



## Shadow Love 1 Guia de Estudo

### I- Vingança

- A- Definição de vingança
- B- O sentimento de vingança

### II- Raiva

### III- Controle

- A- A justiça de Deus

### IV- Crescimento

- A- Guiado pelo Espírito
- B- Como você responde à pessoa que te ofende?

### V- Autocontrole

- A- Como adquiri-lo?
- B- Como usar o autocontrole na prática?
- C- Como não ficar com raiva e tentar se vingar?
- D- Tornando-se uma nova pessoa
- E- Como ter certeza de que Deus está no comando, e que Ele vai cuidar disso?

### VI- Cura Interior

- A- Mas, e os meus sentimentos? Meus desejos de vingança?
- B- Mas, e o problema que a outra pessoa me causou?
- C- Perdão

### Referências



## I- Vingança



Shadow foi acusado injustamente. A namorada do José mentiu para ele e causou problemas para Shadow que complicaram sua vida ao ponto de ele ser suspenso temporariamente da escola.

Marcos sentiu a dor pelo amigo e sua primeira reação foi se vingar de José.

### A- Definição de vingança:

- 1- Desejo de vingança.
- 2- Retaliação pela perda ou humilhação.
- 3- Tentativa de transformar a vergonha em orgulho.
- 4- Procurar causar dano a uma pessoa que intencionalmente causou dano a você.
- 5- Um desejo exaltado de vingança.

A vingança sempre falha porque é uma intenção de mudar o passado, e isso nunca vai acontecer. Depois que ocorre a humilhação, a dor ou o prejuízo, não há como voltar no tempo.

O ofendido sempre considera sua perda maior do que a retribuição que ele pode perpetrar ao ofensor e, portanto, nunca ficará satisfeito.

Pessoas que buscam vingança sentem raiva, fúria, ciúmes, inveja e vergonha. Eles se sentem humilhados e impotentes. Há uma sensação de ter que defender a sua honra, a sua família ou os amigos.

O objetivo da vingança é remover esses sentimentos e restaurar a honra.

A vingança não recuperará o dano causado, pelo contrário, causará mais violência.



De acordo com o departamento de psicologia da Universidade Colgate em NY, as pessoas esperam ter uma recompensa agradável quando vingam um agressor, mas, na maioria das vezes, a vingança tem consequências exatamente opostas ao que se esperava.

Estudos mostraram que:

"As pessoas que se vingam, continuam ruminando sobre o ofensor, enquanto as que não se vingam, continuam com as suas vidas e, com o tempo, se esquecem do ofensor."

### **B- O sentimento de vingança**

Você já passou por uma situação em que, naquele momento, queria se vingar?

Como se sentiu?

Frustrado

Raiva

Sem poder

Ódio profundo

Ofendido

Envergonhado

Outro \_\_\_\_\_

Você queria vingança na hora, não é verdade?

O que aconteceu com você nos dias que se seguiram a essa situação?

Você não teve paz e nunca se esqueceu.

Você provavelmente se lembra até hoje e se sente mal porque não pôde fazer nada.

Por que você acha que a vingança terá o resultado que você está procurando?

\_\_\_\_\_

Por que você acha que a vingança é sua única alternativa?

\_\_\_\_\_



## II- Raiva



### Raiva:

A raiva é o que incentiva a vingança.  
A raiva é a paixão da alma que causa indignação e frustração, ou seja, desejo ou apetite de vingança, seja com o uso de violência contra os outros ou contra si mesmo.

Marcos teve essa reação:  
Você faria o mesmo? \_\_\_\_\_

Paulo, o apóstolo, diz que a raiva nos mantém cativos como escravos:

“Cristo nos libertou para que nós sejamos realmente livres. Por isso, continuem firmes como pessoas livres e não se tornem escravos novamente.”  
(Gálatas 5:1)

Leia Gálatas 5:18-21. Escreva alguns dos desejos da carne (desejos de autossatisfação, que dão prazer momentâneo; paixões que alimentam o desejo animal ou carnal):

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Para evitar problemas, o que Paulo diz que devemos fazer? (Gálatas 5:16)

\_\_\_\_\_

O que a Bíblia diz sobre vingança?

Efésios 4:26 – Se ficar com raiva, \_\_\_\_\_

Provérbios 27:3 – A raiva é \_\_\_\_\_

Levítico 19:17 – Não \_\_\_\_\_ em seu coração; \_\_\_\_\_  
para que você não \_\_\_\_\_

Por que não devemos nos vingar?

