

LIBERTE-SE DA SUA MENTE



Interrompendo a Espiral
de Pensamentos Tóxicos



JENNIE ALLEN

Autora best-seller do *New York Times*



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022

Sumário



Parte Um

TODOS OS PENSAMENTOS

1. Pensando Sobre Pensar 3
2. Em Que Acreditamos 13
3. Saindo da Espiral 21
4. Libertando-me 27
5. Onde os Pensamentos São Capturados 37
6. Faça a Mudança 49



Parte Dois

DERROTANDO OS INIMIGOS DA NOSSA MENTE

7. Traçando Linhas de Combate 61
8. Reservando Espaço para o Silêncio 69
Escolho Aquietar-me com Deus
9. Salvação 89
Escolho Ser Conhecida
10. Destemida 111
Escolho Render Meus Medos a Deus

11. Uma Bela Interrupção 129
Escolho Deleitar-me em Deus

12. Menos Importante 147
Escolho Servir a Deus e ao Próximo

13. Não Derrotada 169
Escolho Ser Grata

14. Corra Sua Corrida 187
Escolho Buscar o Bem dos Outros



Parte Três

PENSANDO COMO JESUS PENSA

15. Quem Você Pensa Que É? 205

16. Pensamentos Perigosos 219

Notas 227



Parte Um

AMOSTRA

**TODOS OS
PENSAMENTOS**

AMOSTRA

Pensando Sobre Pensar

“**L** EVE CATIVO TODO PENSAMENTO.” DIZEM QUE OS AUTORES ESCREVEM livros por dois motivos: ou o autor é especialista no assunto, ou o assunto deixa o autor desesperado o suficiente para passar anos buscando respostas. O último definitivamente me descreve.

Esta manhã acordei com a intenção de escrever para você. *Mas primeiro, pensei, preciso passar um tempo com Deus.* Então o que fiz? Peguei meu celular. Percebi que tinha um e-mail sobre algo em que estava trabalhando, cujo remetente fazia críticas “construtivas” a meu trabalho. Assim que decidi deixar o celular de lado, outra coisa chamou minha atenção... sem que eu percebesse, estava no Instagram, comparando as vitórias e as glórias dos outros com meu trabalho em andamento, que parecia não estar à altura. Depois de minutos no celular, decidi que era uma escritora insatisfatória, que estava desperdiçando minha vida em busca de coisas sem significado porque não sou nada, não tenho nada a dizer. Estava entrando rapidamente numa espiral de desânimo.

Então meu marido, Zac, chegou feliz após ter se encontrado com Deus, e estourei com ele. Minha espiral começou a girar mais rápida e caoticamente. Em menos de uma hora, eu havia me diminuído, criticado todo meu trabalho, decidido abandonar o ministério, ignorado Deus e afastado meu maior defensor e amigo.

Uau. Parabéns, Jennie. E isso foi só esta manhã? Agora quer me ajudar com meus pensamentos caóticos?

Bem, entendo você. E imagino que lutarei contra isso por toda minha vida. No entanto, em virtude das descobertas que posso compartilhar aqui com você, em vez de minha espiral roubar um dia, uma semana, alguns anos... depois de apenas uma hora nela, houve uma mudança em meu pensamento.

Não fiquei paralisada. Estou livre, alegre e escrevendo para você.

Quero que saiba que você também não precisa ficar presa. Deus construiu um caminho para nós escaparmos da espiral descendente. Mas raramente o trilhamos. Compramos a mentira de que somos vítimas de nossos pensamentos, em vez de guerreiras armadas para lutar na linha de frente da maior batalha da nossa geração: a batalha por nossa mente.

O apóstolo Paulo entendeu a guerra que acontece em nossos pensamentos, como nossas circunstâncias e imaginações podem tornar-se armas que abalam nossa fé e esperança. A Bíblia registra sua declaração ousada de que devemos “levar cativo todo pensamento à obediência de Cristo”.¹

Levar todo pensamento cativo? Isso é possível? Você já tentou fazer isso?

Certa vez um pássaro entrou em nossa pequena casa e não conseguiu encontrar uma saída. Demorou mais de uma hora para que a família toda, trabalhando junta, conseguisse pegar aquele pardalzinho bobo. Atirar em um pássaro com uma arma de ar comprimido? Fácil. Mas capturar um pardal descontrolado, debatendo-se pela casa, foi uma tarefa totalmente diferente, quase impossível.

