

Ansiedade e frustração

A vida é quase sempre difícil, e muitas vezes é dolorosa. A possibilidade de meu carro pifar durante uma viagem de férias é uma dificuldade. A possibilidade de eu sofrer um acidente e ficar paralítico é um sofrimento. Claro que existem vários graus de dificuldade e, em certa medida, de sofrimento. Dificuldades geralmente ocorrem nas atividades rotineiras e nas próprias responsabilidades que a vida nos traz, ao passo que sofrimento normalmente é gerado por circunstâncias atípicas.

Neste capítulo, iremos nos concentrar nas dificuldades do dia a dia e nas reações bastante comuns que se evidenciam em forma de ansiedade e irritação.

Ansiedade

Se pesquisarmos o Novo Testamento em busca de situações em que os diferentes traços do caráter cristão são ensinados por exemplos, encontraremos vinte e sete. Talvez você não se espante ao saber que amor é o mais ensinado — cinquenta vezes. Agora, pode-se surpreender com o fato de humildade ter chegado perto — quarenta vezes. Mas o que me pode nos deixar de boca aberta é que a confiança em Deus é ensinada treze vezes.

O oposto de confiar em Deus é ansiedade ou frustração, e Jesus falou muito sobre ansiedade. O texto que mais se destaca é Mateus 6.25-34, em que Jesus faz cinco referências à ansiedade ou à inquietação. Não devemos ficar ansiosos com o que iremos comer, beber ou vestir, e nem mesmo com as circunstâncias desconhecidas do amanhã. Outra expressão que Jesus usa em relação à ansiedade é: “Não temais” (v. Mt 10.31; Lc 12.7). Paulo repete essa exortação contra a ansiedade quando diz em Filipenses 4.6: “Não andeis ansiosos por coisa alguma.” E Pedro acrescenta: “Lançando sobre ele toda vossa ansiedade, pois ele tem cuidado de vós” (IPe 5.7).

Quando dizemos a alguém: “Não fique ansioso” ou “Não tenha medo”, estamos simplesmente tentando encorajar a pessoa ou corrigi-la com a intenção de ajudar. Todavia, quando Jesus (ou Paulo, ou Pedro, que escreveram por inspiração divina) nos diz: “Não fique ansioso”, tal frase tem a força de uma ordem moral.

Ou seja, a vontade moral de Deus é que não vivamos ansiosos.

Ou, sendo mais explícito, ansiedade é pecado.

Ansiedade é pecado por dois motivos. Primeiro, como já mencionei, é falta de confiança em Deus. Em Mateus 6.25-34, Jesus argumenta que, se o Pai celeste cuida das aves

do céu e dos lírios do campo, não irá cuidar ainda mais de nós e de nossas necessidades? E Pedro disse que a razão para lançarmos nossa ansiedade em Deus é que ele se importa conosco. Assim, quando permito que a ansiedade me domine, estou, na verdade, acreditando que Deus não se importa comigo e não irá cuidar de mim na situação que está me deixando ansioso.

Imagine que alguém amado lhe diga: “Não confio em você. Não acredito que você me ame e cuidará de mim.”

Que afronta! Mas é isso que dizemos a Deus com nossa ansiedade.

Ansiedade também é pecado porque significa recusar a providência de Deus em nossas vidas. A providência divina pode ser definida simplesmente como Deus orquestrando todas as circunstâncias e eventos do universo para a sua glória e para o benefício de seu povo. Alguns cristãos têm dificuldade de aceitar que Deus realmente controla todos os eventos e circunstâncias; até aqueles de nós que acreditam, muitas vezes, perdem de vista essa gloriosa verdade.

Em vez de crermos, somos propensos a nos concentrar nas causas imediatas da ansiedade em vez de lembrarmos que elas estão sob o controle soberano de Deus.

Tenho de confessar que a ansiedade é uma das minhas tentações mais persistentes. Não que eu viva com medo de o céu desabar na minha cabeça. Aliás, sou mais tentado a ficar ansioso quando trato das coisas do dia a dia. A conta de água, a fatura do cartão de crédito do mês que vem. Coisas futuras de que muitas vezes não temos controle. Assim, a tentação da ansiedade bate à porta. Será que vou conseguir?

Sei que no panorama da vida, ou em comparação com os problemas dos outros, isso não é nada, mas, na hora, é um problemão para mim.

Meu esquema é provisionar os recursos para cada despesa, até a que ocorrerá daqui a 6 meses. E se Deus tem um esquema diferente?

E se o plano de Deus é que a provisão ou o livramento ocorra no último minuto?

E se Ele permitir que eu entre na cova dos leões?

Sucumbirei à ansiedade e terei um ataque de fúria, ou acreditarei que Deus está no controle absoluto de minha viagem e aceitarei o esquema dele, seja lá qual for?

Em minhas lutas contra a ansiedade nessa área, cheguei à conclusão de que ela é desencadeada mais pela minha indisposição de aceitar em submissão e alegria seu plano para mim do que pela falta de confiança em Deus.

