



SAINDO DA SEITA

**UM RELATO PESSOAL
E UMA PROPOSTA DE
RESTAURAÇÃO DE
IDENTIDADE**

FLORESCENDONAPALAVRA.COM

CONTEÚDO

Apresentação	05
Parte 1	07
O que aconteceu? Contando para você a minha história - qualquer semelhança não é mera coincidência.	
Parte 2	33
Buscando Teologia No que eu realmente Creio? Não tenha pressa em assumir nenhuma posição Teológica, estude e aprenda a pensar por conta própria.	
Parte 3	37
Quem sou eu? Reconstruindo minha identidade	
Parte 4	45
Desconstruindo o Engano Enxergando erros e retirando as lentes que me fez enxergar o mundo com um único viés. Desconstruindo a cosmovisão Neopentecostal	
Parte 5	64
Construindo um novo lar Encontrando espaço no Corpo de Cristo	
Parte 6	73
Fim - O que fazer com tudo isso? Bibliografia - Informações importantes - Links	

SOBRE O QUE VOU FALAR

Viviane Sassaki Honda



Eu sou a Vivi, muito prazer em conhecer você, infelizmente vou falar sobre um assunto inconveniente, mas que tem afetado muitos locais, hoje consigo falar com mais clareza o que vivi e compreendo melhor o que aconteceu, queria poder dizer que estou 100% curada, mas isso seria mentira, mas espero que, com o que aprendi neste período te ajude de alguma forma.

São vários os processos pelos quais passamos. Aqui, vou relatar muito do que vivi — e também experiências de amigas que passaram por caminhos parecidos.

Cada processo é único, porque **nós somos únicos**. Mesmo que duas pessoas saiam do mesmo ambiente, cada uma lida de forma diferente com a dor, com o tempo e com Deus.

Alguns processos acontecem separadamente; outros, se desenrolam ao mesmo tempo. Enquanto estamos passando por eles, tudo parece confuso e sem sentido. Mas, conforme caminhamos com Cristo, as coisas vão se organizando.

Acredite: **não importa em qual fase do processo você esteja — vai passar.**

Essa é uma experiência difícil, cheia de emoções e sentimentos contraditórios. Em certos momentos, sentimos **alívio, culpa, amor e raiva** — tudo isso ao mesmo tempo, e às vezes pela mesma pessoa ou pela mesma situação.

Meu objetivo com este relato **não é apontar o dedo**, mas **estender a mão** a quem precisar de ajuda para superar essa fase.

Falo com a consciência de quem viveu isso e experimentou a cura do Senhor — inclusive em áreas que talvez eu nem compreendi ainda totalmente. Mas sinto, no coração, que passei por esse processo por um propósito. Quero começar contando um sonho que tive.

O SONHO

Fazia cerca de dois anos que eu havia saído da igreja onde conheci a Cristo.
(Depois, contarei um pouco mais dessa história, caso você ainda não a conheça.)

No sonho, eu via uma casa totalmente em ruínas — como depois de um terremoto ou daqueles tornados americanos em que restam apenas os escombros.

E eu entendi: **aquela casa era eu**, a casa inteira tinha sido destruída, mas o alicerce estava ali, intacto.

Era assim que eu estava — **devastada por dentro. Totalmente destruída.**

Mas havia algo que jamais poderia ser abalado: **minha fé em Cristo.**

Eu sabia que minha conversão havia sido genuína. Sabia quem eu era antes de conhecer Jesus e o quanto Ele havia transformado minha vida. E, apesar de toda a dor, eu tinha uma única certeza:

“Eu não queria voltar a ser a velha Vivi.”

Mas será que eu conseguiria sobreviver a toda aquela perda?

Talvez, se você nunca passou por isso, ache que é exagero. Eu também pensava assim antes de viver tudo o que vivi. Mas acredite — é exatamente assim: **devastador.**

Como disse antes, **essa é a minha experiência pessoal.**

Pode ser que o seu processo tenha sido diferente — e graças a Deus por isso!

Mas talvez você tenha enfrentado situações ainda mais dolorosas.

E eu quero te lembrar: **o mesmo Deus que me curou também pode curar você.**

Espero, de coração, que este relato te ajude — que te encoraje, te fortaleça e te ofereça ferramentas para superar essa dor com fé e esperança.

PARTE 1 - O QUE ACONTECEU?

UM POUQUINHO DA MINHA HISTÓRIA

A pandemia e o despertar

O mundo inteiro parecia em colapso. Um vírus desconhecido se espalhava, as pessoas viviam assustadas, e ninguém sabia exatamente o que estava acontecendo.

Sabíamos apenas que era algo parecido com uma gripe — mas com consequências terrivelmente piores.

Em meio a tudo isso, preciso te localizar.

Sou brasileira, nascida e criada no Rio de Janeiro, e moro no Japão desde os 17 anos.

Em 2020, eu tinha 38 — ou seja, já havia vivido mais tempo no Japão do que no Brasil.

A pandemia trouxe mudanças profundas. Com o lockdown, pessoas em casa, no Brasil foi mais intenso do que aqui neste sentido, pessoas não podiam sair de casa, comércios pararam, e o mundo se tornou digital da noite para o dia.

Para mim, isso significou algo bom: **acesso**.

De repente, tudo o que antes era presencial — cursos, aulas, conferências — passou a acontecer online.

Antes, eu escrevia para organizadores de eventos no Brasil pedindo para assistir de longe. Dizia que pagaria o valor integral, só queria acompanhar de forma remota. A resposta era sempre a mesma: “não é possível.”

Mas a pandemia mudou tudo.

Agora, eu tinha opções em escolher o que assistir. O mundo se abriu.

Foi assim que comecei a ter acesso a **diferentes aprendizados teológicos**.

E não, não há problema nenhum em estudar e aprender, não foi o estudo que me fez mal, foi reconhecer que haviam distorções, mentira, manipulação, esse é o verdadeiro problema, é por isso que locais onde isso ocorre, não é incentivado o estudo saudável da Palavra de Deus, pois conhecereis a verdade e ela vos libertará, mas como ser livre dentro de um sistema de enganos e mentiras?

Sempre gostei de aprender. Desde que me converti, em 2007, lia livros, fazia cursos, participava de tudo que minha igreja oferecia.

Mas havia um limite invisível: eu só lia o que confirmava a teologia do meu próprio grupo.

Era como viver em um sistema fechado, **um ciclo que se auto alimentava.**

E ali estava eu — uma crente há 13 anos — que **não sabia quem era Calvino, que nunca havia estudado a história da Igreja.**

Entrei em um curso sobre “bolha religiosa”. Eu sabia que precisava daquele ensino — só não imaginava que o que aprenderia ali mudaria completamente a minha vida. Sou grata a Deus por esse tempo.

Percebi que muitas das doutrinas e práticas que eu havia aprendido estavam mais enraizadas em tradições humanas do que na Palavra de Deus. Foi um tempo de expansão, mas também de dor.

Descobrir que parte daquilo que eu considerava “verdade” não passava de distorção trouxe um conflito interno profundo.

No início, eu tinha orgulho da minha igreja. Eu não me via como uma das pessoas feridas, decepcionadas ou manipuladas espiritualmente — achava que estava em um lugar diferente (risos nervosos — eu ainda não sabia...).

Para mim, a minha igreja era **a mais santa da face da terra.** Ninguém buscava santidade como nós. Não dávamos “brecha” para o inimigo, éramos extremamente espirituais, zelosos e comprometidos. Meus pastores eram como um pai e uma mãe: sempre acessíveis, sempre presentes. Eu realmente acreditava que estava em um ambiente diferenciado. (Sim, pode rir — mas era exatamente o que eu pensava.)

Dentro do curso, comecei a me interessar pela **história da Igreja Cristã**, e percebi algo alarmante: **heresias antigas**, combatidas ainda nos primeiros séculos, se assemelhavam muito ao que eu vivia no meu contexto.

Eu não conhecia a História da Igreja, e como diz a Carol Bazzo: “Conhecer a história da Igreja é conhecer a nossa história”.

A partir daí, foi só “ladeira abaixo”.

Logo eu percebi algumas coisas, uns exemplos simples aqui:

Gnosticismo

Visão: O mundo material é mau, e a salvação é alcançada por meio de um conhecimento espiritual secreto (gnosis).

O que eu vivia: Na prática, eu lia a Bíblia procurando algo escondido, uma revelação oculta. Vivia em constante auto análise, tentando achar em mim mesma algum erro, motivação errada ou rebeldia escondida.

Judaizantes

Visão: Judeus cristãos que insistiam que os gentios convertidos deveriam seguir a Lei judaica para serem salvos.

O que eu vivia: Eu sabia que Jesus havia morrido pelos meus pecados, mas ainda achava que precisava

“pagar o preço”

para manter a salvação. No meu caso, isso significava participar de encontros, eventos de libertação, grande renúncia e diversos outros — e, claro, renovar tudo anualmente, para não parecer “rebelde”.

Mas calma, isso era só a ponta do iceberg.

O confronto e a saída

À medida que eu estudava as Escrituras, meus questionamentos começaram a incomodar. Não era rebeldia — era sede pela verdade.

Pode parecer bobo, mas era assim que eu via:

Jesus veio e deu início a Igreja

Os apóstolos deram continuidade do ensino

A igreja se desviou da Palavra e veio a Reforma

Passou um tempo e lá estávamos nós, “a igreja mais crente que já existiu”.

Nós éramos os “verdadeiros santos”. As outras igrejas? “Frias”, “mundanas”, “sem compromisso”.

Acreditávamos ser os guardiões da santidade.

Quando comecei a estudar história da Igreja — os concílios, a Reforma Protestante, as heresias combatidas, os mártires e os erros doutrinários corrigidos à luz da Palavra — algo começou a mudar.

Meu coração se acendeu com um tipo novo de entendimento.

Eu olhava para o nosso ministério e pensava:

“isso não está certo... precisamos corrigir.”

Junto a isso, havia as histórias que ouvia naquele grupo (O curso da Bolha) me fez começar a enxergar situações parecidas onde eu estava. Comecei a prestar mais atenção nas pregações, e percebi algo inquietante: não havia exposição da Palavra, apenas apontamento de pecados, experiências pessoais e sonhos.

Mesmo assim, pensei: “Está tudo bem. É apenas falta de conhecimento. Somos uma família — vou conversar com meus líderes e resolveremos isso juntos.”

Eu jamais em toda minha vida imaginei que iria sair dali, esse nunca foi o meu desejo, tudo que eu queria era dar as mãos a liderança e trabalhar para trazer a verdade das Escrituras para nosso ambiente.

Sim, eu tinha certeza que podíamos fazer isso, eu tinha certa responsabilidade, tinha acesso aos pastores daquela denominação, eu podia falar diretamente a eles o que estava errado, onde estávamos deixando a palavra de Deus e caindo em heresias.

E claro, foi exatamente o que eu fiz, eu apontei aquilo que eu entendia estar errado, as coisas que se distanciaram das escrituras.

Enviei uma mensagem (ainda a tenho, datada de março de 2021), e, lendo hoje, percebo o quanto fui gentil ao expor minhas preocupações. Mas o retorno... foi o oposto do que esperava.

Aquilo não agradava a liderança, apontar o que estava acontecendo de errado não era bom para o ministério. E toda minha empolgação, já estava eu me sentindo a própria Martinho Lutero do século 21, vamos reformar a igreja, trazer ela de volta às escrituras, tirar essas heresias que temos ensinado aqui.

Eu queria ajudar. Não queria sair dali.

Meu desejo era reformar a igreja, trazer de volta a centralidade das Escrituras.

A liderança não queria ouvir. As observações, que para mim eram construtivas, foram vistas como ameaça.

Apontar falhas não era “bom para o ministério”.

E lá estava eu, empolgada, achando que era uma espécie de Martinho Lutero do século XXI, pronta para “reformar a igreja” — até perceber que não havia espaço para reforma alguma.

Fiquei abalada.

Acreditei que tudo se resolveria com diálogo e retorno à Bíblia, mas não era falta de conhecimento — era resistência.

Eles sabiam o que era certo.

Eles não queriam mudar.

Essa constatação me desmontou.

Eu defendia aquele casal pastoral com unhas e dentes. Foram 14 anos ao lado deles. Eu os conhecia de perto, via o zelo, a dedicação.

Como poderiam não querer ajustar algo à luz das Escrituras?

Foi o início do meu **colapso espiritual**.

Passei a assistir aos cultos já sem concordar com quase nada.

A Palavra estava sendo distorcida diante dos meus olhos, e eu nada podia fazer.

E então, a pergunta começou a ecoar dentro de mim, dia e noite:

“O que vou dizer quando estiver diante de Jesus?”

Eu sabia que tinha tentado conversar.

Sabia que tinha feito o que estava ao meu alcance.

Mas agora era claro: ou eu calava a voz da minha consciência — ou eu precisava sair.

A gota final veio em um evento “profético”, no mês do meu aniversário de 39 anos, era junho de 2021, vieram “uns profetas” inglês e japoneses, e o espetáculo espiritualizado apenas confirmou o que eu já sabia: não haveria mudança.

Mas era a verdade — dura e indigesta.

Eles sabiam o que era certo, mas não queriam mudar o sistema.

Mesmo assim, tentei mais uma vez.

Entrei na sala para conversar com o coração apertado, achando que eu era a errada. Achei que estava sendo rebelde por questionar.

Afinal, “os líderes são levantados por Deus”. **Quem era eu para apontar algo?**

Mas, conforme falava, percebi que não era rebeldia — era discernimento.

Relatei manipulações, controle, excesso de atividades, distorções bíblicas.

E quanto mais eu falava, mais percebia o abismo.

A conversa terminou com um rótulo: **rebelde e desviada**.

Saí arrasada.

Sabia que, se deixasse aquele ambiente, perderia tudo — amigos, ministério, comunidade.

Já tinha visto isso acontecer antes.

Quem saía era chamado de “desviado”, “rebelde”, “amigo do mundo”.

E eu sabia: seria o meu destino também.

Mas há algo que só quem vive em ambientes tóxicos entende — a mente é condicionada.

O pensamento crítico desaparece.

A confiança cega nos líderes substitui a confiança em Deus.

E obedecer se torna a suprema virtude.

Acreditamos que, se o líder mandasse algo, ele prestaria contas a Deus — e nós estaríamos livres da culpa.

Obedecer era “honrar o ungido do Senhor”.

Questionar era “dar brecha ao inimigo”.

Foram 14 anos assim.

Toda a minha vida cristã tinha se passado ali.

Eu não conhecia outro ambiente de fé.

Era uma “idiota útil”, como costumo dizer hoje — alguém que obedecia cegamente, acreditando estar servindo a Deus. **Aquela igreja era o meu mundo**.

Eu jamais me atreveria a ser a rebelde de ouvir outros pregadores ou ir em outra igreja. Eu era uma idiota útil. Ou seja, obedecia cegamente as ordens dadas, não questionava, apenas aceitava e me submetia.

Outra coisa que eu pensava era, eu não tenho ninguém fora da igreja, pois é o sistema de seita te afasta das pessoas, lembra que eu disse que não tinha tempo para a família pois todos os dias tinha algo na igreja, pois é, imagina ter tempo para pessoas de fora? Isso não existia, o contato com os de fora era única e exclusivamente para trazê-los para a igreja, se a pessoa não quisesse então eu não precisava “gastar meu tempo com ela”, afinal ela podia ser uma distração do inimigo para me impedir de fazer o que Deus queria.

Quero mostrar o que passava na minha mente para que você veja que a manipulação e o controle não eram escancarados, eles tinham uma “aura” muito espiritual, tudo tinha uma resposta que fazia muito sentido para nós que tínhamos aprendido daquela forma.

Eu fazia parte da segunda geração pessoas forjadas a obedecerem aos líderes em qualquer que fosse a circunstância, eu confiava totalmente neles, eu confiava minha vida a eles.

Nós os da 1ª e 2ª geração replicamos o que tínhamos aprendido então as próximas gerações faziam exatamente a mesma coisa. Todos éramos treinados a obedecer, todos os ensinamentos de submissão à liderança, sondar se nosso coração estava rebelde, confessar qualquer que fosse o pensamento contrário ao que era ensinado, tudo isso era parte comum da nossa rotina. Isso sem falar nas demais obediências como dizimos, ofertas, primícias, doar nosso tempo, fazer trabalhos voluntários do que quer que precisasse.

E pensando tudo que eu iria perder caso soubesse, sim apesar de não parecer, aquilo era o meu mundo, eu sabia que o perderia ao sair, e não é fácil para ninguém perder seu tudo, suas referências, seus exemplos, seu suporte, ainda bem que em nosso caso não dependíamos financeiramente, pois acredito que nestes casos deve ser ainda pior tomar uma decisão, afinal como vai sustentar a família?

Durante estes 14 anos que eu estive naquele lugar, eu cresci e me desenvolvi espiritualmente e como ser humano, eu tinha 24 anos quando cheguei na fé, era eu uma mãe solteira, que tinha deixado meu filho no Brasil com minha mãe e estava aqui morando com meu pai e querendo trazê-los para cá, com o passar do tempo, meu pai foi para o Brasil, eu me casei, fui buscar meu filho e tive uma filha que a essa altura já tinha 7 anos, tudo isso tinha acontecido naquele lugar, aquele lugar fazia parte de quem eu era, sair dali era algo muito doloroso era como perder um pedaço de mim mesma.

Hoje eu tenho força emocional e espiritual para ver facilmente o que eu precisava fazer, mas naquela época eu tinha tanto medo de sair e me afastar de Deus, eu sabia de onde eu tinha vindo, eu sei qual é a minha natureza sem Cristo, eu não queria me tornar aquela pessoa novamente, ou até pior, afinal aprendi que viriam 7 demônios que me tornaria um ser ainda pior do que eu era antes de conhecer Cristo.

E se eu me desviasse, e se eu não encontrasse uma igreja para congregar?

Será que existia uma boa igreja? Ou todas as igrejas seriam iguais?

Sair seria perder tudo.

Esses pensamentos me perseguiram.

Hoje, olhando para trás, vejo com clareza.