Quão impossível seria, ainda, capturar um pensamento descontrolado em curso? Ainda assim, o livro em que baseio minha vida está me mandando capturar *todos os meus pensamentos, cada um deles?*

Deus está falando sério?

Isso seria sequer possível? Porque, sinceramente, meus pensamentos são mais descontrolados do que aquele pardal hiperativo.

E os seus também. Vejo o mesmo caos em seus olhos e nos de quase toda mulher que encontro. Como a jovem que se sentou à minha frente esta semana em meio a tanta dor, afogando-se na ansiedade contra a qual vem lutando há dois anos. Ela olhou para mim, implorando: “Ajude-me. Diga-me o que fazer!”

“Não quero viver ansiosa”, disse ela. “Estou fazendo terapia. Participo do estudo bíblico. Estou disposta a tomar remédios. Quero confiar em Deus. Por que não consigo mudar? Por que me sinto tão presa nisso?”

Puxa vida, me identifiquei com ela e lutei contra as mesmas coisas.

É incrível se você parar para pensar: Como algo que não conseguimos enxergar pode ser capaz de controlar tanto quem somos, determinar o que sentimos, o que fazemos e o que dizemos ou não, ditar como nos movemos ou dormimos e informar o que queremos, o que odiamos e o que amamos?

Como pode aquilo que abriga todos esses pensamentos — nada além de uma porção de tecido enrugado — abrigar muito do que nos torna quem somos?

Aprender a capturar nossos pensamentos importa. **Porque a forma como pensamos molda como vivemos.**²

OS PADRÕES QUE NOS MANTÊM PRESOS

O tema neurociência vem me cativando há anos, desde que uma de minhas brilhantes filhas começou a me ensinar a respeito da ciência do cérebro. Quando Kate estava no 7º ano — atualmente está começando o ensino médio —, ela chegou em casa uma tarde e contou a todos nós — seus dois irmãos, sua irmã, meu marido, Zac, e eu — que algum dia ela curaria a doença de Alzheimer.

Nós rimos, mas, depois de anos, ela ainda lê livros e artigos sobre o assunto, ouve todas as TED Talks sobre cérebro e compartilha pesquisas comigo. Coisas como...

Você sabia que foram descobertas mais coisas a respeito de nossa mente nos últimos 20 anos do que em todo o tempo antes disso?

Você sabia que entre 60% e 80% das consultas a médicos de atenção primária existe um componente relacionado ao estresse?³

Você sabia que pesquisas mostram que “entre 75% e 98% das doenças mentais, físicas e comportamentais estão relacionadas à vida mental da pessoa”?⁴

Você sabia que, com o que sabemos hoje sobre o cérebro, quando as Escrituras falam sobre o coração, elas podem, na verdade, estar falando sobre a mente e as emoções que experimentamos em nosso cérebro?

Bem, não, Kate, eu não sabia. Mas isso é muito interessante.

A verdade é que, *de fato*, considero isso muito interessante.

Em algum momento, a fascinação de Kate se tornou a minha também, porque ela me ensinou que o que está aprendendo na ciência também está por toda minha Bíblia, e que muitas das verdades da Bíblia a respeito de nossa vida mental foram respaldadas pela ciência. Isso tudo tornou-se cada vez mais importante para mim, conforme me apegava à ideia de que assumir o controle de nossa mente poderia ser a chave para encontrar paz em outras partes de nossa vida.

Durante anos estive mergulhada na direção da IF:Gathering, a organização que creio que Deus tenha me induzido a iniciar para discipular mulheres e formá-las para discipular outras. Amo nossa comunidade, nossas reuniões e o impacto que parecíamos estar causando, mas, ao longo do tempo, percebi uma tendência perturbadora entre as mulheres que eu amava e servia diariamente.

Elas se sentiriam culpadas durante um evento ou enquanto estivessem trabalhando com nossos recursos de discipulado e entregariam completamente suas vidas a Jesus. Elas se elevariam nas asas dessa decisão por uma semana, um mês, às vezes até um ano ou dois. No entanto, em algum momento, acabariam, inevitavelmente, escorregando em hábitos e padrões de vida antigos. Talvez você saiba exatamente do que estou falando.

Talvez, neste momento, esteja pensando naquele relacionamento tóxico do qual finalmente se libertou, mas que, num momento de fraqueza, reatou.

Ou finalmente esteja em paz a respeito de uma época sombria de sua vida — mas, agora, suas emoções voltaram a entrar na espiral descendente, e tudo o que você faz é reclamar.