Hebreus 10:30 – \_\_\_\_\_

Quando buscamos vingança imediata e não esperamos pelo tempo de Deus, sofremos com culpa, raiva, violência e consequências.



### III- Controle

#### Respostas do Shadow:



"Não se preocupe, meu amigo está no controle..."  
Em quem Shadow confiava estar no controle para se vingar dele? \_\_\_\_\_

Deuteronômio 32:35 – \_\_\_\_\_ é a  
\_\_\_\_\_ e a \_\_\_\_\_.

Provérbios 3:5 – \_\_\_\_\_ no Senhor de  
todo o seu coração e não se apoie no seu  
\_\_\_\_\_ entendimento.

Provérbios 29:25 – O medo do homem arma  
armadilhas, mas aquele que \_\_\_\_\_ em Deus  
será \_\_\_\_\_.

Salmos 37:5 – Entregue o teu caminho ao Senhor;

\_\_\_\_\_ nele, e ele \_\_\_\_\_.

Como Shadow mostrou seus sentimentos? (Marque todos os que estão corretos)

- Paz
- Ódio
- Medo
- Confiança
- Nervoso
- Calma
- Ira

#### A- A justiça de Deus:

Você tem que esperar o tempo próprio de Deus e colocar tudo em suas mãos. Ele o fará da maneira certa. Você terá paz, você dormirá com tranquilidade, com a consciência limpa, livre de culpa, peso e sem violência.

Salmos 40:4 – “Bem-aventurado o homem que confia no Senhor, e não olha para os soberbos, nem para os que se desviam para a mentira.”

O que devemos colocar nas mãos de Deus?

- |                                       |  |                                       |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Raiva        | <input type="checkbox"/> Medo                | <input type="checkbox"/> Desconfiança |
| <input type="checkbox"/> Nervosismo   | <input type="checkbox"/> Desejos de vingança | <input type="checkbox"/> Ira          |
| <input type="checkbox"/> Preocupações | <input type="checkbox"/> Ansiedade           | <input type="checkbox"/> Tudo         |

Leia Deuteronômio 32:35 novamente:

Quem é o dono da Vingança, de acordo com o texto? \_\_\_\_\_

Quem é o dono da SUA vingança? \_\_\_\_\_



## IV- Crescimento

### A- Guiados pelo Espírito

“Mas se você é guiado pelo Espírito, você não está sob a lei.”  
(Gálatas 5:18-21)

Explicação: "Se você for guiado pelo Espírito de Deus" significa colocar tudo em Suas mãos, deixar que Ele cuide de todas as suas preocupações e medos, então você não estará sob a lei que controla as paixões e desejos naturais de seu corpo – que é raiva, medo, ira, tristeza, preocupação, frustração, desejo de vingança e muitos outros sentimentos.

O que fazer no momento que sentir vontade de vingança:  
Romanos 12:20 – Portanto, se o seu inimigo estiver com fome, \_\_\_\_\_;  
se estiver com sede, \_\_\_\_\_; pois, ao fazer isso, você amontoará brasas de fogo em sua cabeça.

O que você entende por essa passagem? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ser guiado pelo Espírito de Deus é permitir que Ele faça a sua parte e você faz a sua parte:

Deuteronômio 32:35  
De quem é a vingança? \_\_\_\_\_  
Então Ele está no controle!

Romanos 12:21 – Não se deixe \_\_\_\_\_, mas  
\_\_\_\_\_.

### B- Como responder à pessoa que te ofende?

Provérbios 15:1 – A resposta suave de \_\_\_\_\_;  
mas a palavra áspera \_\_\_\_\_.

Provérbios 15:2 – A língua dos sábios \_\_\_\_\_;  
mas a boca dos tolos \_\_\_\_\_.

\*Definição de **tolo**: *burro, estúpido, idiota, ignorante, imbecil, inepto, néscio, palerma, pateta.*

Provérbios 12:16 – A ira do tolo \_\_\_\_\_;  
mas o prudente \_\_\_\_\_.



O que você entende por "tolo"? \_\_\_\_\_

O que você vai fazer quando uma situação semelhante à de Shadow aparecer em sua vida?  
Prepare-se para responder agora, pratique uma resposta e esteja preparado para não responder com raiva ou sem pensar. Não seja um tolo!

Tiago 1:19 – Por isso, meus amados irmãos, cada homem seja \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ para falar, \_\_\_\_\_ para irar;

Quem não controla a própria língua está se enganando:

Tiago 1:26 – Se alguém pensa que é religioso entre vocês, e não \_\_\_\_\_,  
engana \_\_\_\_\_, a religião sua é \_\_\_\_\_.

