêm de bons lares cristãos, têm habilitações académicas elevadas e alcançaram o sucesso. Uma pesquisa feita por Patrick Carnes concluiu que os lares que não oferecem cuidados e apoio emocional às crianças tendem a gerar crianças que são vulneráveis à exploração sexual. Mais de metade dos dependentes de sexo procedem de uma família rígida e emocionalmente pouco empenhada.

As crianças sexualmente abusadas podem crescer com medo do sexo, confundindo sexo com amor ou crendo que o único modo de se relacionarem com os outros é o modo sexual. Algumas famílias não tinham casos claros de incesto, mas estava presente um intenso senso da sexualidade. Havia material sexual explícito presente ou eram feitos repetidamente comentários sexuais (e.g., um pai fazer uma observação sobre o corpo da sua filha). Poderia faltar privacidade na casa-de-banho ou no quarto de dormir. Em tais famílias, a discussão sobre sexo pode ser tabu ou o sexo pode ser considerado como algo nojento. Como resultado, as crianças crescem sem informação correta sobre sexo e podem crescer acreditando que o sexo é poderoso e perigoso.⁵

Recuperação

O caráter preocupante da dependência da pornografia nos Estados Unidos é evidenciado pela crescente atenção que ela recebe nos meios de comunicação de massas. Artigos de revista, espetáculos de televisão e a Rádio, quer procedam de meios religiosos ou seculares, começam a espalhar a informação sobre os efeitos e o tratamento desta dependência. Num programa de rádio cristão, que recebe chamadas dos ouvintes, um destes disse que a única coisa que lhe tinha permitido avançar nos dois últimos anos na sua reabilitação da dependência da pornografia fora a ajuda de Deus e do Programa dos 12 Passos. Como disse outra dependente sexual: “O ponto mais importante sobre a reabilitação é que não consegues reabilitar-te sozinho. Deves procurar pessoas idóneas – como os patrocinadores de um Programa de 12 Passos, psicólogos e amigos – para te ajudarem a aprender e a praticar um novo estilo de vida.” Ela conclui com uma grande verdade: “As tuas confissões privadas a Deus obterão o Seu perdão, mas não te trarão a sobriedade e a transformação. Prestar contas a terceiros e companheirismo são elementos cruciais.”



A dependência da pornografia é uma dependência de *excitação*, em oposição a uma dependência de *saciedade*, como as dependências do álcool, da cafeína, etc.. As pessoas dependentes usam os seus olhos para “beberem” imagens sexuais que são armazenadas na sua mente, de modo a serem recordadas a qualquer momento. Qualquer imagem ou pessoa pode ser sexualizada e usada pela pessoa dependente para se sentir bem, poderosa ou especial. Os viciados em pornografia não se envolvem apenas nesse hábito enquanto olham para imagens eróticas; eles podem estar a passear na rua, a cantar nos bancos da igreja, estar na fila do banco ou ajoelhados em oração quando recuperam mentalmente essas imagens. A dependência está sempre viva mesmo abaixo da superfície e não se mostra facilmente na vida da pessoa, o que torna difícil para os outros identificarem-na e compreenderem-na. A natureza secreta desta dependência contribui para a dificuldade do tratamento e da reabilitação. Para os dependentes que estão em reabilitação, estas imagens guardadas

no cérebro regressam como uma enchente para lhes lembrarem da sua fraqueza e para os provocarem. A dependência da pornografia afeta todos na família porque o foco da pessoa dependente reside em estabelecer uma relação com imagens fantasiadas – não-relações. Porque o uso da pornografia começa relativamente cedo na vida, a perspectiva da pessoa dependente sobre as relações com o sexo oposto é moldada por aquilo que ela tem estado a ver. As relações reais não podem competir com as fantasias distorcidas da pornografia. Isto gera confusão e vergonha para as outras pessoas que estão relacionadas com a pessoa dependente, ao tentarem futilmente criar uma relação significativa com ela. A pessoa dependente eventualmente torna-se mais indisponível emocional, sexual e espiritualmente, à medida que mais tempo, energia e dinheiro são investidos na dependência. As pessoas dependentes gastam o seu tempo com as coisas de que gostam.

A recuperação de dependência da pornografia começa quando os indivíduos são capazes de

admitir, para si mesmos e para mais alguém, que são incapazes de controlar o comportamento dependente. Este ponto não é normalmente atingido graças aos pedidos de um amigo ou familiar; ele ocorre frequentemente quando as consequências de prosseguir no comportamento são suficientemente severas. Para alguns pode ser a percepção de que perderam o amor e o respeito da família e dos amigos. Pode ser a perda de um emprego, o desdém dos colegas ou uma humilhação pública. Difere de pessoa para pessoa, mas mais cedo ou mais tarde a pessoa dependente é confrontada com a decisão radical de ou perder todos os direitos e privilégios sociais ou fazer uma mudança de estilo de vida radical.

A atitude de negação de Roger impediu-o de imediatamente aceitar o conselho terapêutico de entrar num programa de 12 passos de reabilitação de pessoas dependentes de sexo e de encontrar um patrocinador. Ele deixava periodicamente de prosseguir as consultas de psicologia, declarando que tinha criado um ambiente seguro no lar, ao insistir que a sua esposa

funcionasse como um aparelho de alerta imediato. Ela era responsável por monitorizar o seu computador e o seu uso do leitor de vídeo e por se assegurar de que ele não passava muito tempo sozinho em casa. Isto tornou-a numa codependente da sua doença.

Roger acreditava que, se orasse e frequentasse a igreja o suficiente, ele seria suficientemente religioso para vencer a sua dependência. Ele passava horas a chorar sobre passagens da Bíblia como Salmo 101:3, Romanos 6 e 7, e I Coríntios 6. Mas não se libertou. Tinha começado a substituir a sua dependência inicial por uma dependência religiosa.

Roger recaiu muitas vezes. Ele não conseguia quebrar o ciclo de navegar na *Internet*, alugar vídeos e de fantasiar com todas as mulheres que via, mesmo na igreja. Entretanto, a sua esposa começou a focar-se na sua própria reabilitação, passando a frequentar regularmente uma reunião para a família e os amigos de viciados em sexo. Ela encontrou outros cônjuges que estavam a debater-se com a mesma questão que ela. Eles compreendiam a sua dor e frustração; ensinaram-na como criar limites, como lidar com a culpa que ela carregava e como cuidar de si. Roger sentiu que o seu mundo desmoronava quando viu a sua mulher tornar-se mais forte e os seus filhos afastarem-se dele. A dor de potencialmente perder a sua família foi mais intolerável do que a vergonha de pedir ajuda. Ele começou a frequentar as reuniões dos SA (Viciados Sexuais Anónimos) e conseguiu um patrocinador que estava disposto a ser o seu mentor.