Ou foi confrontada acerca de seu vício em pornografia e parou, mas acabou escorregando de volta no hábito semanas depois.

Ou, ainda, reconheceu um padrão de sempre criticar seu cônjuge, abandonou esse hábito e começou a mudar de verdade... logo antes de retornar ao início do ciclo.

Por que, refleti, as mudanças que tantas mulheres querem desesperadamente fazer não perduram por muito tempo?

E por que ainda lutava com alguns dos mesmos medos, padrões negativos e outros pecados contra os quais lutava há anos?

Mesmo quando eu observava esse efeito bumerangue em um nível mais amplo, também estava me relacionando com amigas queridas, mulheres que conhecia bem, que pareciam lutar contra as mesmas questões ano após ano. Cada vez que nos reuníamos, eu ouvia a mesma história quinhentas vezes.

O que as impedia de prosperar? Por que elas não conseguiam se libertar? As descobertas de Kate, ao longo de seus estudos sobre o cérebro, sugeriram uma forte possibilidade:

Está tudo em nossa mente.

QUEBRANDO A ESPIRAL

Há muito que não sabemos sobre o cérebro. Mas também é verdade que, como diz Kate, aprendemos mais sobre o cérebro nos últimos 20 anos do que sabíamos durante os 2 mil anteriores. Já acreditamos que a mente era algo imutável. O cérebro com o qual você nasceu e a forma como ele funcionava — ou não — eram “o que eram”; não faz sentido preocupar-se com algo que não pode ser transformado. Atualmente sabemos que **o cérebro se transforma constantemente, independentemente de nossa vontade.**

Na esperança de descobrir como as mulheres podem se libertar de seus padrões problemáticos, comecei pegando livros estimulantes sobre a mente, sobre a neurociência e sobre como a verdadeira mudança acontece. Assisti a TED Talks que Kate me indicou a respeito de nossa plasticidade cerebral.

Ouvi a podcasts sobre o cérebro. Assisti a documentários sobre o cérebro. E conversei com pessoas a respeito do cérebro.

Comecei a enxergar um padrão acontecendo em muitos de nós. Nossas emoções estavam nos levando a determinados pensamentos; estes estavam ditando nossas decisões, as quais estavam determinando certos comportamentos; os comportamentos, por sua vez, estavam moldando nossos relacionamentos, e tudo isso estava nos levando a pensamentos saudáveis ou maléficos.

E lá vamos nós, caindo na espiral, aparentemente fora de controle, com nossa vida sendo definida por esse ciclo sem fim.

É deprimente.

A menos que... exista uma forma de interrompê-lo.

Quantas de nós estamos gastando toda nossa energia em conversas, terapias e orações, tentando mudar aquilo que é mais visceral em nós — nossas emoções — e, ainda assim, sem sucesso?

Se você estiver triste e eu lhe disser para parar de se sentir triste, vai surtir algum efeito?

EMOÇÃO

PENSAMENTO

COMPORTAMENTO

RELACIONAMENTOS

CONSEQUÊNCIA

AMOSTRA

E se, em vez de gastar nossa energia tentando consertar os sintomas, fôssemos direto à raiz do problema, ainda mais fundo do que as emoções que parecem dar início a nosso ciclo? A realidade é que nossas emoções são um subproduto de outra coisa.

Elas são um subproduto da forma como pensamos.

O lado bom dessa notícia é que podemos mudar nossos pensamentos. A Bíblia nos diz isso. “Não vos conformeis com este mundo”, diz um versículo, “mas transformai-vos pela renovação da vossa mente.”⁵

Meu mergulho profundo nos mecanismos internos do cérebro confirmaram o que a Bíblia diz: podemos levar todo pensamento cativo. Não somente nossos pensamentos podem ser alterados, como *nós* podemos ser responsáveis por alterá-los.

O problema é que entramos nessa espiral, geralmente sem saber aonde nossos pensamentos podem nos levar. O famoso teólogo puritano John Owen disse que o objetivo do inimigo em cada pecado é a morte. Suas palavras exatas foram: “Mate o pecado ou ele matará você”.⁶ É hora de lutarmos.

O ser humano médio tem mais de 30 mil pensamentos por dia. Destes, há tantos negativos que “segundo pesquisadores, a grande maioria das doenças que nos acometem hoje são resultado direto de uma vida mental tóxica”.⁷

A espiral é real e mais repleta de pensamentos do que parecemos conseguir administrar.

