

CAPÍTULO 31

CONTROLE DO ESTRESSE À MANEIRA DE DEUS

O estresse tem um impacto incrivelmente prejudicial à saúde! De acordo com alguns autores, noventa por cento das doenças têm origem no estresse e na ansiedade.*

Uma voz sarcástica soou acima do barulho da multidão, zombando do que estava sendo ensinado aos presentes. Ela vinha todos os dias há muitos dias e sua influência estava começando a afetar negativamente a opinião pública.

O estresse tem um impacto incrivelmente prejudicial à saúde! Um homem mais fraco teria se desintegrado sob a pressão. Antes que o dia terminasse, haveria um encontro com demônios, um confronto com as autoridades, um espancamento físico com risco de morte, confinamento em cadeias e um grande desastre natural - um terremoto, que demoliria o prédio sobre suas cabeças! No entanto, Paulo estava em paz, e isso era visível. (veja Atos 16:16-34).

Uma voz sarcástica soou acima do barulho da multidão, zombando do que estava sendo ensinado aos que estavam reunidos. Ela vinha todos os dias há muitos dias e sua influência estava começando a afetar negativamente a opinião pública.

Em todos os lugares em que tentavam falar com as pessoas sobre Jesus, uma mulher espiritualista os seguia, gritando com uma voz sarcástica e zombeteira: “Esses homens são servos do Deus Altíssimo! Eles anunciam a vocês como podem ser salvos!” Que estressante. Já teve alguém que o perseguiu e que você gostaria de tirar do seu caminho?

Sendo um judeu devoto, de alta educação religiosa, ele cresceu em uma cidade notavelmente gentia, Tarso. Ele defendia o que acreditava e colocava todo o seu coração, alma, mente e força em tudo o que fazia. Paulo tinha todos os motivos para estar estressado; ele era um homem muito motivado - um pouco exagerado. Não sei por que, mas sua mãe lhe deu o nome do primeiro rei de Israel, “Saul”.

Depois de alguns dias, essa mulher irritou Paulo. Olhando diretamente para ela, ele disse: “Eu te ordeno, em nome de Jesus Cristo, que saias dela”. E o demônio saiu dela.

Isso irritou seus gerentes. Você já atrapalhou alguém a ganhar dinheiro? Eles haviam comercializado sua canalização e adivinhação. Essa intromissão em sua comercialização os enfureceu e eles arrastaram Paulo fisicamente para o conselho. Como resultado, Paulo e Silas levaram uma surra severa do governo e se viram presos em cadeias cruéis em uma prisão imunda. Que injustiça, isso não deveria acontecer com cidadãos romanos.

Louvado seja o Senhor! Suas vozes romperam o murmúrio dos presos com uma doce melodia. O carcereiro ficou impressionado.

Como eles poderiam cantar? Tinha sido uma semana ruim. A mulher os havia perturbado. Os magistrados os haviam espancado. Eles estavam em uma prisão suja.

Naquela noite, ocorreu um desastre. O chão tremeu em um grande terremoto. A cadeia foi demolida. Agora era o carcereiro que estava sentindo o maior estresse. O que ele faria se o governo o acusasse de irresponsabilidade e perda de prisioneiros? Eles o humilhariam e o executariam.

A vida de Paulo era a que estava realmente em perigo, mais do que a do carcereiro! Como ele lidou tão bem com a situação? Que conselho ele tem para nós?

“Porque Deus não nos tem dado espírito de covardia, mas de poder, de amor e de moderação. Não te envergonhes, portanto, do testemunho de nosso Senhor, nem do seu encarcerado, que sou eu; pelo contrário, participa comigo dos sofrimentos, a favor do evangelho, segundo o poder de Deus, que nos salvou e

nos chamou com santa vocação; não segundo as nossas obras, mas conforme a sua própria determinação e graça que nos foi dada em Cristo Jesus, antes dos tempos eternos, e manifestada, agora, pelo aparecimento de nosso Salvador Cristo Jesus, o qual não só destruiu a morte, como trouxe à luz a vida e a imortalidade, mediante o evangelho, para o qual eu fui designado pregador, apóstolo e mestre e, por isso, estou sofrendo estas coisas; todavia, não me envergonho, porque sei em quem tenho crido e estou certo de que ele é poderoso para guardar o meu depósito até aquele Dia. Mantém o padrão das suas palavras que de mim ouviste com fé e com o amor que está em Cristo Jesus.” 2 Timóteo 1:7-13.

O estresse foi muito grande e o carcereiro começou a tentar um suicídio violento. Em vez de perder a reputação e ser torturado até a morte, o carcereiro decidiu tirar a própria vida, antes que o governo pudesse processá-lo. Prestes a se matar com sua própria espada, Paulo o chamou: “Não te faças nenhum mal, que todos aqui estamos!” Fico maravilhado com essa próxima parte da história.

