



# Eu e os meus medos

*A esperança é um alimento da  
nossa alma, ao qual se mistura  
sempre o veneno do medo.*

VOLTAIRE

O coração começa a bater mais fortemente e acelerado, um estado ansioso me domina. Meus lábios estão agora ressecados, minha pele está esbranquiçada, parece que meu sangue se foi de todo. Meus músculos estão estremecendo, e involuntariamente sinto uma tremedeira que não consigo deter... Sim, esse é o estado de medo que nos envolve e pode até nos paralisar. Vencer essa ameaça deve ser nosso objetivo. Todo ser humano está sujeito a ela. Na história das civilizações e da humanidade, na narrativa bíblica e em tantos outros momentos o medo envolveu líderes, generais, presidentes, missionários e cidadãos comuns. A descrição que fizemos acima se assemelha a uma expressão encontrada nos salmos bíblicos, na experiência do rei Davi, conhecido por ser grande guerreiro e vencedor de terríveis batalhas, mas que aqui revela a fragilidade de um ser humano sujeito a seus medos e temores:

*[...] diante do barulho do inimigo, diante da gritaria dos ímpios; pois aumentam o meu sofrimento e, irados, mostram seu rancor. O meu*

*coração está acelerado; os pavores da morte me assaltam. Temor e tremor me dominam; o medo tomou conta de mim. Então eu disse: Quem dera eu tivesse asas como a pomba; voaria até encontrar repouso! Sim, eu fugiria para bem longe, e no deserto eu teria o meu abrigo [...]. Eu me apressaria em achar refúgio longe do vendaval e da tempestade (Sl 55.3-8).*

Quem na vida, quando criança, não acordou no meio da noite com um barulho qualquer e se escondeu sob o cobertor, cobrindo a cabeça, como se a frágil cobertura fosse uma proteção inviolável contra as forças (espíritos) do mal ou de qualquer criatura que estivesse ameaçando-o? Creio que você deve ter vivido algo parecido. Pois bem, eu vivi, e muitas vezes. Lembro-me inclusive de ter tentado olhar pela brecha que eu abria lentamente no cobertor para ver se algo estava acontecendo.

O medo é algo comum a todos os seres humanos e aos não humanos também. Nossa natureza encontra no medo uma maneira de autopreservação. É o medo, de alguma forma, que nos faz atentar para o perigo, para as ameaças, e nos leva a nos preparar para o enfrentamento daquilo que está nos ameaçando a segurança. A definição de medo pode nos ajudar a entendê-lo melhor:

**Medo** – substantivo masculino. Estado emocional provocado pela consciência que se tem diante do perigo; aquilo que provoca essa consciência. Sentimento de ansiedade sem razão fundamentada; receio; Grande inquietação em relação a alguma coisa desagradável, a possibilidade de um insucesso etc.; temor.<sup>1</sup>

Dentro dessa definição, me chama a atenção esta parte: *Estado emocional provocado pela consciência que se tem diante do perigo; aquilo que provoca essa consciência.*

---

<sup>1</sup>Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/medo/>>. Acesso em: 24.04.2019.

Assim me sinto, e creio a maioria das pessoas, que, mesmo sem saber ou desejar definir, em relação aos seus medos. Por isso, prefiro enxergar o medo muito mais como um sinal de alerta do que como um sentimento que alguns definem como “covardia”. Não, sinceramente o medo é muito mais que covardia; ele é de fato, no mínimo, o “sinal amarelo” de meu ser que me diz: “Cuidado! Perigo à vista!” Por essa razão, me nego a definir o medo como uma atitude, ou sentimento, totalmente negativo e assumo que coragem não é a ausência de medo; é, sim, a disposição de acreditar em todas as possibilidades e, assim, racionalmente, enfrentar esses possíveis medos que surgem diante de nós.

Não considerar seus medos leva o ser humano a um estado de permanente perigo e é uma atitude infantil. Um bom exemplo disso é a atitude de uma criança diante de perigos assustadores. Atravessar uma rua, se posicionar na beirada de uma varanda, saltar de um muro etc. Essas são atitudes que uma criança ainda bem pequena provavelmente terá sem considerar o perigo. “Ela não tem medo”, alguém diria, mas não é exatamente a ausência de medo, e sim o desconhecimento quase total do que entendemos como perigo. O perigo só é perigo quando nos ameaça.

