

CHAMADOS À VITÓRIA – PROGRAMA 048 – 00-00-2014

GRAVADO EM	: 00/00/2015
NO AR EM	: 00/00/2015

TEMA : ANSIEDADE

TEC - VINHETA DE ABERTURA

TEC – musica tema

A – Salmo 4, versículo 8 diz: "Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, SENHOR, me fazes viver em segurança."

Não seria ótimo ter um dia calmo e depois ir dormir sem preocupações? Até certo ponto todos nós nos preocupamos, mas preocupação e ansiedade podem ser um grande problema para um grupo específico de pessoas.

Bem-vindos ao [Chamados à Vitória](#), um programa onde se fala de homem para homem. Obrigado por sintonizar em nosso programa hoje. Eu sou seu apresentador Edson.

Hoje Kent Darcie retorna para falar sobre a ansiedade e preocupações que adultos filhos de pais divorciados podem experimentar. Se seus pais são divorciados ou você conhece alguém de um lar desfeito, espero que esta série lhe seja útil. Kent é o fundador do Ministério para Adultos Filhos do Divórcio. Ele tem ensinado sobre as várias maneiras que crianças que passaram por um divórcio carregam os efeitos com eles em sua vida adulta. Nós esperamos que você fique com a gente para juntos tentar quebrar o ciclo de divórcio.

TEC – musica tema – 5s

A – Kent, Mateus 6:34 nos diz: “Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.” Se formos bem honestos, todos nós carregamos preocupações, não?

C – Sim, mas o que faz com que adultos com pais divorciados sejam diferentes do resto das pessoas?

A – Essa é a minha dúvida.

C – Vamos responder a essa pergunta, examinando algumas situações que podem produzir ansiedade. Então, vamos olhar para alguns exemplos mais sutis de situações que causam ansiedade que são exclusivas a adultos com pais divorciados.

A – Dê um exemplo de algo que causaria muita ansiedade em um adulto filho do divórcio.

C – Uma cerimônia de casamento é um bom exemplo. Casamentos costumam ter uma noiva e um noivo, pais em ambos os lados, parentes e amigos. Dependendo da cultura, pode haver uma celebração depois da cerimônia. Em culturas ocidentais, pode haver um ensaio do casamento seguido de um jantar. Aí é que está a diferença. Se a noiva e o noivo são de famílias intactas, eles podem estar muito preocupados, querendo que tudo dê certo. Ou nervosos a respeito de como se sairão na hora de ler seus

votos. Mas, geralmente, eles não estão se preocupando com seus pais.

Com adultos filhos de pais separados é diferente. A primeira coisa que se preocupe são seus pais.

Será que o pai ou padrasto quem vai levar a noiva até o altar?

Onde é que padrasto e madrasta ficam durante a cerimônia?

Quem ajuda na decisão da decoração, a mãe ou a madrasta?

Se os pais divorciados não se dão bem, haverá tensão na recepção?

Se houver mais do que um padrasto ou madrasta, que é convidado?

Quem fará parte das fotos de família depois? Você quer que a mãe e o pai na mesma foto? Será que eles querem estar na mesma foto?

Qual dos pai senta-se à mesa na recepção após o casamento? Porque você provavelmente não pode colocá-los juntos.

A – Que coisa!

C - Eu estou apenas começando! A lista de considerações é longa. E imagine se a noiva e o noivo são ambos de lares desfeitos. Mas a verdadeira tragédia é esta; na mente do filho, a logística gira em torno da mãe divorciada e do pai, em vez de a noiva e o noivo. E nós não falamos sobre isso. Nós não compartilhamos nossos medos ou preocupações, nem mesmo com o nosso futuro cônjuge. Poderíamos pensar que é bobagem ou não vale a pena discutir, uma vez que acho que não há nada que você possa fazer sobre isso de qualquer maneira. E o dia, que deve ser uma celebração gloriosa de um pacto testemunhado por Deus e pelos outros, se transforma em um evento marcado por ansiedade, que eles mal podem esperar para terminar. Em nosso ministério falamos sobre limites e medidas proativas que podem ajudar a diminuir a ansiedade nessas situações.

A – Nunca olhei para uma cerimônia de casamento dessa perspectiva.