Mas e se em vez de tentar carregar todo pensamento cativo carregássemos apenas um pensamento cativo?

E se eu lhe dissesse que um pensamento bonito e poderoso poderia tornar melhor essa espiral caótica de nossa vida... todas as vezes que você tivesse esse pensamento? E se você conseguisse se apegar a uma verdade que pudesse acalmar a enxurrada de mentiras que a deixaram sentindo-se impotente diante de seu cérebro?

Algo em que pensar. Você seria capaz disso? Esse pensamento existe. Falaremos mais a respeito dele.

Entendo que, apesar da natureza simples do meu pedido — que você assuma uma verdade na qual concentrar sua mente —, realizá-lo não é simples. Por quê? Porque está acontecendo um verdadeiro ataque naquelas rugas de tecido que a tornam quem você é. **Uma grande batalha espiritual de nossa geração está sendo travada entre nossas orelhas.**

Aquilo em que acreditamos e o que pensamos importa, e o inimigo sabe disso. Ele está determinado a entrar em sua cabeça para desviá-la de fazer o bem e para jogá-la tão fundo a ponto de sentir-se impotente, sobrecarregada, paralisada e incapaz de levantar-se para fazer diferença no reino de Deus.

Mesmo que você seja daquelas pessoas que não fica paralisada e continua amando Deus e as pessoas no dia a dia, um milhão de pensamentos tóxicos a assombram a cada passo.

Quer você se sinta paralisada ou apenas atormentada por um descontentamento insistente, eis minha declaração em favor de você e de mim:

Não mais.

E digo “em favor de você e de mim” por um motivo. A grande ironia é que, enquanto eu achava que Deus estava me guiando para essa grande informação revolucionária — como minhas amigas poderiam curar sua mente ao curar seu cérebro e ao pensar mais cuidadosamente sobre seus pensamentos —, para que pudesse ajudar a todos, o que eu nem imaginava na época era que eu mesma estava prestes a precisar dessa cura.



AMOSTRA



Em Que Acreditamos

“PELO MENOS NÃO SOU BURRO COMO ELA.”

Essas palavras foram ditas pelas minhas costas por Derek durante minha aula de biologia no 2º ano do ensino médio.

Derek tinha três vezes o tamanho de qualquer outro garoto estranho de 15 anos da minha sala; era um cara que todos temiam. Eu era uma estudante tímida e quieta que mal abria a boca. Como ele podia me achar burra? O fato era que eu *não era* burra. Só tirava nota 10; de vez em quando eu tirava 9 sem me esforçar — mesmo nas matérias mais difíceis.

Vejo novamente aquela garota do 2º ano, sentada na grande bancada do laboratório de ciências, e gostaria de poder pôr a mão em seu rosto e lhe dizer o quanto ela não é burra, mas não sei se ela ouviria. Uma hora após ouvir Derek dizer aquilo, aquelas ruguinhas de tecido entre suas orelhas já haviam criado inúmeros argumentos contra seu valor, sua confiança, seu intelecto e seu potencial que ressoariam em sua mente pela próxima década.

Recém-formada na faculdade, em jornalismo, eu estava fazendo uma entrevista para uma vaga em um canal de notícias. Dois homens que trabalhavam lá levaram eu e minha amiga para jantar. Eles não queriam falar sobre a vaga; queriam nos conhecer. Ao perceber que estavam dando em cima de nós, fiquei ali pensando, *Jamais serei levada a sério pelos homens nesse mercado.* Aquele pensamento

me fez acreditar que eu não tinha nada a oferecer como mulher ao mercado. Criei argumentos contra minha educação, formação e meus dons que me afetariam por muitos anos.

Eu e meu marido tivemos uma de nossas primeiras brigas de verdade como recém-casados. Ele me ignorou, e eu bati algumas portas com bastante força. Ele superou, mas eu não parava de pensar, *Ele não me ama de verdade*. Minha mente começou a criar argumentos contra nosso casamento.

Depois de perder a calma com meu filho de 8 anos, deitei na cama aquela noite e fiquei pensando, *Estou fracassando como mãe*. Durante anos, por vezes aquele pensamento conseguia se entranhar em minha mente.

O fato é que sempre acreditei em mentiras. E não somente acreditei nelas, como também construí capítulos inteiros de minha vida com base nelas.

Tenho quase certeza de que você também.

MENTIRAS EM QUE ACREDITAMOS

Minha amiga Christina, que é terapeuta, me contou que os princípios da psiquiatria ensinam os terapeutas que, quando você e eu escolhemos acreditar em uma mentira a respeito de nós mesmas, será em uma destas três que acreditaremos:

Sou incapaz.

