**Testemunho de Alda Reis – Participação em GAAA - Setembro 2014**

Olá Irmãos/Amigos

O meu nome Alda Maria. Nasci em Mafra há 54 anos, aí cresci e é onde moro e trabalho até agora.

A minha vivência como cristã é muita recente, sou ainda uma criança com muito para aprender. Recebi Jesus como meu Salvador e Senhor em Maio de 2009, no Oásis “Recomeçando com Cristo” e fui Baptizada em Outubro seguinte na ICMAV, onde fui recebida de braços abertos desde a primeira vez que visitei a Igreja um ano antes. Hoje estou inserida no Ministério Celebrando Restauração.

Quando conheci o Pastor Danilo e o trabalho que estava a ser feito com os Grupos de Apoio e Auto Ajuda, tinha já consciência de que precisava de outro tipo de ajuda, além da procurei em psicoterapia em Abril de **200\_\_,** a qual se prolongou por 18 meses e que foi muito importante. Contudo só foi possível em Novembro de 2009, fazer parte do “Grupo de Apoio e Auto Ajuda para AMIGOS que Perderam o Amor”.

Durante muitos anos considerei que tinha uma vida conjugal e familiar estabilizada, consideravelmente feliz. Contudo o meu casamento veio a terminar brutalmente num divórcio não esperado, e por arrasto de um grave problema a nível da empresa (familiar) do meu ex-marido;

Fui invadida por muitas dores, a mais profunda, sem dúvida, foi a que senti quando tomei consciência de que o divórcio era o caminho a seguir e que veio a concluir-se em Abril de 2008;

Foi uma perda que arrastou muitas outras perdas e muitas dores também. As mágoas eram muitas, e não tinha lucidez emocional para lidar com o passado nem com o presente, e nele estava o relacionamento com os meus dois filhos, já adultos, mas nem por isso mais fácil, pois o divórcio veio também alterar a relação com eles, a qual se revelou muito complicada, trazendo mais dores para o meu ambiente familiar “desestruturado”.

O divórcio trouxe assim, também, uma dor muito profunda para os meus filhos, hoje ele tem 34 e ela 28 anos; Não soubemos os três, o que fazer com os nossos sentimentos; vivemos juntos até 2011, e relação com a minha filha foi a mais complicada. Parece que a revolta que ela sentiu por o pai ter saído de casa, a depositou em mim.

Graças a Deus e à minha participação nos Grupos AAA hoje a nossa relação está restaurada!

No decorrer da minha separação e do divórcio foram muitas as emoções que apertaram o peito, pareciam sufocar a garganta e encher a cabeça, como que se tudo fosse rebentar a qualquer momento: raiva, angústia, medo, desespero, abandono, pena, tristeza… sentimentos muito profundos, que pareciam estar a comandar as minhas emoções e decisões.

Não obstante a psicoterapia que me tinha dado suporte para não cair em depressões mais graves, continuava a sentir muito magoada, colocava muitos “ses” a situações que não havia nada a fazer, eram passado, mas que continuavam a ferir.

Por isso a decisão inalterável que já tinha tomado de participar no GAAA, “Para quem Perdeu o Amor” foi determinante. Fui tomando ainda mais consciência de que só dessa forma conseguiria tratar e curar profundamente todas as dores.

Lá no Grupo de Apoio, tive a percepção de que não conseguia, jamais, sozinha desfragmentar todas as emoções que sentia e em relação a quem e quando as senti. A partilha com pessoas que sofreram Perdas e que também se queriam tratar, com situações muito semelhantes às minhas, ouvir as suas vivências, e de como foram sendo capacitados para ultrapassar e vencer as dores, foi e é extraordinariamente importante e gratificante. Tem sido de enorme grandeza a aprendizagem que tenho feito com as “lições de vida” de cada um dos companheiros dos Grupos que tenho integrado;

Por vezes, com o desencadear de testemunhos de cada um, cheguei a interpretar situações pessoais de uma outra forma, por vezes fazendo surgir novos sentimentos, outras vezes constatando que já chegamos à fase de BASTANTE ALIVIO ou até de CURA de algumas dores.