Na época, **eu só via confusão e culpa.**

O Espírito Santo, paciente e fiel, foi me conduzindo.

Como diz o apóstolo João:

“E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” João 8:32

Foi um processo lento e doloroso, mas foi o começo da minha libertação e também havia paz — uma paz que há muito tempo eu não sentia. Eu não estava fugindo de Cristo. Eu saía para permanecer com Ele.

“Mesmo quando o alicerce do mundo se desfaz, Deus permanece o mesmo.” – John Piper

A reconstrução

Se há algo que aprendi nessa jornada é que Cristo é suficiente. Nenhuma instituição, líder ou ministério pode ocupar o lugar que pertence a Ele.

Mesmo quando tudo desaba, o amor de Deus permanece firme — como um fundamento que jamais se move.

**“O Senhor é a minha rocha, a minha fortaleza e o meu libertador.”
Salmos 18:2**

E compreendi algo essencial:

A casa pode ser destruída, mas se o alicerce é Cristo, há esperança.

Mas fiz o que era necessário?

Fiz?

Calma, vou te contar exatamente como se deu meu desligamento.

COMO OCORREU A MUDANÇA

Preciso ser muito sincera: queria poder dizer que fui lá, falei o que precisava e pronto — mas não foi assim. Cada pessoa passa por esse processo de maneira diferente, e comigo não foi diferente.

Era uma terça-feira quando fui conversar com os pastores. **Foi a conversa final.** Terminamos com eles orando para que eu me submetesse à liderança, enquanto eu saía da sala com o peso de ser rotulada como rebelde.

Meu marido, por motivo de trabalho, não pôde ir naquele dia — ele foi apenas na quinta-feira, dois dias depois.

Não posso falar tudo o que ele sentiu, mas sei que, mais do que eu, ele percebia que havia algo errado. Sempre trabalhou muito para sustentar a nossa família e, por isso, não se envolvia tanto com as atividades diárias da igreja quanto eu.

Mesmo assim, é um homem da Palavra. Lê a Bíblia com seriedade e discernimento — o que, naquele ambiente, era visto quase como um ato de rebeldia. Se algo não estava nas Escrituras, ele simplesmente não aceitava. Meu marido é pacífico, não entra em discussões apenas para ter razão. Ele segue em frente, em paz. E isso, acredite, o tornava “suspeito” dentro de um sistema que exigia obediência cega.

Ele chegou ao Japão em 2006, com 18 anos, e começou a frequentar a igreja levado por um primo. Encontrou Cristo ali, e desde o início tinha um profundo desejo de estudar teologia. Mas esse desejo não foi encorajado. Pelo contrário: diziam que “a letra mata”, que a teologia “esfria o crente”, que quem estuda demais “perde a unção”.

Ele ouvia isso e engolia o sonho — e com o tempo, foi visto como “aquele que não aceita ser contrariado”. Sim, era esse o tipo de manipulação que acontecia. Só quem viveu entende esses padrões sutis. Quando estamos dentro do sistema, nada disso parece ruim; parece “zelo espiritual”.

A conversa dele com os pastores aconteceu naquela quinta-feira. Não sei o que foi dito, mas imagino o teor: palavras duras sobre ele, sobre mim, sobre nossa família. Ele preferiu me poupar — **e eu o agradeço por isso.**

Dentro daquele ambiente, a confissão de pecados era comum — e, em essência, é algo bíblico. Tiago 5:16 diz: “Confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados.”

Mas ali, a confissão não trazia libertação; trazia prisão. Nossos pecados, fraquezas e dores eram usados como armas. Aquilo que deveria ser um ato de cura tornou-se uma forma de controle.

A liderança guardava cada confissão como munição. Se alguém se mostrasse insatisfeito, fosse contra uma direção ou desejasse sair, tudo o que havia sido confessado era usado contra a pessoa — como chantagem espiritual.

E o pior: ameaçavam dizendo que, fora dali, não haveria **“cobertura espiritual”**, e que os demônios que antes nos atormentavam voltariam. O medo se tornava uma coleira invisível.

Enquanto escrevo isso, penso em quem nunca viveu algo assim — pode parecer exagero, até ficção. Mas não é. Cada linha é verdade. Infelizmente, há muitas pessoas que confirmariam essa história.

E é por isso que estou escrevendo. Passaram-se cinco anos desde que comecei a enxergar os erros, e nesse tempo vi muita gente sofrendo o mesmo tipo de manipulação e dor.

Hoje, quero contar minha história — não porque esteja totalmente curada, mas porque encontrei o caminho da libertação em Cristo.

Não quero que ninguém demore tanto tempo lutando dentro de si, achando que está sozinho.

Você não está sozinho. Eu entendo o que você está passando. E, se você permitir, quero te dar a mão e caminhar ao seu lado nesse processo.

Voltando àquele momento: na quinta-feira, quando meu marido voltou da reunião, já era tarde. Eu estava ansiosa, sem conseguir dormir. Assim que entrou em casa, ele disse apenas:

“Pode procurar outro lugar pra gente ir. Estamos desligados.”

Foi isso. Nenhuma mensagem de despedida, nenhuma conversa, nada.

Saí por conta própria dos grupos da igreja. Escrevi mensagens pessoais para algumas pessoas que eu tinha mais contato. **Mas para quem ficou nós éramos leprosos espirituais.**

Tudo bem, sabia que isso aconteceria, quantas e quantas vezes isso tinha acontecido antes, **e eu era a pessoa que parava de falar com os que tinham saído.**

Mesmo assim, em cada mensagem que enviei, deixei claro: estávamos saindo da igreja, mas não de Cristo, eu tinha esperança de que me entendessem, mas quem tá neste sistema não enxerga, por mais difícil que seja é assim.

Não queríamos acusar ninguém. Assumimos a responsabilidade, porque sabíamos que estávamos fazendo o que era certo.

Mas é isso que um **sistema manipulador faz** — ele destrói você por dentro, eu tinha medo, medo de falar mal de alguém que quase destruiu-me, mas sim tinha medo.

Naquela noite, finalmente dormi. E quando acordei, era sexta-feira. Pela primeira vez em catorze anos, eu não tinha nenhum compromisso. **Era muito estranho estar em casa.**

Mais estranho ainda era ver todos nós — uma família de quatro pessoas — juntos, sob o mesmo teto, **e perceber que éramos, desconhecidos uns dos outros.**

COMO ERA MINHA ROTINA

Quero contar um pouco da minha rotina para que você se reconheça — ou, ao menos, para que entenda o que acontece dentro desse tipo de sistema.

Essa rotina é comum a quase todos. Só os que não aderem ao sistema costumam opor-se a ela — e aí frequentemente são rotulados como rebeldes, pessoas que “ainda amam o mundo” ou que “não se converteram genuinamente”.

Cheguei como uma jovem solteira à igreja. Lá estava eu, todas as quartas-feiras, no culto de oração — e confesso: aquilo foi muito bom para mim. Aprendi a orar orando. Passávamos uma hora (às vezes mais) de joelhos, clamando a Deus por nós mesmos, pelas famílias e pela igreja. Tenho guardadas no coração muitas experiências com Deus nesses dias.

Mas continuando...

Além das **quartas-feiras**, quando havia o culto de oração, **sexta** era o dia da célula — um pequeno grupo que se reunia nas casas para aprender mais da Palavra de Deus.

Sábado havia alguma programação para os jovens.

Domingo, o culto.

E, por um tempo, isso parecia possível.

Afinal, éramos jovens. Tínhamos energia, vontade e poucos compromissos fora da igreja.

Aos poucos, a comunidade se tornava nossa rede de apoio — **a igreja passava a ser mais importante que a família.**

Sabíamos mais da vida dos “irmãos” do que dos nossos próprios pais.

Lembra que cheguei à igreja como uma jovem solteira? Pois é.

Com o tempo vieram os casamentos — famílias formadas dentro do próprio sistema.

Eu já não era mais a moça livre de antes; era uma mulher casada, mas que continuava fazendo mil coisas na igreja. Se sobrasse tempo, fazia algo em casa.

Minha família não era minha prioridade e, para ser sincera, nem Deus era.

Porque nos foi ensinado que **fazer coisas na igreja era o mesmo que servir a Deus.**

Hoje sei o quanto isso foi **devastador** para minha família.

Servindo sempre

Minha casa, meu marido, meus filhos — nada disso era prioridade.

Fui ao Brasil buscar meu filho. Um tempo depois, nasceu minha 2ª filha.

Ela tinha apenas um mês quando eu estava — acredite — **servindo em um Encontro com Deus**.

Sim, eu também fico chocada ao lembrar.

Ninguém me obrigou. Eu fui porque acreditava estar fazendo o certo.

Ah sim, meu marido achou um absurdo, claro.

Mas ficou em silêncio — afinal, se falasse, seria rotulado como “alguém que atrapalha os planos de Deus”.

Quero que entenda: **eu amava a igreja**.

Amava servir. Amava estar ali. Aquilo me dava propósito, alegria, sensação de estar fazendo a vontade de Deus.

Eu precisava estar sempre “fazendo algo”. O sistema te vicia — como um entorpecente.

Eu era essa pessoa, mesmo casada, com dois filhos, continuava envolvida em tudo.

A “**segunda-feira**”, o famoso dia da família, era só isso — o resto da semana era engolido por programações.

O resultado?

Eu tinha uma noite por semana para cuidar da casa, educar meus filhos, descansar e ser esposa.

Impossível!

Mas se eu priorizasse minha família, diziam que eu estava “colocando ela no lugar de Deus”.

Era um peso terrível — um falso senso de espiritualidade que, na verdade, destruía lares.

Foram quatorze anos. Então, deixo aqui um breve resumo de como estava minha rotina pouco antes de sair daquele lugar:

1. Segunda-feira: “Dia da família” — a única noite sem compromisso na igreja. Era celebrado como algo especial, quase simbólico.
2. Terça e quinta: um dos dias era “intercessão” (muitas vezes mais parecida com uma roda de fofoca disfarçada de oração, ou saídas pelas ruas para atos “proféticos” que, na verdade, eram patéticos). O outro dia era a Escola de Teologia. Sim, havia escola — mas, no fim, era inútil, pois após cada videoaula o pastor vinha explicar o que devíamos pensar sobre o assunto.
3. Sexta-feira: célula. Ai de quem não participasse ativamente — era considerado rebelde.
4. Sábado: reuniões de liderança, eventos de jovens, casais, ministérios... Sempre havia algo. Às vezes no planejamento era “yasumi” (folga), mas logo surgia uma reunião “demasiadamente importante” para adiar.
5. Domingo: culto. Era preciso chegar horas antes para preparar algo ou servir em algum ministério.

Sim, todos os dias havia algo.

Moro no Japão — e a realidade da fábrica aqui é pesada: de 8 a 12 horas de trabalho, mais o tempo de transporte, o almoço e os intervalos.

No fim, o dia útil de um trabalhador chega fácil de 10 a 14 horas fora de casa, a realidade em muitos lugares no mundo, não apenas no Japão.

Ainda assim, pensava: “Dormir pra quê? Descansar? Isso é para o céu. Aqui temos de trabalhar para Deus.”

E era exatamente assim que eu vivia.

Se eu não tivesse tempo para minha família, tudo bem — afinal, eu estava “fazendo para Deus”, e Ele cuidaria dos meus enquanto eu cuidava dos d’Ele. Sim, era isso o que nos ensinavam!

Se eu deixasse de fazer algo na igreja para cuidar da minha família, estava sendo “rebelde”, “egoísta”, “idólatra” — colocando minha casa no lugar de Deus.

Era um absurdo, mas eu acreditava.

E por isso vivia me arrependendo, me sentindo uma miserável que só pensava em mim mesma.

Vivia assim — e claro, os conflitos com meu marido eram constantes. Eu nunca estava em casa.

Muitas vezes ele ia direto do trabalho para a igreja, mas às vezes só queria descansar.

Então ele era considerado “um rebelde egoísta”.

Eu, por outro lado, era “super espiritual” — **nem doente deixaria de cumprir um compromisso.**

Quando acontece a inversão dos valores

Hoje me envergonho, mas é a verdade: muitas noites, chegava em casa e fazia nuggets ou salsichas para as crianças.

Dizia: “Gui, cuida da sua irmã que a mamãe já volta.”

E ia para a igreja, voltando perto das 23h, muitas vezes mais do que isso.

Me sentia super crente. “Estou fazendo a obra de Deus. Nada pode me parar.”

Tinha entendido errado as palavras de Jesus:

“Quem ama pai ou mãe mais do que a mim não é digno de mim.” Mt 10:37

Na minha cabeça, significava abandonar tudo em nome da igreja.

Mas o que Cristo queria dizer é que Ele deve ser o centro — não a instituição, não as atividades.

Eu havia confundido obra de Deus com trabalho religioso. **Falo tudo isso com vergonha, mas com sinceridade.** Porque sei que muitos viveram o mesmo.

E quero que você perceba que não está sozinho. Fomos enganados. **Fizemos o errado acreditando fazer o certo.**

Esses ambientes criam dependência física, emocional e espiritual.

Quando o engano parece dar certo

O mais difícil é que, enquanto tudo isso acontece, você vê Deus agindo.

Há conversões genuínas, vidas transformadas, casamentos restaurados.

E isso te encoraja a continuar. Eu pensava: **“Deus está aqui, estou sendo obediente a Ele.”**

E, sem perceber, transferimos nossas responsabilidades para Deus:

“Senhor, eu cuido da Tua casa, e o Senhor cuida da minha.”

Mas isso não é fé — é fuga, nada disso passa na nossa cabeça na hora, só depois que me dei conta dessas situações.

É como se dissesse: “Deus, estou fazendo a Tua obra aqui. Agora faz a Tua parte aí também.”

E até aquele dia — aquela quinta-feira — em que nos desligamos oficialmente daquele ministério.

Mas antes de melhorar... ainda iria piorar. Então, respira.

Ter experiências espirituais pode confundir.

Por que Deus se manifesta em lugares assim?

Não seria melhor que Ele não se manifestasse, para que as pessoas se afastassem? **Não tenho respostas. Sei apenas que Deus é bom, que Ele ama as pessoas e que se manifesta onde há clamor sincero.**

Por mais difícil que seja aceitar, **existe gente que teme a Deus nesses lugares** — pessoas que o amam de todo o coração, mas estão, ainda assim, genuinamente enganadas. Não sei se todas chegam a perceber o engano; muitas passam a vida sem enxergar o que está acontecendo. Acredito, porém, que quando alguém enxerga, chega um momento de decisão: **ficar ou sair.**

Alguns escolhem calar a consciência e permanecer; desses, só Deus sabe o destino. Esse era o meu maior pavor: eu havia visto — e não podia calar-me deliberadamente.

Se eu optasse por silenciar minha consciência, pousaria sobre mim a acusação de ter enxergado a verdade e a ignorado. Se isso acontecesse, como poderia, com sinceridade, encarar Cristo? Não haveria desculpa que me justificasse.

Preferi enfrentar a dor de perder tudo do que viver diante de Deus com a consciência cauterizada. Posso dizer com convicção que há pessoas que nunca percebem o engano — e creio que Deus terá misericórdia delas.

Mas há também as que escolhem deliberadamente cauterizar a mente: fechar os olhos, calar o Espírito, manter aparência, cargo, amizades ou status. Essas escolhas são tristes, porque mostram alguém preferindo a aprovação humana ao temor de Deus. Cada um, no fim, prestará contas ao Senhor.

Não me considero superior; apenas fui uma entre muitos que, ao enxergar, não teve paz em continuar. Sei que outros também travaram essa batalha interior. É uma guerra espiritual.

E os resultados mostram quem tomou qual caminho: aqueles que escolheram “perder tudo” por amor a Cristo trilharam o caminho doloroso, porém justo; os que se submeteram ao sistema terão de lidar com suas escolhas.

A Bíblia nos incentiva a discernir: os crentes de Beréia examinaram as Escrituras para conferir se o que ouviam era verdade (Atos 17). Não é hipocrisia julgar o ensino; é responsabilidade.

Use seu pensamento crítico, compare com as Escrituras e peça a Deus luz para ver o que talvez você ainda não enxergue.

A fase que vem a seguir é a mais difícil deste processo — é dolorosa, exige coragem e honestidade —, mas pode ser enfrentada com honra. Com Cristo, você pode passar por isso.

Vai piorar, sim. **Mas vai melhorar. Com Cristo, tudo vai ficar bem.**

A SEXTA-FEIRA

Aquela sexta-feira foi atípica. Não havia compromissos obrigatórios na igreja, era estranho ser livre.

Mesmo com a pandemia e todas as restrições, eu não podia me entregar ao conforto de cultos online.

Não. Para mim, isso não bastava. **Eu precisava de um local físico saudável para congregar**, um local onde pudesse ouvir a Palavra, crescer, aprender e, sim, eu tinha medo de me afastar da igreja e não conseguir mais congregar.

E nesse momento, eu tinha que ser prática: encontrar uma igreja bíblica próxima seria o desafio.

Peguei meu celular e abri o Google Maps:

“Igreja reformada”.

Três opções apareceram: uma em Okazaki, uma em Kuwana e outra em Yokkaichi, onde morava.

Yokkaichi deixei como última opção — sabia pouco sobre aquela igreja e, naquele momento, queria distância do que era familiar.

Okazaki ficava a duas horas daqui — uma distância que, a longo prazo, poderia ser desculpa para não irmos.

Então decidi por **Kuwana** — a do meio.

Então fomos a Kuwana — a igreja do meio, como brinquei. Mas eu estava preparada para Okazaki, se necessário.

Enviei mensagem para o número listado e perguntei se haveria culto presencial, considerando as restrições da pandemia. Quando recebemos a confirmação do horário, **lá estávamos nós no domingo**: eu, meu marido e nossa filha de 7 anos.

Meu filho já era “adulto” e morava conosco.

Não podia obrigá-lo a mudar tudo de repente, mesmo sabendo o que estava acontecendo, eu sabia muito menos do que sei hoje, muita coisa a gente só se dá conta quando estamos fora do ambiente tóxico.