Recuperar de uma dependência da pornografia pode ser complicado para muitos Cristãos por causa da sua crença de que a es-

*Esta dependência é
uma doença que requer
plena restauração
espiritual, psicológica
e emocional para
aquele que se debate
com o problema e para
aqueles que partilham
a vida com ele.*

piritualidade e a religião são tudo do que eles precisam para vencer a batalha. Esta negação espiritualizada pode impedi-los subtilmente de aceder à ajuda de que necessitam desesperadamente. De facto, a satisfação e o perdão que uma rica experiência espiritual oferece é um fator significativo na reabilitação. Mas não há nada que substitua a necessidade de as pessoas dependentes admitirem diariamente, para si e para os outros, que são dependentes e receberem uma aceitação plena de graça. A responsabilização é a luz que expõe o segredo.

Janine, uma pessoa dependente em reabilitação, escreveu: "Orar, reclamar o cumprimento das promessas bíblicas e o apoio amoroso de uma família e de amigos cristãos salvaram a minha vida quando ela já não parecia valer a pena ser vivida por causa da dependência. Eu não poderia ter sobrevivido sem bom aconselhamento cristão, programas de 12 passos e, por ve-

zes, medicação. Como foi vergonhoso para mim ter de empregar os últimos três meios de reabilitação que mencionei. Mas Deus deu-me a vontade de fazer todo o possível para obter ajuda. É arriscado consultar-se com um psicólogo? Sim, mas a dependência é muito mais arriscada."

Esta dependência é uma doença que requer plena restauração espiritual, psicológica e emocional para aquele que se debate com o problema e para aqueles que partilham a vida com ele. Enquanto comunidade de crentes que vivem pelo poder restaurador da Cruz, precisamos de ser educados sobre este segredo que está a entrar silenciosamente na vida de pessoas que estão espiritualmente bem protegidas contra muitos outros iscos mais óbvios de Satanás. Precisamos de saber como alcançar aqueles entre nós que não antecipávamos serem vulneráveis a esta dependência e que estão tão presos num ciclo de culpa e de vergonha que não conseguem pedir ajuda. Indivíduos e famílias precisam de apoio carinhoso, orientação espiritual e profissional, à medida que se libertam da rede da dependência. A reabilitação é possível através da graça salvadora de Cristo e através daqueles que são formados para proporcionar um tratamento cheio de graça e de compaixão. ♡

• Stanley R. Stevenson
Psicólogo

1. Carol Cannon, "Addicted to Sex", *Signs of the Times*, September 2000, p. 19.
2. Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 548, ed. P. SerVir.
3. A. Goodman, "Addiction Defined Diagnostic Criteria for Addictive Disorder", *American Journal of Preventative Psychiatry and Neurology* 2, Nº 1 (1989), pp. 12-15.
4. A epidemia de dependência da pornografia ao redor do mundo foi descrita por Gary Hopkins e Joyce Hopp no seu artigo "The Pornography Addiction", *Adventist Review*, October 2001.
5. J. P. Schneider, "How to Recognize the Signs of Sexual Addiction: Asking the Right Questions May Uncover Serious Problems", *Journal of Postgraduate Medicine-Sexual Addictions* 90 (1991), p. 6.

Beber ou não beber

Como deveriam os Adventistas do Sétimo Dia reagir ao crescente número de provas de que o consumo de álcool faz bem à nossa saúde cardiovascular? Terá chegado o tempo para permitirmos o consumo moderado de um produto que parece promover a saúde coronária? São estas crescentes evidências científicas um motivo para repensarmos a nossa posição de estrita abstinência?

Lidar com as provas

Muitos Adventistas, incluindo eu, têm tentado refutar as provas de que o álcool é bom para a saúde do coração. Quando foi observado que os supostos benefícios do álcool poderiam estar restringidos ao vinho tinto, nós rapidamente recorremos à pesquisa que mostra que os compostos fenólicos no sumo de uvas vermelhas fermentado e no não fermentado poderiam ser o fator responsável. Mas o que dizer agora quando parece que o *próprio* álcool é o agente por detrás dos benefícios cardiovasculares?

Tentámos sugerir que os verdadeiros mecanismos por detrás do chamado Paradoxo Francês são difíceis de determinar. O termo “Paradoxo Francês” foi cunhado pelos pesquisadores para explicar uma relação paradoxal observada na população francesa. Os Franceses têm níveis mais elevados de consumo de gordura do que as pessoas nos Estados Unidos, mas gozam também de níveis menores de doença cardíaca, o que se pensa poder ser explicado pela sua paixão pelo vinho. Também pusemos em dúvida a fiabilidade de algumas conclusões das pesquisas efetuadas, ao expormos o facto de que a indústria vinícola deu o apoio financeiro para alguns dos mais publicitados estudos sobre esta questão.

A nossa resposta

Talvez possa chegar o dia em que estas provas científicas se revelem falsas. Mas, enquanto não é o caso, devemos encarar algumas questões desafiadoras. Pode o álcool aportar benefícios específicos para a saúde, mesmo se os autores

da Bíblia foram inspirados a dizer que devíamos evitar a “bebida forte”? Deveriam as revelações de Ellen White sobre o tema da temperança em geral, e da abstinência de bebidas alcoólicas em particular, ser reinterpretadas à luz dos “avanços científicos”?

Podemos ter orgulho da nossa mensagem tempestiva e libertadora sobre a abstinência total. Mas faríamos bem em sair da denegação e em concordar que há

benefícios cardiovasculares que parecem estar associados com o consumo de álcool. Isto dificilmente é uma grande concessão a fazer, dado que, de qualquer forma, nós não promovemos a abstinência devido a uma eventual influência devastadora do álcool na saúde cardiovascular.

O Dr. I. J. Goldberg, ao escrever um editorial para o *New England Journal of Medicine*, articula uma perspectiva muito encorajadora sobre o assunto da recente excitação relacionada com o álcool: “No entanto, não há informação suficiente para encorajar os pacientes que não bebem álcool a começarem a fazê-lo. Os dados sobre o álcool e a doença cardiovascular ainda são apenas correlativos, enquanto os efeitos tóxicos do álcool estão bem estabelecidos. Talvez seja por isso que alguns estudos mostrem uma redução no que toca à doença cardiovascular, mas não à taxa de mortalidade geral, em pacientes que bebem bebidas alcoólicas. Substituir uma doença por outra não é um avanço médico. Isto é especialmente assim no que toca à prevenção da doença cardiovascular, dado que algumas terapias preventivas, como o exercício, a

abstenção do tabaco e a redução dos níveis de colesterol, não têm os efeitos indesejáveis do álcool. Se o álcool fosse uma droga recém-descoberta (em vez de ser uma bebida que remonta à alvorada da história humana), podíamos estar seguros de que nenhuma companhia farmacêutica a iria desenvolver para prevenir a doença cardiovascular. Nem muitos médicos usariam uma terapia que pode reduzir o índice de enfarte do miocárdio em 25 a 50 por cento, mas que resultaria em milhares de mortes adicionais por ano devido ao cancro, aos acidentes com veículos motorizados e à doença hepática.”¹

Eu costumava ouvir histórias sobre os Adventistas liberais do Sul da Califórnia e sobre a sua tendência para consumir álcool. Tendo vivido tanto no Norte como no Sul da Califórnia, fui levado pelas minhas observações à conclusão de que este rumor não tinha razão de ser. Tendo dito isto, o relatório *Valuegenesis* e outros estudos realizados por pesquisadores competentes revelaram a realidade de que os Adventistas não são tão abstinentes como pensamos ou como desejamos. Os fatores por detrás do iní-

cio ou da manutenção do hábito de beber entre Adventistas são muitos, e a sua explicação está certamente para além do objetivo deste artigo. Mas uma coisa é certa: nós *realmente* falhamos tanto em reconhecer verdadeiramente os aspetos positivos que o álcool tem para oferecer, como em sugerir alternativas *mais saudáveis*.