C - Funerais, formaturas, nascimentos, são outros exemplos de acontecimentos que podem criar ansiedade para adultos com pais divorciados. Mas estes são exemplos de grande impacto. Ansiedade e preocupação pode assolar o adulto filho do divórcio nas coisas cotidianas também.

Quando Jesus disse: não se preocupem, Ele estava nos dizendo para não nos preocupar com coisas que não podemos controlar ou prever. Mas quando o divórcio tomou mais e mais lugar em nossas vidas, nos sentimos fora de controle. Além disso, como um monte de coisas deu errado então começamos a esperar que outras coisas deem errado. Como resultado, a ansiedade se alojou e nunca mais saiu. Parte disso é devido à nossa falta de consciência da ansiedade. A maior parte do tempo a ansiedade não está em um nível elevado, como no nosso exemplo do casamento. Ela se esconde logo abaixo da superfície. Outra razão pela qual não percebemos a ansiedade nas crianças é porque nós estamos olhando para o rescaldo do divórcio a partir da perspectiva de um adulto. Esquecemos que uma situação pode produzir muito diferentes níveis de ansiedade, dependendo se você está olhando para ele do ponto de vista do adulto ou da criança.

Para esclarecer isso, vamos olhar para uma série de eventos que acontecem em torno de um divórcio.

A – Sim.

C – Antes do divórcio, os níveis de ansiedade dos pais estão subindo e

provavelmente chegam a uma alta. Há uma tensão e discussão e um monte de coisas negativas acontecendo. No entanto, ao mesmo tempo, o nível de ansiedade da criança pode ser muito baixo. Eles não sabem que o casamento é tenso.

Quando o divórcio acontece, o nível de ansiedade de todos é elevado. Após o divórcio, o nível dos pais vai cair. Às vezes você vai ouvir pessoas dizendo: "É finalmente há paz nessa casa." Mas o nível de ansiedade da criança não vai cair tanto porque eles estão vendo as coisas do ponto de vista de uma criança e há uma série de incógnitas. E incógnitas criam ansiedade.

E aqui é onde realmente começa a ficar interessante. Quando o pai começa a namorar alguém, o seu nível de ansiedade pode cair significativamente. Eles estão se sentindo melhor consigo mesmos. Mas a ansiedade da criança sobe, porque eles querem que seus pais vivam juntos novamente. Quando o pai se casa uma segunda vez, o nível dele cai ainda mais, e nível de ansiedade da criança sobe ainda mais.

A – Então o nível de ansiedade de um filho do divórcio, dependendo da situação, pode ser o oposto do que você esperaria. Um nível alto quando você acha que seria baixo.

C – Sim. Na verdade, Judith Wallerstein fez uma pesquisa sobre este assunto. Wallerstein é considerada, por muitos, autoridade sobre os efeitos do divórcio em crianças. Você pediu mais cedo porque os filhos adultos do divórcio são diferentes do que todos os outros quando se trata de ansiedade. Aqui está a grande diferença que ela encontrou.

Se uma pessoa de uma família intacta passa por momento difícil na vida, problemas de emprego, ou problemas de relacionamento, o seu nível de ansiedade pode subir. Mas quando as coisas dão uma reviravolta, ganhar um aumento no trabalho, coisas vão bem em casa, filhos estão se comportando - o nível de ansiedade vai para baixo.

Para o adulto filho do divórcio, quando as coisas estão difíceis, o seu nível de ansiedade pode subir. Mas, quando as coisas começam a correr bem - o aumento, coisas bem em casa - o nível de ansiedade vai para cima, não para baixo.

A – O nível sobe? Por que o nível sobe nessas situações?

C – A busca pela dignidade é muito comum entre as meninas filhas de divórcio e essa busca pode continuar em sua vida adulta, se não for tratada. O fato é que meninas estão procurando a resposta a duas questões essenciais. Eu sou bonita? E eu sou especial?

A – Eu sou bonita? E eu sou especial?

C - O adulto filho do divórcio muitas vezes têm o medo da desgraça, o medo de que as coisas possam ir mal a qualquer momento. Então, quando as coisas estão indo bem, o seu nível de ansiedade sobe...

A – (completando) ... porque aí têm muito mais a perder.

C – Exatamente!

A – Muito interessante, mas também deprimente...

C – Bem, sim, até você perceber que está reagindo dessa maneira.