Mantivemos a comunicação aberta, explicando a situação, mas respeitando o discernimento dele. Hoje, sei que eu faria diferente — tentaria levá-lo junto —, mas naquele momento, foi o que achei certo fazer.

Ao chegar à igreja, fiquei chocada. Não pelo tamanho — Graças a Deus era pequena, e isso me agradou.

O choque foi pelo tipo de igreja. Eu queria uma igreja reformada, mas nunca tinha frequentado uma de verdade.

Mesmo sem os elementos que costumam mexer com as emoções, percebi que ali havia algo que jamais encontraria em qualquer performance espiritual: **um coração genuíno adorando a Deus.**

No primeiro culto, fui sincera com o pastor.

Contei a situação do antigo ministério, sem criticar ninguém, apenas expondo fatos. Ele ouviu com atenção e **sem julgamentos.**

Depois, pedi para conversar com a missionária da igreja. Queria ser **transparente**, mostrar minhas feridas e esclarecer que, naquele momento, não estava disponível para servir em nada.

Apenas **queria ouvir a Palavra, aprender e me restaurar.**

Eles foram pacientes, compreensivos, sem pressa ou cobrança.

Foi nesse momento que comecei a entender algo fundamental: **existem igrejas saudáveis, mas elas podem não ser “como eu esperava”.**

E aqui ali, sentadinha, eu aprendi muito:

Não é o louvor que mexe com suas emoções que garante que você está em um lugar saudável.

Não é o ritmo, a dança ou a música que define a presença de Deus.

Deus habita onde corações verdadeiros O glorificam, independentemente do estilo musical.

Aquela sexta-feira marcou **o início de uma nova etapa**, um passo em direção à liberdade e à verdade.

E, ainda que o caminho à frente fosse desafiador, eu já sabia que com Cristo tudo ia ficar bem, mesmo havendo dias que eu só queria que tudo acabasse logo, **como desejei o retorno de Cristo nestes dias, sim, eu não queria passar por aquele sofrimento.**

OS PRIMEIROS CULTOS E A ADAPTAÇÃO

O primeiro culto em Kuwana foi um choque — mas de uma forma boa.

Não era nada como eu estava acostumada: sem danças, sem louvores emocionantes, sem aquela correria física de fazer alguma coisa.

Mas, paradoxalmente, algo profundo aconteceu: **senti uma paz que há tempos não sentia.**

Ali, o foco não era em impressionar ou gerar experiências, **mas exaltar a Deus com simplicidade e verdade.**

Meu coração começou a se acalmar.

Percebi que o estilo da igreja não define a presença de Deus, mas sim o coração do adorador.

E isso me trouxe um alívio enorme: não precisava mais correr, competir ou provar nada a ninguém.

Podia apenas ser, ouvir e aprender.

As pessoas da igreja eram diferentes.

Tudo era conduzido **com respeito, paciência e amor genuíno.**

Fui acolhida, mas também deixada com espaço para respirar e processar os anos de manipulação que carregava comigo.

No começo, minha mente estava confusa, eu tinha o pé atrás, eu desconfiava de tudo, qualquer coisa que era dita, eu já pensava se não estava sendo uma forma de manipulação, eu não queria me enganar novamente, mas graças a Deus, eu realmente estava em um lugar saudável.

Era difícil acostumar-se à **liberdade saudável:** poder ouvir a Palavra sem medo, participar sem ser manipulada, descansar sem culpa.

Cada culto **me lembrava que Deus não está preso a sistemas humanos,** mas age onde há sinceridade e entrega verdadeira.

Meu coração começou a se restaurar.

Aprendi a ouvir mais, agir com sabedoria e discernir onde realmente Deus estava trabalhando.

Aprendi algumas lições importantes desde os primeiros encontros:

1. **Servir não é obrigação, é oportunidade** – não precisava provar nada para Deus ou para líderes humanos.
2. **Família e cuidado doméstico importam** – não se trata de idolatrar a igreja, mas de equilibrar o chamado espiritual com responsabilidades reais.
3. **Discernimento é essencial** – cada ensino deve ser confrontado com a Bíblia, não com tradições humanas ou padrões de manipulação.
4. **Deus opera em corações sinceros** – não depende de estilo musical, entusiasmo emocional ou programas grandiosos.

Com o tempo, comecei a perceber que a **liberdade saudável gera crescimento verdadeiro**, tranquilo, sem pressão, sem cobranças.

A experiência me ensinou algo fundamental: **uma igreja saudável não te prende, te liberta; não te manipula, te ensina; não te acusa, te corrige com amor.**

E, mesmo que os primeiros passos tenham sido tímidos e cheios de cautela, comecei a reconstruir minha vida espiritual, emocional e familiar — sem culpa, sem pressa e, principalmente, com a certeza de que **Deus sempre honra quem busca a verdade.**

RECONHEÇO: FUI VÍTIMA, MÁS TAMBÉM CULPADA

Sim, eu fui vítima — mas também fui culpada.

Reconhecer o próprio pecado diante de Jesus é essencial. E, se você encontrar alguém de confiança com quem possa abrir o coração, é ainda melhor.

Foi muito doloroso perceber que eu havia feito com outros o mesmo que haviam feito comigo. Toda manipulação, ensinamentos distorcidos, exigências religiosas — eu também participei disso. Fui autora desses pecados. Mesmo que por ignorância, fui eu quem os cometi.

Mas o sangue de Jesus é suficiente para perdoar todo pecado 1 Jo 1:7.

Talvez você, assim como eu, tenha demorado demais para sair, causando estragos pelo caminho. Talvez estivesse em uma posição de liderança e, ainda que sem intenção, acabou conduzindo outros ao mesmo engano.

Reconheça isso diante de Deus. Peça perdão e receba o perdão que Deus dá.

Ore para que Ele te ajude a se perdoar, e confie que é poderoso para trazer luz à vida daqueles que foram prejudicados pela sua ignorância.

“Deus é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos” Ef 3:20.

Ele pode reescrever histórias, abrir olhos e transformar vidas — assim como fez com a minha.

Paulo é um exemplo vivo disso.

Antes de conhecer Jesus, perseguia cristãos com zelo religioso: prendia, açoitava, destruíam famílias, achando servir a Deus. **Até que um dia Cristo lhe apareceu no caminho de Damasco, e ele enxergou que estava sinceramente enganado.**

De perseguidor da Verdade, tornou-se pregador do evangelho. Muito do Novo Testamento foi escrito por esse homem transformado pela graça. Se Deus fez isso com Paulo, pode fazer conosco também.

Não se vitimize no sentido de apenas culpar o outro pelos erros, existem pecados dentro de nós e eles precisam ser reconhecidos, o nosso pecado não remove o erro do outro, não muda o que a outra parte fez, mas nos conecta novamente com Deus, onde podemos ser verdadeiros e transparentes.

Para com o benigno, benigno te mostras; com o íntegro, também íntegro. Com o puro, puro te mostras; com o perverso, inflexível. Porque tu salvas o povo humilde, mas os olhos altivos, tu os abates. Porque fazes resplandecer a minha lâmpada; o Senhor, meu Deus, derrama luz nas minhas trevas. Pois contigo desbarato exércitos, com o meu Deus salto muralhas. O caminho de Deus é perfeito; a palavra do Senhor é provada; ele é escudo para todos os que nele se refugiam. **Salmos 18:25-30**

EU PRECISAVA FICAR SENTADA

A pausa que liberta

Parar não significa fracassar. Parar não é preguiça ou falta de fé. **Parar é coragem espiritual.**

É dizer: "Senhor, hoje não vou me definir pelo que faço, mas pelo que Tu és."

No sistema manipulador, aprendemos que servir é sinônimo de estar próximo de Deus. Mas Deus não nos mede pelo quanto fazemos ou quantas tarefas completamos. Ele nos mede pelo coração, pelo temor genuíno, pelo amor verdadeiro.

E quando eu finalmente aprendi a sentar, a ouvir, a refletir, **percebi que meu serviço não precisava ser barulhento ou visível.** O serviço verdadeiro nasce de dentro, da transformação do coração. Durante esse período de silêncio e descanso, comecei a perceber **como meu ativismo religioso havia me cegado.**

Eu tinha trocado tempo com meus filhos por compromissos, minha saúde por metas, minha mente por regras humanas. Eu tinha confundido fazer para Deus com obedecer a homens, e isso me afastava do que realmente importa: viver em comunhão com Ele.

Parar me ensinou o valor do tempo com Deus, do estudo paciente da Palavra, da oração que não tem agenda e da contemplação do Espírito. Foi doloroso, mas libertador. Foi como aprender a respirar depois de anos de sufoco.

Cada minuto sentada, cada silêncio, era um passo para reconstruir minha liberdade espiritual.

Redescobindo a Palavra e o verdadeiro serviço

Enquanto eu permanecia sentada, ouvindo a Palavra sem me mover, algo começou a acontecer dentro de mim: percebi **como eu havia lido a Bíblia por anos com lentes coloridas,** lentes que me foram dadas pelo sistema.

Eu lia, mas já interpretava tudo através daquilo que me ensinaram: regras, tradições, medo, obrigação. Nada daquilo estava errado para o que eu conhecia, mas aquilo não era a verdade completa, era uma **versão distorcida da** Palavra.

Ao finalmente parar, comecei a abrir espaço para Deus me mostrar o que Ele realmente queria dizer. Sem a pressa de servir, sem a culpa de não estar fazendo nada, comecei a **ler, estudar e comparar as Escrituras** por mim mesma.

Descobri que muitas práticas que eu acreditava serem santas eram, na verdade, fruto de manipulação e tradições humanas. Foi doloroso reconhecer isso, mas também libertador.

Essa descoberta foi o início de um novo tipo de serviço: um serviço que não se mede pelo que os outros veem, mas pelo que Deus vê no coração. Antes, servir significava estar sempre ocupada, sempre visível, sempre produtiva; agora, servir começou a significar **obedecer a Deus com discernimento, amor e verdade**, mesmo que isso significasse não fazer nada que o sistema exigisse.

Eu aprendi que o verdadeiro serviço nasce da **liberdade espiritual**. Não é sobre cumprir tarefas para ganhar aprovação humana, nem sacrificar a família ou a saúde para provar devoção.

É sobre **permitir que Deus transforme o coração**, para que cada ação, palavra e escolha reflita Sua vontade e não o sistema que nos enganou por tanto tempo. E essa liberdade trouxe algo incrível: a capacidade de enxergar a igreja e os irmãos com olhos de compaixão, não de obrigação.

Agora, sei de verdade que **meu valor não está no que faço, mas em quem sou em Cristo**.

Foi nesse período de pausa que entendi: Deus nos ensina a servir não pela quantidade de trabalho, mas pela qualidade do coração. Cada oração, cada estudo da Palavra, cada momento de silêncio com Ele passou a ter peso eterno.

E isso me deu forças para seguir, mesmo sabendo que o caminho de libertação não seria curto nem fácil. Sentar, ouvir, absorver — isso foi o começo da reconstrução da minha fé, da minha família, do meu discernimento e da minha vida espiritual. Foi o ponto onde aprendi que liberdade, estudo e obediência a Deus são mais valiosos do que qualquer ministério, cargo ou reconhecimento humano.

Sim, era isso que eu precisava: ficar sentada.

Não ajudar ninguém, não fazer nada, não tomar iniciativa alguma. Para muitas pessoas isso seria simples, tranquilo até, mas não para mim. Eu sempre fui ativa, dinâmica, aquela que gosta de servir, de se envolver, de colocar a mão na massa.

Mas naquele momento, tudo que eu devia fazer era não fazer nada.

Sentar naquela cadeira era uma luta. Eu fechava os olhos e falava com Deus: "Deus, eu não estou vendo nada. Eu não vou sair daqui. Eu vou ficar sentadinha, apenas ouvindo a Palavra."

Era uma batalha contra mim mesma. Durante 14 anos, meu valor havia sido medido pelo quanto eu fazia pela igreja, pelo quanto eu estava envolvida, pelo quanto eu era reconhecida pelo sistema. Eu era dependente emocionalmente, espiritualmente e fisicamente. Sempre havia algo a ser feito. Deixar tudo isso de lado, mesmo que temporariamente, parecia impossível.

E havia outro medo: **não cair no ativismo religioso de novo**. Eu não queria repetir os erros do passado, não queria me deixar enganar pelo mesmo sistema manipulador que havia me moldado por tantos anos. Eu tinha testemunhado vidas transformadas, famílias restauradas, crianças sendo discipuladas — mas ao mesmo tempo, eu sabia o preço que pagava minha família, minha saúde, meu descanso, meu tempo de silêncio diante de Deus. Eu precisava aprender a simplesmente estar na presença de Deus, sem agenda, sem tarefas, sem justificativas, sem méritos humanos.

Sentar era minha forma de resistir. Resistir à velha programação, à necessidade de reconhecimento, à culpa imposta pelo sistema manipulador, e principalmente resistir à minha própria natureza ativa que sempre queria “fazer algo” para Deus. Era hora de ouvir, de absorver, de deixar Deus trabalhar dentro de mim, e não através de mim.

Ficar sentada não era apenas um ato físico: era uma decisão espiritual. Era **abrir espaço para que Deus curasse minhas feridas**, revelasse minha cegueira e me libertasse da pressão de sempre ter que fazer algo. Era uma pausa para aprender a viver pela graça, e não pelo desempenho. E, acredite, isso **é muito mais difícil do que qualquer serviço que já fiz na igreja.**

ENCONTRANDO UMA IGREJA SAUDÁVEL

Foi assim que chegamos à igreja que frequentamos hoje. No primeiro culto, já fui transparente com o pastor: contei nossa história, expliquei o que havia acontecido e deixei claro que não iria fazer nada, apenas ficar sentada no banco ouvindo a Palavra.

Minha prioridade naquele momento era **aprender, ouvir a Palavra e permitir que Deus curasse nossas feridas**. E essa transparência foi recebida com paciência e compreensão, sem julgamentos ou imposições.

E claro, eu analisava tudo que era pregado, eu precisava confiar que aquele lugar não era igual ao local de onde eu tinha saído, ali era um lugar seguro, mas eu precisava ter certeza, e eu olhava não o que tinha escrito no papel, não o estatuto da igreja ou o manual dos membros, eu via o dia dia, a prática.

E ali eu vi, não era sobre atividades constantes, ou o ritmo de louvor que mexe com as emoções ou exigências de presença e serviço. É sobre a Palavra pregada fielmente, a comunhão genuína e o cuidado uns pelos outros sem agendas escondidas.

E foi nesse contraste que percebi o quanto **hávamos sido enganados**. O que antes era considerado devoção — trabalhar sem descanso, sacrificar a família, ser constantemente usada como exemplo de “espiritualidade ativa” —, agora se mostrava uma **forma de escravidão espiritual**. A verdadeira igreja bíblica, a que Deus honra, permite que você **cresça em fé e conhecimento sem se perder de si mesmo**.

Ali foi e é meu lugar de cura, um lugar onde voltei a confiar nas pessoas, um lugar onde posso abrir meu coração sabendo que não vão usar isso como arma, mas um lugar que se importa em me fazer uma discípula de Cristo.

Nos tornamos membros naquela igreja alguns meses depois, aceitos por aclamação. Eu não queria trazer nada comigo daquele lugar de onde saí; não queria relatórios, cargos, ocupações, não queria nada daquele lugar, apenas queria me ligar ao Corpo de Cristo.

O processo que se deu nesses quatro anos **não foi fácil**. Houve dias difíceis, dias insuportáveis, mas em todos os dias, o Senhor esteve comigo; nenhum dia eu estive sozinha.

Algum tempo depois iniciou um pequeno grupo, e eu comecei a participar. Eu sabia que precisava dar **pequenos passos**, e naquele grupo Deus me restaurou muito. Hoje, posso dizer com segurança: pode parecer impossível confiar em alguém agora, mas **passando pelo processo, tudo ficará bem**. Hoje tenho pessoas que oram por mim de verdade, que se importam comigo e com minha família, e que me fizeram amar o corpo de Cristo novamente. Defeitos, claro, existem — eu os tenho também — mas **o amor cobre uma multidão de pecados**.

Mesmo algo que parecia pequeno — o fato de que ninguém precisava me obrigar a ajudar, nem medir minha espiritualidade pelo quanto eu estava envolvida — já mostrava a diferença. Aqui, **a liberdade de aprender, servir e crescer é um reflexo do amor e da graça de Deus**, não do medo ou da obrigação.

Essa experiência me ensinou algo crucial: **não é o volume de atividades ou a intensidade do serviço que mede a espiritualidade, mas o coração que busca a Deus** com sinceridade e discernimento. E, mais importante, que Deus pode restaurar vidas, famílias e corações, mesmo depois de anos vivendo sob manipulação e engano.

Assim, após anos de confusão, dor e ativismo religioso, **encontramos um lugar onde podemos servir sem medo, amar sem cobrança e aprender sem pressão**. Um lugar que honra a Palavra e prioriza o crescimento verdadeiro em Cristo.

Resumo do meu processo até Outubro - 2025

1. Encontro com Cristo (24 anos) - 2007

- Eu conheci Cristo e iniciou meu desenvolvimento espiritual.
- Uma fé genuína, cheia de desejo de servir, mas ainda sem discernimento pleno sobre o que estava certo ou errado.

2. Vida no ministério/igreja manipuladora (14 anos)

- Participação intensa em atividades da igreja, quase sem tempo para família ou descanso.
- Aprendizado com uma interpretação **pré-formatada da Bíblia** — lendo, mas filtrando tudo pelas lentes do ministério.
- Desenvolvimento de dependência emocional, espiritual e até física da igreja, para alguns financeira também.
- Experiências espirituais que podem nos confundir: ver Deus agir mesmo dentro de um sistema tóxico.

3. Primeiros sinais de engano

- Percebi as contradições entre ensino e prática, entre Bíblia e regras do ministério.
- Comecei a estudar a história da Igreja, heresias já combatidas e padrões de manipulação.
- Reconhecimento do pecado e da minha participação em ações que enganavam outros.