“Então, o carcereiro, tendo pedido uma luz, entrou precipitadamente e, trêmulo, prostrou-se diante de Paulo e Silas. Depois, trazendo-os para fora, disse: Senhores, que devo fazer para que seja salvo? (sozo: salvo ou curado)” Atos 16:29-30.

Quem são os cristãos nessa história e qual é o estado de espírito deles em meio a todas as provas? Quem é o pagão nessa história e qual é o seu estado de espírito? Somos pagãos ou somos cristãos em nossa reação ao estresse? O que o carcereiro percebeu que Paulo e Silas tinham que lhe faltava e que ele desejava muito? Do que ele estava pedindo para ser salvo ou curado? Liberdade do estresse do pecado, da preocupação, liberdade do medo da morte!

Você já teve medo da morte?

“Visto, pois, que os filhos têm participação comum de carne e sangue, destes também ele, igualmente, participou, para que, por sua morte, destruísse aquele que tem o poder da morte, a saber, o diabo, e livrasse todos que, pelo pavor da morte, estavam sujeitos à escravidão por toda a vida.” Hebreus 2:14-15.

Qual foi a solução de Paulo? Antidepressivos? Meses de psicanálise? Medicação ansiolítica? Um diagnóstico de fibromialgia, esclerose múltipla ou doença de Crohn e consultas médicas frequentes? Exercícios de respiração? Meditação transcendental? Terapia cognitivo-comportamental?

“E lhe pregaram a palavra de Deus e a todos os de sua casa. Naquela mesma hora da noite, cuidando deles, lavou-lhes os pés com água. A seguir, foi ele batizado, e todos os seus. Então, levando-os para a sua própria casa, lhes pôs a mesa; e, com todos os seus, manifestava grande alegria, por terem crido em Deus.” Atos 16:32-34.

O carcereiro também está se alegrando agora? Sim! O que Paulo lhes ensinou?

“Estou crucificado com Cristo; logo, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim; e esse viver que, agora, tenho na carne, vivo pela fé no Filho de Deus, que me amou e a si mesmo se entregou por mim.” Gálatas 2:19-20.

“Dia após dia, morro!” 1 Coríntios 15:31.

Por que isso funcionou para Paulo no enfrentamento do estresse?

“Os que se apegam à palavra de Cristo, e entregam a alma a Sua guarda, e a vida a Seu dispor, encontrarão paz e sossego. Coisa alguma no mundo os pode entristecer,

quando Jesus os alegra com Sua presença. Na perfeita conformidade há descanso perfeito. O Senhor diz: “Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em Ti; porque ele confia em Ti”. **Isaías 26:3**. Nossa vida pode parecer um emaranhado; mas ao confiarmos ao sábio Obreiro-Mestre, Ele tirará dali o padrão de vida e caráter que O glorifique. E esse caráter que exprime a glória — o caráter — de Cristo, será aceito no Paraíso de Deus. Uma renovada raça andarà com Ele de vestidos brancos, pois disso são dignos.” {O Desejado de Todas as Nações p.229}

Como Jesus nos ensina a lidar com o estresse e a rejeição?

“Bem-aventurados sois quando os homens vos odiarem e quando vos expulsarem da sua companhia, vos injuriarem e rejeitarem o vosso nome como indigno, por causa do Filho do Homem. Regozijai-vos naquele dia e exultai, porque grande é o vosso galardão no céu; pois dessa forma procederam seus pais com os profetas.” Lucas 6:22-23.

Como Jesus lidou com o estresse pessoal e a rejeição?

“Porquanto para isto mesmo fostes chamados, pois que também Cristo sofreu em vosso lugar, deixando-vos exemplo para seguirdes os seus passos, o qual não cometeu pecado, nem dolo algum se achou em sua boca; pois ele, quando ultrajado, não revidava com ultraje; quando maltratado, não fazia ameaças, mas entregava-se àquele que julga retamente.” 1 Pedro 2:21-23.

Jesus sabia que tudo o que acontecia estava sob a supervisão de Deus.

“Respondeu Jesus: Nenhuma autoridade terias sobre mim, se de cima não te fosse dada; por isso, quem me entregou a ti maior pecado tem.” João 19:11.

“A presença do Pai circundou a Cristo, e nada Lhe sobreveio sem que o infinito amor permitisse, para a bênção do mundo. Aí estava Sua fonte de conforto, e ela existe para nós. Aquele que estiver impregnado do Espírito de Cristo, habita em Cristo. O golpe que Lhe é dirigido cai sobre o Salvador, que o circunda com Sua presença. O que quer que Lhe aconteça vem de Cristo. Não precisa resistir ao mal, porque Cristo é sua defesa. Nada Lhe pode tocar a não ser pela permissão de nosso Senhor; e todas as coisas que são permitidas “contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus”. **Romanos 8:28**.” {O Maior Discurso de Cristo p. 71}

Por que Paulo não teve Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) depois de todo esse trauma?