Quem confia em Deus espera nEle, mesmo que seus desejos sejam contrários.

Gálatas 5:5 – Porque nós, pelo espírito \_\_\_\_\_, aguardamos \_\_\_\_\_.

Gálatas 5:17 – Porque o desejo da carne \_\_\_\_\_ contra o \_\_\_\_\_, e o  
\_\_\_\_\_ contra a \_\_\_\_\_; e estes se opõem um ao outro,



## V- Autocontrole

### A- Como adquirir autocontrole?

Gálatas 5:22-23 – Mas o fruto do Espírito é:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Os frutos do Espírito são adquiridos por meio de uma vida perto de Deus. Procure fazer a Sua vontade, busque a Sua presença e confie nEle; mesmo quando todas as pessoas dizem que você deve fazer o contrário, confie que Ele está no controle! Tudo isso é adquirido com a prática. É como aprender um novo idioma, você tem que praticar até ter o domínio desse novo idioma, mesmo que você ainda tenha sotaque, você terá fluência ao falar e será compreendido.

### B- Como usar o autocontrole na prática?

Gálatas 5:24 – Mas aqueles que pertencem a Cristo \_\_\_\_\_ a carne com suas \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

Gálatas 5:25 – Se vivemos pelo Espírito, \_\_\_\_\_.

I Pedro 3:10-12 – Porque: Quem quer amar a vida e ver os dias bons,  
\_\_\_\_\_ e os seus lábios

\_\_\_\_\_;  
Afaste do \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ do bem; Procure o \_\_\_\_\_  
e siga-o. Pois os olhos do Senhor estão \_\_\_\_\_, e seus ouvidos estão



atentos as \_\_\_\_\_; Mas a face do Senhor é \_\_\_\_\_  
os que praticam o mal.

Efésios 4:29-32 – Não saia da tua boca \_\_\_\_\_ palavra \_\_\_\_\_, senão a  
que é boa para \_\_\_\_\_, para \_\_\_\_\_.  
E não \_\_\_\_\_ o Espírito Santo de Deus, com quem você foi selado para o  
dia da redenção. Toda \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_, e toda \_\_\_\_\_ sejam tiradas  
de você.

Em vez disso, sejam \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, um ao outro, assim como Deus também  
\_\_\_\_\_ você em Cristo.

### C- Como fazer para não ficar com raiva e buscar vingança?

Gálatas 5:26 – Não nos sejamos \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ uns aos  
outros, e \_\_\_\_\_ uns aos outros.

Provérbios 15:1 – “Uma resposta branda desvia a raiva; mas uma palavra dura desperta a  
ira.”

O ditado diz: "A prática leva à perfeição." Você tem que praticar uma resposta suave. Cada  
vez que uma pessoa falar asperamente com você e deixá-lo com raiva, tente fazer uma pausa  
de alguns segundos antes de responder, isso lhe dará tempo para pensar e considerar se vale a  
pena responder a essa pessoa com a mesma moeda. Assim que você pratica o autocontrole,  
ao responder suavemente.

### D- Tornando-se uma nova pessoa:

Colossenses 3:8-10 – Mas agora você deve deixar todas essas coisas:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, da sua boca.

Não \_\_\_\_\_, pois que *já* vos despistes do velho homem com  
os seus feitos e vos vestistes do \_\_\_\_\_, que se \_\_\_\_\_,  
para o \_\_\_\_\_, segundo a \_\_\_\_\_ daquele que o criou;

Colossenses 3:12 – Vista-se então, como os escolhidos de Deus, santos e amados, de

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Colossenses 3:12b – Assim como Cristo o perdoou, você também

\_\_\_\_\_.

Resumindo: Devemos deixar as coisas \_\_\_\_\_ do mundo e buscar as  
coisas \_\_\_\_\_ de Deus.

### E- Como ter certeza de que Deus está no controle, que Ele vai cuidar desse problema?



Efésios 2:3-5 – “entre os quais todos nós também, antes, andávamos nos desejos da nossa carne, fazendo a vontade da carne e dos pensamentos; e éramos por natureza filhos da ira, como os outros também. <sup>4</sup> Mas Deus, que é riquíssimo em misericórdia, pelo seu muito amor com que nos amou, <sup>5</sup> estando nós ainda mortos em nossas ofensas, nos vivificou juntamente com Cristo (pela graça sois salvos).”