4. Decisão de sair

- Percepção de que o sistema não seria reformado.
- Enfrentamento da dor de deixar tudo para trás: amigos, ministérios, toda uma vida.
- Descoberta de que a **liberdade espiritual** exige parar e me colocar diante de Deus, sem distrações ou obrigações.

5. Busca por uma igreja saudável

-
- Pesquisa, visitas e discernimento sobre igrejas bíblicas.
- Primeiro choque cultural: igreja reformada, simples, sem ênfase em experiências ou louvores emocionais.
- Aprendizado de que Deus não depende do estilo humano para agir no coração das pessoas.
- Percepção de que o descanso, a paciência e o aprendizado constante fazem parte do crescimento espiritual.

6. Processo contínuo de aprendizado

- Estudo da Palavra sem filtros do sistema antigo.
- Reconhecimento de feridas, traumas e erros passados.
- Descoberta de que o processo de libertação e amadurecimento espiritual é progressivo, multifacetado e contínuo.
- Paixão renovada pela história da Igreja e pelo estudo bíblico autêntico.

LINHAS TEOLÓGICAS DIFERENTES E O RESPEITO NO CORPO DE CRISTO

No que eu realmente creio?

Como dizia Agostinho:

“Nos essenciais, unidade; nos não essenciais, liberdade; em todas as coisas, amor.”

Ao final deste e-book tem links onde você pode começar a estudar Teologia, tudo gratuito e material muito bom.

“Esforcem-se para conservar a unidade do Espírito pelo vínculo da paz. Há um só corpo e um só Espírito.” — **Efésios 4:3-4**

Depois de tudo o que vimos — sobre o perigo dos ambientes tóxicos e a beleza das igrejas saudáveis — surge uma questão importante:

Como conviver com irmãos que pensam diferente?

Dentro do cristianismo, existem muitas linhas teológicas, tradições e ênfases distintas. Algumas igrejas são mais litúrgicas, outras mais espontâneas; algumas enfatizam a soberania divina, outras a responsabilidade humana; umas valorizam a tradição, outras a inovação.

Mas em meio a essa diversidade, há algo maior que nos une: **Cristo e o Evangelho.**

1. A unidade não exige uniformidade

John Stott dizia que **“a unidade cristã não é alcançada pela eliminação das diferenças, mas pela submissão de todos a Cristo.”**

Ou seja, o que sustenta a comunhão entre os cristãos não é a ausência de divergências, mas o reconhecimento de que somos um só corpo, servindo a um só Senhor.

¹ Portanto, como prisioneiro no Senhor, suplico-lhes que vivam de modo digno do chamado que receberam. ² Sejam sempre humildes e amáveis, tolerando pacientemente uns aos outros em amor. ³ Façam todo o possível para se manterem unidos no Espírito, ligados pelo vínculo da paz. ⁴ Pois há um só corpo e um só Espírito, assim como vocês foram chamados para uma só esperança. ⁵ Há um só Senhor, uma só fé, um só batismo, ⁶ um só Deus e Pai de tudo, o qual está sobre todos, em todos, e vive por meio de todos.

Efésios 4:1-6

Na igreja primitiva, já havia diferenças culturais, teológicas e ministeriais — e mesmo assim, o apóstolo Paulo chamava todos de “irmãos”.

Os judeus e gentios, por exemplo, tinham práticas e compreensões distintas, mas aprenderam a viver em comunhão porque entenderam que Cristo é o centro, e tudo o mais é periférico.

Há sim pontos que não precisamos discutir, mas podemos aceitar a posição do outro mesmo sendo diferente de nós, isso não significa aceitar heresias.

2. O corpo de Cristo é diverso por desígnio de Deus

Timothy Keller compara a diversidade teológica dentro da igreja à diversidade de dons no corpo de Cristo.

Assim como há diferentes funções (mãos, olhos, pés), há também diferentes perspectivas que enriquecem a compreensão coletiva da fé.

Essa pluralidade é saudável quando está **ancorada na verdade do Evangelho**.

A diferença de ênfases — como entre reformados, pentecostais e batistas — não é um erro, mas uma expressão da multiforme graça de Deus.

¹⁰ Deus concedeu um dom a cada um, e vocês devem usá-lo para servir uns aos outros, fazendo bom uso da múltipla e variada graça divina. **1 Pedro 4:10**

Cada tradição, quando enraizada nas Escrituras, revela um aspecto do caráter divino e da obra de Cristo.

Augustus Nicodemus lembra que “a igreja é católica (universal) não por ser igual em todo lugar, mas por compartilhar a mesma fé essencial em Cristo crucificado e ressurreto.”

3. O que é essencial e o que é secundário

Para manter a unidade, precisamos aprender a distinguir entre **essenciais da fé e questões secundárias**.

Essenciais da fé (não negociáveis):

- A autoridade e exclusividade da Bíblia como Palavra inspirada de Deus
- A divindade e humanidade de Cristo
- A salvação pela graça mediante a fé
- A morte e ressurreição de Jesus
- A atuação do Espírito Santo
- A esperança da vida eterna
- Cremos no Deus Trino - Pai Filho e Espírito Santo - um Deus

Esses pontos definem o cristianismo bíblico. Quem crê nisso é nosso irmão ou irmã em Cristo — mesmo que discorde de nós em outras áreas.

Questões secundárias (onde há liberdade cristã):

- Forma de batismo (aspersão ou imersão)
- Estrutura de governo da igreja
- Posição sobre dons espirituais
- Estilo de culto ou liturgia
- Interpretações escatológicas (fim dos tempos)

Em áreas secundárias, o que deve prevalecer é **humildade, respeito e amor**.

4. O perigo do sectarismo

Uma das marcas das igrejas tóxicas é a incapacidade de reconhecer o cristianismo fora de seus próprios muros.

Elas acreditam que só “aqui” há verdade, só “nós” somos espirituais, e todos os outros estão “em erro”.

Esse pensamento é contrário ao Evangelho e à natureza do Reino de Deus.

Quando uma comunidade despreza irmãos de outras denominações, ela repete o mesmo erro dos fariseus — que se consideravam os únicos fiéis.

Timothy Keller alerta: “Toda vez que a identidade cristã se apoia em algo além da graça, nasce o legalismo e morre o amor.”

O verdadeiro cristão não é aquele que pertence à “igreja certa”, mas aquele que pertence a Cristo.

5. O respeito no diálogo teológico

Discutir teologia é saudável — **o problema é quando a discussão vira disputa**.

Uma igreja madura ensina seus membros a dialogar com mansidão e sabedoria, reconhecendo que **todos nós conhecemos em parte**.

⁹ Agora nosso conhecimento é parcial e incompleto, e até mesmo o dom da profecia revela apenas uma parte do todo. ¹⁰ Mas, quando vier o que é perfeito, essas coisas imperfeitas desaparecerão. ¹¹ Quando eu era criança, falava, pensava e raciocinava como criança. Mas, quando me tornei homem, deixei para trás as coisas de criança. ¹² Agora vemos de modo imperfeito, como um reflexo no espelho, mas então veremos tudo face a face. Tudo que sei agora é parcial e incompleto, mas conhecerei tudo plenamente, assim como Deus já me conhece plenamente. ¹³ Três coisas, na verdade, permanecerão: a fé, a esperança e o amor, e a maior delas é o amor.

1 Coríntios 13:9-13

Isso significa que ninguém possui toda a verdade, mas todos podem contribuir com ela. Luiz Sayão costuma dizer que “teologia é pensar biblicamente a fé”, e pensar biblicamente exige **humildade intelectual**.

Podemos aprender com outras tradições sem perder nossa identidade. O respeito não dilui convicções — ele as purifica.

6. Como cultivar um coração unido em meio à diversidade

Para manter a unidade dentro da diversidade, alguns princípios práticos podem guiar nossa postura cristã:

1. **Ore por outras igrejas e denominações.** Isso quebra o orgulho e alimenta o amor pelo Reino.
2. **Leia autores de diferentes tradições.** Eles ampliarão sua compreensão de Deus.
3. **Evite rótulos e julgamentos rápidos.** Ouça antes de opinar.
4. **Foque no que nos une** — o Evangelho.
5. **Pratique a humildade teológica.** Saber que não sabemos tudo é sinal de maturidade.
6. **Busque a edificação mútua.** O objetivo não é vencer debates, mas edificar irmãos.

“Se alguém pensa que sabe alguma coisa, ainda não sabe como deveria saber.”
— 1 Coríntios 8:2

7. A beleza da comunhão na diferença

A unidade da igreja não é um milagre da uniformidade, mas da **graça**.

Quando pessoas de origens, culturas e visões diferentes se reúnem para adorar o mesmo Cristo, o mundo enxerga algo divino:

um amor que supera as fronteiras humanas.

É isso que Jesus pediu ao Pai em João 17:

²¹ Minha oração é que todos eles sejam um, como nós somos um, como tu estás em mim, Pai, e eu estou em ti.

Que eles estejam em nós, para que o mundo creia que tu me enviaste. João 17:21

A diversidade teológica não é uma ameaça — é um testemunho da amplitude do amor de Deus. E quando essa diversidade caminha em harmonia, o Reino se torna visível.

Conclusão

Uma igreja saudável sabe que **a verdade e o amor não são opostos**, mas aliados. Unidade sem verdade é conformismo; verdade sem amor é arrogância.

Mas **verdade com amor** — essa é a marca do cristianismo maduro.

Como disse John Stott, “não devemos baixar o padrão da verdade, nem perder o espírito de amor.”

O corpo de Cristo é amplo, colorido, e vivo.

E quando aprendemos a respeitar as diferenças sem romper a comunhão, **refletimos o próprio coração de Deus — aquele que acolhe todos os seus filhos, mesmo os que ainda estão aprendendo a se entender.**

RECONSTRUINDO E DESCOBRINDO QUEM EU SOU

Reconstruindo minha identidade - eu não consegui fazer isso sozinha, precisei de ajuda, aliás de diversas ajudas, e ainda estou no processo.

Lições e ferramentas para sobrevivência e crescimento

- Reconhecer padrões tóxicos
- Exercícios espirituais: oração, meditação na Bíblia, diário
- Terapia ou acompanhamento pastoral saudável
- Rede de apoio fora do ambiente tóxico

Caminhos de restauração

- Como curar feridas espirituais.
- Lidar com culpa, raiva e confusão teológica.
- Como reconstruir uma fé sólida e livre.
- Conselhos práticos: oração, aconselhamento, estudo bíblico equilibrado, comunidade saudável.

“Fortalecei-vos no Senhor e na força do seu poder.” — **Eféios 6:10**

Após sair de um ambiente tóxico, começa a segunda jornada: **a de permanecer firme, crescer e florescer novamente na fé.**

A cura não acontece de um dia para o outro. Ela é um processo de reconstrução espiritual e emocional, feito de passos pequenos e sustentados pela graça.

Este capítulo reúne **ferramentas práticas e lições espirituais** que ajudam a trilhar esse caminho com sabedoria, discernimento e fé, eu não tenho respostas simples ou um passo a passo do que fazer, mas sei que Aquele que te conhece desde o ventre de sua mãe vai saber qual será a melhor forma para você, aqui são apenas algumas sugestões.

1. Reconhecendo padrões tóxicos

O primeiro passo para não voltar a ambientes abusivos é **identificar os padrões** que os caracterizam.

A consciência é a melhor forma de proteção.

Alguns sinais de alerta:

- Líderes que se colocam como mediadores exclusivos entre Deus e os fiéis.
- Exigência de obediência cega ou submissão emocional.
- Uso de culpa, medo e vergonha como instrumentos de controle.
- Falta de transparência nas decisões e nas finanças.
- Proibição de questionar ensinamentos ou decisões.

- Ênfase exagerada em “revelações” pessoais acima da Bíblia.
- Isolamento do mundo externo (“somente nós somos os verdadeiros”).
- Cultura de exaustão espiritual e cobrança constante.

Reconhecer esses padrões é vital. Como alerta Luiz Sayão, **“a fé madura é aquela que pensa”** — e o discernimento é um ato de amor a Deus com a mente e o coração.

⁶ E agora, assim como aceitaram Cristo Jesus como Senhor, continuem a segui-lo.

⁷ Aprofundem nele suas raízes e sobre ele edifiquem sua vida. Então sua fé se fortalecerá na verdade que lhes foi ensinada, e vocês transbordarão de gratidão.

⁸ Não permitam que outros os escravizem com filosofias vazias e invenções enganosas provenientes do raciocínio humano, com base nos princípios espirituais deste mundo, e não em Cristo. **Colossenses 2:6-8**

2. Exercícios espirituais que restauram a alma

Depois de um tempo em ambientes espiritualmente abusivos, é comum sentir-se desconectada da própria fé.

As disciplinas espirituais — praticadas de forma livre e saudável — são ferramentas preciosas para reconstruir a intimidade com Deus.

Livro A celebração da disciplina - Richard Foster - gostei bastante, ele fala sobre as disciplinas espirituais, simples e prático.

Oração sincera

Não há necessidade de repetir fórmulas ou jargões.

Ore como quem conversa com um Pai amoroso.

A oração simples, honesta e diária devolve o senso de presença de Deus.

Ela cura, acalma e reestrutura o coração ferido.

“Lançai sobre Ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós.” **1 Pedro 5:7**

Eu tive dificuldades de voltar a orar, era estranho, me sentia vazia, então recorri a minha forma que me expresso melhor, eu escrevia, minhas orações eram escritas, alguns só conseguem cantar - **não importa a sua forma de orar** - Deus sabe o que você está passando, só não deixe de expressar a Ele o que você está sentindo pois Ele é o único que pode te curar.

Meditação na Palavra

A Bíblia é o antídoto contra a confusão espiritual. Reserve tempo para ler **sem pressa e sem culpa** — apenas para ouvir Deus falar.

Leia os Evangelhos, Salmos e cartas do Novo Testamento para relembrar a essência do Evangelho: amor, graça e verdade.

Uma leitura saudável não é controlada por filtros antigos, mas conduzida por amor e liberdade.

Como ensina John Stott, **“a Palavra de Deus não apenas nos informa — ela nos transforma.”**

Diário espiritual

Escrever é uma forma poderosa de cura, é uma das ferramentas que mais uso, me ajuda muito.

Anote orações, no começo eu não conseguia falar - orar mesmo sabe - então eu escrevia minha oração, reflexões, versículos e sentimentos.

Registrar o processo ajuda a enxergar o quanto Deus está trabalhando, mesmo nos silêncios.

Este diário se torna um memorial da graça, um testemunho pessoal de restauração.

“Lembraí-vos de todas as coisas que o Senhor vos fez.” — **Deuteronômio 8:2**

3. Terapia e acompanhamento pastoral saudável

A cura espiritual e emocional caminham juntas.

Buscar ajuda profissional (terapia cristã, aconselhamento bíblico, psicólogos que compreendem a fé) não é sinal de fraqueza, mas de sabedoria.

Como diz Timothy Keller, ***“o Evangelho nos liberta da negação — podemos encarar a dor, porque já fomos aceitos por Deus.”***

Além da terapia, ter um pastor ou mentor saudável é um grande apoio.

Líderes maduros não controlam — eles cuidam. Eles escutam, orientam pela Palavra e respeitam o ritmo da cura.

Mais uma vez indico o livro - Organize suas Emoções - muito muito bom.

4. Rede de apoio fora do ambiente tóxico

Ninguém se cura sozinho.

A solidão é terreno fértil para a dúvida e o medo.

Por isso, uma das ferramentas mais preciosas é construir uma rede de apoio segura — pessoas maduras na fé, amigos verdadeiros, grupos de estudo, comunidades acolhedoras.

Essa rede ajuda a restaurar a confiança e lembrar que o corpo de Cristo é maior do que uma instituição.

Deus usa pessoas para renovar nossa fé e esperança.

“Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho.”
— **Eclesiastes 4:9**

Talvez para você seja muito difícil ir à uma igreja, tudo bem, procure um amigo maduro na fé e peça ajuda a ele, deixe ele ser a pessoa que vai te ajudar neste retorno, aos poucos você vai estar de volta reunido com o restante do corpo de Cristo.

5. Fortalecendo a nova fé

O que nasce desse processo é uma fé mais consciente e resiliente.

Você aprende a reconhecer os sinais de manipulação, a valorizar a liberdade e a discernir entre autoridade e autoritarismo.

A dor dá lugar à maturidade.

A fé saudável é caracterizada por:

- Relacionamento direto com Deus.
- Amor pela verdade.
- Discernimento espiritual equilibrado.
- Humildade para aprender.
- Coração disposto a perdoar, mas firme em não repetir erros.

6. Lições que permanecem

Toda ferida pode se tornar fonte de sabedoria.

Deus transforma cicatrizes em instrumentos de compaixão.

Quem sobrevive a uma igreja tóxica e se permite curar, passa a enxergar o Evangelho com novos olhos: sem ilusões, mas com profunda esperança.

- Você aprendeu que **nem todo zelo é santo**, e que a verdade sem amor fere.
- Aprendeu que a **obediência cega não é fé, é medo**.
- Descobriu que **Cristo é o único Senhor da Igreja** — e nenhum homem pode ocupar esse lugar.
- E, acima de tudo, entendeu que **a graça e o amor de Deus é maior do que o que você passou**.

“Aquele que começou boa obra em vós há de completá-la até o dia de Cristo Jesus.”

— **Filipenses 1:6**

7. O florescer depois do deserto

O deserto não é o fim — é o terreno onde Deus planta sementes novas.

Depois da dor, vem a clareza.

Depois do silêncio, a voz de Deus se torna mais doce.

E depois da queda, nasce um amor mais puro por Cristo.

Você não é o mesmo cristão de antes — é alguém que conhece o valor da liberdade, da verdade e amor, com certeza você nunca mais verá seus irmãos em Cristo da mesma forma, uma compaixão nasce dentro de você, e esse é um sinal de uma fé viva, renascida após a dor e a decepção.

“Os que confiam no Senhor são como o monte Sião, que não se abala, mas permanece para sempre.” — **Salmo 125:1**

CAMINHOS DE RESTAURAÇÃO: CURANDO FERIDAS ESPIRITUAIS

“O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado
e salva os de espírito abatido.” — **Salmo 34:18**

Ser ferido dentro da igreja é uma das dores mais difíceis de lidar.