Então, as coisas podem mudar drasticamente. Quando li isso no livro de Wallerstein, 'O Legado Inesperado do Divórcio', eu pensei: "Esse sou eu! Eu sou assim." E eu falei com outros adultos de lares desfeitos. Eles reagiram da mesma maneira; com uma combinação de surpresa, e reconhecimento. Eles o veem em suas próprias vidas. E minha esposa viu. Ela dizia que eu nunca relaxava. Mas nós nunca conectamos esse problema ao divórcio. Embora ser óbvio.

Quando você está ansioso sobre como manter sua mãe ou pai feliz, ansioso sobre mudanças, ansioso sobre namorados da mãe, ansioso sobre meio irmãos e meio irmãs mexendo em suas coisas, ansioso se sua família vai ter alimento suficiente, estar ansioso, torna-se normal. E você cresce um adulto ansioso. E os adultos ansiosos não relaxam. Na escala de ansiedade, nós nunca realmente chegamos perto de zero. Nossa guarda está sempre levantada. E Deus não nos criou para viver dessa maneira. Ele quer que confiemos nele e não nos preocupemos.

Salmo 127:1,2 diz: "Se não for o SENHOR o construtor da casa, será inútil trabalhar na construção. Se não é o SENHOR que vigia a cidade, será inútil a sentinela montar guarda. Será inútil levantar cedo e dormir tarde, trabalhando arduamente por alimento. O SENHOR concede o sono àqueles a quem ele ama."

Provérbios 3:21-24 nos diz: "Meu filho, guarde consigo a sensatez e o

equilíbrio, nunca os perca de vista; trarão vida a você e serão um enfeite para o seu pescoço. Então você seguirá o seu caminho em segurança, e não tropeçará; quando se deitar, não terá medo, e o seu sono será tranquilo.”

Jesus disse não se preocupe logo depois de dizer para buscar a Deus em primeiro lugar. A nossa confiança e fé em Deus é o que nos ajuda a superar a ansiedade. Filipenses 4:6-7 nos explica isso: “Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”

A – Amém. É encorajador saber que, com algumas informações básicas da verdade de Deus, a vida pode mudar.

C – É verdade, mas nossos ouvintes têm o mesmo desafio que o evangelho traz. É um fato de que Jesus morreu por nossos pecados e ressuscitou. Mas se nós não aceitamos esse presente, confessando nossos pecados e pedindo a Ele que seja nosso Salvador, nós não receberemos a bênção de ter nossos pecados perdoados. Nesta série, nós já conversamos sobre raiva, as questões de confiança, a ausência paterna, e ansiedade. Temos apresentado maneiras de superar esses problemas e ter relacionamentos mais saudáveis. Mas, aqueles com pais divorciados têm de aplicar o que aprenderam. E nem sempre é fácil.

A – Pode não ser fácil, mas vale a pena!

C – Certamente que vale. Mas, homens tendem a se esquivar. Nós enterramos nossas cabeças, e negamos que podemos ter um problema; mesmo quando Deus usa os nossos cônjuges para nos chamar a atenção.

Infelizmente, danos colaterais vem quando não agimos. Ignorar questões como raiva e ansiedade muitas vezes resultam em vícios, adultério e abuso. E aí pessoas inocentes, como os nossos cônjuges, filhos ou amigos se machucam.

Mas isso não precisa acontecer dessa forma. Encorajo os nossos ouvintes a ouvir este programa novamente. Se é sua primeira vez ouvindo esta série, ouça os programas anteriores. Compartilhe com algum adulto filho do divórcio que você conheça. Esse ato pode salvar o casamento deles, de seus filhos e netos também.

TEC – música tema

A – Obrigado por se unira a nós em mais um Chamados à Vitória.

Nós gostaríamos de ouvir sua opinião. Para entrar em contato, ou para saber mais sobre esta série, visite www.championsarise.org. e clique no link "Quebre o Ciclo do Divórcio". Esperamos que você se junte a nós na próxima vez que falarmos sobre maneiras como adultos com pais divorciados ainda estão sendo impactados pelo divórcio de seus pais.

Eu sou Edson, e em nome da RTM Brasil agradeço por ter ouvido Chamados à Vitória, o programa do [Projeto Homens na Verdade](#). Que Deus o abençoe.

TEC – música tema

Esse programa foi apresentado por Edson e ????

Na mesa de som: _____

TEC – vinheta de encerramento