Você já ouviu falar de “Little-Faith” em Pilgrims Progress? Ele é roubado por três bandidos na alegoria. E embora tenha escapado com vida e com sua experiência religiosa, ele passa o resto dos dias lamentando suas perdas e informando a todos sobre a tragédia passada em sua vida. Temos de nos perguntar: somos de pouca fé?

Então, como Paulo conseguiu escapar do TEPT?

“Irmãos, quanto a mim, não julgo havê-lo alcançado; mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que para trás ficam e avançando para as que diante de mim estão, prossigo para o alvo, para o prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus. Todos, pois, que somos perfeitos, tenhamos este sentimento; e, se, porventura, pensais doutro modo, também isto Deus vos esclarecerá.” Filipenses 3:13-15.

Com a obra de Cristo diante de si, Paulo deixou de lado as coisas que ficaram para trás.

Há mais algum conselho de Paulo sobre como praticar isso, “esquecendo-se das coisas que ficaram para trás”?

“Por isso, pondo de parte os princípios elementares da doutrina de Cristo, deixemo-nos levar para o que é perfeito, não lançando, de novo, a base do arrependimento de obras mortas e da fé em Deus,” Hebreus 6:1.

E quanto a Jesus, o que Ele aconselha sobre o passado?

“A outro disse Jesus: Segue-me! Ele, porém, respondeu: Permite-me ir primeiro sepultar meu pai. Mas Jesus insistiu: Deixa aos mortos o sepultar os seus próprios mortos. Tu, porém, vai e prega o reino de Deus. Outro lhe disse: Seguir-te-ei, Senhor; mas deixa-me primeiro despedir-me dos de casa. Mas Jesus lhe replicou: Ninguém que, tendo posto a mão no arado, olha para trás é apto para o reino de Deus.” Lucas 9:59-62.

O arado do evangelho, o serviço aos outros, é a chave para o controle do estresse. Isaías ajuda com esse conceito.

“Deixe o perverso o seu caminho, o iníquo, os seus pensamentos; converta-se ao SENHOR, que se compadecerá dele, e volte-se para o nosso Deus, porque é rico em perdoar. Porque os meus pensamentos não são os vossos pensamentos, nem os vossos caminhos, os meus caminhos, diz o SENHOR.” Isaías 55:7-8.

Posso realmente “abandonar” meus pensamentos injustos?

“Porque, embora andando na carne, não militamos segundo a carne. 4 Porque as armas da nossa milícia não são carnis, e sim poderosas em Deus, para destruir fortalezas, anulando nós sofismas e toda altivez que se levante contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo pensamento à obediência de Cristo,” 2 Coríntios 10:3-5.

Tenho um guia para me instruir sobre os melhores pensamentos a serem mantidos em minha mente como uma arma contra o TEPT?

“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus. Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento. O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco.” Filipenses 4:7-9.

Ao paralítico de Betesda, Jesus disse que não pecasse mais, para que não lhe sobreviesse coisa pior. Como um homem paralítico peca? Acredito que seus pensamentos precisavam ser guardados.

Como você pode evitar olhar para trás quando se comprometeu com o arado do evangelho? Paulo tem a resposta:

“Ou é, seguramente, por nós que ele o diz? Certo que é por nós que está escrito; pois o que lavra cumpre fazê-lo com esperança; o que pisa o trigo faça-o na esperança de receber a parte que lhe é devida.” 1 Coríntios 9:10.

“O evangelho é um grande simplificador dos problemas da vida. Suas instruções, quando atendidas, resolvem muita perplexidade e nos salvam de muitos erros. Ensina-nos a estimar as coisas em seu justo valor, e a dedicar o melhor de nosso esforço às de maior valia — as que hão de permanecer.” {A Ciência do Bom Viver p. 157}

O apóstolo Pedro aborda essa questão?

“Por isso, também os que sofrem segundo a vontade de Deus encomendem a sua alma ao fiel Criador, na prática do bem.” 1 Pedro 4:19.

Acredite ou não, esse remédio tem um impacto quase universal!

“O prazer de fazer o bem aos outros comunica aos sentimentos calor que atravessa os nervos, aviva a circulação do sangue e promove saúde mental e física.” {Testemunhos para a Igreja, Volume 4, p. 56}

Assim como Jesus:

“Pois ele, quando ultrajado, não revidava com ultraje; quando maltratado, não fazia ameaças, mas entregava-se àquele que julga retamente.” 1 Pedro 2:23.

Devemos entregar nossos caminhos a Jesus, o Autor e Consumador de nossa fé.