A comunidade que deveria ser um refúgio acaba, às vezes, se tornando o lugar onde a alma se parte, quando isso acontece, a fé pode se confundir com medo, e o nome de Deus pode se misturar às vozes humanas que feriram.

Mas a boa notícia é que **Deus não se afasta dos machucados — Ele os restaura.**

O mesmo Cristo que foi ferido por religiosos é aquele que hoje acolhe os feridos pela religião.

E este capítulo é sobre esse caminho: o processo de cura que leva da dor à liberdade.

1. Reconhecendo a ferida

Antes de qualquer cura, é preciso reconhecer o que foi ferido.

Negar a dor não a cura — apenas a aprofunda.

Jesus não ignorou as feridas do Seu corpo; Ele as mostrou como testemunho da ressurreição (João 20:27).

Da mesma forma, **reconhecer a ferida espiritual, às vezes físicas, é parte da cura.**

Talvez você tenha sido silenciado, manipulado, controlado ou culpado em nome de Deus.

Talvez tenha ouvido frases como “você está em rebeldia”, “não toque no ungido”, “Deus vai te castigar se sair daqui”.

Essas palavras ferem porque distorce o caráter de Deus.

Admitir que algo foi errado não é rebeldia — é coragem.

É o primeiro passo para separar o que é de Deus do que foi apenas voz humana.

“Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” — **João 8:32**

2. Lidar com culpa, raiva e confusão teológica

Após sair de um ambiente abusivo, é comum viver uma **mistura de emoções.**

Alguns sentem **culpa** (“Será que desobedecei a Deus?”),

outros sentem **raiva** (“Por que fizeram isso comigo?”),

e muitos vivem **confusão espiritual** (“Em quem posso confiar agora?”).

Esses sentimentos são normais.

Eles não significam falta de fé, mas uma alma tentando se reorganizar.

Timothy Keller escreve que **“a graça é o ambiente onde o coração volta a respirar.”** E é justamente nesse ambiente que Deus quer te colocar — longe do medo, perto da verdade.

Lidando com a culpa

Lembre-se: **a culpa que vem de Deus leva ao arrependimento e à vida**, mas a culpa imposta pelas pessoas leva à paralisia e ao medo.

“Porque a tristeza que é da vontade de Deus conduz ao arrependimento e resulta em salvação. Não é uma tristeza que causa remorso. Mas a tristeza do mundo resulta em morte.” **2 Coríntios 7:10**

Deus não traz culpa para oprimir — Ele traz arrependimento e convencimento para restaurar.

Lidando com a raiva

A raiva, quando reconhecida diante de Deus, pode se transformar em justiça e compaixão.

O que não pode é se tornar rancor.

Os salmos nos ensinam a **orar a raiva, não a escondê-la**.

Derrame o que sente diante do Senhor; Ele sabe lidar com emoções intensas.

Lidando com a confusão

Procure reconstruir sua fé sobre **a Palavra, não sobre pessoas**.

Leia os Evangelhos, veja como Jesus lidava com os fracos, com os hipócritas, com os feridos.

Você perceberá que **Ele não se parece com os que usaram o nome d’Ele para te machucar**.

3. O caminho da cura

A cura espiritual é um processo — e Deus caminha junto em cada passo.

A seguir, alguns caminhos práticos e espirituais que conduzem à restauração:

1. Oração honesta

Não é necessário orar bonito — apenas orar verdadeiro.

Deus prefere um coração quebrantado a uma fala perfeita.

O sacrifício que desejas é um espírito quebrantado;
não rejeitarás um coração humilde e arrependido. **Salmos 51:17**

Conte a Ele o que sente, mesmo que doa ou pareça contraditório.

A oração é o espaço onde a alma desabafa e o Espírito traduz em consolo.

2. Estudo bíblico equilibrado

Busque conhecer a Palavra de forma renovada, sem filtros de medo. Prefira leituras que te aproximam de Cristo, não de regras humanas. Autores como John Stott e Timoty Keller ajudam a reconstruir uma fé centrada no Evangelho — uma fé que liberta, não aprisiona.

“Santifica-os na verdade; a tua palavra é a verdade.” — **João 17:17**

Tem link ao final com muito conteúdo gratuito de ensino bíblico.

3. Aconselhamento cristão

Conversar com um **conselheiro ou terapeuta cristão** pode ajudar a organizar pensamentos e sentimentos.

Feridas espirituais envolvem também o emocional — e Deus se importa com ambos. **A terapia não é falta de fé;** é um instrumento da graça comum de Deus para restaurar a mente e o coração.

Fazer terapia não é coisa do diabo, minha experiência - fiz com 2 psicólogas - gostei mais do tratamento com a psicóloga cristã tive muito mais resultados - Thainá Rodrigues no Instagram para quem tiver interesse, ela não é especialista neste assunto específico, mas me ajudou muito no meu processo pessoal de reconstrução.

4. Comunidade saudável

Voltar a confiar em uma comunidade pode levar tempo — e tudo bem - não tenha pressa.

Procure uma igreja onde haja liberdade, ensino fiel e cuidado mútuo.

Não busque perfeição (ela não existe), **mas saudável espiritualmente.**

O ambiente certo ajuda a cicatrizar as memórias do ambiente errado.

Não caia no engano de que não existe lugar saudável, existe sim, **o que não existe é lugar perfeito, isso realmente não tem mesmo.**

5. Tempo e graça

A cura não é linear.

Alguns dias parecerão avanço, outros, retrocesso.

Mas em todos eles, a graça continua ativa.

Como diz Elisabeth Elliot:

“Deus nunca desperdiça a dor de um filho seu;
Ele transforma tudo em aprendizado e adoração.”

Essa escritora tem diversos livros maravilhosos:

- O sofrimento nunca é em vão
- Uma vida de obediência
- Contentamento
- Deixe-me ser mulher

4. Reconstruindo uma fé sólida e livre

Depois de sair da dor, vem o momento mais bonito: **redescobrir quem Deus é de verdade.**

Sem as máscaras do controle, sem o peso da culpa, sem o medo da punição.

Uma fé sólida não é feita de certezas inabaláveis, **mas de confiança renovada em um Deus fiel**, mesmo quando tudo desaba.

Essa fé é livre, mas não superficial, ela entende que obediência não é servidão, e que autoridade espiritual não é dominação.

É uma fé que se ancora novamente em Cristo, o Bom Pastor, aquele que não fere Suas ovelhas — cura.

“Vinde a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei.”

— **Mateus 11:28**

5. Um novo começo

A restauração não significa apagar o passado, **mas dar a ele um novo significado.**

As cicatrizes permanecem — mas agora como lembranças da graça.

Você não é mais definido pelo abuso que sofreu, e sim pelo amor que recebeu.

O mesmo Deus que permitiu sua saída, agora te conduz à reconstrução.

Ele te chama para viver uma fé madura, segura e real.

E ao longo desse caminho, você descobrirá que a cura não é um destino — é uma jornada de reencontro com o Deus verdadeiro.

Importante!

Ser ferido por uma igreja/seita não é o fim da fé, mas um convite para conhecer o Deus da fé, sem intermediários abusivos, sem o fazer excessivo, **apenas o ser filho de Deus.**

A restauração começa quando deixamos que Ele reescreva o que o abuso tentou apagar.

Deus não apenas restaura — Ele refaz com beleza.

Como diz o profeta Isaías:

“Para conceder aos que choram uma coroa em vez de cinzas, óleo de alegria em vez de pranto, e veste de louvor em vez de espírito angustiado.”

— **Isaías 61:3**

Eu não poderia ter escrito isso aqui e te ajudar de alguma forma se eu não tivesse passado pelo que passei, foi ruim? Claro que foi e não desejo que ninguém passe por isso, mas quero mostrar que não precisa ser o fim do seu relacionamento com Aquele que te salvou, que deu a vida Dele por você naquela cruz!

**Confie em Cristo, Ele é o único e suficiente
Senhor e Salvador das nossas vidas!**

DESCONSTRUINDO O ENGANO

Enxergando os erros - retirando as lentes que me fazem enxergar o mundo por um único viés.

O que é uma seita religiosa pseudo-cristã?

Definição clara: grupos que se apresentam como cristãos, mas distorcem doutrinas bíblicas.

Como elas se apresentam: espiritualidade intensa, promessas de “crescimento espiritual”, manipulação emocional (isso não é visível), sensação de pertencimento.

Características comuns:

- Liderança autoritária / centralizada
- Controle sobre a vida pessoal (tempo, relacionamentos, finanças)
- Exclusividade (“somente aqui se está seguro”)
- Isolamento de familiares e amigos fora da igreja
- Uso distorcido da Bíblia para manter poder
- Idolatria da liderança
- Falta de transparência e prestação de contas
- “Teologia do medo” ou da culpa
- Doutrinas distorcidas / heresias disfarçadas de ensinamentos bíblicos
- Ninguém consegue sair tranquilamente para ir para outro local, outra Igreja.

A DIFERENÇA ENTRE UMA IGREJA SAUDÁVEL E UMA SEITA PSEUDO-CRISTÃ

Aspecto	Igreja Saudável	Seita / Ambiente Religioso Tóxico
Centro da fé	Cristo é o centro. Toda doutrina, adoração e prática apontam para Ele (Cl 1:18).	O líder, a instituição ou a “visão do ministério” se tornam o centro. Cristo é citado, mas não é o foco real.
Autoridade	A autoridade é a Escritura (2Tm 3:16-17). A liderança é servidora e submissa à Palavra.	A autoridade é centralizada no líder ou grupo, que interpreta a Bíblia de modo exclusivo e inquestionável.
Interpretação bíblica	Incentiva o estudo, o questionamento e o discernimento. A Palavra é explicada no contexto.	Proíbe ou restringe o estudo independente. Usa textos isolados para justificar controle e obediência cega.
Liderança	Plural, transparente, com prestação de contas.	Centralizada, autoritária, vista como “ungida” e acima de correção.
Relacionamento entre membros	Baseado em amor, graça e mutualidade (Jo 13:35).	Baseado em medo, controle e comparação. Relacionamentos são vigiados e manipulados.
Correção e disciplina	Feitas com amor e com o objetivo de restaurar (Gl 6:1).	Usadas como forma de punição, humilhação e controle.
Ambiente emocional	Leve, seguro e acolhedor. As pessoas podem ser vulneráveis sem medo.	Tenso e opressor. Os membros têm medo de errar, questionar ou sair.
Motivação para servir	Gratidão e amor a Deus. O serviço é voluntário e equilibrado.	Culpa, medo de perder “bênçãos” ou status. O serviço é obrigatório e exaustivo.

A DIFERENÇA ENTRE UMA IGREJA SAUDÁVEL E UMA SEITA PSEUDO-CRISTÃ

Aspecto	Igreja Saudável	Seita / Ambiente Religioso Tóxico
Visão sobre outras igrejas	Reconhece o corpo de Cristo em diversas denominações (Ef 4:4-6).	Se considera “a única igreja verdadeira” e despreza as demais.
Evangelho pregado	Centralidade da cruz, graça e arrependimento.	Evangelho distorcido: moralista, triunfalista ou baseado em obras humanas.
Tratamento a quem sai	Com amor e oração. Entendem que a caminhada cristã continua.	Demonizam quem sai, rotulando como “rebelde” ou “desviado”.
Gestão e finanças	Transparência, prestação de contas e clareza no uso dos recursos.	Segredo, manipulação e enriquecimento da liderança.
Crescimento espiritual	Baseado na maturidade em Cristo (Ef 4:15).	Baseado na obediência cega e produtividade ministerial.
Relação com a sociedade	Testemunha amor e serviço. Envolve-se em obras de justiça e misericórdia.	Isolamento do mundo e discurso de superioridade espiritual.
Foco da adoração	Cristo e a obra redentora.	O ministério, o líder ou o “chamado exclusivo”.
Frutos espirituais	Produz humildade, mansidão, alegria e amor (Gl 5:22-23).	Produz arrogância, medo, exaustão e dependência emocional.

DESCONSTRUINDO O ENGANO

Uma **igreja saudável** liberta — porque aponta para Cristo.

Uma **seita religiosa** aprisiona — porque substitui Cristo por pessoas, ações, poder ou instituição.

Seja cuidadoso, nem tudo de cresce é saudável, crescimento não significa que aquele local é bom, infelizmente uma célula cancerígena se multiplica rapidamente, e traz um enorme dano à saúde, podendo causar a morte do indivíduo, assim também um ambiente tóxico pode fazer na vida das pessoas.

Como resume John Stott:

“A verdadeira igreja é aquela em que Cristo governa por Sua Palavra e Seu Espírito, e onde o amor é a marca dos seus membros.”

O que é uma Seita Religiosa Pseudo-Cristã?

“Porque virá tempo em que não suportarão a sã doutrina; pelo contrário, cercar-se-ão de mestres segundo as suas próprias cobiças, como que sentindo coceira nos ouvidos.” — **2 Timóteo 4:3**

1. Entre o verdadeiro e o falso: uma linha sutil

Nem toda igreja que fala o nome de Jesus é, de fato, cristã no sentido bíblico. Existem grupos que usam a linguagem da fé, o vocabulário do Evangelho e até aparentam fervor espiritual — mas, na prática, distorcem as verdades fundamentais da Escritura.

Esses grupos formam o que chamamos de seitas religiosas pseudo-cristãs: comunidades que se dizem cristãs, mas que negam, deturpam ou acrescentam algo ao Evangelho revelado nas Escrituras.

Como explica Wayne Grudem, em **Teologia Sistemática**, a verdadeira igreja é “a comunidade de todos os verdadeiros crentes em Cristo em todos os tempos”. Ou seja, o centro da fé cristã é Jesus, Sua obra redentora e a autoridade das Escrituras — não uma instituição, um líder, ou uma doutrina exclusiva.

Tudo o que se afasta disso, mesmo com aparência de piedade, é falsificação.

2. O disfarce da autenticidade

Uma característica comum das seitas pseudo-cristãs é que elas não se apresentam como seitas.

Elas surgem prometendo “avivamento”, “restauração da igreja primitiva”, “revelações profundas” ou “cura espiritual”.

Mas por trás desse discurso, há algo perigoso: o deslocamento da centralidade de Cristo para o carisma de um líder, ou para regras e doutrinas humanas.

Como observa Luiz Sayão, o engano espiritual moderno “não se mascara com chifres e tridentes, mas com microfones e púlpitos”.

Ou seja, o falso ensino muitas vezes vem envolto em boa retórica, emoção e aparência de santidade.

É exatamente isso que torna o engano tão eficaz — **porque ele parece verdadeiro**.

Gregg R. Allison, em Teologia Histórica, lembra que as heresias ao longo dos séculos surgiram **não do paganismo, mas de dentro da própria comunidade cristã**, de pessoas que reinterpretam o Evangelho conforme suas preferências.

O mesmo acontece hoje: heresias sutis são introduzidas como “novas revelações” ou “doutrinas restauradas”.

3. Marcas de uma seita pseudo-cristã

Embora cada grupo tenha suas particularidades, há padrões que se repetem em praticamente todos os contextos.

Abaixo estão as principais marcas de uma seita ou ambiente pseudo-cristão, segundo teólogos e estudiosos bíblicos:

a. Autoridade humana acima da Escritura

O líder se torna a “voz de Deus”.

Suas interpretações são absolutas, suas decisões inquestionáveis.

A Bíblia é usada seletivamente — apenas para sustentar o discurso da liderança.

Mas a Palavra de Deus não depende de mediadores humanos (2Tm 3:16-17).

b. Controle e manipulação

As decisões da vida pessoal (com quem casar, onde trabalhar, como se vestir) estão sujeitas à aprovação espiritual da liderança.

Isso é apresentado como “cuidado pastoral”, mas na verdade é **controle travestido de zelo**.

O cristianismo verdadeiro não anula a consciência individual — ele a ilumina.

c. Doutrinas exclusivistas

A igreja é vista como “a única verdadeira”, “o único mover de Deus”.

Todos os outros são frios, desviados ou “fora da cobertura espiritual”.

Esse isolamento cria dependência e medo de sair.

d. Culpabilização constante

A graça é substituída pela culpa.

O fiel vive tentando agradar ao líder, cumprir tarefas e manter uma aparência espiritual.

Mas o Evangelho é libertador: “Já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus” (Rm 8:1).

e. Falsa espiritualidade

Há muito emocionalismo, experiências sobrenaturais e linguagem espiritualizada — mas pouco fruto do Espírito (Gl 5:22-23).

O ambiente valoriza o espetáculo, não a transformação real.

f. Isolamento do mundo exterior

O grupo evita contato com outras igrejas, livros ou teólogos.

Dizem que “tudo fora é engano”.

Assim, o controle é mantido pela ignorância e medo.

4. Heresias veladas e o evangelho adulterado

As heresias pseudo-cristãs de hoje muitas vezes não negam Jesus — apenas O reduzem.

Ele deixa de ser o centro e se torna um meio para outros fins: sucesso, prosperidade, cura, poder e influência.

Como alerta John Stott, “a heresia mais perigosa é a que conserva o vocabulário da fé, mas muda o significado das palavras”.

Essas igrejas falam de graça, mas pregam mérito; falam de fé, mas exigem desempenho; falam de Jesus, mas exaltam o líder.

É o mesmo evangelho distorcido que Paulo denunciou aos gálatas:

“Se alguém vos anunciar outro evangelho além do que já recebestes, seja anátema.”
— Gálatas 1:9

5. A sutileza do abuso espiritual

Nem todo abuso é visível. Às vezes, ele acontece na alma.

É o tipo de abuso que **faz o crente duvidar da própria fé**, da própria sanidade, e até do amor de Deus.

Gregg Allison chama isso de **“coerção espiritual disfarçada de discipulado”**.

O fiel é levado a confundir submissão com obediência cega, fé com silêncio, e disciplina com humilhação.

Mas o verdadeiro discipulado cristão, como ensina Piper, é aquele que liberta — não aprisiona.