Minha tendência é pensar: Senhor, é importante que eu tenha o controle de tudo. Meus familiares estão contando comigo. E se eu ficar doente... e se...

Tenho aprendido a dizer a mim mesmo: Senhor, a situação é sua.

Tudo está nas Tuas mãos...

Daniel 3:17-18 Se o nosso Deus, a quem servimos, quer livrar-nos, ele nos livrará

da fornalha de fogo ardente e das tuas mãos, ó rei. Se não, fica sabendo, ó rei, que não serviremos a teus deuses, nem adoraremos a imagem de ouro que levantaste.

Temos que aprender a dizer: Deus, aceito seu esquema para esta situação, seja ele qual for. Certo escritor cristão disse em uma carta:

Uma das marcas da maturidade cristã que devemos buscar é o contentamento na vontade de Deus fundamentado na convicção de sua sabedoria, santidade, soberania e bondade. Enquanto nos ativermos a isso, estaremos livres de decepções. Nossa visão limitada e tola de propósitos e desejos pode ser, e será, muitas vezes desconsiderada; desse modo, nossa aspiração maior e mais importante — que a vontade do Senhor seja feita — terá de ser realizada. E bastante apropriado que nós, tanto criaturas, quanto pecadores, nos sujeitemos aos desígnios de nosso Criador! E como isso é necessário para termos paz! Dificilmente pensamos nesse grande feito, e quase sempre não o percebemos. Nossa tendência é fixar a atenção nos motivos secundários e nas causas imediatas dos acontecimentos, esquecendo-nos de que tudo o que nos ocorrer estará de acordo com o propósito de Deus e, portanto, é correto e oportuno em si mesmo, e resultará no bem. A falta dessa compreensão dá origem à impaciência, ao ressentimento e as reclamações, que, além de constituírem pecado, são angustiantes. Pelo contrário, se todas as coisas estão nas mãos de Deus, se até os nossos fios de cabelo estão contados, se cada evento — seja grande ou pequeno — está debaixo de sua providência e propósito, e se ele tem um final sensato, santo e maravilhoso em vista — ao qual tudo o que acontece está subordinado e é subserviente — então só nos resta seguir com paciência e humildade sua liderança, e aguardar com alegria um final feliz. Como são felizes as pessoas que entregam tudo a Deus, que enxergam sua mão em cada propósito e acreditam que suas decisões para elas são melhores do que as que elas mesmas tomariam!

Aceitar a vontade providencial de Deus não significa que deixaremos de orar sobre o resultado final. A ordem de Paulo para não ficarmos ansiosos é acompanhada da instrução para orarmos sobre a causa da ansiedade (v. Fp 4.6). E Jesus, diante do sofrimento iminente na cruz — uma angústia que excedeu a qualquer ansiedade que jamais vivenciaremos, orou: Meu Pai, se possível, afasta de mim este cálice; todavia, não seja como eu quero, mas como tu queres Mt 26.39. Assim, podemos orar por socorro e livramento numa situação que desencadeia nosso estado de ansiedade, mas devemos estar sempre prontos a aceitar a vontade providencial de Deus e a confiar que, não importa o resultado, sua vontade é melhor do que nossos planos e desejos. Estou ciente de que algumas pessoas sofrem ataques de ansiedade debilitantes e que, muitas vezes, resultam em complicações físicas.

Esses casos requerem tratamento profissional, e estão fora deste estudo. Estou lidando aqui com o que podemos chamar de ansiedades do cotidiano. Talvez você não seja tentado à ansiedade com a mesma frequência que eu. Mas, se for o caso, você sabe reconhecer as circunstâncias que o deixam ansioso? Como eu, você se frustra quando a vontade providencial de Deus é diferente daquilo que você planejou? Se isso acontece, incentive-o a memorizar, e usar em oração, alguns dos versículos que já foram citados, especialmente em conexão com quaisquer situações recorrentes que lhe provoquem ansiedade. Acima de tudo, peça que Deus lhe dê fé para crer que a vontade providencial dele para você é fruto de sua sabedoria infinita e bondade, e tem por objetivo o seu bem. Peça, então, que Deus lhe dê um coração submisso à vontade dele quando ela for contrária aos seus planos.

Preocupação

Preocupação é sinônimo de ansiedade. Embora algumas traduções de Mateus 6.25-34 usem a palavra ansiedade, a NVI (Nova Versão Internacional) usa o verbo preocupar-se. Todavia, o uso popular geralmente associa preocupação a uma dificuldade de longo prazo ou a uma situação dolorosa sem solução aparente.

São essas circunstâncias que normalmente provocam insônia e nos fazem passar a noite “preocupados” com o que fazer, mesmo sabendo que não podemos fazer nada.

Por exemplo, penso na provisão de minha família quando eu me for.

Esse é um pensamento importante, mas será que tenho alguma gerência sobre isso? Podemos passar noites em claro pensando em relação ao futuro, mas mesmo que dinheiro não fosse um fator, e é, a pergunta que não quer calar é:

Quem cuidará deles?