Porque não bebo

Isto não é um tratado científico sobre as razões por que não devemos beber álcool, embora haja lugar para artigos que abordem esse tema. Em vez disso, eu gostaria de indicar sete das muitas razões que me levam a escolher um estilo de vida livre de álcool. Eu creio que os nossos amigos frequentemente desejam ouvir a nossa história, e não a posição da Igreja, sobre a razão por que nós *escolhemos* abster-nos de álcool.

1. A abstinência dá um excelente início de conversa. Enquanto trabalhávamos à volta da mesa de dissecação anatómica durante o meu primeiro ano na Faculdade de Medicina, a conversa entre os meus colegas de turma abordou o tema das atividades a realizar no fim de semana. Não foi surpreendente constatar que os planos deles se centravam grandemente no consumo de álcool. Quando eu lhes perguntei como era sentir-se alcoolizado, eles ficaram surpreendidos por descobrir que eu nunca estivera alcoolizado. Mas houve mesmo um silêncio de espanto quando souberam que não só eu nunca tinha estado alcoolizado, mas também que nunca tinha bebido um único gole! Depois nós lançámo-nos numa discussão amigável e animada sobre os prós e os contras do consumo de álcool. Alguns deles até admitiram que desejavam que o álcool não tivesse um papel tão dominante na sua vida.



2. O pensamento de poder cair na dependência assusta-me.

Eu conheço o suficiente sobre a teoria de como se desenvolvem as dependências para perceber que poderia ser uma vítima fácil do álcool. Sejam honestos. As bebidas alcoólicas não adquiriram uma estima universal ao longo dos milênios apenas por causa das suas propriedades físicas, como o aroma, a cor, e a viscosidade. Dado que os seres humanos tentam naturalmente evitar a dor e buscar o prazer, são as sensações gratificantes derivadas das alterações nas funções do sistema nervoso central que dão ao álcool a sua ampla popularidade. A tríade modificadora da mente, isto é, o álcool, a cafeína e a nicotina, tem uma aceitação quase universal, e não é fácil ignorar a sua presença ou as suas influências. Só porque o álcool é legal e socialmente aceitável não significa que

ele deixe de ser uma droga perigosa que leva à dependência. Embora os genes possam ter um papel na predisposição de algumas pessoas para o álcool, devemos ser claros ao afirmar que o corpo humano não tem qualquer necessidade de álcool. Vitamina A não é uma abreviação para a Vitamina Álcool. A dependência do álcool é criada através de um processo de exposição à substância seguido por um período de tolerância que leva a uma necessidade psicológica artificial do álcool.

3. O álcool causa efeitos negativos no corpo. Não há dúvida de que eu evito o álcool porque ele é tóxico para os tecidos do corpo. Eu costumava demonstrar às crianças em idade escolar como o álcool pode corromper a estrutura das proteínas no corpo. Eu fazia isto misturando um pouco de puro álcool etanol com a clara de um ovo de galinha. Tente fazer

isto e veja o que acontece. A proteína na clara de ovo fica branca, à medida que a sua estrutura é modificada de modo significativo e irreversível. Embora as pessoas normalmente não bebam álcool a cem por cento, é razoável antecipar que bebidas alcoólicas menos potentes ainda assim interajam com os tecidos do corpo de um modo que nem sempre é saudável.

4. Eu não tenho dinheiro para gastar em bebidas alcoólicas. É verdadeiramente revelador verificar a lista de preços dos menus de vinho nos restaurantes. Não é fora do comum os meus amigos beberem algumas garrafas de vinho de boa qualidade e, pelo menos, doze latas de cerveja cada semana. O custo da sua despesa com álcool é quase metade da minha despesa com a alimentação! Nós costumamos reclamar por causa do preço da gasolina para os nossos carros, mas não nos importamos em pa-

O álcool leva a comportamentos destrutivos.



gar mais de 30 vezes esse preço por litro por uma bebida. Eu fico contente por o meu dinheiro ser gasto em outras coisas.

5. Eu não me importo de ser diferente. Durante a minha juventude eu tentei esconder a minha condição de não consumidor de bebidas alcoólicas. Hoje sinto-me feliz por poder falar sobre o meu estilo de vida abstémio, tal como os não abstémios se sentem felizes por falar do seu estilo de vida. As pessoas respeitam-nos por adotarmos uma posição que é tão contrária às práticas mais populares. Desde os novos amigos feitos num voo de avião até aos colegas de trabalho e à família, eu tenho tido grandes oportunidades para partilhar um estilo de vida que é libertador. Sempre que ouço alguém dizer que não bebe, eu costumo perguntar-lhe por que razão fez essa escolha. Sejam quais forem as razões, eu congratulo-o sempre por essa escolha. O seu estilo de vida livre de álcool é provavelmente admirado por mais pessoas do que pensa. Jesus tinha um ministério que era muito influente porque os Seus ensinamentos e o Seu estilo de vida pessoal estavam em perfeita harmonia. E aqui está o segredo do testemunho pessoal: os nossos amigos serão atraídos para os atributos positivos do nosso estilo de vida, quando virem que não apenas as nossas declarações estão alinhadas com o nosso estilo de vida, mas também que este nos beneficia. Nós não podemos denegrir os aspetos negativos do estilo de vida deles e acreditar que é isto que significa mostrar-lhes um melhor modo de vida.

6. O álcool leva a comportamentos destrutivos. Eu nunca tive de me preocupar em encontrar um táxi ou um condutor alternativo após os eventos sociais

em que participo. É bom saber que a minha escolha de bebidas não aumenta o risco de prejudicar os meus passageiros ou outros condutores na estrada. O álcool é um dos grandes culpados da violência doméstica, dos acidentes de estrada, do vandalismo, da promiscuidade, das más decisões de negócios e de muitas coisas mais. Num recente evento social na Universidade local da minha cidade, o álcool foi responsabilizado pelo comportamento dos estudantes de medicina envolvidos num tumulto que levou a um prejuízo e a uma pilhagem na escola clínica e no hospital. Tudo indica que o álcool não será restringido ou eliminado de tais eventos no futuro.