O pastor não é dono das ovelhas, mas servo delas.

¹ E agora, uma palavra aos presbíteros em seu meio. Eu, que também sou presbítero, testemunhei os sofrimentos de Cristo e também participarei de sua glória quando ela for revelada. Assim, peço-lhes ² que cuidem do rebanho que Deus lhes confiou com disposição, e não de má vontade; não pelo que lucrarão com isso, mas pelo desejo de servir a Deus. ³ Não abusem de sua autoridade com aqueles que foram colocados sob seus cuidados, mas guiem-nos com seu bom exemplo. ⁴ E, quando vier o Grande Pastor, vocês receberão uma coroa de glória sem fim. 1 Pedro 5:1-4

Quando o pastoreio se transforma em domínio, já não é mais pastoreio — é opressão.

6. O chamado ao discernimento

O apóstolo João nos lembra:

“Amados, não creiais a todo espírito, mas provai se os espíritos são de Deus.” — 1 João 4:1

Discernimento é uma virtude cristã negligenciada em tempos de aparência espiritual. É ele que nos protege de sermos levados “por todo vento de doutrina” (Ef 4:14).

Deus não tem medo de perguntas sinceras.

Uma igreja saudável incentiva o questionamento e a busca pela verdade.

Uma seita, não — porque o controle depende da ignorância, da falta de conhecimento.

7. O perigo de confundir fervor com fidelidade

Nem sempre o lugar mais animado é o mais fiel à Palavra.

O zelo sem conhecimento pode levar ao engano (Rm 10:2).

O próprio Jesus advertiu que nos últimos tempos muitos fariam milagres em Seu nome, mas Ele dirá: “Nunca vos conheci” (Mt 7:21-23).

Zé Bruno, pastor da Casa da Rocha, costuma dizer:

“Cristianismo não é performance, é permanência em Cristo.”

O verdadeiro mover de Deus não é barulho, é fruto; não é êxtase, é obediência; não é controle, é liberdade no Espírito.

8. O Evangelho que liberta

Toda seita pseudo-cristã tem algo em comum: ela aprisiona.

Mas o Evangelho autêntico faz o oposto: ele liberta.

Liberta da culpa, da mentira, da manipulação e do medo.

Liberta para amar, servir, crescer e pensar com a mente de Cristo.

Como afirmou Augustus Nicodemus, “a marca da igreja verdadeira é a centralidade da Palavra e o senhorio de Cristo — e não a glória de homens”.

O cristão maduro aprende a reconhecer a diferença entre o zelo santo e o fanatismo, entre a autoridade espiritual e o autoritarismo.

E quando entende isso, descobre que **seguir a Cristo é andar em liberdade** — mesmo que isso signifique sair de lugares que falam em Seu nome, mas não vivem conforme Sua verdade.

“Para a liberdade foi que Cristo nos libertou.” — Gálatas 5:1

COMO IDENTIFICAR AMBIENTES TÓXICOS

Algumas características comuns:

- Padrões de manipulação: culpa, medo, chantagem emocional, controle de informação, abuso de confissão.
- Comportamento dos líderes e membros.
- Sinais internos: sentimentos constantes de culpa, ansiedade, confusão, medo de errar, sensação de prisão.
- Comparação com ambientes saudáveis: liberdade de questionamento, incentivo ao estudo da Bíblia, amor genuíno, cuidado mútuo.
- Como líderes e comunidades abusivas agem psicologicamente.
- Tipos de abusos comuns (emocional, espiritual, financeiro).
- Impactos na fé e na saúde mental.
- Sinais de alerta (checklist prático).

Como Identificar Ambientes Tóxicos e Manipulação Espiritual

“Pelos seus frutos os conhecereis.” — Mateus 7:16

1. A sutileza do envenenamento espiritual

Ambientes espiritualmente tóxicos raramente se revelam como tal.

Eles se apresentam como lugares de cura, crescimento e santidade. As pessoas falam em amor, unidade e avivamento — mas, aos poucos, às vezes pode demorar anos, você percebe que há algo errado.

A Bíblia é usada para controlar, e não para libertar. A graça é pregada, mas a culpa é praticada. O amor é falado, mas o medo é o que governa.

Assim começa o processo de **envenenamento espiritual**, que destrói a liberdade e a alegria da fé.

Ambientes assim não matam o corpo — eles adoecem a alma, mas podem causar problemas físicos também.

Os frutos não deve ser contado com crescimento de pessoas, mas com o que a Bíblia diz:

²² Mas o Espírito produz este fruto: amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, ²³ mansidão e domínio próprio. Não há lei contra essas coisas!
²⁴ Aqueles que pertencem a Cristo Jesus crucificaram as paixões e os desejos de sua natureza humana. ²⁵ Uma vez que vivemos pelo Espírito, sigamos a direção do Espírito em todas as áreas de nossa vida. ²⁶ Não nos tornemos orgulhosos, provocando e invejando uns aos outros. **Gálatas 5:22-26**

Sim, somos pecadores, mas o comum em uma comunidade saudável, no dia dia, é que devemos ver o fruto do Espírito sendo desenvolvido em comunidade por **TODOS** os membros, e principalmente na vida daqueles que são responsáveis pelo rebanho de Cristo.

Os líderes da igreja

¹ Esta é uma afirmação digna de confiança: "Se alguém deseja ser bispo, deseja uma tarefa honrosa".

² Portanto, o bispo **deve ter uma vida irrepreensível**. Deve ser marido de uma só mulher, ter autocontrole, viver sabiamente e ter boa reputação. Deve ser hospitaleiro e **apto a ensinar**.

³ Não deve beber vinho em excesso, nem ser violento. Antes, deve ser amável, pacífico e desapegado do dinheiro.

⁴ Deve **liderar bem a própria família e ter filhos que o respeitem e lhe obedçam**.

⁵ Pois, se um homem não é capaz de liderar a própria família, como poderá cuidar da igreja de Deus?

⁶ Não deve ser recém-convertido, pois poderia se tornar orgulhoso, e o diabo o faria cair.

⁷ Além disso, os que são de fora devem falar bem dele, para que não seja desacreditado e caia na armadilha do diabo.

⁸ Da mesma forma, os diáconos devem ser respeitáveis e ter integridade. Não devem beber vinho em excesso, nem se deixar conduzir pela ganância.

⁹ Devem ser comprometidos com o segredo da fé e viver com a consciência limpa.

¹⁰ Antes de serem nomeados diáconos, é necessário que se faça uma avaliação cuidadosa. Se forem aprovados, então que exerçam a função de diáconos.

¹¹ De igual modo, **as mulheres devem ser respeitáveis e não caluniar ninguém. Devem ter autocontrole e ser fiéis em tudo que fazem**.

¹² O diácono deve ser marido de uma só mulher e liderar bem seus filhos e sua casa.

¹³ Aqueles que exercerem bem a função de diáconos serão recompensados com o respeito de outros e terão cada vez mais convicção de sua fé em Cristo Jesus.

1 Timóteo 3:1-13

Aqui está uma descrição bíblica de como **deve** ser os líderes da Igreja.

2. Padrões de manipulação mais comuns

Toda comunidade controladora tem um padrão de comportamento — às vezes tão bem disfarçado que parece espiritualidade.

Esses são alguns dos sinais mais comuns:

Culpa

O fiel é constantemente lembrado do quanto deve à igreja, ao líder ou a Deus. Erros são usados para gerar vergonha e dependência. A salvação é apresentada como algo sempre ameaçado.

Medo

O medo é o cimento que mantém o sistema de pé. Medo de desagradar o pastor, de sair do grupo, de ser “castigado espiritualmente”. Mas o amor perfeito lança fora o medo (1Jo 4:18).

Chantagem emocional

O líder diz frases como:

“Deus vai te pesar a mão se sair daqui.”

“Você vai perder tudo se desobedecer.”

“Você vai voltar a cometer aqueles pecados que você fazia antes.”

Isso não é pastoreio — é abuso travestido de autoridade.

Controle de informação

Livros, pregações ou teólogos de fora são desaconselhados ou proibidos.

O grupo cria um mundo próprio, onde apenas suas fontes são confiáveis.

Assim, a mente do fiel é moldada pela narrativa oficial.

Abuso de confissão

Confissões pessoais são usadas para humilhar ou manipular.

O que deveria ser um ato de arrependimento diante de Deus se torna um instrumento de controle humano.

3. O comportamento dos líderes e dos membros

Ambientes tóxicos giram em torno de lideranças carismáticas, mas desequilibradas. O líder geralmente é admirado, tem “unção especial”, e ninguém pode questioná-lo. Ele não se submete a conselhos, não aceita correção e exige lealdade incondicional. John Stott descreve bem o líder cristão verdadeiro:

“O verdadeiro servo de Cristo não busca seguidores para si, mas discípulos para Jesus.”

Nos ambientes abusivos, ocorre o oposto. A adoração é desviada para a figura humana.

Os membros acabam reproduzindo o mesmo padrão: arrogância, julgamento, competição espiritual e ausência de compaixão.

O espírito crítico é confundido com rebeldia, e o silêncio se torna virtude.

4. Sinais internos — o que acontece dentro de quem vive nesses lugares

Mesmo sem entender totalmente, o corpo e a alma percebem que há algo errado.

Esses são sintomas que muitos ex-membros relatam:

- Sensação constante de culpa, mesmo ao fazer o certo.
- Ansiedade e medo de errar diante da liderança.
- Dúvida sobre o próprio valor espiritual.
- Cansaço emocional e físico, como se a fé pesasse.
- Dificuldade em confiar novamente em outras igrejas.
- Medo de “ser castigado por Deus” ao sair.
- Isolamento, falta de verdadeira comunhão com os outros irmãos, pois há medo de uma conversa mais profunda.

Esses sentimentos não vêm do Espírito Santo — vêm da opressão.

O Espírito de Deus convence do pecado, mas não condena o coração de quem deseja a verdade, você não é um rebelde por questionar comportamentos errados do líder.

Um verdadeiro pastor saberá ouvir as ovelhas, reconhecer o erro quando errar, e também explicar com a verdade caso o questionamento não tenha fundamento, um verdadeiro pastor não tem medo de ser perguntado sobre algo, ele tem humildade de reconhecer quando erra, e de que pode ter feito algo que foi mal entendido e assim explicar melhor, isso não faz dele um enganador.

O enganador não aceita ser confrontado, questionado por nada, **pois ele não pode dizer a verdade.**

5. Como líderes e comunidades abusivas agem psicologicamente

Esses ambientes funcionam como sistemas fechados de poder. O controle não é apenas espiritual — **é psicológico**.

Veja como o ciclo **costuma** acontecer:

1. **Sedução espiritual** – A comunidade parece acolhedora, com senso de propósito e pertencimento.
2. **Construção de dependência** – O fiel passa a buscar aprovação do líder para tudo.
3. **Controle emocional** – A lealdade é testada; a culpa e o medo entram em cena.
4. **Isolamento** – Relações externas são vistas como perigosas.
5. **Quebra da identidade pessoal** – O indivíduo deixa de pensar por si e age conforme o grupo.

Esse processo é o que estudiosos chamam de **lavagem espiritual**: quando o discernimento é substituído pela obediência cega.

6. Tipos de abuso mais comuns

Em ambientes tóxicos, o abuso raramente é único. Ele se manifesta em diferentes formas:

Abuso espiritual

Uso da Bíblia e da autoridade pastoral para manipular, envergonhar ou dominar.

Abuso emocional

Críticas constantes, humilhação pública, chantagens ou desprezo disfarçado de “correção”.

Abuso financeiro

Pressão por ofertas, votos e “sacrifícios” para provar fé.

A prosperidade do líder é vista como sinal da bênção divina, **enquanto o membro vive endividado**.

Todos esses abusos corroem a fé e a saúde mental, deixando feridas que demoram a cicatrizar.

7. Impactos na fé e na saúde mental

O resultado desse tipo de ambiente é devastador.

O crente passa a se ver como indigno, duvida do amor de Deus e perde a capacidade de discernir a verdade.

Muitos desenvolvem sintomas de **ansiedade religiosa**, depressão e até síndrome de pânico.

Outros abandonam a fé, associando Deus à dor que viveram.

Mas a boa notícia é que a graça restaura.

O mesmo Deus que vê o oprimido também o chama para fora da opressão.

Ele cura o trauma, reconstrói a identidade e ensina novamente o que é amar sem medo.

8. Sinais de alerta — checklist prático

Se você quiser avaliar se está (ou esteve) em um ambiente tóxico, observe estes sinais:

Se mais de três desses sinais são verdadeiros, é possível que o ambiente não seja saudável espiritualmente.

Sinais de Alerta	O que Significa	Check
O líder nunca pode ser questionado	Autoritarismo espiritual	
Você sente medo de sair da igreja	Controle emocional	
A graça parece depender do seu desempenho	Legalismo e culpa	
Há muita cobrança e pouco amor	Falta de caráter cristão	
Há isolamento de outras igrejas ou teólogos	Controle de informação	
O discurso é de “nós somos os únicos certos”	Exclusivismo espiritual	
Você sente vergonha ou medo de discordar	Ambiente de abuso	
Há promessas materiais em troca de fé	Manipulação financeira	

9. A diferença entre o tóxico e o saudável

Uma igreja saudável não é perfeita, mas é transparente, bíblica e amorosa. Ela não sufoca; ela sustenta.

O ambiente saudável encoraja o estudo da Bíblia, o diálogo, o perdão e a comunhão verdadeira.

As pessoas crescem espiritualmente porque há espaço para o Espírito agir — não porque alguém controla.

Zé Bruno (Grupo Resgate) define bem:

“Na igreja doente, o foco é o palco. Na igreja saudável, o foco é a cruz.”

Conclusão: discernir é um ato de amor

Identificar ambientes tóxicos não é julgamento — é discernimento.

Jesus nos ensinou a observar os frutos, não os rótulos.

E o maior fruto do Espírito é o amor — amor que liberta, não domina; que acolhe, não manipula.

³¹ Jesus disse aos judeus que creram nele: "Vocês são verdadeiramente meus discípulos se permanecerem fiéis a meus ensinamentos. ³² Então conhecerão a verdade, e a verdade os libertará". João 8:31,32

O PROCESSO DE SAIR DE UM LUGAR TÓXICO

Este modelo é inspirado em estudos de psicologia de abuso religioso, livros sobre trauma espiritual e experiência pessoal:

1. **Reconhecimento** – Admitir que há algo errado e que o ambiente é prejudicial.
2. **Conflito interno** – Dúvidas, culpa, medo de perder amigos ou status, questionamentos espirituais.
3. **Decisão de saída** – Momento de coragem para se afastar.
4. **Ruptura e choque emocional** – Sentimento de perda, abandono, medo, confusão.
5. **Solidão / introspecção** – Necessidade de pausar, refletir, entender a experiência.
6. **Redescoberta da fé** – Aprender a se conectar com Deus fora do ambiente tóxico.
7. **Reeducação espiritual e teológica** – Estudo da Bíblia sem lentes manipuladas.
8. **Reconstrução social** – Buscar relacionamentos saudáveis e igrejas bíblicas saudáveis.
9. **Cura e fortalecimento** – Integração da experiência, superação de traumas e crescimento espiritual.

Observação: Nem todos passam por todas as etapas na mesma ordem, podem se sobrepor ou ocorrer várias vezes. É um processo cíclico.

O Processo de Sair de uma Igreja Tóxica

“Há tempo de chorar e tempo de rir; tempo de prantear e tempo de dançar.”

— Eclesiastes 3:4

Sair de uma igreja tóxica não é um ato simples — **é um processo profundo e doloroso, comparável a um luto.**

Muitas pessoas imaginam que basta “ir embora”, mas quem já viveu isso sabe: **não é só deixar um prédio ou uma denominação, é deixar parte da sua história**, das amizades, das rotinas espirituais, e muitas vezes, **da própria identidade.**

Há um ciclo emocional e espiritual que acontece nesse processo, e compreendê-lo é essencial para viver a cura com leveza, sem culpa e sem amargura.

Abaixo estão as etapas mais comuns dessa jornada, que pode ser vivida em ordens diferentes, com repetições e sobreposições — pois a alma não se recupera de forma linear, e Deus respeita o tempo de cada um.

Um livro que me ajudou muito com minhas emoções - Organize suas emoções - escrito por 2 psicólogos cristãos, que compreendem a nossa fé e as nossas emoções, muito bom.

1. Reconhecimento — Ver a verdade

O primeiro passo é o mais difícil: **reconhecer que há algo errado.**

Por muito tempo, a pessoa tenta se convencer de que o problema é dela — falta de fé, rebeldia, sensibilidade demais. Mas um dia, a verdade começa a brilhar. Pequenas incoerências se tornam impossíveis de ignorar, a Palavra de Deus começa a contradizer o discurso institucional, e o Espírito Santo sussurra: “Isso não é o Evangelho.”

Esse momento é o início da libertação. É como acender a luz em um quarto escuro. O reconhecimento não é rebeldia — é discernimento espiritual.

“Ponham à prova todas as coisas e fiquem com o que é bom.”
— 1 Tessalonicenses 5:21

2. Conflito interno — A guerra dentro do coração

Após perceber que algo está errado, surge o conflito: “E se eu estiver enganada?” O medo toma conta. Surge a culpa, as dúvidas e as vozes que ecoam na mente: “Você está sendo ingrata.”

“Isso é seu coração rebelde.”

“Está tocando no unguido.”

“É Deus quem lida com o líder não eu.”

Esse é o campo de batalha emocional e espiritual mais intenso.

Muitos sentem-se rasgados entre a lealdade à liderança e a fidelidade à verdade bíblica.

Mas a fé madura se expressa quando escolhemos obedecer a Deus antes que aos homens.

²⁹ Pedro e os apóstolos responderam: "Devemos obedecer a Deus antes de qualquer autoridade humana. Atos 5:29"

3. Decisão de saída — O salto de fé

Tomar a decisão de sair é um ato de coragem.

Não há garantias de apoio, nem promessas de que tudo ficará bem de imediato.