Não tenho valor.

Não sou digna de ser amada.

Em um reflexo, tentei provar que ela estava enganada: “Sério, Christina? Apenas três?” E lhe disse que costumava acreditar em 300 mentiras a meu respeito — em um dia.

“Não”, disse ela. “Cada uma dessas 300 mentiras se encaixa em uma dessas três.”

Pelo bem da discussão, suponhamos que Christina esteja certa. A pergunta que tenho para você é: Com qual dessas três *you* mais se identifica?

Existe alguma a que você seja mais vulnerável?

Essas mentiras — *sou incapaz, não tenho valor, não sou digna de ser amada* — moldam nosso pensamento, nossas emoções e a forma como reagimos diante do mundo ao nosso redor. Elas nos prendem em seu ciclo de distração, distorção e dor, não nos permitindo reconhecer a verdade em que devemos acreditar. Pior ainda, mudam a forma pela qual enxergamos Deus. **Cada mentira em que acreditamos sobre nós mesmas está enraizada em nossa crença em relação a Deus.**

Digamos que eu esteja inclinada a me sentir sem valor e invisível. E digamos que eu leia Efésios e aprenda que Deus, porque me ama profundamente, me escolhe e me adota.¹ Mesmo que eu não negue abertamente a validade dessa premissa, ainda duvido que seja verdade para mim. Reconheço a verdade, mas jamais a absorvo completamente e permito que molde minha identidade.

Digamos que eu seja casada com alguém que costuma se distrair com o trabalho. Não me sinto vista em nosso casamento, o que confirma meu medo arraigado de que, de fato, sou invisível e não tenho valor. Assim, mesmo nas discussões mais bobas com meu marido, sinto-me ansiosa e entro na espiral toda vez que ele é grosseiro comigo.

Não consigo mensurar tudo o que ele carrega em seus ombros, não consigo me solidarizar com seus estresses, e minhas necessidades excedem a habilidade que ele tem de supri-las.

Logo estaremos brigando constantemente, sem saber ao menos por quê.

Então, em minha cabeça, meu marido se torna meu inimigo e parece nunca dizer o que preciso ouvir ou ser quem necessito que ele seja.

E a espiral dos meus pensamentos, agora, invadiu meu relacionamento e me roubou a alegria e a paz.

Nenhum ser humano jamais deve ser a pessoa que preenche nossa alma ou define nosso valor. Apenas Deus é capaz disso. Mas até que eu me desfaça da mentira de que o amor de Deus não é para mim, minhas emoções, decisões, meus comportamentos e relacionamentos continuarão deturpados pela falsa crença de que não tenho valor.

Quando começamos a pensar a respeito de nossos pensamentos, talvez pela primeira vez somos capazes de interromper a espiral descendente. Podemos redefini-los e redirecioná-los. Essa é nossa esperança. Não que lutaríamos com cada um de nossos medos, mas permitiríamos que Deus assumisse tanto espaço em nosso pensamento que eles se encolheriam perante Ele. Amo a citação de A. W. Tozer, que diz que, se Deus for “exaltado... mil problemas menores serão resolvidos ao mesmo tempo”.² Coloque meu nome aí. Quero alcançar isso.

Quer saber um segredo? Podemos ter isso. Mas, por favor, saiba que o inimigo de nossa alma não tem a intenção de abrir mão de nossa mente sem lutar. E deixe-me dizer uma coisa, ele não joga limpo.

Estamos começando a nos conhecer, e estou prestes a lhe contar algumas das piores experiências de inferno mental que já experimentei. Estou preparando você agora porque é pesado, e eu não gosto muito disso. Gosto de coisas divertidas e alegres. Mas, se eu não lhe mostrar minha escuridão, então pode ser que você não acredite quando eu disser que vale muito a pena o esforço de enfrentar nossos pensamentos mais profundos, acreditando que Deus pode trazer vida e paz.

Sei que isso é possível, essa mudança em nossos pensamentos e, conseqüentemente, nossa vida. Sei porque aconteceu comigo.

No entanto, antes que eu descobrisse o pensamento que nos leva da turbulência à paz, sofri um ataque generalizado do inimigo.

