Jaraguá do Sul, 08/11/2026. Não acredite em tudo o que sente: sentimentos que enganam.

Introdução: estamos na segunda semana da série: *A grama mais verde.*

Nosso assunto hoje é: *Não acredite em tudo o que sente: sentimentos que enganam.*

Os sentimentos ganharam enorme autoridade no nosso tempo. Uma ideia muito difundida hoje é: "EU SENTI que deveria fazer. SE EU SINTO, então é verdade. Se NÃO ME SINTO BEM, alguma coisa está errada."

Uma pessoa pode sentir-se rejeitada sem ter sido rejeitada. Pode sentir-se fracassada sem ser um fracasso. Pode sentir que seu casamento acabou quando, na verdade, está atravessando uma fase difícil.

Mas nem tudo o que você sente corresponde ao que é verdadeiro.

1- O que são sentimentos? Os sentimentos fazem parte da nossa experiência humana e estão ligados à maneira como percebemos, interpretamos e reagimos ao que acontece conosco e ao nosso redor.

Emoção - É uma resposta psicofisiológica a algo que percebemos como significativo. Pode surgir rapidamente e envolver o corpo, a atenção e a disposição para agir. Medo, raiva, alegria e surpresa são exemplos.

Sentimento - É a experiência consciente e subjetiva que temos de um estado emocional. É como vivenciamos internamente o que acontece. Por exemplo: sentir-se inseguro, amado, frustrado, solitário ou esperançoso.

Pensamento ou interpretação - É o significado que atribuímos a uma situação. Por exemplo: "Meu amigo não respondeu à mensagem; ele não se importa comigo". Essa interpretação pode intensificar um sentimento, mesmo que a conclusão esteja equivocada.

Esses processos interagem entre si. Não existe uma sequência rígida em todas as situações: pensamentos, sensações corporais, emoções, experiências passadas e circunstâncias podem influenciar-se mutuamente.

Essa distinção é fundamental: sentir algo não é o mesmo que saber que algo é verdade.

2- Dando nomes para alguns sentimentos:

Rejeição — "Não me sinto amado, portanto, não sou amado". Uma crítica, uma mensagem sem resposta ou um momento de distância pode ser interpretado como prova de que não somos importantes.

O engano é transformar uma experiência dolorosa numa sentença sobre nosso valor ou sobre o amor de alguém.

Frustração — "Se está difícil, deve estar errado". Hoje, é fácil interpretar desconforto como sinal de que precisamos abandonar uma situação.

O engano é acreditar que o caminho certo será necessariamente fácil, agradável ou livre de sofrimento.

Casamentos, por exemplo, exigem perseverança; a criação dos filhos exige paciência; a maturidade cristã envolve renúncia. Nem toda dificuldade significa que devemos desistir.

Solidão — "Estou sozinho, portanto, ninguém se importa comigo". A solidão pode ser muito dolorosa e merece atenção. Mas ela não prova que somos esquecidos ou indignos de amor.

O engano é concluir que a ausência de conexão neste momento significa a ausência de possibilidade de conexão.

Culpa e a vergonha — "Sinto que sou um fracasso". A culpa pode nos alertar quando fizemos algo errado.

A vergonha, porém, pode nos levar a concluir que somos irremediavelmente ruins.

O engano é confundir "fiz algo errado" com "sou um erro"; ou, no sentido oposto, sentir-se culpado por algo pelo qual não somos responsáveis.

O evangelho não nega o pecado, mas anuncia perdão, reconciliação e transformação.

3- Quando o sentimento nos escraviza (se torna nosso senhor)

Precisamos tomar muito cuidado para que nossos sentimentos não se tornem senhor da nossa vida. O problema não é sentir. O problema é quando aquilo que sentimos começa a governar aquilo que pensamos, decidimos e fazemos.

Quero trazer 2 textos bíblicos que podem nos ajudar:

II Coríntios 10.3-5: "Levamos cativo todo pensamento rebelde e o ensinamos a obedecer a Cristo" (NVT)

Nossos pensamentos precisam ser submetidos a Cristo. Eles não são nosso senhor. Jesus é SENHOR. Isso significa que nem todo pensamento merece nossa concordância, nem toda interpretação merece nossa confiança e nem todo sentimento precisa determinar nossa reação.

Filipenses 4.6-9: "Concentrem-se em tudo que é verdadeiro, tudo que é nobre, tudo que é correto, tudo que é puro, tudo que é amável e tudo que é admirável. Pensem no que é excelente e digno de louvor".

Primeiro, ele fala sobre a ansiedade e nos orienta a apresentar nossas necessidades a Deus em oração.

Depois, fala sobre a paz de Deus, que guarda nosso coração e nossa mente em Cristo Jesus.

Paulo está nos ensinando que precisamos cuidar daquilo que ocupa nossa mente.

Conclusão: tem 3 movimentos que podemos fazer para que os sentimentos não nos enganem.

Reconhecer: "O que estou sentindo?"

Examinar: "O que estou concluindo a partir desse sentimento? Quais são os fatos?"

Discernir: "Como a verdade de Deus, a sabedoria e o amor devem orientar minha resposta?"

PEQUENOS GRUPOS
COMUNIDADE APÓSTOLO PEDRO

Perguntas:

1. Você já tomou alguma decisão ou teve uma reação baseada em algo que sentiu e depois percebeu que sua interpretação estava equivocada? O que aconteceu?

2. Como podemos aprender a acolher nossos sentimentos sem permitir que eles governem nossas decisões? De que maneira a Palavra de Deus e a comunhão com outros cristãos podem nos ajudar nisso?