Verificamos que o que passámos ou sentimos nem sempre é tão avassalador como nos parecia, pois há no Grupo, alguém, mesmo que seja só uma pessoa, que tem uma experiência tão dolorosa que o meu problema ou o que sentia deixou de ter razão…

Por outro lado, têm surgido verdadeiras amizades extra-Grupos, o que tem originado grandes momentos de convívio entre alguns de nós: um jantar, uma festa de anos, um passeio, ou um simples café com o propósito para uma boa conversa.

**Já estive integrada em 5 Grupos de AAA. Gostaria de referir o Grupo de Apoio “Rejeição” (2010-2011), pois foi de certo o segundo passo acertado que dei, para continuar a processar a cura da minha alma. Nesse Grupo aprendi a forma de gerir as minhas emoções e isso passa, primeiro por ter a capacidade de reconhecer os meus sentimentos, segundo, por identificar os pensamentos que levaram a esses sentimentos, e por fim, ao conhecimento de técnicas que me permitiram orientar e direccionar a minha mente para outros pensamentos que me trouxeram tranquilidade, serenidade, alegria, confiança, etc., pois só com estes sentimentos alcanço a paz de espírito necessária para seguir a minha caminhada (com Jesus). Ainda hoje tento me socorrer dessas ferramentas.**

**No decorrer desses Grupos de Apoio também continuei a praticar outras técnicas já apreendidas, que são as “Cartas de Sentimentos”. Com elas há o processamento de dores, de mágoas e todos os sentimentos que nos invadem a mente, mesmo dos que não temos consciência, em muitas situações ao longo a nossa vida. Hoje sei que esta ferramenta é muito curadora e foi com ela que fui sendo curada!**

**Esse processo promoveu o tratamento dessas mágoas e a substituição por sentimentos que me trazem, como já referi, confiança e esperança a cada dia. Hoje, posso afirmar que a minha alma está curada, Graças ao Senhor Deus e Pai, mas porque decidi, lá atrás, investir em mim e na minha cura emocional.**

Participar nos Grupo AAA foi essencial e muito Importante na minha vida pós-divórcio, aprendi e consegui deixar o passado para traz, a viver o presente, a olhar o futuro com esperança, na busca de mim própria como uma filha de Deus, e da necessidade de mudança de atitudes e comportamentos, e assim poder encontrar um novo sentido para a vida, com e em Jesus.

No ano anterior fui facilitadora no Grupo “Discípulo - Discipulador” e foi uma experiencia motivante e edificante. Actualmente estou como Co-Facilitadora no Grupo “Perdas e Dores” e portanto já a apoiar outros na sua caminhada, em parceria com a minha querida amiga e Pastora Havani Gujral. Considero que o papel dos facilitadores dos Grupos é de particular importância para que a conversa terapêutica seja proveitosa, ou seja, promova cura. De certo o empenho e a motivação dos facilitadores são tão importantes para que um coração ferido seja curado e possa ser moldado por Jesus!

Tive bons exemplos, e a cura da minha alma foi possível! A vontade de poder vir a fazer e a ter o mesmo papel na vida de corações feridos foi sendo instalada no meu coração como um desejo, e creio ser algo colocado por Deus: abençoar os outros com o que aprendi, como fiquei mais forte e como tenho conseguido avançar com a minha vida.

Deus prove tudo o que temos, incluindo as nossas habilidades para trabalhar, pelo que devemos ser mordomos sábios daquilo que Ele nos deu. Muito obrigada por me terem ouvido, espero ter conseguido semear no vosso coração um sentimento de gratidão a Deus por continuar a moldar-me, e em especial aos Pr. Danilo e Havani pelo trabalho realizado no Ministério CR e nos Grupos AAA.

Alda Reis, 21/10/2014

ICMAV, Sentido para a Vida - Ministério CR