SOB ATAQUE

Era minha primeira visita em meses à minha casa em Little Rock. Enquanto viajava no banco do passageiro do SUV branco da minha mãe, identificava antigos marcos familiares: minha antiga escola, o restaurante Chili's que eu e minhas amigas frequentávamos depois dos jogos de futebol e basquete, e a piscina na qual eu nadei durante minha infância e adolescência. Isso me lembrou quão reconfortante pode ser voltar para casa.

Logo chegamos ao nosso destino: uma igreja Batista onde eu tinha duas palestras agendadas, com um evento de autógrafos entre elas.

Durante minha primeira palestra, dei meu melhor para as mulheres sentadas à minha frente. Fui ousada e clara em minha apresentação da mensagem do evangelho. “Existe um inimigo real com demônios à disposição”, disse às milhares de mulheres reunidas. “Ele quer abatê-las. Está determinado a roubar sua fé.” Supliquei a elas que experimentassem a liberdade que Cristo oferece e que se recusassem a passar a vida como sonâmbulas.

Depois disso vieram os autógrafos, com o esperado rebuliço. Em seguida, de alguma forma, fiquei totalmente sozinha, algo que tento evitar em grandes eventos, para minha segurança. As participantes já tinham retornado a seus lugares no auditório, as organizadoras da conferência estavam alvoroçadas, cuidando dos detalhes, e toda a equipe estava em suas posições. Lá estava eu no saguão, somente eu e mais uma pessoa, uma mulher de aparência gentil que eu não conhecia.

Percebi que precisava entrar e encontrar meu lugar antes da próxima sessão, que já estava prestes a começar. Dei dois passos em direção ao auditório quando, repentinamente, aquela mulher de apa-

rência gentil apareceu em minha frente. Sua expressão se fechou, seu sorriso desapareceu e seus olhos se cerraram enquanto ela me encarava obstinadamente.

“Estamos atrás de você”, disse ela sussurrando com urgência. “Você deve parar de falar sobre nós. Estamos atrás de você.”

Seus comentários estavam tão fora de contexto que não consegui entender o que ela quis dizer. “Senhora”, disse eu, “estou confusa. Do que a senhora está falando?”

Com uma certeza assustadora, ela disse: “Você sabe exatamente do que estou falando.”

“Perdão?”, adiantei, ainda em busca de esclarecimento.

Ela repetiu: “Pare de falar sobre nós.”

“Não sei do que você está falando”, eu disse.

Novamente ela repetiu: “Você sabe exatamente do que estou falando”. Mas eu não sabia.

Então eu soube.

Dei muitos passos para trás, me virei em direção ao auditório, chamei um dos seguranças designados a cobrir o evento e disse com toda compostura de que fui capaz: “A mulher que está no saguão acabou de me ameaçar. Poderia por favor ficar de olho nela?”

Algum tempo depois, subi ao palco e comecei minha última palestra. No meio da palestra, ouvi gritos na entrada que ecoaram pelo grande auditório. Os pelinhos do meu braço se arrepiaram durante uma pequena pausa em minha fala. Eu sabia exatamente quem estava gritando e sabia exatamente por quê. Sabendo que a equipe de segurança cuidaria da situação, retornei à palestra. Era apenas uma louca, fazendo ameaças vazias. Eu iria para casa e esqueceria isso.

Então o diabo exagerou. Enquanto a mulher estava aos gritos no saguão, fazendo ameaças de morte, a energia elétrica acabou. Estou falando de *todas* as luzes, *todo* o sistema de som, as telas *gigantes* atrás de mim — tudo. Estávamos em silêncio, no escuro.

Eu mencionei que era uma megaigreja, com sistemas auxiliares para seus sistemas auxiliares? Em um dia ensolarado, durante um evento fortemente equipado, a energia não acaba assim, do nada.

Os gritos não cessaram, e todas nós podíamos ouvir, chocadas.

“Isso nunca aconteceu antes”, o pastor da igreja me disse mais tarde. “Os gritos que você ouviu eram daquela mulher que você apontou para o segurança e da filha dela. Qual foi o motivo daquilo?”

Putz.

Quer dizer, eu prego sobre Jesus e acredito em tudo o que Ele ensinou. Ele ensinou sobre o inimigo e mostrou Seu poder sobre forças demoníacas. O inimigo não era misterioso para Jesus. Para Ele, as batalhas espirituais eram uma realidade. Jesus expulsava demônios regularmente — é o que a Bíblia diz.

Mas, ainda que eu acredite que realmente existe um diabo e que ele tem demônios reais trabalhando para ele e que a batalha por nosso coração, alma e mente está acontecendo ao nosso redor o tempo todo, lhe digo uma coisa: jamais havia visto uma manifestação tão inegável do trabalho de Satanás.