Fui criado no litoral, e a praia sempre foi meu maior, melhor e preferido “parque de diversões”. Cresci ganhando de meu pai presentes do tipo vara de pescar e óculos de mergulho, enquanto outras crianças preferiam carros e caminhões de brinquedo. Eu e meu irmão acompanhávamos nosso pai em suas pescarias e podíamos passar horas com ele na praia escavando a terra e fazendo “lagos” para colocarmos os peixes que ele pescara. Isso me levou a amar o oceano e me fez depois optar por me formar em engenharia de pesca.

Essa proximidade com o mar também me levou a praticar o surfe, que comecei bem cedo na minha adolescência, “pegando jacaré” com as tábuas de compensado quando nem sequer se falava em algo como *bodyboard*.<sup>2</sup> Menciono isso para dizer que em cima

---

<sup>2</sup>Prancha de um tipo de espuma plástica onde o atleta surfa as ondas deitado.

daqueles arrecifes na praia de Boa Viagem se formavam ondas que, naquela minha tenra idade e experiência, já me metiam medo. Algumas delas eu evitava, exatamente por ter esse receio de me arriscar em cima daqueles arrecifes. Algum tempo depois, passei a surfar as ondas em um outro ponto da praia onde as ondas eram maiores e mais arriscadas. Esse foi um lento processo de vencer etapas e medos. Nessa sequência, passei à outra área da praia ainda mais arriscada, na minha concepção. Por fim, cheguei ao ponto mais cobiçado da praia de Boa Viagem para os surfistas de minha época, que era o ponto do "Acaiaca", que leva o nome de um tradicional edifício residencial nesse trecho da praia. Aquilo foi uma imensa vitória de minha amadora carreira de adolescente surfista. Depois disso, vieram outras praias na costa de Pernambuco e do Brasil, que surfei, mas sempre dando passos proporcionais e vencendo meus medos. Hoje, quando passo na frente desse mesmo ponto do "Acaiaca" e olho o tamanho das ondas, fico a pensar sobre como cheguei ali temeroso de enfrentar aquelas ondas desafiadoras de então e que hoje, para mim, além de considerá-las pequenas, não me imporiam qualquer receio ou medo. Não surfamos mais aquelas ondas que quebram solitárias pelo risco dos ataques de tubarões, que, em virtude de problemas ecológicos causados pelo ser humano, infestam as praias de Recife, minha cidade. O medo hoje é outro, e, racionalmente, esse nós não queremos enfrentar.

Depois de todo esse tempo, visitei o Havaí e outros lugares no mundo onde ondas bem maiores quebram e alegam os surfistas locais, mas, como não dei prosseguimento à minha "carreira evolutiva de surfista", nunca as surfei. Hoje apenas admiro os que ali se jogam, mas teria muito medo de enfrentá-las. O medo, nesse sentido, é, portanto, uma defesa, que nos protege de desnecessariamente pôr em risco nossa vida, planos e projetos.

Entendo então que o medo pode ser uma reação de alerta para nossa sobrevivência, e isso é muito positivo. Alguém "sem medo" poderá estar exposto a situações de extremo perigo em que a vida estará em risco, sem que se meçam as consequências até trágicas

desses atos e decisões. Assim, posso dar graças a Deus pelo medo que eventualmente sinto diante de certas situações da vida. Mas também entendo que ele pode se tornar uma ação paralisante em nossa vida e ser altamente prejudicial quando estamos diante dos planos e objetivos desafiadores que de certa forma e constantemente temos de enfrentar e que precisamos vencer.

## Os perigos do medo

Sim, o medo pode ser perigoso em algumas situações, especialmente quando ele nos domina. O medo excessivo é também conhecido como fobia e pode se tornar algo de fato perigoso. A fobia, sem tecer muitos detalhes aqui, é um estado patológico do medo. Ela o antecipa, gerando também uma ansiedade que compromete nosso relacionamento com o mundo que nos cerca. É nesse caso que o medo não é apenas um sinal de alerta, e sim uma sensação de pavor e pânico que, em vez de preparar a pessoa para uma decisão de enfrentamento ou escape, é paralisante e bloqueia a relação com a causa do medo.