7. Deus quer a minha mente completa (e sóbria). Se alguém lhe perguntasse porque não bebe e você respondesse que tem uma alergia ao álcool, isto seria considerado perfeitamente aceitável. Ou se dissesse que tem na história da sua família uma forte prevalência de alcoolismo, pelo que não quer correr o risco, isso também seria aceitável. Se indicasse que o cheiro ou o gosto do álcool são para si desagradáveis, isto também seria uma boa resposta. Mas, se você respondesse, dizendo que não bebe, porque a Bíblia fala contra o consumo de álcool,

pode ter a certeza de que iria ser imediatamente interrogado! Eu estou preparado para confiar no que Deus revelou na Sua Palavra. Ele criou-me e sabe o que é melhor para mim. Eu honestamente não sei se o álcool iria ajudar ou impedir a minha ligação com a esfera do divino dado que nunca fiz uso do álcool. No entanto, suspeito, ao olhar para as Escrituras e para as experiências dos outros, que o álcool iria perturbar a minha relação com Deus. A maior parte de nós tem sido testemunha dos ruinosos efeitos do álcool nas relações interpessoais. Portanto, parece ser razoável que o álcool poderia ter um efeito negativo numa relação com o divino.

Eu estou grato por ter sido criado num lar livre de álcool, o que me deu um forte fundamento a partir do qual tomar uma decisão informada sobre o uso do álcool. Mas, depois de terem sido consideradas todas as influências positivas da família, da Igreja e da educação, ainda tive de fazer uma escolha. E estou totalmente satisfeito com a minha escolha. 🍷

• **Robert H. Granger**
Médico

1. I. J. Goldberg, "To Drink or Not to Drink?" *New England Journal of Medicine* 348 (2003), pp. 163 e 164.

Compreender melhor e fazer melhor

A FUNÇÃO DA MEMÓRIA NA DEPENDÊNCIA

.....

“NEM ME
COMPREENDO, POIS
NÃO FAÇO AQUILO
QUE QUERIA FAZER
E FAÇO O MAL QUE
DETESTO”
(ROM. 7:15, BPT).



Esta declaração assemelha-se ao modo como pensa a pessoa dependente. Para a maior parte de nós, a nossa compreensão psicológica da dependência está relacionada com *as nossas crenças* sobre aquelas que julgamos serem pessoas dependentes. Infelizmente, mexericos e acusações são aquilo que julgamos ser mais interessante quando pensamos sobre as pessoas dependentes e sobre as suas dependências.

A maior parte das intervenções psicológicas para tratar as dependências tem as suas raízes na Teoria da Aprendizagem Social, segundo a qual o comportamento dependente é mantido por um sistema de crenças bem organizado, mas tendencioso. Estas crenças variam, dependendo da pessoa e da dependência. Neste modelo da psicologia da dependência, as intervenções são frequentemente criadas para modificar o sistema de crenças que guia e motiva o comportamento. É por isso que é tão tentador pensar que, se alguém apenas mudasse o seu modo de pensar ou tivesse mais motivação, poderia ultrapassar a sua dependência. Mas se aprofundarmos alguns aspetos da Psicologia, como a Neuropsicologia, descobrimos que não estamos concebidos para sermos curados por soluções assim tão simples. Um bom número de estudos relembra-nos de que não é apenas a mudança dos nossos pensamentos que nos “curará”. Um certo número de cientistas já deixou bem claro que a memória é uma importante fraqueza no que toca ao comportamento.

Por exemplo, as pessoas dependentes são frequentemente capazes de nos dizer quais são os aspetos negativos da sua dependência.

Assim, como o apóstolo Paulo, ficamos surpreendidos quando este conhecimento não detém o que parece ser um comportamento auto-destrutivo. Mas o que se descobriu foi que, embora as pessoas dependentes possam enumerar os resultados negativos das suas dependências,¹ se lhes for pedido para se recordarem de *experiências que tiveram* relacionadas com a sua dependência, elas tipicamente têm mais memórias dos aspetos positivos da sua dependência. Assim, Paulo parece estar mais uma vez correto, dado que *compreender melhor* não é o mesmo que *fazer melhor*. Assim, o que vem imediatamente à mente da pessoa dependente é o prazer, o alívio, e o facto de que, durante alguns momentos, o mundo é realmente bom.

Embora esta luta entre o conhecimento e o comportamento pareça ser algo de errado e, até mesmo, uma falha na conceção da Humanidade por Deus, ela é, na verdade, uma parte extraordinária e fascinante da nossa construção neuropsicológica e reflete a importância da memória.

A investigação na área da memória fez-nos perceber que muito do nosso comportamento desenvolve-se, na verdade, sem percepção consciente ou controlo intencional.² O cérebro está concebido para realizar esta automatização do comportamento e dos processos cognitivos por causa da sua incapacidade para considerar cada situação como algo de novo. Ele deve reservar os seus recursos de processamento para aquilo que não é habitual e que ainda não foi encontrado. Se uma situação presente é suficientemente parecida com uma situação anterior, a memória processual afetará a nova situação. A memória processual não tem um aspeto consciente.

Nós simplesmente não percebemos conscientemente que processamos uma resposta.

Por exemplo, quando alguém age obsessivamente, essa pessoa age sem perceber o que está a fazer. Ela prossegue no processo obsessivo sem reflexão, de modo automático e sem planeamento ou previsão. Isto significa que ela já esteve envolvida nessa situação, pelo que prossegue em “piloto automático”, sem nem sequer precisar de estar ciente de todos os passos necessários para a realização do comportamento. A pessoa fá-lo simplesmente. S. T. Tiffany comparou os comportamentos de dependência com outros comportamentos altamente habilidosos e automáticos, como tocar piano ou conduzir um carro.³ Uma dependência está sob o controlo de comportamentos e juízos automáticos, que estão fora da área da consciência, pelo que não podem ser mudados facilmente, especialmente se a intervenção pela informação for a única intervenção.

Isto leva-nos à questão: Como é que começou esta memória processual? Pode-se alterar uma memória processual?

É necessário ter em conta a infância em qualquer discurso sobre a memória e o processo de dependência. Durante a infância é codificada uma considerável quantidade de memória processual. As memórias processuais estabelecidas na infância são importantes ao longo de toda a vida porque dirigem e influenciam os comportamentos, as cognições e as emoções do adulto. Isto é especificamente visto no modo como estas primeiras experiências da memória processual formam a estrutura das ligações e das relações interpessoais. A memória processual para uma dependência pode ser estabelecida cedo



na infância, quando são “ensinados” a uma criança auto-conceitos negativos ou comportamentos auto-destrutivos de forma a satisfazer as necessidades humanas básicas de pertença e de sentido. É importante mudar o comportamento que é necessário para satisfazer as necessidades. Não basta apenas realizar menos comportamentos auto-destrutivos.

Dado que foram as relações que estabeleceram inicialmente estas memórias processuais, faz sentido que sejam as relações o aspeto importante no suscitar a consciência da dependência e no processo de permitir ou ajudar a desenvolver opções processuais e comportamentais. Mais uma vez, aprendemos algo sobre a importância das relações humanas e da ligação afetiva.