Ele nos deu \_\_\_\_\_ quando ainda éramos \_\_\_\_\_ (v5)

Quando ainda éramos pecadores e perdidos, Deus nos amou ao ponto de dar a vida do Seu único filho para morrer por nós. Isso significa que Ele já provou que é fiel às Suas palavras. Ele também disse que não vai abandonar você, nem vai te deixar (Hebreus 13:5).

Deus se preocupa com os pequenos detalhes da sua vida.

Jeremias 1:5 – “Antes que eu te formasse no ventre, eu te conheci; e, antes que saíesses da madre, te santifiquei...”

Ele é a nossa fonte de paz:

João 14:27 – “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem \_\_\_\_\_.”

Veja os atributos que são somente de Deus:

**Onipresente:** Que está presente em todos os lugares ao mesmo tempo.

**Onisciente:** A capacidade de saber tudo.

**Todo-poderoso:** Aquele que tem poder ilimitado.

Isto é, Ele \_\_\_\_\_ todo lugar, \_\_\_\_\_ de tudo e \_\_\_\_\_ tudo.



## IV- Cura Interior

### A- Mas, e os meus sentimentos? Meus desejos de vingança?

Isso faz parte do crescimento espiritual e dos frutos do espírito. Uma vez que você aprende a se controlar, você também aprende que Deus está no controle de tudo, não apenas da outra pessoa, o ofensor, mas Ele está no controle da sua vida também. Ele cuidará de todos os seus problemas. Tudo deve ser deixado nas mãos de Jesus.

1 Pedro 5:7 – Lançando sobre ele toda a vossa \_\_\_\_\_, porque ele tem \_\_\_\_\_ de vós.

Fazemos tudo isso pela fé, crendo que Deus mantém sua palavra:

1 João 5:4-5 – Porque todo o que é nascido de Deus \_\_\_\_\_ o mundo; e esta é a vitória que vence o mundo: a nossa \_\_\_\_\_. Quem é que vence o mundo, senão aquele que crê que Jesus é o Filho de Deus?

1 João 4:4 – Você vai vencer porque: \_\_\_\_\_ é aquele que está em você, do que aquele que está no mundo.

### B- Mas, e o problema que a outra pessoa me causou?

1 Pedro 5:7 – Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” Seus problemas, suas aflições e suas dores pertencem a Jesus, Ele foi castigado em seu lugar e agora Ele tem o direito de aliviar seu sofrimento.

Isaías 53:5 – Mas ele *foi* ferido pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz *estava* sobre ele, e, pelas suas pisaduras, fomos sarados.

Ele espera e pede para você deixar o seu sofrimento nas mãos dele, Ele vai carregá-lo para você, Ele sabe que esse tipo de sentimento é muito forte, pesado e pode te destruir, então deixe que Ele carregue seus problemas no seu lugar.

Mateus 11:28-30 – Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos \_\_\_\_\_. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.



### C- O Perdão

Não devo me vingar ou cobrar quem me ofende? E meus direitos? E minha defesa? Não tenho o direito de me defender?

**Ouroboros** é o símbolo de uma cobra que se alimenta da sua própria cauda.



Sua origem vai desde os tempos medievais aos tempos modernos, foi usado e interpretado na mitologia e na psicologia.

O símbolo aqui representa uma forma cíclica de eventos. Mais claramente, Ouroboros também pode representar como nossos esforços para resolver nossos problemas voltam para nos atormentar. Nossos esforços de resolução de problemas quase sempre acabam criando mais problemas. Muitas vezes, os problemas acabam sendo maiores, mais complicados e piores do que o problema inicial.

É o mesmo que cobrir uma mentira com outra mentira, a segunda mentira precisa ser maior que a primeira e a terceira maior que a segunda, terminando em um ciclo perigoso. O perigo dessa consequência é piorar o problema inicial.

Portanto, a única solução é encerrar esse ciclo de uma vez. E a maneira de fazer isso é interromper o pensamento de vingança imediatamente.

Quando Deus nos perdoa, ele nos liberta de toda condenação e ficamos livres da culpa e da acusação. Mas mesmo quando perdoamos um agressor, ele ainda tem que obedecer às leis deste mundo e às leis de Deus. Então, ao perdoar, estaremos livres do fardo da culpa e da raiva, que é a consequência da vingança, e o agressor ainda terá que carregar sua culpa e condenação até que se arrependa ou pague por isso.

Perdoar não significa que você terá que confiar nessa pessoa, que ela mudará e que não sofrerá as consequências de suas ações.

Devemos orar pelo ofensor e deixar Deus lidar com ele.