A experiência teria sido assustadora; em vez disso, teve um resultado diferente a princípio: me inundou de fé. Lembro-me vividamente daquela noite. Falei sobre Jesus com todos que quiseram ouvir, inclusive o garçom do restaurante a que fui com minha família depois e com as amigas da minha irmã que, por acaso, estavam na cidade. Eu estava impressionada com quão real e verdadeiro tudo aquilo era — Deus. Céu. O inimigo. A guerra em que estamos.

Jamais tive tanta certeza quanto naquele dia: *tudo* aquilo era verdade.

E foi por isso que a espiral de trevas que aconteceu em seguida me pegou tão incrivelmente de surpresa.



AMOSTRA



Saindo da Espiral

VOLTANDO DAQUELAS PALESTRAS PARA A CASA DE MEUS PAIS EM LITTLE Rock, liguei para Zac. Nós havíamos discutido antes de eu viajar para palestrar — sobre o quê, não me lembro, mas lembro que as primeiras palavras que lhe disse ao atender minha ligação foram: “Oi, amor. A briga acabou, tá bom?”

Enquanto estávamos ao telefone, comecei a interrogá-lo: “Como estão nossas finanças? Estamos em conflito com alguém? Como estão as crianças?”

Na verdade usei uma expressão: “Precisamos *fazer das tripas coração*, Zac.”

O quê? Alguém estava com dor de barriga?

A verdade era que eu não sabia onde o perigo poderia estar. E não queria, de fato, descobrir.

“Por que você está preocupada, Jennie?”, perguntou ele. Minha ansiedade estava transparecendo. Tenho certeza de que ele estava imaginando: *O que aconteceu naquela agradável igreja Batista?*

Contei a história a ele. Meu marido, que nunca é dramático, me levou muito a sério. Naquela noite, pelo telefone, repassamos todas as partes de nossa vida que estavam sob nosso controle e nos certificamos de que não havia uma parte óbvia em que poderíamos ser atacados.

Relaxamos um pouco.

No entanto, a partir daquela noite — imediatamente depois de experimentar uma certeza tão absoluta de minha fé —, todas as noites, sem exceção, acordei às 3h da manhã sentindo um pânico momentâneo. *Aff. Três horas de novo!* Não que eu não estivesse acostumada a acordar no meio da noite — que mulher que é mãe não está? Mas, dessa vez, o despertar era diferente.

Minha mente estava agitada e aquilo me aterrorizava. Eu ficava andando pela casa durante horas no meio da noite.

Começava com pequenos pensamentos e medos — imaginando se eu estava atrasada com a roupa para lavar, preocupando-me com meus filhos — e passava rapidamente para medos mais intensos. *Deus é real?* Eu estava dedicando minha vida a Ele, e aquela dúvida sugeria uma possibilidade assustadora: de que eu estava desperdiçando minha vida.

No escuro, sozinha e no silêncio, eu afastava essa possibilidade, mas ela parecia voltar ao meu cérebro como um ioiô, uma pergunta persistente que eu não conseguia apagar.

Ironicamente, meu nome do meio é Faith [fé, em inglês], porém, minha fé parecia estar se desfazendo. A professora de estudos bíblicos, Beth Moore, autodenominada “ex-habitante do poço”, disse que há três tipos de poço: aquele em que pulamos, aquele em que escorregamos acidentalmente e aquele em que somos jogados.¹ Esse poço era o último. Eu havia sido jogada nele. A pergunta que me assombrava durante aquelas noites de insônia era como escapar dele.

Conheço pessoas que, em algum momento de sua vida, começaram a duvidar de suas escolhas profissionais. Ficaram em dúvida se casaram com a pessoa certa. Ou duvidaram de seu propósito de vida. Mas aquilo de que eu estava duvidando estava bem no centro de quem eu era: duvidava da existência de Deus. Acordada na cama todas as noites, em meu quarto escuro e silencioso, eu me questionava se Deus era real.

Se Ele fosse real, será que realmente me conhecia? Será que realmente me amava? Ele se importava?

O que eu estava pensando?

É *claro* que Deus se importava.

Não é?

O PESO DE MEUS PENSAMENTOS

Quando foi que a fé que eu proclamava com fervor se esvaiu de mim?

Quem a tinha pego? Onde ela estava?

Eu a recuperaria algum dia?