Tradicionalmente, quando pensávamos numa pessoa dependente ou numa dependência, pensávamos num fumador, num consumidor de álcool ou num consumidor de drogas. Mais recentemente, a perceção do público passou a incluir também a devastação e a destruição provocadas por dependências como o jogo, a pornografia e a alimentação. No entanto, se formos honestos, percebemos que cada um de nós é uma pessoa dependente, o que torna este tópico de importância vital para todos nós. No seu livro *Dependência e Graça*, o Dr. G. May elucida-nos sobre o facto de que todos nós so-

mos pessoas dependentes e de que nenhuma dependência é boa. Ele escreve: “É certo que algumas são mais destrutivas do que outras; o alcoolismo não pode ser comparado com a dependência do chocolate no seu grau de destruição. [...] Mas, se aceitamos que há diferenças no grau da tragédia que nos é imposta pelas nossas dependências, também devemos reconhecer aquilo que elas têm em comum: elas impedem a liberdade humana e diminuem o espírito humano.”⁴

A dependência é algo complexo. Assim, a psicologia da dependência deve integrar a totalidade dos aspetos que fazem de nós quem nós somos (a nível cognitivo, social, emocional, físico e espiritual). Deve dar conta do facto de que as nossas dependências não são comportamentos destinados a realizar necessidades ilegítimas, mas comportamentos aprendidos destinados a realizar necessidades legítimas. Portanto, o que deve ser mostrado é que a dependência não é o modo correto de realizar essa necessidade. É a forma como realizamos a necessidade que deve ser mudada. Aquilo de que o apóstolo Paulo falou em Romanos 7 mais não é do que a memória processual, e o que é necessário é construir uma nova memória processual.

Construir uma nova memória processual requer relacionamentos saudáveis. Muita pesquisa científica tem demonstrado que as pessoas que modificaram o seu

comportamento fizeram-no por causa de ligações com outras pessoas que agiram como mentoras. Assim, devemos ser cuidadosos em não julgar e repelir aqueles que percebemos serem pessoas dependentes, e é igualmente importante não nos tornarmos “auxiliadores” ao ponto de perpetuarmos o prosseguimento da presente memória processual da pessoa dependente. Além do mais, como resultado da complexidade da dependência, é importante lembrar que, frequentemente, um terapeuta profissional será necessário para ajudar a pessoa dependente e a sua família a passar pelo processo de trazer à consciência estas memórias processuais e a codificar novas memórias.

O Dr. May escreve: “A compreensão não nos livrará da dependência, mas ajudar-nos-á, espero eu, a apreciarmos a graça.”⁵ Que todos nós possamos aceitar e conceder a graça ao nos ligarmos aos outros nesta viagem que é a vida. 🌿

• **Kiti Freier e Todd Burley**
Psicólogos

1. C. G. McCusker, R. McClements e U. McCartney, “Cognitive Bias for Addiction related Stimuli in Smokers and Problem Drinkers”, *Conference Proceedings of the British Psychological Society* (1995).

2. E. Tulving, “How Many Memory Systems Are There?”, *American Psychologist* 40, Nº 4 (1985), pp. 385-398.

3. S. T. Tiffany, “A Cognitive Model of Drug Urges and Drug-use Behaviour: The Role of Automatic and Nonautomatic Processes”, *Psychological Review* 97 (1990), pp. 251-268.

4. G. May, *Addiction and Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions* (New York: Harper Collins Publishers, 1988).

5. *Ibidem*.

Assinando o compromisso

Os líderes da Igreja Adventista do Sétimo Dia – dirigidos pelo Pastor Jan Paulsen – assinaram um compromisso de temperança em 16 de abril de 2003 no Encontro da Primavera, um dos dois encontros anuais do Comitê Executivo Internacional da Igreja. A ação teve como objetivo assinalar os esforços que se pretendem como necessários para despertar a atenção dos membros da Igreja para os princípios de temperança defendidos pela Igre-

ja, no sentido de gozarem de uma vida mais saudável.

Comentando a necessidade de tornar o assunto da temperança numa prioridade, Peter Landless, atual responsável do Ministério da Saúde a nível da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, disse que as evidências mostram um aumento no número de jovens Adventistas que ingerem bebidas alcoólicas nos Estados Unidos.

“Em 1989, 25% dos nossos jovens, com idades entre os 18 e os 29 anos, tinham consumido

vinho, pelo menos uma vez por semana no ano anterior.” O mais preocupante é que esse consumo tem subido significativamente, segundo Landless. Os Colégios Adventistas não passaram incólumes pelo problema, sobretudo com o surgimento do *binge drinking*.¹

Ignorar que isto possa estar a acontecer entre os nossos jovens, apenas porque isso pode acarretar uma imagem negativa para as nossas instituições educativas, ou, mesmo, para as nossas igrejas, é permitir que o problema, para





além de existir, possa “institucionalizar-se” com a maior naturalidade. Em 2015, 71% da população portuguesa de jovens com mais de 15 anos já consumira bebidas alcoólicas. O consumo esporádico excessivo entre os adolescentes dos 13 aos 18 anos passou de 25% para 56% (*Conta Comigo*, abril-junho 2010).

Estes são alguns números da comunidade geral em Portugal. Da realidade na população jovem Adventista em Portugal nada se sabe. Quer dizer, sabe-se que sim, que há quem consuma, festeje e até “*poste*”. Mas quantos? Francamente, nem sei se é o mais importante. O que era um paradigma, como outros, aliás, deixou de o ser e a questão é a razão por que deixou de o ser. Roy Adams, um teólogo Adventista e editor-associado da *Adventist Review*, escreveu que o compromisso pela temperança, que se pretendia proeminente, deixou de o ser.

Já lá vai o tempo em que se assinava simbolicamente um compromisso de temperança nos clubes de Desbravadores ou nas Unidas da Escola Sabatina.

Com o compromisso reemergindo, Adams espera que o resultado supere as expectativas. “Se for benfeito, pode ser muito efetivo”, diz ele. E Landless acrescenta:

“Não é uma questão de uma mentalidade de ‘sins’ e ‘nãoos’, mas um desejo de viver a completude em Cristo. Estamos a perder muitos dos nossos jovens porque não estamos a tratar dos assuntos que são relevantes para eles. Precisamos de dar respostas honestas sobre os efeitos do álcool e de enfatizar os maiores perigos associados ao álcool. Tens 15% de probabilidade de te tornares num alcoólico, se beberes. A probabilidade é tanto mais elevada quanto mais cedo o começares a fazer.”

Eu acrescentaria que temos de dar respostas honestas aos nossos jovens sobre aquilo que são os nossos valores baseados nas nossas verdades fundamentais. Falamos de álcool, sim; mas também do tabaco; das bebidas cafeinadas; das drogas em geral; da alimentação; e assim por diante. Com certezas e convicções, sem procurar desculpas, mesmo que suportadas por uma Ciência apoiada pela indústria. Vivendo em paz, porque temos um Deus que nos diz o que é o melhor e que quer que d’Ele testemunhemos.

Landless diz que a temperança vai ainda mais longe. “É também o exemplo que dás”, diz ele. “Como serão capazes de responder os meus jovens, se souberem que eu sou um bebedor, às escon-

didadas?” Ele conclui: “Nós, como Igreja, temos de fazer algo para que Jesus os salve. Nós temos de os ajudar na situação em que eles se encontram.”