Um dos graves perigos do medo é quando ele se torna o elemento sabotador de seus sonhos e planos. Cada um de nós pode até ter um grau de insegurança em si mesmo e nas suas próprias forças. Como cristão, tenho aprendido e exercitado que o “frio na espinha” diante de um grande projeto é algo salutar e pode mostrar que estou exercendo um nível razoável de dependência de Deus. Esse “frio” deve significar que conheço minhas limitações. A atitude tomada após isso é o que vai dizer se a pessoa está se autossabotando ou não. Se a atitude for de desistir de um projeto desafiador baseado nas possibilidades de falha, pelo medo de não corresponder por exemplo, essa pessoa está envolvida em autossabotagem, na realidade está preparando uma armadilha para ela mesma. Não há nada de concreto que possa antecipar que não será bem-sucedida nessa empreitada, mas o simples medo nos faz olhar com negatividade e pessimismo.

Esse olhar negativo pode até acontecer, especialmente se você analisa bem todas as situações de maneira honesta e sincera. Afinal de contas, em qualquer situação há pelo menos duas possibilidades reais e com percentuais iniciais de 50% de ser bem-sucedido e outros 50% de ser malsucedido. O medo paralisante é o que vai sabotar esse plano. Ao olhar para a frente e tentar visualizar aquele plano acontecendo, a pessoa, por insegurança, pode muito bem bloquear-se e tentar se convencer de que não deve seguir adiante. Na maioria das vezes, isso não é um processo consciente e precisará de ajuda para ser esclarecido. Aqui podemos dar um exemplo prático e fictício, mas muito comum.

Uma pessoa tem uma boa capacidade na área de sua atuação. Ela sabe que pode dar conta daquela função para a qual a vaga está disponível mediante concurso ou seleção, mas, por diferentes motivos, ela é insegura. Ao olhar adiante, não consegue se enxergar naquela função e teme não corresponder. Esse temor não faz sentido, tendo em vista a sua capacidade e formação, mas o medo a possui, e o temor de não corresponder toma conta dela. Ora, a partir daí o gatilho da autossabotagem é acionado, e ela fará de tudo para não passar naquela seleção. Mas pasme: ela se inscreveu, se submeteu ao concurso, se dispôs a participar da seleção e, mesmo assim, acordará tarde e perderá aulas preparatórias por qualquer razão banal; organizará a sua mesa de estudos, mas nunca se sentará de fato nela para estudar; dirá a todos que está se esforçando, mesmo sabendo que não está fazendo esforço algum. O que a domina é o medo "paralisante" que a impede de acreditar que é possível e viável a sua presença naquela posição, ela sabe disso, mas não age nessa direção. O medo de não corresponder às expectativas, de não saber se posicionar diante dos desafios e, mesmo tendo ciência de que é devidamente capacitada, a paralisa. Ela não reage e, ao não ser selecionada, não se espanta e ainda se justifica: "Não era para mim mesmo!"

Provavelmente uma das maiores causas de autossabotagem é o medo, em suas diferentes formas. Tenho certeza de que talentos

incontáveis, pessoas brilhantes, nunca apareceram e mostraram sua capacidade por terem se autossabotado pelo medo. As críticas que podem surgir e situações de fracasso no passado criam juntas uma imagem negativa que leva alguém a procurar destruir suas possibilidades de sucesso. Isso se chama autossabotagem. É evidente que a baixa autoestima é uma porta aberta para que isso aconteça. O medo de desapontar pessoas, de contrariar outros e até do próprio sucesso leva as pessoas a se autossabotarem.

## O medo de Davi

Como mencionamos acima, as características de Davi no Salmo 55 são de alguém tomado pelo medo excessivo e, pela sua narrativa, quase se pode diagnosticar uma fobia de autoidentidade. A leitura desse salmo pode nos ajudar nesse particular. Leiamos com cuidado e atenção:

*Escuta a minha oração, ó Deus, não ignores a minha súplica; ouve-me e responde-me! Os meus pensamentos me perturbam, e estou atordoado diante do barulho do inimigo, diante da gritaria dos ímpios; pois aumentam o meu sofrimento e, irados, mostram seu rancor. O MEU CORAÇÃO ESTÁ ACELERADO; OS PAVORES DA MORTE ME ASSALTAM. TEMOR E TREMOR ME DOMINAM; O MEDO TOMOU CONTA DE MIM. ENTÃO EU DISSE: QUEM DERA EU TIVESSE ASAS COMO A POMBA; VOARIA ATÉ ENCONTRAR REPOUSO! SIM, EU FUGIRIA PARA BEM LONGE, E NO DESERTO EU TERIA O MEU ABRIGO. EU ME APRESSARIA EM ACHAR REFÚGIO LONGE DO VENDAVAL E DA TEMPESTADE. Destrói os ímpios, Senhor, confunde a língua deles, pois vejo violência e brigas na cidade. Dia e noite eles rondam por seus muros; nela permeiam o crime e a maldade. A destruição impera na cidade; a opressão e a fraude jamais deixam suas ruas (1-11).<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup>Disponível em: <[www.biblionline.com.br](http://www.biblionline.com.br)>. Grifos do autor.