Mas é o momento em que o amor pela verdade supera o medo da rejeição.

É um passo de fé — e muitas vezes, **de solidão.**

Essa etapa é comparável à travessia do mar Vermelho: o Egito ficou para trás, mas o deserto ainda está pela frente.

Mesmo assim, é melhor um deserto com Deus do que um palácio sob escravidão.

4. Ruptura e choque emocional — O vazio

Depois da saída, vem o impacto: A liberdade de ser livre é estranha!

Surgem sentimentos de perda, confusão, abandono e até dúvida sobre a própria fé. É comum perguntar: “Eu sou crente de verdade?”

Mas o Senhor nunca abandona quem busca a verdade.

A dor da ruptura é o início da cura — o corpo dói quando o veneno começa a sair.

Permita-se sentir, sofrer. O choro é uma forma de colocar essa dor para fora, seja verdadeiro, dói muito, esse choque para mim foi horrível, eu tinha um mix de sentimentos dentro de mim.

“Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado.”— Salmo 34:18

5. Solidão e introspecção — O tempo do silêncio

Depois do rompimento, há um tempo em que Deus parece trabalhar em silêncio. É o momento de **introspecção**, quando Ele nos convida a olhar para dentro, refletir sobre o que aconteceu e compreender as feridas deixadas.

Muitos confundem esse tempo com abandono, mas é, na verdade, um **tempo de reconstrução invisível.**

Esse é o estágio em que o Espírito Santo cura lembranças, quebra vínculos de culpa e restaura a identidade.

Agora temos tempo para estar com Deus, mas às vezes parece ser apenas um momento silencioso demais.

Isso não significa estar longe das pessoas, mas é importante tirar tempo para entender o que aconteceu dentro de você! Você não é uma máquina, não passe por cima dos seus sentimentos, por mais difícil que seja, reconheça-os.

6. Redescoberta da fé — O reencontro com Cristo

Pouco a pouco, o Evangelho volta a brilhar.

A Palavra de Deus passa a ser lida sem filtros, e Cristo volta ao centro da fé.

É quando o coração percebe que **o amor de Deus nunca dependeu da performance ou da obediência cega a líderes humanos.**

É a fase do reencontro com o verdadeiro Jesus — o que acolhe, cura, e não manipula.

Essa descoberta é libertadora: é perceber que o relacionamento com Deus é direto, simples e vivo.

Não há intermediários entre o Filho e os filhos.

É ser amado sem fazer nada! Só ser amado por Deus!

7. Reeducação espiritual e teológica — A verdade cura

Depois da cura emocional, vem o tempo de reeducação espiritual.

Nessa fase, **é importante reaprender a ler a Bíblia**, estudar teologia com fontes confiáveis, e reconstruir a fé sobre fundamentos sólidos.

Autores como Wayne Grudem, John Stott, Timothy Keller, Zé Bruno e Luiz Sayão me ajudaram muito nesse processo, apresentando **uma fé bíblica, equilibrada e centrada em Cristo**, os brasileiros tem os canais de suas igrejas no youtube com muito conteúdo bom.

Essa reeducação é essencial para que a ferida não se transforme em ceticismo. Deus quer transformar o trauma em maturidade, e a confusão em discernimento.

8. Reconstrução social — Reaprender a confiar

Depois da reeducação, chega o tempo de **reconectar-se com pessoas e comunidades saudáveis.**

Encontrar uma nova igreja pode ser assustador — o medo de ser ferido novamente é real, não precisa ter pressa, vai no seu tempo, aos poucos, confie que Deus conduz a lugares de segurança, onde há amor genuíno, liderança serve e ensino fiel à Palavra.

A reconstrução social é um sinal de cura.

O corpo de Cristo é formado por muitos membros — e você continua sendo parte dele, mesmo que tenha saído de um ambiente doente.

Mesmo que seja uma pessoa que você consiga confiar, celebre, é um grande passo depois de tudo que você viveu!

9. Cura e fortalecimento — A fé amadurecida

A etapa final não é esquecer o que aconteceu, **mas integrar a experiência.**

É olhar para trás sem dor, reconhecendo o quanto Deus trabalhou em meio às feridas.

A cura gera compaixão — e transforma vítimas em vozes de esperança.

Você não apenas sobreviveu, mas amadureceu.

A fé agora é mais consciente, firme e livre.

E o melhor: Deus pode usar sua história para ajudar outros que ainda estão presos.

“E conforta-nos em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em qualquer tribulação.” — 2 Coríntios 1:4

Conclusão

Sair de uma igreja tóxica é um processo de luto, cura e renascimento.

Mas é também uma jornada espiritual profunda, onde Deus mostra que **o Evangelho verdadeiro é um convite à liberdade, e não à servidão.**

Cristo não apenas nos salva do pecado — Ele também nos liberta de sistemas religiosos que o distorcem.

Você não precisa ter pressa em ser curado, leve o tempo que precisar, só continue caminhando que chegará o momento em que não dói mais, pelo menos não tanto quanto antes.

Eu sei, não é fácil, mas é possível!

CONSTRUINDO UM NOVO LAR

Encontrando espaço no corpo de Cristo.

Encontrando uma igreja saudável

- Características de igrejas saudáveis:
 - Liderança submissa à Palavra, não ao controle de pessoas
 - Ensino bíblico correto
 - Amor genuíno entre membros, com liberdade para questionar
 - Suporte à família e à vida pessoal
 - Transparência e prestação de contas
 - Diversidade teológica respeitada
- Como escolher: visitas, conversas com líderes, estudo de doutrina, percepção de segurança emocional.
- Fundamentos bíblicos de uma igreja equilibrada (Atos 2:42-47, Efésios 4:11-16).
- Características de saúde espiritual:
 - Cristo é o centro, não o líder
 - A Palavra é ensinada com fidelidade
 - Há prestação de contas e liderança plural
 - Relacionamentos baseados em graça, não medo
 - Disciplina bíblica equilibrada
 - Serviço, comunhão e crescimento mútuo
- Linhas teológicas diferentes e respeito dentro do corpo de Cristo.

ENCONTRANDO UMA IGREJA SAUDÁVEL

“E perseveravam na doutrina dos apóstolos e na comunhão, no partir do pão e nas orações.” — Atos 2:42

Depois de sair de um ambiente tóxico, surge uma das perguntas mais importantes — e, ao mesmo tempo, mais delicadas:

“Como encontrar uma igreja saudável?”

O trauma espiritual pode deixar feridas profundas e medo de se envolver novamente. Mas a boa notícia é que igrejas saudáveis existem — comunidades imperfeitas, sim, mas sinceramente comprometidas com Cristo, com a verdade e com o cuidado mútuo.

Elas são faróis de graça em meio a um mundo de confusão religiosa.

A seguir, veremos como identificá-las à luz da Bíblia e dos princípios do Evangelho.

1. O que é uma igreja saudável

Uma igreja saudável não é a maior, nem a mais animada, nem a que tem a melhor estrutura.

**Ela é uma comunidade onde Cristo é o centro
e a Palavra é a autoridade suprema.**

Wayne Grudem define a igreja verdadeira como **“a comunidade de todos os verdadeiros crentes em Cristo em todos os tempos”** — e uma igreja local como **“um grupo de cristãos que se reúnem regularmente para adorar a Deus, edificar-se mutuamente e cumprir a missão do Evangelho”**.

Portanto, a saúde espiritual está relacionada à fidelidade ao Evangelho, à maturidade dos relacionamentos e à submissão à Palavra.

2. Características de uma igreja saudável

Liderança submissa à Palavra

A liderança saudável serve, não domina.

Pastores e colaboradores lideram como **“servos do rebanho”** (1Pe 5:2-3), conscientes de que o Senhor é o verdadeiro Pastor.

Eles não impõem medo, mas inspiram confiança.

A autoridade é exercida com humildade e prestação de contas — e o foco está sempre em apontar para Cristo, não para si mesmos.

“O maior entre vocês deve ser servo.” — Mateus 23:11

Ensino bíblico fiel e equilibrado

Em uma igreja saudável, a pregação é **centrada na Palavra**, não em experiências humanas.

O ensino bíblico é feito com responsabilidade, equilíbrio teológico e coerência com o todo da Escritura.

Como enfatiza John Stott, a pregação deve unir **clareza doutrinária e relevância prática, mostrando que o Evangelho é suficiente para todas as áreas da vida.**

A teologia serve para fortalecer a fé, não para manipular.

A Bíblia é estudada com liberdade para questionar, refletir e crescer.

Amor genuíno e comunhão verdadeira

Uma igreja saudável é marcada pelo amor — não apenas declarado, mas vivido.

Os membros cuidam uns dos outros, respeitam as diferenças e valorizam a dignidade de cada pessoa.

Há espaço para vulnerabilidade, confissão e restauração, sem medo de julgamento.

Timothy Keller afirma que **“o Evangelho cria uma comunidade onde somos mais pecadores do que ousamos admitir, e mais amados do que poderíamos imaginar.”**

Essa é a marca de um ambiente saudável: **graça e verdade caminhando juntas.**

Suporte à família e à vida pessoal

A igreja existe para **abençoar a vida cotidiana, não para substituí-la.**

Uma comunidade madura respeita o tempo de descanso, o convívio familiar e a individualidade dos membros.

Não exige presença constante nem mede espiritualidade por desempenho.

Como ensina Luiz Sayão, a espiritualidade bíblica é integral — ela não divide a vida entre o “sagrado” e o “secular”, mas glorifica a Deus em tudo.

Transparência e prestação de contas

Igrejas saudáveis são transparentes em suas finanças, decisões e estruturas.

A liderança presta contas à comunidade e se submete à correção quando necessário.

Não há “intocáveis” nem segredos espirituais.

Tudo é feito à luz, como Paulo orienta: “Tudo deve ser feito com decência e ordem” (1Co 14:40).

Diversidade teológica respeitada

Nem todas as igrejas saudáveis são iguais — e isso é belo.

Existem diferentes ênfases (reformada, pentecostal, batista, metodista, etc.), mas o que as une é **Cristo no centro e a Bíblia como fundamento**.

O respeito mútuo entre irmãos que pensam diferente é sinal de maturidade.

Augustus Nicodemus e Franklin Ferreira lembram que “a unidade da fé não é uniformidade doutrinária, mas comunhão baseada na verdade essencial do Evangelho”.

3. Como escolher uma igreja

Encontrar uma nova comunidade requer sabedoria e discernimento e calma, não tenha pressa de encontrar um bom lugar.

Algumas orientações práticas para essa busca:

- **Visite com calma.** Observe o ambiente, o clima de acolhimento, o conteúdo da pregação e a coerência entre discurso e prática.
- **Converse com os líderes.** Pergunte sobre a estrutura de liderança, a forma como lidam com disciplina e finanças.
- **Estude a doutrina.** Verifique o credo ou declaração de fé — igrejas sérias não escondem o que acreditam.
- **Sinta a segurança emocional.** Um bom sinal é quando há espaço para perguntas, sem medo ou manipulação.
- **Ore.** Peça a Deus direção, e confie que o Espírito Santo guiará você ao lugar certo.

4. Fundamentos bíblicos de uma igreja equilibrada

Os primeiros cristãos viviam quatro pilares que ainda definem a saúde da igreja:

“E perseveravam na doutrina dos apóstolos, na comunhão, no partir do pão e nas orações.” — Atos 2:42

Paulo descreve uma igreja madura:

¹¹ Ele designou alguns para apóstolos, outros para profetas, outros para evangelistas, outros para pastores e mestres. ¹² Eles são responsáveis por preparar o povo santo para realizar sua obra e edificar o corpo de Cristo, ¹³ até que todos alcancemos a unidade que a fé e o conhecimento do Filho de Deus produzem e amadureçamos, chegando à completa medida da estatura de Cristo. ¹⁴ Então não seremos mais imaturos como crianças, nem levados de um lado para outro, empurrados por qualquer vento de novos ensinamentos, e também não seremos influenciados quando nos tentarem enganar com mentiras astutas. ¹⁵ Em vez disso, falaremos a verdade em amor, tornando-nos, em todos os aspectos, cada vez mais parecidos com Cristo, que é a cabeça. ¹⁶ Ele faz que todo o corpo se encaixe perfeitamente. E cada parte, ao cumprir sua função específica, ajuda as demais a crescer, para que todo o corpo se desenvolva e seja saudável em amor. Efésios 4:11-16

- Cristo é o centro e a cabeça.
- Há liderança plural (apóstolos, profetas, pastores, mestres).
- Todos os membros são equipados para o serviço.
- O amor é o vínculo que une e amadurece o corpo.

Esses dois textos formam a base do que chamamos de igreja saudável: doutrina fiel, comunhão real, adoração sincera e missão ativa.

5. Características da saúde espiritual

Aspecto	Igreja saudável	Igreja tóxica
Centro da fé	Cristo e o Evangelho	O líder ou a instituição
Autoridade	Palavra de Deus	Regras e tradições humanas
Liderança	Serva e plural	Autoritária e isolada
Relacionamentos	Baseados em graça e verdade	Baseados em medo e controle
Disciplina	Bíblica e restauradora	Humilhante e punitiva
Comunhão	Afeto e mutualidade	Competição e culpa
Crescimento	Espiritual e equilibrado	Obediência cega

6. Boas práticas de igrejas saudáveis

Exemplos de boas práticas observadas em comunidades cristãs equilibradas incluem:

- Pregações expositivas (baseadas diretamente na Bíblia).
- Reuniões de oração e discipulado, sem hierarquia abusiva.
- Ministérios de cuidado emocional e aconselhamento.
- Finanças abertas e liderança compartilhada.
- Ênfase em serviço, missão e compaixão.
- Incentivo ao estudo teológico e à leitura pessoal da Palavra.
- Espaço para dúvidas, sem rotular quem questiona.

Essas práticas não criam uma igreja perfeita — mas revelam um compromisso real com o Evangelho.

7. O coração de quem recomeça

Entrar em uma nova igreja após uma experiência dolorosa requer coragem.

Mas lembre-se: **Deus é especialista em recomeços.**

Ele não apenas cura, mas também reconstrói.

A jornada de fé não termina com a decepção — ela é purificada por meio dela. “Assim, já não sois estrangeiros nem forasteiros, mas concidadãos dos santos e membros da família de Deus.” — Efésios 2:19

Conclusão

Encontrar uma igreja saudável é redescobrir o corpo de Cristo em sua forma mais bela: imperfeita, mas sincera; humana, mas cheia de graça.

Não busque a igreja ideal — **busque a igreja verdadeira**, onde o nome de Jesus é exaltado e a Palavra é o fundamento, não busque igreja perfeita aqui na terra, ela não existe, somos todos pecadores, mas existe sim, igrejas saudáveis, comprometidas com a Palavra de Deus e homens e mulheres tementes a este Deus.

Neste lugar a sua fé floresce novamente.

EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS EM IGREJAS SAUDÁVEIS

“Eles se dedicavam ao ensino dos apóstolos e à comunhão, ao partir do pão e às orações.” — Atos 2:42

A igreja saudável é aquela que reflete o coração de Cristo.

Ela não é perfeita, mas é transparente, madura e centrada na Palavra.

Suas práticas demonstram que o Evangelho é mais que discurso — é vida vivida em comunidade.

A seguir, alguns exemplos concretos de boas práticas que caracterizam comunidades espiritualmente equilibradas e saudáveis:

1. Liderança plural e prestação de contas

Em igrejas saudáveis, **nenhum líder está acima da correção.**

Há um corpo pastoral que compartilha decisões e responsabilidades, evitando a figura do “ungido intocável”.

A liderança é servidora, acessível e consciente de que também é ovelha de Cristo (1Pe 5:2-3).

Como afirma Franklin Ferreira, “autoridade espiritual legítima é aquela que serve em amor, não a que domina pelo medo.”

“Entre vós não será assim; pelo contrário, quem quiser ser grande entre vós, que se torne vosso servo.” — Marcos 10:43

2. Ensino bíblico fiel e teologicamente responsável

Uma boa igreja valoriza **a exposição fiel das Escrituras**, com profundidade, contexto e aplicação.

Ela evita modismos teológicos e interpretações fora do texto.

Como ensina Luiz Sayão, “a boa pregação é aquela que coloca o texto acima do pregador.”

Além disso, **há incentivo ao estudo pessoal da Bíblia e à formação teológica** dos membros — mesmo que em níveis simples e práticos.

O conhecimento bíblico é visto como alimento, não como algo a ser evitado.

3. Comunidade de amor e cuidado mútuo

O amor cristão é o teste da verdadeira espiritualidade (Jo 13:35).

Em igrejas saudáveis, **há acolhimento genuíno**, não julgamento.

Os membros se interessam uns pelos outros, cuidam, oram e se ajudam de forma prática.

Essas igrejas costumam ter ministérios de apoio emocional, aconselhamento, discipulado e cuidado familiar.

O ambiente é leve, com liberdade para ser vulnerável e buscar ajuda.

Timothy Keller escreve: “Uma comunidade do Evangelho é onde a verdade é falada com amor, e o amor é vivido com verdade.”

4. Liberdade e segurança emocional

Uma marca de maturidade e saúde **é o espaço seguro para questionar e dialogar**.

Igrejas saudáveis não temem perguntas — elas as acolhem.

Os líderes encorajam o estudo, a reflexão e o discernimento espiritual.

Não há manipulação de medo, mas confiança no Espírito Santo para guiar cada pessoa.

Como dizia John Stott, **“a verdadeira fé cristã não é uma rendição cega, mas uma entrega racional e confiante à verdade revelada.”**

5. Prática da graça e disciplina equilibrada

A disciplina eclesial é bíblica ¹⁵ “Se um irmão pecar contra você, fale com ele em particular e chame-lhe a atenção para o erro. Se ele o ouvir, você terá recuperado seu irmão. ¹⁶ Mas, se ele não o ouvir, leve consigo um ou dois outros e fale com ele novamente, para que tudo que você disser seja confirmado por duas ou três testemunhas. ¹⁷ Se ainda assim ele se recusar a ouvir, apresente o caso à igreja. Então, se ele não aceitar nem mesmo a decisão da igreja, trate-o como gentio ou como cobrador de impostos. Mateus 18:15-17, **mas deve sempre visar a restauração, nunca punição.**

Em ambientes saudáveis, a correção é feita com amor, sigilo e humildade.