Repentinamente, fiquei cheia de dúvidas. Na verdade, não foi de repente. Foi um processo lento, sutil, quase imperceptível, que crescia um pouco a cada noite que eu passava deitada no escuro.

Meu comportamento geralmente alegre e otimista foi substituído por uma inquietação persistente. Nenhum dos métodos para sair do desânimo que aprendi ao longo de minha vida estavam funcionando. Eu ainda malhava, era produtiva no trabalho e frequentava a igreja. Mas meu otimismo foi capturado por uma guerra real e integral pela minha mente. Eu estava sendo puxada para baixo enquanto aqueles pensamentos de dúvida continuavam seus ataques incessantes.

Em algum momento, o que começou a acontecer à noite, estendeu-se durante o dia. Cada vez mais eu me perguntava se aquilo era real, mas, durante o dia, havia muitas distrações.

Apegar-se a distrações — nosso cérebro é ótimo nisso.

Quando se tratava de momentos em que precisava ter fé, eu a escolhia. E me apegava muito às décadas de minha história com Deus — até que comecei a perceber que minha paixão estava se corroendo. Meus pensamentos em espiral estavam me levando à exaustão.

A dúvida rouba a esperança. Sem esperança, tudo o que importa já não parece mais tão importante.

Você já foi confrontada por algo tão pesado e difícil que a fez questionar tudo em que acreditava?

Desde então, reconheci que o inimigo estava agindo, mas, em meio à espiral descendente, não consegui enxergá-lo. Meus pensamentos pareciam me controlar, e não o contrário. Olhando para trás, gostaria de poder falar comigo mesma, para me tirar da espiral tóxica em que estava. Havia uma saída. Se você está, neste momento, em uma espiral pequena, ou em completo parafuso, juro que há esperança.

AFUNDANDO RAPIDAMENTE

Sou incapaz.

Não tenho valor.

Não sou digna de ser amada.

Ali, na cama, em meio a um ataque após o outro às 3 da manhã, tornei-me vítima de acreditar nas três mentiras. Tudo em que eu acreditara antes não significava nada. Deus não significava nada. A vida não significava nada. Eu não tinha valor, porque não era nada. Não era digna de ser amada; afinal quem ama o nada?

O perigo do pensamento tóxico é que ele produz uma realidade alternativa, na qual um raciocínio distorcido acaba parecendo fazer sentido.

Pensei em todas as dificuldades pelas quais havia passado nos últimos anos. Assisti a uma de minhas melhores amigas sofrer uma série de derrames intensos enquanto passava por um divórcio agoniante; acompanhei o mundo e o casamento de minha irmã, Katie, ruírem; suportei desafios enormes que envolveram a adoção de nosso filho, Cooper, em Ruanda; enfrentei uma ofensiva de críticas de líderes que respeito enquanto reunia forças para lançar uma organi-

zação e liderar uma equipe pela primeira vez; assisti a meu marido, Zac, passar por um período terrível enfrentando a depressão... A lista era enorme.

Minha confiança na bondade de Deus poderia estar errada todo esse tempo?

A altas horas da madrugada, eu começava a criar hipóteses sobre aonde minha vida estava indo. Será que eu havia dedicado minha vida a uma missão sem sentido? Todo meu esforço e paixão foram por nada?

Tudo o que um dia pareceu verdadeiro e vital parecia estar se esvaindo.

Mais ou menos nessa época, minha família foi assistir ao último filme dos Vingadores, *Guerra Infinita*. O filme já foi lançado há tempo suficiente para que eu não me sinta mal com esse spoiler: no final, alguns de meus super-heróis favoritos simplesmente *sumiram*, viraram cinzas e foram embora com o vento, como se nunca tivessem estado ali, como se jamais tivessem existido.

Como se suas vidas não significassem nada.

Fiquei ali no cinema, atormentada pela ideia de que esse era meu destino também. Qualquer realização que eu tivesse experimentado, qualquer impacto que tivesse sofrido, tudo isso estava sujeito à vaporização. Nada importaria no final.

Eu estaria no escuro, em um túmulo. O fim. Sem Deus. Sem resgate. Eu não era nada. Minha vida não significava nada.

Nada importava agora. Se Deus não existe, então quem se importa com alguma coisa?

(Eu lhe disse que ficaria sombrio.)

Por 18 meses seguidos — mais de 500 dias — foi nisso que pensei...

Até que aprendi a pensar de forma diferente a respeito de meus pensamentos. Até que me lembrei de que tinha escolha.



AMOSTRA

