

Estudo de Célula – Semana de 02/08/20 a 08/08/20  
**SÉRIE – INVESTINDO EM GRANDES RELACIONAMENTOS**

**4º ESTUDO: A CURA DO RESENTIMENTO**

**BASE BÍBLICA:** “O ressentimento mata o insensato (...)” **Jó 5.2**

**OBJETIVO:** Alertar os participantes quanto as terríveis consequências que o ressentimento gera em nós e em nossos relacionamentos, e encorajá-los a buscar a cura em Jesus.

**COMPARTILHAMENTO:**

Pessoas machucam umas às outras e isso é inevitável. No entanto, o que conta é a maneira como lidamos com nossas feridas. Se não tratamos corretamente, a ferida se transforma em ressentimento. Acredite, o ressentimento é um dos grandes inimigos dos relacionamentos. Neste estudo vamos falar sobre Jó. Ele era o homem mais rico da época e um dia, ele perdeu tudo. Ele foi à falência. Perdeu todas as suas propriedades e todos os seus filhos foram mortos. Sua esposa se voltou contra ele, e ele contraiu uma doença incurável e extremamente dolorosa. E o que dizer dos seus amigos? Quando o visitaram, em vez de serem solidários, disseram: “A culpa é sua!”. Ele tinha todas as razões do mundo para ficar ressentido. Mas em vez disso, ele se recuperou do ressentimento e a Bíblia diz que Deus transformou a última parte da vida dele em algo muito maior que a primeira.

**1- EM SEU ENTENDIMENTO, QUAIS ATITUDES VOCÊ PRECISA TOMAR PARA QUE O RESENTIMENTO NÃO TENHA LUGAR EM SUA VIDA E EM SEUS RELACIONAMENTOS?**

Para vencermos o ressentimento e alcançarmos relacionamentos mais saudáveis *precisamos decidir:*

- **REVELAR A NOSSA DOR – JÓ 7.11 “Por isso não me calo; na aflição no espírito desabafarei, na amargura da minha alma farei as minhas queixas.”** É preciso decidir botar a dor para fora. Precisamos ser honestos, e admitirmos nossas dores! Devemos confessar francamente: “Está doendo!” O ponto de partida é dizermos: “Deus, estou muito chateado. Estou zangado porque isso aconteceu!” Precisamos revelar o nosso sentimento. Deus não vai ficar surpreso ou jogar um raio sobre nós se fizermos isso, porque Ele já sabe como nós nos sentimos. O processo da nossa cura começa ao admitirmos nossa raiva e frustração. Deus compreende muito bem o que é dor. Ele mesmo a sentiu quando enviou Seu filho Jesus para morrer na cruz pelos nossos pecados. Não há como fechar as portas do passado sem que sejam abertas primeiro. É por isso que acreditamos tanto no programa 30 Semanas, em nossas células, no discipulado pessoal e tantas outras ferramentas que nossa igreja oferece para rompermos e vivermos o melhor de Deus.
- **LIBERAR O NOSSO OFENSOR – JÓ 42.10 “Depois que Jó orou por seus amigos, o SENHOR o tornou novamente próspero e lhe deu em dobro tudo o que tinha antes.”** Os amigos de Jó o feriram profundamente. Eles o traíram, foram desleais, críticos e incompreensíveis. Não há nada que doa mais do que ser mal compreendido ou acusado falsamente. Jó não tinha falta nenhuma, era inocente e tinha todo o direito de ficar ressentido, mas foi só depois que ele decidiu liberar os seus ofensores que Deus começou a trabalhar em sua vida. A Bíblia diz que ele não somente os deixou ir, mas que orou pelo sucesso deles. Precisamos lembrar que o nosso Deus não é apenas um Deus de amor, Ele é um Deus de justiça. Um dia Ele vai mostrar a Sua posição final. Ele vai chamar um por um para uma prestação de contas. A vida não é sempre justa, mas um dia Deus vai acertar tudo isso. Por isso, façamos a nossa parte, perdoadando, liberando e deixando que Deus cuide do resto.
- **REDIRECIONAR A NOSSA VIDA – JÓ 11.13-18 “Jó, vire o seu coração para Deus (...) você andarás de cabeça erguida, puro, firme e sem medo. Você não se lembrará de seus sofrimentos que serão como águas passadas que a gente esquece.”** Depois de perdoarmos o nosso ofensor, devemos voltar o nosso coração para Deus e encarar o futuro. Ficar remoendo o passado, permitindo que isso defina a nossa identidade, será como tentar dirigir um carro olhando pelo retrovisor, ou seja, nós vamos bater! Que possamos olhar adiante e crer que o melhor de Deus está por vir, e assim todas as nossas dores serão aliviadas.

**2- Com o estudo de hoje aprendemos que o ressentimento nos fere, mas a boa notícia é que existe cura para o ressentimento. QUE MEMÓRIAS DOLOROSAS VOCÊ ESTÁ ESCOLHENDO MANTER EM SUA VIDA? ALGUMA COISA DITA OU FEITA POR ALGUÉM? VOCÊ DESEJA SER CURADO HOJE?**

Em 1 Coríntios 13.5 Paulo nos ensina que o amor “*não guarda rancor*” ou, “o amor não guarda registros de erros”. Ou seja, o amor não conserva mágoas. Tomemos posse desta palavra e sejamos curados em nome de Jesus!

**Líder:** Encerre o compartilhamento orando com o grupo para que todos consigam liberar seus ofensores, deixando na cruz de Cristo toda a injustiça, menosprezo, traição e dores sofridas.