A Bíblia nos ensina a orar por eles:

Mateus 5:44 – Eu, porém, vos digo: \_\_\_\_\_ a vossos inimigos,  
\_\_\_\_\_ os que vos maldizem, \_\_\_\_\_ aos que vos odeiam e  
\_\_\_\_\_ pelos que vos maltratam e vos perseguem,





Mateus 5:39 – Eu, porém, vos digo que não resistais ao mal; mas, se qualquer te bater na face direita, \_\_\_\_\_.

Amar e orar por seus inimigos não significa que você terá que viver com eles. Se o seu agressor não mudar, você não precisa aceitá-lo em sua vida diária, mas o fardo da raiva e da vingança, você não carregará mais.

- O perdão não significa que você vai permitir que a pessoa continue a ofendê-lo.
- O perdão não significa que você terá que confiar nele/a novamente.
- O perdão não significa que o ofensor é inocente por suas ações.
- O perdão o libertará e o deixará mais sábio.

**Perdão é uma escolha.** Você decide se perdoa ou não. Perdoamos por obediência a Jesus e esperamos que Ele cumpra sua palavra. *Isso é fé!*

A Bíblia nos instrui a perdoar:

Em primeiro lugar, Jesus nos perdoou:

Colossenses 3:13 – Ssuportando-vos uns aos outros e \_\_\_\_\_ uns aos outros, se algum tiver queixa contra outro; assim como Cristo \_\_\_\_\_, assim *fazei* vós também.

Mateus 18:21-22 – Então, Pedro, aproximando-se dele, disse: Senhor, até quantas vezes pecará meu irmão contra mim, e eu lhe perdorei? Até sete? <sup>22</sup> Jesus lhe disse: Não te digo que até sete, mas até \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_.

O perdão, como qualquer outra forma de crescimento espiritual, precisa ser praticado. Não é fácil. Você sente que não pode fazer isso, mas ao fazê-lo, você sentirá uma mudança dentro de você como se uma pedra de uma tonelada tivesse sido removida de seu peito.

A judia Corrie ten Boom, que foi prisioneira em um campo de concentração nazista, disse: "Perdão é libertar um prisioneiro da prisão e descobrir que o prisioneiro é você."

Você saberá quando tiver perdoado porque terá liberdade, dormirá em paz e não pensará mais no ofensor. Seus fardos estarão nas mãos de Jesus.

João 8:36 – Portanto, se o Filho \_\_\_\_\_, você verdadeiramente será \_\_\_\_\_.

Lucas 6:37 – Não julgueis, e não sereis julgados; não condeneis, e não sereis condenados; \_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_.

O perdão também é para seu próprio benefício:

Mateus 6:14-15 – Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós. Se, porém, \_\_\_\_\_ perdoardes aos homens as suas ofensas, vosso Pai \_\_\_\_\_ vos \_\_\_\_\_ as vossas ofensas.



Aprendemos que o perdão é uma escolha e o fazemos por obediência.  
Ao perdoar, colocamos nossos fardos nas mãos de Jesus.  
E aprendemos que o perdão trabalha para nosso benefício.

Olhe para esse gráfico:  
OFENSA ➡ PERDÃO ➡ PAZ.

OFENSA ➡ RAIVA ➡ DESEJO DE VINGANÇA ➡ VIOLÊNCIA ➡ MEDO DE  
RETALIAÇÃO ➡ PREOCUPAÇÃO ➡ ARREPENDIMENTO ➡ CULPA ➡ DEPRESSÃO  
➡ ANSIEDADE.

**"Não se preocupe, meu amigo está no controle"**  
**Shadow**



### Referências

Perdão por Ed Dalbello, Buenos Aires, 2007

The paradoxical consequences of revenge. Carlsmith KM, Wilson TD, Gilbert DT.

Department of Psychology, Colgate University, Hamilton, NY.

Bíblia Sagrada

The Ouroboros Effect: The Revenge Effects of Unintended Consequences a compilation  
by David X. Swenson Ph.D.

<http://www.emotionalcompetency.com/revenge.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Ira>

Christianity.about, what does the bible say about forgiveness.

Counsel Care Connection. article-75/1, Does Forgiveness—No Consequence.

What Does the Bible Say About Forgiveness? Por Mary Fairchild.

*Shadow Love Comic Book e Shadow Love Guia de Estudo são de propriedade intelectual de Ed Dalbello.*

*Proibida sua reprodução total ou parcial sem permissão prévia.*

*Direitos Reservados 2024*