A iniciativa do Comité Executivo no Encontro da Primavera já vai longe. Acordámos só agora? Não importa. Acordámos e vemos nesta possibilidade a oportunidade de promover uma iniciativa que leve os nossos jovens ao compromisso de uma vida plena em Cristo. O cartão de compromisso apresentado a seguir inclui um texto bíblico (Josué 24:15) e estabelece que, ao assiná-lo, “reconheço a minha responsabilidade pessoal, não só para comigo próprio, mas também para com os outros... Comprometendo-me a não consumir bebidas alcoólicas, cafeinadas, tabaco, toda e qualquer droga ilegal, bem como a não participar em qualquer prática com elas relacionadas.”

Acredito que muitos serão capazes de o fazer desde já, e outros de o vir a fazer, consciente e determinadamente. ✨

• Dr. Alberto Pereira da Silva
Médico

1. Uma expressão utilizada para descrever o consumo excessivo de álcool, que corresponde à ingestão de cinco ou mais bebidas alcoólicas num único dia ou momento. Habitualmente ao fim de semana, este tipo de consumidor, maioritariamente jovem, procura um efeito de embriaguez rápido.

O Meu Compromisso

Reconhecendo a minha responsabilidade pessoal, não só para comigo próprio, mas também para com os outros, perante Deus e com a Sua Graça, comprometo-me a não consumir bebidas alcoólicas, cafeinadas, tabaco, toda e qualquer droga ilegal, bem como a não participar em qualquer prática com elas relacionadas.

Assinatura

Data

Porém, se vos parece mal aos vossos olhos servir ao Senhor, escolhei hoje a quem sirvais: se os deuses a quem serviram os vossos pais, que estavam dalém do rio, ou os deuses dos amorreus, em cuja terra habitais: porém, eu e a minha casa serviremos ao Senhor.

Josué 24:15



Como a Igreja pode ajudar

Quando eu voltei para a Igreja, depois de desperdiçar mais de vinte anos como toxicodependente, o regresso foi uma autêntica prova de escalada de montanhas. Deixar a zona de conforto do uso de drogas fez de mim um peixe fora de água. Junte-se a isso as intensas culpa e vergonha que senti por causa da profundidade do pecado em que tinha mergulhado e pode-se imaginar como entrar pela porta da igreja me deixou completamente exposto.

Agora, como fundador e diretor do Programa de Alternativa à Droga (PAG), eu ouço os meus clientes que cresceram em lares Adventistas expressarem sentimentos semelhantes sobre a possibilidade de voltar à Igreja. É por isso que, enquanto embaixadores de Deus na Terra, nós precisamos de olhar com toda a nossa alma para o modo como tratamos as pessoas dependentes em reabilitação.

Enfrentando a questão

Quando abordo escolas e igrejas Adventistas para fundar grupos de apoio, já ouvi em muitas oca-

siões: “Oh não, os nossos miúdos não usam drogas!” No entanto, fazer vista grossa perante o uso de drogas não o faz desaparecer. E reconhecer o uso de drogas não o glorifica, nem o torna atraente.

I João 1:8-10 afirma que dizermos que não pecámos é apenas enganarmo-nos a nós mesmos. O único modo de Deus nos purificar é se confessarmos. O único modo de uma pessoa dependente poder recuperar é dizer: “Eu sou um dependente e sou impotente para mudar isso sozinho.” Os membros de Igreja que ignoram a questão dão mais poder às dependências.

Logo que encaremos a questão do uso de drogas, estamos livres para ajudar a vencer a guerra contra as dependências. O PAG usa grupos de apoio, aconselhamento psicológico, estudo da Bíblia consistente e trabalho à moda antiga, para ajudar os nossos clientes a quebrarem o ciclo da dependência. Uma pessoa dependente em reabilitação não pode estar desocupada. Estar-se desocupado dá à mente tempo de mais para se focar no desejo físico e emocional de drogas. As igrejas podem ofe-

recer as mesmas ferramentas reativa e proativamente para ajudar a reabilitar as pessoas dependentes e outras pessoas que enfrentam a tentação do uso de drogas, mas não cederam a ela.

Julgar o pecado, não a pessoa

Porque é tão difícil para nós separarmos os atos de pecado das pessoas que os cometem? É fácil recitar as histórias do filho pródigo; de Maria, a prostituta; e de Simão, o publicano; no entanto, é difícil seguir o exemplo de Cristo no modo como Ele amou cada um deles. Precisamos de provas de que uma pessoa dependente em reabilitação merece o nosso envolvimento? Ou temos medo de que o nosso envolvimento resulte na nossa queda?

Quando eu voltei à Igreja, uma mulher – num total de 400 membros – fez-me sentir que eu estava no lugar certo, que eu tinha feito a escolha certa. Ela acolheu-me de volta com abraços, chamadas telefónicas e convites para almoçar no sábado. Ela amou-me – eu que era a definição viva de toda a gente sobre o que é ser “sujo”. Será

que ela validou o pecado? Claro que não. Será que ela validou a pessoa? Sem dúvida.

Ela demonstrou qual deveria ser a resposta da maioria da igreja. Se isso acontecer, as pessoas dependentes em recuperação não hesitarão em regressar.

· **Cliff Harris**

Fundador e diretor do Programa de Alternativa à Droga

A filha que nunca saiu de casa

Os outros Adventistas que frequentam as minhas reuniões dos AA (Alcoólicos Anônimos) e eu trocamos olhares cúmplices. Ninguém na nossa Igreja suspeitaria sequer que nós – líderes nas nossas congregações locais – precisaríamos de um grupo de apoio para alcoólicos. Na verdade, os AA são a minha verdadeira igreja.

Eu cresci na Igreja Adventista; frequentei escolas Adventistas. Sou uma profissional Adventista e estou casada com um Adventista. Conhecia a mensagem da saúde. Mas ela não causou qualquer impacto em mim. O que inicialmente me impediu de beber foi a pressão dos pares – o medo de ser descoberta, o medo de não ser aceite. Logo que busquei ajuda (depois de o meu marido e de o seu assistente me terem confrontado com o meu problema com a bebida), eu descobri uma pequena igreja Católica e confessei-me ao Padre. Ele era seguro.

Como pode a minha Igreja ajudar aqueles que se debatem com o problema da dependência?

Primeiro, *forme a liderança*. Existem tantos mitos que precisam de ser eliminados. A formação ajudará a eliminar esses mitos, bem como a gerar uma atitude de maior aceitação das pessoas e dos seus problemas. Os

Pastores e os Anciãos devem estar especialmente cientes dos fatos sobre a dependência e sobre a reabilitação desta.

Segundo, *as pessoas precisam de aprender a manter a confidencialidade*. Uma pessoa que conheço contou a um membro de igreja o seu problema com a bebida, e, na semana seguinte, metade da igreja já estava a par do caso. A reabilitação da dependência requer que se tenha uma pessoa que seja segura e com quem se possa falar – alguém que irá manter a confidência. Porque será que nós, Adventistas, não conseguimos guardar estas coisas para nós? O que nos leva a ter de partilhar as quedas uns dos outros na primeira oportunidade que temos?

Depois de eu ter optado pela sobriedade, comecei a experimentar uma profunda intimidade com Deus. Esta filha que nunca saiu de casa pode agora chamar o seu Pai celestial: *Abba*, Papá!

