



Lidando com o estresse

Salmos 40.1-5, 17

Introdução

Quando lemos a Bíblia e analisamos nossas experiências, duas coisas tornam-se evidentes. Primeiro, o interesse de Deus em que nós apresentemos a ele nossas ansiedades. Segundo, nossa relutância em fazer isso.

Por que agimos assim? Dentre as possíveis razões, temos a impressão de que o melhor é resolver nossos problemas sozinhos, encarar as lutas destemidamente, como donos de nossos próprios narizes. Queremos sair das encrencas nas quais nos metemos sem “incomodar” ou pedir a ajuda de ninguém. Além disso, achamos que tocar a vida sozinho é sinal de força, maturidade e independência.

Isso é assim devido ao orgulho ou medo, ou ambos agindo conjuntamente. O orgulho nos cega para as nossas limitações. Deixamos de enxergar nossos pontos fracos e, exatamente por isso, tornamo-nos ainda mais frágeis. A autoconfiança orgulhosa nos faz avançar irrefletidamente até sermos engolidos pela desgraça. Simplesmente porque não admitimos que somos fracos e precisamos de ajuda.

É mais ou menos como a piada do indivíduo orgulhoso que caiu no Rio Grande e começou a afogar-se. Era um dia quente e o rio estava agradável para o mergulho. Ele olhou para a margem e percebeu dezenas de pessoas vendo sua desventura, sem entender direito se ele estava em apuros ou não. Ele afundava nas águas, quando encheu-se de forças e deu uma braçada enérgica, que lançou seu corpo para fora, até a altura do peito. Então ele emergiu diante da multidão e gritou: “Te cuida Rio Grande que eu te tomo todo!” — e afundou de vez.

Tem gente que é assim. Morre no desespero, mas não dá o braço a torcer. Não assume que precisa de auxílio. O orgulho mata.

O medo nos impede de confiar e é alimentado por diversas fontes. Lemos o jornal e somos informados sobre desonestidade e corrupção. Ouvimos de gente que se decepcionou, amigos e parentes feridos por aqueles em quem confiaram. E a isso se juntam nossos próprios desapontamentos. Tudo contribui para reforçar uma ideia ou sentimento enganoso: Para sobreviver é melhor fechar-se para os outros e depender apenas de nós mesmos. Quem sabe tenhamos histórias tristes que aparentemente “confirmam” esta estratégia. Por isso insistimos em tentar resolver tudo sozinhos, dependendo unicamente da força de nosso braço.

O grande problema em não confiar em Deus (em não pedir ajuda ao Senhor), é que acumulamos uma pressão virtualmente insuportável. Deus nos chama para a paz, mas o estresse nos mergulha em um inferno pessoal, um lago de angústias que nos remói, come nossas entranhas e abala nossa estrutura.

GRUPOS DA IGREJA SIMPLES

Estudo bíblico



01. Você concorda com os argumentos apresentados até aqui? Será que realmente nós somos afetados pelo orgulho ou medo? Comente e ore sobre isso.

Para o *Dicionário Aurélio*, estresse é o “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase (estabilidade do meio interno do organismo)”.¹ Somos vergados e pressionados, literalmente agredidos por algo que vem de fora, por uma situação que não conseguimos controlar, pela espera de resultados que não dependem necessariamente de nossas capacidades. Nessa hora, precisamos pedir socorro.

O Salmo lido é escrito por Davi. Este homem de Deus enfrenta uma grande luta e usa determinadas estratégias para vencer. O fato de não sabermos ao certo qual é a luta de Davi nos serve de consolo. Podemos nos identificar com suas lutas e angústias.

Deus quer nos libertar da angústia ocasionada pelo estresse. Ele deseja liberar nossas almas para a paz. Ele nos dá recursos úteis para aqueles momentos em que a escuridão parece muito densa e os embates espirituais muito difíceis. Basicamente, a vitória é possível quando nós nos dispomos a três coisas.

I. Confiar em Deus

Davi inicia declarando: “Esperei confiantemente”. Estas duas palavras iniciais traduzem um único vocábulo na *Bíblia Hebraica* (*qavah*), que tem o sentido de aguardar com esperança ou paciência. O objeto da espera é o próprio Deus: “[...] pelo SENHOR”. Daí a paráfrase de Peterson: “Eu esperei, esperei e esperei pelo Eterno” (*Bíblia A Mensagem*).

É deste ponto — da confiança em Deus — que flui toda bênção que pacifica o coração. A verdadeira fé conduz à bem-aventurança: “Bem-aventurado o homem que põe no SENHOR a sua confiança e não pende para os arrogantes, nem para os afeiçoados à mentira” (v. 4), ou seja, *a opção a confiar em Deus é ser arrogante ou acreditar em falsidade*.

Parece simples de entender: É preciso confiar. Podemos dizer que temos fé em Deus; o desafiador é esperar confiante, paciente ou esperançosamente. Tudo em nós se levanta contra isso. Um comichão na alma nos leva a questionar, temer e desconfiar. Isso enfraquece o amor.