Essas e outras situações são difíceis de verdade, e tenho de ser sensível aqui porque, como Cristo padeceu, eu nunca viverei tempo o bastante para passar por circunstâncias aparentemente sem solução como a que vocês vivem.

Não quero, portanto, menosprezar todas as situações como fáceis.

No entanto, se queremos continuar apegados à Bíblia, não podemos fazer outra coisa a não ser o que ela manda: “Não se preocupem com o amanhã” (Mt 6.34 [nvi]).

Temos as promessas de Deus e o auxílio do Espírito Santo nas horas de dificuldades. Um amigo, que está vivenciando uma dessas situações de longo prazo, chamou minha atenção para esta tradução de 1 Pedro 5.7: “Jogue todo o peso de suas ansiedades sobre ele, pois ele tem interesse pessoal em você.” Embora muitos considerem essa versão uma paráfrase, acho que ela assimila corretamente o significado do texto. Jesus afirmou que Deus não esquece um simples passarinho (v. Lc 12.6). Pensando assim, será que Deus não cuidaria muito mais de você que é filho dele?

No entanto, a verdade é que muitas vezes a situação se amplia aos nossos olhos e fica maior que as promessas de Deus, e achamos difícil acreditar no que Ele prometeu. Nessas horas, o pai de um menino com possessão demoníaca me encoraja bastante: “Eu creio! Ajuda-me na minha incredulidade” (Mc 9.24). Existe uma vasta diferença entre incredulidade obstinada como a do povo de Nazaré — cidade natal de Jesus (veja Mc 6.5,6) — e a fé laboriosa desse pai. Deus respeita nossos esforços, e o Espírito Santo virá em nosso auxílio. O importante é honrar a Deus com nossa fé, mesmo fraca e vacilante, e não o desonrar com nossa incredulidade escancarada.

Frustração

O pecado da frustração é bem parecido com o da ansiedade ou preocupação. Enquanto a ansiedade está relacionada ao medo, a frustração geralmente acontece quando ficamos contrariados ou até irritados com alguém ou alguma coisa que atrapalha nossos planos. Vamos a um exemplo bobo: Talvez eu tenha de imprimir um documento importante direto do computador, mas minha impressora só imprime um monte de baboseira. Em vez de acreditar que Deus está soberanamente no controle do meu computador, e que tem um bom motivo para deixar que a máquina não funcione direito, fico frustrado. Na verdade, essa reação tem suas raízes na minha descrença do momento, pois na hora eu me comporto como se Deus não estivesse nem aí comigo ou com minhas circunstâncias.

Deixo de reconhecer a mão invisível de Deus por trás do que desencadeia minha frustração. No calor da emoção, sou levado a não pensar nem um pouco em Deus.

Fico totalmente concentrado na causa imediata da frustração.

Um texto que tem me ajudado bastante a lidar com a frustração é o salmo 139.16: “[...] todos os dias determinados para mim foram escritos no teu livro antes de qualquer deles existir” (nvi). “Dias determinados para mim” se refere não apenas à extensão da minha vida, mas também a todos os eventos e circunstâncias de cada dia da minha existência. Esse é um pensamento extremamente encorajador e reconfortante.

Dessa forma, quando algo frustrante me acontece, recito logo o salmo 139.16 e digo a Deus: “Esta situação é parte de seu plano para minha vida hoje.

Ajuda-me a reagir com fé e de modo que honre tua vontade para mim. E, por favor, dá-me sabedoria para lidar com a circunstância que engatilha a frustração.”

Preste atenção nos recursos que usei para lidar com a situação que me irrita: texto bíblico específico e dependência do Espírito Santo, revelados por meio da oração que me capacita a reagir de maneira verdadeiramente cristã. Oro, então, por sabedoria para lidar com a situação. Afinal, em minha ilustração sobre o computador, o documento importante tem mesmo de ser impresso.

Sempre é bom perguntar a Deus se existe algo que tenho de aprender ou que necessite de minha atenção. Às vezes Deus usa os acontecimentos que nos frustram para chamar nossa atenção, ou nos fazer crescer em determinada área da vida.

Seja como for, nada nos acontece que não tenha vindo, em última instância, da mão invisível de Deus, ainda que o meio usado para tal tenha sido uma causa visível.

No entanto, gostaria de repetir o que disse ou deixei transparecer neste capítulo. Tanto a frustração quanto a ansiedade são pecados. Não devem ser tratadas com pouco caso ou descartadas como reações normais a situações difíceis de um mundo caído. Dá para imaginar Cristo todo ansioso ou frustrado? E tudo em nossa vida que não for parecido com Jesus é pecado. Concordo que, neste mundo, nunca ficaremos totalmente livres de ansiedades e frustrações.

Não devemos, porém, jamais aceitá-las como parte de nosso temperamento, da mesma forma que não aceitamos o adultério como parte dele. Tenha em mente que, embora a ansiedade e a frustração sejam diferentes do adultério, continuam sendo pecado.

E todo pecado é coisa séria aos olhos do Deus Santo.