Testemunho Anônimo

Dando descanso

As dependências, como muitos males sociais na sociedade de hoje, não afetam apenas os que estão fora da Igreja; o problema também existe dentro da Igreja. A Igreja não pode fazer vista grossa. A Igreja tem a responsabilidade de responder a este mal social.

Em seguida apresento algumas sugestões sobre o que a Igreja pode fazer para ajudar:

A Igreja necessita de ajudar os seus membros a compreenderem a dependência. Muitos identificam a dependência apenas com o beber-se álcool e o fumar-se tabaco, mas ela é muito mais ampla do que isso. Para aumentar a compreensão sobre o assunto, podiam ser convidados especialistas para falar em reuniões campais ou seminários de liderança. A compreensão do problema também podia ser desenvolvida através de sermões temáticos bem preparados e através do estabelecimento de programas de aconselhamento psicológico, de formação e de aconselhamento e



de cuidados médicos. Tudo isto deveria ser abordado de uma forma carinhosa, mostrando que se aceita o indivíduo como filho de Deus.

As instituições médicas da Igreja deveriam iniciar programas que forneçam informação e que a disponibilizem aos líderes da Igreja em formato impresso ou através dos meios de comunicação eletrônicos.

As instituições educativas – particularmente as que preparam pastores, professores, obreiros médicos e líderes – deveriam incluir este tema no currículo. As escolas, as Faculdades e as Universidades deveriam ter apresentações regulares sobre o assunto a partir de uma perspectiva cristã e deveriam também fazer ocasionalmente programas de monitorização. Estes programas de assistência deveriam cobrir as três fases mais importantes da estratégia de prevenção: prevenção primária, que orienta aqueles que ainda não começaram a usar

drogas; prevenção secundária, que orienta aqueles que já experimentaram; e prevenção terciária, para aqueles que já são dependentes de drogas. A abordagem usada para cada uma destas formas de prevenção é diferente, pelo que se exige preparação adequada para aqueles que darão a orientação especializada.

A Igreja deveria assegurar que estão disponíveis ou que podem ser encontradas alternativas saudáveis para aqueles que estão colados a certas dependências. Uma das maiores causas de dependência é o sentimento de vazio. Se este vazio não é preenchido, o indivíduo ou achará difícil deixar o hábito ou voltará a ele rapidamente após terminar o programa de orientação.

A Igreja deveria apontar para Jesus em todas as tentativas de lidar com a dependência. Ele não só provê uma alternativa, mas

também dá o poder para vencer. Os problemas de dependência não podem ser tratados apenas com uma abordagem médica. Portanto, devem também ser empregados tratamentos psiquiátricos e psicológicos, bem como acompanhamento espiritual.

O convite de Jesus é para que encontrem repouso todos os que estão sobrecarregados. A dependência é um fardo pesado, mas Jesus é capaz de prover repouso. A Igreja é o Seu agente para se fazer isto.

· Hudson Kibuuka

*Diretor de Educação,
Divisão Centro-Este Africana*

As mulheres também são dependentes sexuais

Eu venho de uma família que é Adventista há muitas gerações. Frequentei a escola Adventista, licenci-me numa Universidade Adventista, fui uma estudante

missionária, sou uma mulher... e sou uma viciada em sexo. (Com quem é que acha que os homens se dão quando a pornografia não é suficiente?)

Eu nada sabia sobre dependências; sabia apenas que estava metida num sarilho, pois estava a ter um caso com o pastor, o qual seria descoberto mais tarde ou mais cedo. Deus trabalhou comigo para me salvar de mim mesma e levou-me diretamente para as mãos de profissionais qualificados especializados em mulheres que são dependentes sexuais.

Eu estou sexualmente sóbria há mais de dois anos – definindo-se a sobriedade como não ter sexo consigo mesma ou com outros parceiros a não ser o cônjuge do sexo oposto.

Obrigada por me convidarem a dar a minha ajuda nesta questão na minha Igreja. Eu sei que há muitos membros de Igreja que querem ajudar a criar uma Igreja “segura”.

Quebrando as cadeias da escravidão

Um dos grandes desafios da dependência é tentar compreender o que se passa. Muitos membros da família ou amigos chegados, profundamente perturbados por causa do seu ente querido e frustrados por tal comportamento, aparentemente louco, perguntam: Porquê?

Tentativas de auxílio são frequentemente feitas. Estas podem envolver conselhos bem-intencionados (que são ignorados) ou alguma forma de estratégia disciplinar (que também é ineficaz, porque a pessoa dependente nega ter qualquer culpa). Os membros da família tentam frequentemente ser mais espertos do que o seu ente querido, escondendo a sua droga. Os pais poderão mudar-se para uma nova comunidade ou enviar o seu filho para uma escola diferente. Um tal tratamento geográfico falha, porque as raízes

da dependência viajam com a pessoa. Muitas destas tentativas não estão enquadradas por uma sã percepção da realidade da dependência. Como resultado, elas são raramente bem-sucedidas.

Pode a dependência ser compreendida?

Perceber as realidades da dependência requer compromisso e paciência. Mas com essa compreensão há também uma maior possibilidade de que as tentativas para ajudar deem frutos. A seguir indico algumas das realidades que é importante compreender.

Você não consegue controlar a pessoa dependente.

Os esforços para a controlar falharão, até que a pessoa dependente tenha decidido ser reabilitada da sua dependência. Essa decisão pode ser auxiliada por uma intervenção planeada com a ajuda de um terapeuta ou de um conselheiro cristão.

PERCEBER AS
REALIDADES DA
DEPENDÊNCIA REQUER
COMPROMISSO E
PACIÊNCIA. MAS COM
ESSA COMPREENSÃO HÁ
TAMBÉM UMA MAIOR
POSSIBILIDADE DE QUE
AS TENTATIVAS PARA
AJUDAR DEEM FRUTOS.



Deixar de capacitar a pessoa dependente é com frequência surpreendentemente eficaz. Comportamentos, tais como proteger a pessoa dependente, resolver os problemas que ela cria, tentar controlar a situação ou, até, juntar-se a ela (para “se manter próximo”), na verdade facilitam a continuação da dependência. Parar de realizar estes comportamentos capacitadores retira todas as escoras e a crise resultante pode ajudar a pessoa dependente a escolher mudar de vida. Compreender a dinâmica da codependência é uma experiência muito útil.

A reabilitação é um processo, não um evento. A dependência é um problema crônico e degenerativo. Normalmente não é “curado” por meios milagrosos. A reabilitação de padrões dependentes de pensamento e de ação deve manter-se para o resto da vida da pessoa dependente. Colocar uma pessoa dependente convertida num pedestal, onde receberá a atenção da congregação, é algo stressante e arriscado. Em vez disso, convidá-la para participar num grupo

cristão de autoajuda facilita o processo de recuperação.