Com suspeitas não se alcança
Vero amor, vero amor!
Onde houver desconfiança,
Ai do amor, ai do amor!²

Precisamos, portanto, de edificação na fé, oração no Espírito Santo e proteção no amor de Deus. Além disso temos de, compassivamente, ajudar aos “que estão na dúvida” (Jd 20-23). Como nos instrui o autor da carta aos Hebreus, “sem fé é impossível agradar

¹ FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Estresse. In: *Dicionário Aurélio Eletrônico 7.0*. Curitiba: Editora Positivo, 2009. CD-ROM.

² Hino 178, “A Excelência do Amor”, do Hinário *Novo Cântico*.

GRUPOS DA IGREJA SIMPLES

Estudo bíblico



a Deus, porquanto é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que ele existe e que se torna galardoador dos que o buscam” (Hb 11.6).

02. Em sua opinião, quais são os fatores que mais nos atrapalham ou impedem de esperar por Deus com confiança ou paciência?

É aqui que tudo começa, na confiança em Deus. Firmados nesta confiança, damos o passo seguinte.

II. Clamar por ajuda divina

Davi clamou “por socorro” (v. 1). O primeiro resultado da fé é a oração.

Voltando ao início, somos naturalmente (ou pecaminosamente) inclinados a resolver tudo sozinhos, ou, ainda que com outras pessoas, confiando no poder de nosso próprio braço. A oração, no entanto, agride e mata essa falsa ideia de autonomia e suficiência. Como sentimos que a oração aniquila isso que é precioso pra nós, fugimos da oração. Esta é uma das razões pelas quais as reuniões de oração são pouco frequentadas.

O alicerce da oração é o amor não interesseiro, mas interessado de Deus. Ele “se inclina” e “ouve” (v. 1). Independentemente de nossa condição, ele tem interesse em nos atrair para ele, tratar de nossas feridas, sarar as nossas dores e conceder-nos liberdade e paz (Is 61.1-3). Satanás, por sua vez, instila em nós três pensamentos ou sentimentos:

1. Deus não se importa conosco, ou até se importa, mas deseja apenas nos castigar por causa de nossa indignidade e pecado.
2. Deus não é confiável (isso não é declarado conscientemente, mas desdobrado na fragilidade da confiança em Deus, como afirmamos no ponto anterior).
3. Deus se importa, mas nosso caso é irrecuperável — não tem solução.

É preciso abandonar a incredulidade, voltar o coração para Deus e clamar por sua ajuda.

03. Você já teve de lutar com um ou, quem sabe, todos os três pensamentos ou sentimentos instilados por Satanás? Gostaria de compartilhar sua experiência?

As duas ações mencionadas até aqui sinalizam algo importantíssimo, que se encontra na raiz da árvore da cura divina.

III. Reconhecer nossa pobreza e necessidade

O Salmo termina com um reconhecimento: “Eu sou pobre e necessitado, porém o Senhor cuida de mim; tu és o meu amparo e o meu libertador; não te detenhas, ó Deus meu” (v. 17). Não se trata de pobreza material, mas uma avaliação realista de nossa própria estrutura e capacidades (Sl 103.14).

GRUPOS DA IGREJA SIMPLES

Estudo bíblico



A doutrina é simples: Todo orgulho deve ser abandonado — Deus dá graça aos humildes (Tg 4.6; 1Pe 5.5). Ademais, todo medo deve ser abandonado — Deus, Pai amoroso, atende àqueles que o buscam (Is 55.1-3).

Sendo assim, não gastemos energias e recursos em coisas vãs. Invistamos em Deus e reorientemos a vida em sua direção. Troquemos a vida centrada em autossuficiência pela vida dependente de Deus.

04. Aproveite o momento para orar, reconhecendo sua pobreza e necessidade. Ao mesmo tempo, agradeça a Deus por seu amor atencioso e sua disposição para nos abençoar.

Conclusão

Deus se mostra gracioso aos que confiam nele. Davi é tirado de “um poço de perdição, de um tremedal de lama” (v. 2). A ARC³ traz “lago horrível” e “charco de lodo”. O Senhor o coloca em um lugar firme e seguro (v. 2). Dali em diante, Davi volta a cantar e sua vida se torna um testemunho (v. 3). Tempos depois, analisando sua vida com Deus, Davi constata: “São muitas, SENHOR, Deus meu, as maravilhas que tens operado e também os teus desígnios para conosco; ninguém há que se possa igualar contigo. Eu quisera anunciá-los e deles falar, mas são mais do que se pode contar” (v. 5).

Liberdade obtida, estresse vencido. Davi pode agora dizer, com conhecimento de causa, “o Senhor cuida de mim” (v. 17).

Aplicação

A desconfiança é inata nos animais selvagens. Um cão selvagem, por exemplo, não se aproxima de humanos. A diferença entre um animal selvagem e um animal domesticado é a confiança, especialmente, a confiança consolidada no amor. Quanto mais doméstico é o animal, mais ele desfruta do amor e cuidado pessoal do dono. A analogia pode parecer estranha e ofensiva a alguns, mas nos ajuda a compreender este aspecto crucial da dinâmica de nossa relação com Deus.

Por meio de Jesus, podemos nos aproximar de Deus “confiadamente” (Hb 4.16). Podemos clamar por ele, desfrutar de sua atenção e provisão. É assim porque ele nos ama. Como Davi, podemos declarar: “O Senhor cuida de mim” (v. 17). Amém.

³ Bíblia Edição Almeida Revista e Corrigida (ARC).