

Eu realmente preciso contar a alguém?

por Jessica Harris



Precisamos mesmo contar às pessoas quando nosso desejo ou comportamento sexual parece uma luta?

Não podemos simplesmente encontrar uma maneira de lutar contra isso sozinhos ou manter isso entre nós e Deus?

Parte da luta contra a vergonha é o desejo avassalador de superá-la sozinhos. Precisamos entender de onde isso vem.

A vergonha nos leva ao isolamento e depois nos diz que estamos mais seguros lá .

Que tal tomar um café com um amigo e discutir a série Desire?

A Estrada para Kaeluma

Explore este drama/devocional em áudio criado em parceria entre FamilyLife e JesusFilm.

[SABER MAIS](#)

[Baixe nosso guia de discussão gratuito.](#)



Sua voz interior já disse alguma das seguintes coisas:

- Ninguém mais que você conhece está passando por essa situação.
- Seu problema é pior do que o que outras mulheres enfrentam.
- Se você confessar, será julgado.
- Se você pedir ajuda, parecerá necessitado.
- Você está sozinho e isso não vai mudar.

O que você está ouvindo é vergonha.

Se você acredita nessas mentiras, contar a outra pessoa sobre sua luta parecerá impossível.

A vergonha desencoraja você de buscar ajuda e encontrar relacionamentos de apoio.

■ Ser honesto com outra pessoa é um dos primeiros passos para a cura emocional e espiritual. A Bíblia se refere a essa transparência como confissão.

A confissão bíblica é sobre cura.

Pense na confissão como se você tivesse decidido consultar um médico quando está doente.

Você precisa de ajuda e quer melhorar, mas primeiro precisa ser honesto sobre o que está acontecendo.

Confissão é sobre honestidade que estabelece as bases para a cura. Mas você não precisa se levantar na frente da sua igreja para um microfone aberto ou ficar em pé em uma fogueira. Você pode contar a uma pessoa em quem confia.

Se você não tiver certeza sobre quem contar ou o que procurar nessa pessoa, considere o seguinte:

1. Eles são cristãos?

Jesus quer que sejamos uma expressão de quem Ele é, na vida uns dos outros. Portanto, quando se trata de encontrar alguém com quem ser honesto sobre suas lutas, faz sentido escolher alguém que O conheça.

Encontre um cristão maduro para que você possa confiar que a contribuição dele tem o objetivo de apontar para o Deus que detém a chave para a sua cura.

2. Essa pessoa te conhece?

O desejo de Deus é que você conheça a cura dentro do contexto de uma comunidade autêntica.

Pode ser ótimo "desabafar" com alguém anonimamente, e escrever pode ser catártico, mas você experimentará mais da aceitação que Deus deseja que você conheça em relacionamentos reais com os outros.

Se você ainda não tem alguém assim em sua vida, quem você escolher para ser sua pessoa de confiança deve se sentir convidada para toda a sua vida, não apenas para momentos regulares de confissão.

De qualquer forma, essa pessoa deve estar mais interessada no futuro que você deseja do que no seu passado.

A confissão é um caminho para experimentar a graça.

Se a vergonha é inimiga da intimidade, a graça é inimiga da vergonha.

Simplificando, graça significa receber algo bom que não merecemos.

Grace olha para todos os nossos pedaços feios e quebrados e diz: "Tenha essa esperança e cura de qualquer maneira".

Sem confissão, você tem essa mentira pairando sobre sua cabeça: "Se soubessem a verdade sobre você, não te amariam nem te quereriam envolvido na vida deles".

Sem ser honesto com alguém cara a cara, você não pode experimentar a aceitação e o amor incondicional que Deus quer que você conheça.

No artigo nº 4, Heidi compartilhou a história da vergonha causada por sua luta. O ponto de virada de Heidi aconteceu quando ela foi honesta com seus pais:

No final do ensino médio, Deus me deu coragem, ouvindo as histórias de outras pessoas, para confessar aos meus pais. Antes disso, lembro-me de sentir que ia morrer. Mas não morri, e eles me ouviram sem se chocar e me amaram.

Minha entrada no diário naquele dia dizia: *"Este é o dia em que me tornei livre"*.

Isso não aconteceu porque meu comportamento parou, mas porque naquele dia deixei que outras pessoas me vissem por inteiro e, mesmo assim, experimentei ser amada.

Eu finalmente consegui me livrar da culpa e da vergonha e parar de acreditar na mentira de que eu era sujo .

A confissão é essencial para conhecer a liberdade.

Ser sincero com meus amigos é uma das coisas mais assustadoras que já fiz, mas eu não teria conhecido a liberdade dos meus comportamentos viciantes sem isso.

Durante anos vivi aterrorizada pelaquilo que poderia me libertar.

Talvez seja aí que você esteja agora.

Você precisa seguir cinco passos simples para fazer isso sozinho.

Você quer o kit de liberdade "faça você mesmo"?

Não há nenhuma.

Então, para onde você vai a partir daqui?

1. Converse com Deus sobre sua luta atual. Diga a Ele como você se sente (mesmo que goste da sensação). Seja honesto(a) sobre seus medos.

2. Peça a Deus que lhe envie alguém com quem você possa conversar honestamente.

3. Procure uma pessoa de confiança. Algumas possibilidades podem ser:

- Pastor ou esposa de pastor
- Membro da equipe Cru
- Líder do ministério universitário
- RA
- Professor
- Conselheiro

4. Marque uma data na sua agenda para contar a eles. Por quê? Porque você quer se preparar para a conversa e ter tempo para contar toda a sua história.

Existe a possibilidade de a primeira pessoa com quem você iniciar o relacionamento não ser a pessoa ideal. Continue. Você precisa encontrar alguém para assumir esse lugar na sua vida, mesmo que isso exija algumas tentativas.

Você vale qualquer tempo e energia que isso demanda.

Desejo: Uma Série para Mulheres

UMA INTRODUÇÃO

Como você poderia me amar se realmente me
conhecesse ?

**COMO APROVEITAR O SEXO DA MANEIRA QUE
DEUS PLANEJOU**