Mudar de dependências não é pouco usual. Por exemplo, uma pessoa pode parar de beber, mas substituir esse vício por uma dependência sexual ou por jogo compulsivo, de modo a sentir-se melhor. Uma pessoa pode viver uma conversão relativamente ao uso de drogas, mas substituí-lo por uma dependência religiosa para suportar a sua dor crônica. Infelizmente o resultado é semelhante – uma espiral descendente de autodestruição e de danos infligidos aos que estão ao redor da pessoa dependente.

As pessoas dependentes têm frequentemente dificuldade para compreender Deus. Muitas pessoas dependentes cresceram no seio de famílias disfuncionais, nas quais um dos pais ou os dois são abusadores, negligentes ou são eles mesmos dependentes. Em resultado disso, as pessoas dependentes têm alguma dificuldade em se relacionarem com um Deus que é um Pai amoroso. Assim, é necessário um ambiente

de igreja em que os crentes estão dispostos a serem vulneráveis, a reconhecerem as suas necessidades espirituais de crescimento e a demonstrarem o amor de Deus através de aceitação e de compaixão incondicional. Através de relações carinhosas como estas, a pessoa vulnerável poderá vir a aceitar Deus como um seu Amigo carinhoso.

A reabilitação envolve aprendizagem e a implementação de um programa de crescimento espiritual. Os Doze Passos, desenvolvidos primeiro pelos Alcoólicos Anônimos, é um programa espiritual de reabilitação e de mudança que tem sido adaptado e aplicado a todo o tipo de comportamentos de dependência. Crentes bem-intencionados podem propor que se “ore com mais fé”, mas a pessoa dependente tem de aprender sobre o que necessita de orar; isto acontece num programa de reabilitação. As igrejas que estabelecem um ministério eclesial de reabilitação baseado nos Doze Passos estão a fornecer ajuda prática no interior de uma comunidade de fé.



Promover atitudes e ações para combater a dependência

Primeiro, reconheça que cada um de nós é um pecador a quem Deus estende a Sua graça. A humildade perante o nosso comportamento pecaminoso e as nossas falhas é vital. Reconhecer a nossa própria necessidade de crescimento espiritual desencoraja qualquer envolvimento em julgar os outros e em envergonhá-los.

Segundo, estude mais a questão no interior da congregação. O programa dos Doze Passos de reabilitação da dependência foi designado por Dale Ryan como “um infantário espiritual”. Um estudo atento destes passos revela a sua identificação com princípios bíblicos. Em *Aos Pés de Cristo*, Ellen White advoga o mesmo tipo de mudança. Muitos crentes têm achado o uso dos Doze Passos uma ferramenta valiosa para a sua jornada espiritual.

Finalmente, tente estabelecer pequenos grupos de apoio no interior da congregação; isto cria um ambiente que dará energia à jornada em busca da reabilitação. Igrejas como estas tornam-se verdadeiramente comunidades redentoras, “hospitais para pecadores”.

Deus chama-nos, enquanto povo, para quebrarmos as cadeias da escravidão; e Ele promete que seremos bem-sucedidos (Isa. 42:6 e 7). Ele caminhará connosco e abençoará esta jornada em direção à consciencialização da Igreja.

• **Patricia Black Mutch**

Antiga Diretora do Instituto para a Prevenção das Dependências

O que podemos fazer em Portugal?

Treze anos depois de a *Adventist Review*, revista oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia a nível mundial, ter publicado o seu nú-

mero especial sobre as dependências, aqui temos o mesmo tema para os Adventistas do Sétimo Dia da União Portuguesa. Esta iniciativa, entretanto, lança a questão sobre o que podemos nós fazer no nosso país por aqueles, dentro e fora da Igreja, que foram assaltados pelo inimigo (João 10:10) e que, por conseguinte, estão caídos à beira do caminho da vida, feridos e paralisados por causa de hábitos escravizantes... Certamente a opção não é a indiferença do Levita ou do Sacerdote... O que podem os Bons Samaritanos entre nós fazer?

Um primeiro passo é lidar seriamente com as nossas próprias dependências. Podemos não viver vidas marginais, mas certamente reconhecemos que somos pecadores (Rom. 3:23) e que, por vezes, somos dominados pelo poder que o pecado tem sobre nós (João 8:34; Rom. 7:14-24), o que faz de nós dependentes. Fomos, entretanto, chamados para a liberdade (Gál. 1:1, 13) e no poder de Deus podemos vencer as nossas dependências (João 1:12; 8:36; Fil. 4:13; I Tes. 1:5). Vivendo no espírito vidas vitoriosas (Rom. 8:1, 31, 37), acreditaremos que qualquer outra pessoa também pode encontrar libertação e restauração. Somos, então, um cheiro de vida para vida (II Cor. 2:14). Podemos, assim, começar um ministério pessoal em favor daqueles que lutam com problemas semelhantes. Ao procurarmos ajudar outros, ajudamo-nos a nós mesmos.

Como Igreja, precisamos de ser proativos junto dos nossos jovens e das nossas crianças. Do mundo recebem a pressão e as influências que os tornam dependentes em potencial. Da nossa parte, precisamos de receber modelos, orientações e informação credível sobre a maligância de certos comportamentos e substâncias. Precisam de ser edu-

cados e incentivados a terem um estilo de vida saudável. Precisam de ser alertados sobre as dependências ligadas às tecnologias.

Este mesmo espírito proativo deve verificar-se em relação às dependências que se manifestam no corpo dos crentes. Em vez de tema de conversa na ausência dos implicados, precisamos de torná-los motivos de oração e verdadeiros desafios espirituais. O espírito de condenação é tão desadequado como o da indiferença. Num espírito de compaixão, temos que nos insurgir contra a normalização da escravidão! O Evangelho tem poder! Poderá ser adequado começar um pequeno grupo para os inconformistas que querem, de facto, ultrapassar os seus vícios. O material agora traduzido intitulado *O Caminho para uma Vida Plena*, baseado nos Doze Passos dos Alcoólicos Anónimos, poderá ser uma boa ajuda para o efeito. Este mesmo material também pode ser utilizado por toda a Igreja nas reuniões de oração, por exemplo.

Temos também um papel a desempenhar na sociedade. Somos chamados a ser cabeça e não cauda (Deut. 28:13). Devemos, portanto, estar na linha da frente na defesa da temperança e estender as mãos¹ àqueles que, como nós, defendem esta causa. O empenho nesta obra em ligação com os sinais da Segunda Vinda de Jesus promoverá uma sacudidura entre o povo de Deus.² À medida que nos aproximamos do fim, esta mensagem deverá ser dada de uma forma mais decidida e positiva.³

• **Daniel Bastos**

Diretor do Departamento de Saúde e Temperança da UPASD

1. Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 6, p. 110.

2. *Idem*, p. 111.

3. *Idem*, p. 112.

Bem-estar 

O primeiro *passo*
para uma vida
livre de dependências
está na sua decisão!



Ligue
21 962 62 00

Coleção Saúde&Lar – Vols. 1 e 2

De forma
simples, prática
e *natural*.

Rua da Serra, nº 1 – Sabugo
2715-398 Almargem do Bispo
Tel.: 21 962 62 00 / Fax: 21 962 62 01

www.pservir.pt
publicadora@pservir.pt