“Olhando firmemente para o Autor e Consumador da fé, Jesus, o qual, em troca da alegria que lhe estava proposta, suportou a cruz, não fazendo caso da ignomínia, e está assentado à destra do trono de Deus.” Hebreus 12:2.

A maior fonte de estresse vem de nossas expectativas e das opiniões de outras pessoas que acreditamos serem importantes.

“Muitos há cujo coração geme sob o fardo do cuidado, porque procuram atingir a norma do mundo. Preferiram-lhe o serviço, aceitaram-lhe as perplexidades, adotaram-lhe os costumes. Assim, é manchado o seu caráter, e seu viver se torna uma fadiga. Para satisfazer a ambição e os desejos mundanos, ferem a consciência e trazem sobre si mesmos um fardo adicional de remorso. A contínua ansiedade está consumindo as energias vitais. Nosso Senhor deseja que ponham de lado esse jugo de servidão. Convida-os a aceitar o Seu jugo; e diz: “Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve”. **Mateus 11:30**. Manda-lhes que busquem primeiro o reino de Deus e Sua justiça, e promete que todas as coisas necessárias a esta vida lhes serão acrescentadas. A ansiedade é cega, e não pode discernir o futuro; mas Jesus vê o fim desde o começo. Em toda dificuldade tem Ele um meio preparado para trazer alívio. Nosso Pai celestial tem mil modos de providenciar em nosso favor, modos de que nada sabemos. Os que aceitam como único princípio tornar o serviço e a honra de Deus o supremo objetivo, hão de ver desvanecidas as perplexidades, e uma estrada plana diante de seus pés.” {O Desejado de Todas as Nações p. 228}

Paulo podia estar satisfeito em Jesus, e isso lhe dava paz.

“Digo isto, não por causa da pobreza, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação. Tanto sei estar humilhado como também ser honrado; de tudo e em todas as circunstâncias, já tenho experiência, tanto de fartura como de fome; assim de abundância como de escassez; tudo posso naquele que me fortalece.” Filipenses 4:11-13.

Paulo nos aconselha o mesmo:

“Seja a vossa vida sem avareza. Contentai-vos com as coisas que tendes; porque ele tem dito: De maneira alguma te deixarei, nunca jamais te abandonarei.” Hebreus 13:5.

A cobiça destruirá sua paz.

“Alterações sem fim, por homens cuja mente é pervertida e privados da verdade, supondo que a piedade é fonte de lucro. De fato, grande fonte de lucro é a piedade com o contentamento. Porque nada temos trazido para o mundo, nem coisa alguma podemos levar dele. Tendo sustento e com que nos vestir, estejamos contentes. Ora, os que querem ficar ricos caem em tentação, e cilada, e em muitas concupiscências insensatas e perniciosas, as quais afogam os homens na ruína e perdição. Porque o amor do dinheiro é raiz de todos os males; e alguns, nessa cobiça, se desviaram da fé e a si mesmos se atormentaram com muitas dores. Tu, porém, ó homem de Deus, fuge destas coisas; antes, segue a justiça, a piedade, a fé, o amor, a constância, a mansidão. Combate o bom combate da fé. Toma posse da vida eterna, para a qual também foste chamado e de que fizeste a boa confissão perante muitas testemunhas.” 1 Timóteo 6:5-12.

Seu salário é o problema? João Batista ensinou o contentamento com sua renda.

“Também soldados lhe perguntaram: E nós, que faremos? E ele lhes disse: A ninguém maltrateis, não deis denúncia falsa e contentai-vos com o vosso soldo.” Lucas 3:14.

Paulo havia aprendido a bênção da perseguição, da angústia, das enfermidades e das afrontas:

“Então, ele me disse: A minha graça te basta, porque o poder se aperfeiçoa na fraqueza. De boa vontade, pois, mais me gloriarei nas fraquezas, para que sobre mim repouse o poder de Cristo. Pelo que sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias, por amor de Cristo. Porque, quando sou fraco, então, é que sou forte.” 2 Corinthians 12:9-10.

O que somos convidados a fazer com todo o nosso estresse?

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.” Mateus 11:28-30.

“Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” 1 Pedro 5:7.

“Então, disse Jesus a seus discípulos: Se alguém quer vir após mim, a si mesmo se negue, tome a sua cruz e siga-me. 25 Porquanto, quem quiser salvar a sua vida perdê-la-á; e quem perder a vida por minha causa achá-la-á.” Mateus 16:24-25.

Apelo: Você quer viver na perfeita paz de Jesus? Você se comprometerá com ele, tomará sua cruz e deixará o estresse para trás, lançando tudo aos pés de Jesus?

“Enfermidades mentais prevalecem por toda parte. Nove décimos das doenças das quais os homens sofrem têm aí sua base.” (Mente, Crater e Personalidade, Volume 1, p. 59)