A graça é o tom de toda relação.

Não há humilhação pública, manipulação ou exposição indevida.

Essas comunidades compreendem que **a santidade e a compaixão caminham juntas**, e que o arrependimento verdadeiro floresce em solo de amor, não de medo.

6. Vida comunitária e serviço

Igrejas saudáveis incentivam o serviço, **mas sem explorar os membros.**

O voluntariado é fruto de gratidão, não de coerção.

Há ministérios voltados para a cidade, obras sociais e ações de misericórdia.

Servir é expressão da fé, não uma moeda de aceitação.

“Porque somos criação de Deus, realizada em Cristo Jesus para fazermos boas obras, as quais Deus preparou antes para nós as praticarmos.” — Efésios 2:10

7. Transparência financeira e administrativa

A transparência é uma forma de adoração.

Em comunidades saudáveis, **há prestação pública de contas** e administração responsável dos recursos.

Os membros são informados sobre o uso das ofertas e projetos da igreja.

Isso gera confiança e testemunha integridade diante da sociedade.

8. Respeito à diversidade teológica e cultural

Igrejas maduras compreendem que a unidade da fé **não exige uniformidade de pensamento.**

Há espaço para diferentes dons, opiniões e perspectivas, contanto que Cristo seja o centro.

Como ensina Augustus Nicodemus, “a igreja é o lugar onde as diferenças se unem sob a autoridade da Palavra.”

Essas comunidades sabem dialogar, aprendem com outros ministérios **e evitam o exclusivismo denominacional.**

Assim, revelam o caráter multifacetado do corpo de Cristo (1Co 12:12-27).

As boas práticas não tornam uma igreja perfeita, mas mantêm-na saudável e centrada no Evangelho.

Elas mostram que a presença de Cristo entre o Seu povo é real quando o amor, a verdade e a graça se encontram no dia a dia da comunidade.

Uma igreja saudável não é um lugar onde ninguém erra — é um lugar onde **Cristo é o Senhor, a Palavra é o centro, e a graça é o ar que todos respiram.**

CHEGAMOS AO FIM

Quando a Graça Reescreve a História

“Ele enxugará dos seus olhos toda lágrima; não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor.” — **Apocalipse 21:4**

Toda jornada de fé passa por desertos.

E talvez o seu deserto tenha sido dentro da própria igreja — um lugar que deveria ser abrigo, mas se tornou o campo da dor.

Ainda assim, a boa notícia do Evangelho é esta: **Cristo não é o rosto da religião que te feriu — Ele é o rosto do Deus que te cura.**

Mensagem de esperança

Se você chegou até aqui, é porque sobreviveu — e isso já é vitória.

As feridas espirituais não definem quem você é, nem encerram sua caminhada com Deus.

A graça de Cristo é suficientemente profunda para alcançar o lugar onde a decepção entrou.

Jesus também foi ferido pela religião institucionalizada do Seu tempo.

Ele foi traído, acusado injustamente e crucificado por líderes religiosos que diziam representar Deus.

Mas mesmo assim, **Ele amou, perdoou e ressuscitou — provando que o amor é mais forte que qualquer situação.**

“Onde abundou o pecado, superabundou a graça.” — **Romanos 5:20**

Você pode começar de novo.

Não com medo, mas com discernimento.

Não na culpa, mas na liberdade.

Não na solidão, mas na comunhão verdadeira.

Reconciliação com Cristo, não com instituições

Muitos, após saírem de ambientes tóxicos, tentam reencontrar Deus através de novas instituições, mas ainda carregam a dor antiga.

A cura começa quando entendemos que **a fé não é um prédio, é uma pessoa — Jesus Cristo.**

Reconciliar-se com Ele é redescobrir o verdadeiro Evangelho:

aquele que convida ao descanso, à verdade e à comunhão sem máscaras.

Ele é o Pastor que não manipula, o Mestre que ensina com graça, o Senhor que liberta.

“Eu sou o bom pastor; o bom pastor dá a vida pelas ovelhas.” — João 10:11

A partir dessa reconciliação, Deus nos conduz — com tempo, paciência e sabedoria — a comunidades novas e saudáveis, onde a fé floresce novamente.

Um livretinho simples me ajudou muito a ver quem é Jesus - Verdadeiro Evangelho - Paul Washer.

Esperança e encorajamento

Deus pode restaurar tudo o que foi quebrado.

A sua fé, a confiança, a alegria — tudo pode ser reconstruído nas mãos d’Ele.

O processo pode ser lento, mas Deus não apressa curas profundas, Ele as acompanha com ternura.

Timothy Keller escreveu:

“Deus sempre dá mais graça do que você imaginava precisar e mais tempo do que você gostaria de esperar.”

Tenha coragem.

A fé madura nasce quando aprendemos a amar a verdade, mesmo quando ela confronta;

a confiar, mesmo após sermos feridos;

e a seguir, mesmo com cicatrizes — porque nelas, a graça brilhou.

Recursos adicionais - Indicações

Para quem deseja se aprofundar na reflexão, compreender mais sobre saúde espiritual e desenvolver discernimento, aqui estão algumas recomendações:

Livros

- O Deus que destrói sonhos — Rodrigo Bibó
- Feridos em nome de Deus — Marília de Camargo César
- A cruz de Cristo — John Stott
- Deuses falsos — Timothy Keller
- Teologia Sistemática — Wayne Grudem
- Teologia Histórica — Gregg R. Allison
- A fé cristã explicada — Franklin Ferreira
- Pecadores nas mãos de um Deus gracioso — Augustus Nicodemus
- Uma Igreja chamada Tov - Scot Mcknight E Laura Barringer
- Organize suas Emoções - Alasdair Groves e Winston T. Smith.

Ministérios e canais - Todos estão no Youtube

- Bibotalk (Rodrigo Bibó) - Teologia acessível, crítica e centrada em Cristo.
- Teologar (Pr. Tharles) - Reflexões bíblicas sobre espiritualidade e discernimento.
- Casa da Rocha (Pr. Zé Bruno) - Ensino cristocêntrico e comunitário.
- Red Igreja (Pr. Thiago Mattes) - Discipulado e vida cristã prática.
- Luiz Sayão - Ensino bíblico e exegético com profundidade pastoral.
- IBNU - Canal da Igreja onde o Luiz Sayão é pastor - tem muito, muito, muito conteúdo.

Convite à reflexão

Este e-book não é um manifesto contra igrejas — é um chamado ao discernimento e à coragem de permanecer em Cristo.

Ser igreja é viver em comunidade, mas também é saber reconhecer quando a comunidade se distancia do Evangelho.

Deus te convida a olhar para frente.

A caminhar com fé, esperança e amor.

A reconstruir a comunhão, sem medo.

A ajudar outros feridos, com compaixão.

E, sobretudo, a lembrar que Cristo nunca foi o opressor — **Ele sempre foi o libertador.**

“E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” — João 8:32

Essa descoberta foi o início de um novo tipo de serviço: um serviço que não se mede pelo que os outros veem, mas pelo que Deus vê no coração. Antes, servir significava estar sempre ocupada, sempre visível, sempre produtiva; agora, servir começou a significar **obedecer a Deus com discernimento, amor e verdade**, mesmo que isso significasse não fazer nada que o sistema exigisse.

Eu aprendi que o verdadeiro serviço nasce da **liberdade espiritual**. Não é sobre cumprir tarefas para ganhar aprovação humana, nem sacrificar a família ou a saúde para provar devoção.

É sobre **permitir que Deus transforme o coração**, para que cada ação, palavra e escolha reflita Sua vontade e não o sistema que nos enganou por tanto tempo. E essa liberdade trouxe algo incrível: a capacidade de enxergar a igreja e os irmãos com olhos de compaixão, não de obrigação.

Agora, sei de verdade que **meu valor não está no que faço, mas em quem sou em Cristo**.

Foi nesse período de pausa que entendi: Deus nos ensina a servir não pela quantidade de trabalho, mas pela qualidade do coração. Cada oração, cada estudo da Palavra, cada momento de silêncio com Ele passou a ter peso eterno.

E isso me deu forças para seguir, mesmo sabendo que o caminho de libertação não seria curto nem fácil. Sentar, ouvir, absorver — isso foi o começo da reconstrução da minha fé, da minha família, do meu discernimento e da minha vida espiritual. Foi o ponto onde aprendi que liberdade, estudo e obediência a Deus são mais valiosos do que qualquer ministério, cargo ou reconhecimento humano.

Sim, era isso que eu precisava: ficar sentada.

Não ajudar ninguém, não fazer nada, não tomar iniciativa alguma. Para muitas pessoas isso seria simples, tranquilo até, mas não para mim. Eu sempre fui ativa, dinâmica, aquela que gosta de servir, de se envolver, de colocar a mão na massa.

Mas naquele momento, tudo que eu devia fazer era não fazer nada.

Sentar naquela cadeira era uma luta. Eu fechava os olhos e falava com Deus: "Deus, eu não estou vendo nada. Eu não vou sair daqui. Eu vou ficar sentadinha, apenas ouvindo a Palavra."

Era uma batalha contra mim mesma. Durante 14 anos, meu valor havia sido medido pelo quanto eu fazia pela igreja, pelo quanto eu estava envolvida, pelo quanto eu era reconhecida pelo sistema. Eu era dependente emocionalmente, espiritualmente e fisicamente. Sempre havia algo a ser feito. Deixar tudo isso de lado, mesmo que temporariamente, parecia impossível.

E havia outro medo: **não cair no ativismo religioso de novo**. Eu não queria repetir os erros do passado, não queria me deixar enganar pelo mesmo sistema manipulador que havia me moldado por tantos anos. Eu tinha testemunhado vidas transformadas, famílias restauradas, crianças sendo discipuladas — mas ao mesmo tempo, eu sabia o preço que pagava minha família, minha saúde, meu descanso, meu tempo de silêncio diante de Deus. Eu precisava aprender a simplesmente estar na presença de Deus, sem agenda, sem tarefas, sem justificativas, sem méritos humanos.

A graça reescreve a história.

E onde antes havia medo, agora floresce liberdade em Cristo.

“Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.” Isaías 41:10

O que fazer com tudo isso?

Que tal ajudar outros feridos pela igreja como você foi um dia?

Sua cicatriz pode ser ajuda para alguém ainda machucado.

“Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai de misericórdias e Deus de toda consolação, que nos consola em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em qualquer tribulação, com a consolação com que nós mesmos somos consolados por Deus.” — 2 Coríntios 1:3-4

1. Transformar dor em ministério

Quem passou por abuso espiritual, manipulação ou distorções religiosas sabe o quanto dói.

Mas há algo poderoso em permitir que Deus transforme a dor em ministério.

A cura verdadeira não nos deixa amargos — nos torna compassivos.

Não nos torna céticos — nos torna vigilantes.

Não nos isola — nos capacita a acolher outros que estão se sentindo perdidos, confusos ou rejeitados.

Wayne Grudem escreve que a maturidade cristã é quando “o sofrimento nos ensina a depender mais da graça e menos de nós mesmos”.

É justamente essa dependência que nos torna canais de cura.

2. O primeiro passo: escutar sem julgar

Antes de qualquer conselho, **ouça**.

Pessoas feridas por igrejas abusivas geralmente carregam:

- Vergonha por ter acreditado em mentiras espirituais,
- Culpa por ter saído,
- Medo de ser condenado novamente,
- Dúvidas sobre Deus, a Bíblia e a fé.

A escuta empática é um ato espiritual.

Como Jesus com os discípulos a caminho de Emaús (Lucas 24), Ele caminhou ao lado, ouviu suas dores e só depois abriu as Escrituras.

Ouçã. Ore em silêncio.

E só então, compartilhe esperança — sem pressa, sem impor.

3. Ofereça segurança e verdade

Pessoas feridas precisam de dois remédios espirituais: **segurança e verdade**.

Segurança emocional:

Um ambiente onde possam ser vulneráveis sem medo de repreensão.
Onde perguntas não sejam tratadas como rebeldia, e dúvidas não sejam pecado.

Verdade bíblica:

Porque a cura vem pela Palavra.
A fé não é reconstruída em cima de ressentimentos, mas sobre fundamentos sólidos.

Como diz Franklin Ferreira, **“a sã doutrina liberta o coração da tirania do engano”**.

O equilíbrio entre **acolhimento e correção amorosa** é a chave para a restauração espiritual.

4. Caminhar junto, não carregar sozinho

Não é sua responsabilidade “consertar” o outro.

O papel de quem ajuda **é acompanhar, não substituir Deus**.

Timothy Keller lembra que o discipulado autêntico é “andar com alguém enquanto o Espírito Santo faz a obra”.

A cura é do Senhor; nós somos apenas instrumentos.

Ore junto, leia a Bíblia juntos, e encoraje a pessoa a buscar:

- Aconselhamento pastoral confiável,
- Apoio psicológico cristão,
- Uma nova comunidade de fé saudável, quando for o tempo.

5. Crie espaços seguros

Nem todos precisam abrir ministérios formais.

Mas todos podem criar pequenos **refúgios de graça**:

- Um grupo de estudo bíblico equilibrado;
- Conversas honestas nas redes sociais;
- Um café onde pessoas possam compartilhar suas experiências;
- Um canal de diálogo para quem busca reconciliação com Deus fora de estruturas abusivas.

John Stott dizia que “a igreja é o único lugar onde os feridos deveriam encontrar aceitação incondicional”.

Se a instituição falhou nisso, **seja você esse espaço de acolhimento.**

6. Guardar o coração

Ajudar outros é um privilégio, mas também exige vigilância.

Quem já foi ferido pode carregar gatilhos e fragilidades.

Por isso:

- Ore antes e depois de cada conversa;
- Evite reviver traumas desnecessários;
- Busque mentoria e aconselhamento para si também;
- Mantenha o foco em Cristo, não em “corrigir a igreja”.

Lembre-se: cura não é militância — é graça em ação.

7. Um novo chamado

Deus pode transformar quem você se tornou.

Você talvez tenha entrado nessa jornada quebrada, mas sairá dela mais sensível à dor do outro, mais madura na fé, mais parecida com Jesus.

“Restaura-me, Senhor, e viverei para anunciar Tuas obras.”— Salmo 71:20

Cada lágrima foi semente.

E agora, o que Deus está te confiando é um campo novo — o campo da **restauração**.

Ser parte da cura de alguém é o maior testemunho de que você foi curada por Ele.

Terminamos aqui, mas a luta continua!

Não desperdice a dor — **a transforme em compaixão.**

Seja voz mansa em meio ao barulho religioso.

Seja abrigo em meio à tempestade.

Seja sinal do Reino de Deus, onde a verdade anda de mãos dadas com a graça.

Porque quando o amor cura, ele também envia.

E quando Cristo restaura, **Ele faz de nós pontes entre feridos e a verdadeira esperança.**

**“O Espírito do Senhor me ungiu para curar os quebrantados de coração.”
— Isaías 61:1**

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Bibliografia

ALLISON, Gregg R. História da Teologia Cristã. São Paulo: Vida Nova, 2012.
BETEL BRASILEIRO. Fundamentos da Fé. Betel Brasileiro, 2021.
ELLIOT, Elisabeth. Através dos Portais do Esplendor. São Paulo: Vida Nova, 2013.
FERREIRA, Franklin. Teologia Sistemática Reformada. São Paulo: Cultura Cristã, 2007.
GRUDEM, Wayne. Teologia Sistemática. 2. ed. São Paulo: Vida Nova, 2020.
KELLER, Timothy. Igreja Centrada. São Paulo: Vida Nova, 2024.
NICODEMUS LOPES, Augustus. A Bíblia e Seus Intérpretes. São Paulo: Cultura Cristã, 2014.
STOTT, John. Cristianismo Básico. 2. ed. Buenos Aires: Certeza Unida, 2020.
TEN BOOM, Corrie. O Refúgio Secreto. Madrid: Ediciones Palabra, 1999.
BRUNO, José Antonio (Zé Bruno). Diálogos com Jesus: O Mestre e os religiosos em conversas que nos ensinam a viver. São Paulo: Cultura Cristã, 2023.

Ficha Técnica do E-book

Título: Saindo da Seita - um relato pessoal e uma proposta de restauração de identidade.

Autora: Viviane Honda

Edição: 1ª Edição - 2025

Local: Japão (Yokkaichi - Mie)

Idioma: Português

Gênero: Reflexão espiritual / Teologia prática / Testemunho

Referências principais:

Wayne Grudem - Teologia Sistemática

Gregg R. Allison - Teologia Histórica

Timothy Keller - Igreja Centrada / Deuses Falsos

John Stott - Cristianismo Básico

Augustus Nicodemus Lopes - A Bíblia e Seus Intérpretes

Franklin Ferreira - Teologia Sistemática Reformada

Elisabeth Elliot - Através dos Portais do Esplendor

Pr. Zé Bruno (Casa da Rocha) - Ensinos sobre graça e comunidade

Pr. Tiago Mattes (Igreja Red) - YouTube - Playlist Machucados pela Igreja

Betel Brasileiro - Fundamentos da Fé

Colaboração editorial: Chat GPT (estrutura e edição)

Direitos autorais: © 2025 Viviane Honda. Todos os direitos reservados.

É permitida a citação de trechos com menção da fonte - Distribuição Gratuita

Meu WhatsApp - [Toque Aqui](#)

Este link abaixo você encontrará diversos temas para o seu desenvolvimento:

[Toque Aqui](#)

Cursos de Teologia Gratuitos

Vídeos sobre igrejas tóxicas e o neopentecostalismo

Equilíbrio teológico - Calvinismo e Arminianismo

 WhatsApp



Aponte a câmera do seu celular para o código



Links Diversos



Aponte a câmera do seu celular para o código



SAINDO DA SEITA

**UM RELATO PESSOAL
E UMA PROPOSTA DE
RESTAURAÇÃO DE
IDENTIDADE**

FLORESCENDONAPALAVRA.COM