Perceba no trecho em destaque onde a narrativa de Davi mostra claramente as características que podem diagnosticar um excesso de medo semelhante a um estado de pânico. Esse estado pode levar qualquer pessoa a desejar fugir dessa realidade, e não foi diferente com ele. Observe que ele quer "sumir", *fugir para bem longe*. Davi está tão desesperado que pede ao Senhor para destruir os seus inimigos.

Assim, o medo de Davi quase o paralisou, e de fato pode nos paralisar. Você provavelmente já se viu em uma situação onde o temor de alguma coisa ou situação o deixou sem ação. Existem pessoas que literalmente ficam paralisadas diante de situações ameaçadoras. Já ouvi depoimentos de pessoas que afirmaram que tentavam se mexer, correr, sair daquele estado e não conseguiam.

Mas não precisa ser assim. Claro que existem saídas para essas situações, e elas, na maioria das vezes, estão bem acessíveis e se constituem em um misto de força pessoal e ação sobrenatural. Se você seguir na leitura do livro de Salmos e chegar ao salmo seguinte, o de número 56, encontrará no final Davi já louvando a Deus, e esse louvor decorre de dois aspectos importantíssimos. Em primeiro lugar, perceba que Davi reitera claramente a sua confiança em Deus: *nesse Deus eu confio, e não temerei. Que poderá fazer-me o homem?* (v.11), inserindo nesse momento a ação sobrenatural de Deus. Em segundo lugar, ele já está explicando a razão de sua gratidão a Deus pelo seu livramento: *Pois me livraste da morte e os meus pés de tropeçarem, para que eu ande diante de Deus na luz que ilumina os vivos* (v.13). Esse discurso de ação de graças se estende nos salmos seguintes, e a exaltação de Deus como Aquele de quem vem a solução para nossos medos fica bem evidente.

Contudo, vimos e veremos que são dois aspectos que nos livram das armadilhas que o medo tenta nos impor: o natural, minhas forças e o poder de Deus, e o sobrenatural. Vamos discorrer um pouco sobre esses dois aspectos. Isso nos ajudará a enfrentar esses medos quando eles surgirem em nossa vida, e certamente isso vai acontecer.



## A autoconfiança como antídoto para o medo

No aspecto natural, nossos medos precisam, de alguma forma, ser enfrentados. Sim, eu bem sei que nem sempre isso é fácil, mas sei que é possível. Não me tenha por simplório ou insensível, mas quero mostrar a irracionalidade de certos medos e fobias e dizer que somente racionalizando você se livra deles. Alguém tem medo de barata e foge quando uma aparece na casa; alguém sobe na mesa se vir um pequeno ratinho; e eu já vi gente que tinha medo de galinha. Ora, primeiro é preciso ser racional. Esse é um fator determinante para dar início à libertação, se racionalmente imaginarmos que a sola de nossos sapatos elimina qualquer barata e que um ratinho não tem como nos fazer mal, pois com um chute, uma vassoura ou coisa parecida acabaremos com a vida deles e nunca mais nos causarão pavor. Alguém tem medo de dormir com a luz apagada, e na maioria das vezes isso ocorre por questões espirituais. Mas racionalmente qualquer um sabe que a luz acesa ou apagada não faz nenhuma diferença no mundo espiritual. Trata-se de crendices populares, nada mais. O tratamento dessas fobias se dá no campo da exposição, em que se tenta levar a pessoa a ter convicção de que aquele pequeno animal não tem nenhuma chance diante do "gigante" que você é para ele.

Qual a base da autoconfiança que pode evitar a autossabotagem pelo fator medo? Antes de tudo, respondendo a essa pergunta, precisamos colocar aqui uma autoanálise e provavelmente uma leitura da existência de cada pessoa envolvida em um processo desse. A autoconfiança está diretamente ligada à autoimagem que cada um faz de si. Pessoas que cresceram em um lar onde o lado negativo dos fatos e situações era destacado terá dificuldades de enxergar o que há de positivo ao se defrontar com situações e desafios.

A relação medo-autossabotagem é muito próxima. Ela está diretamente ligada ao medo de correr riscos e de assumir responsabilidades, que, por sua vez, pode desencadear um processo de

procrastinação de objetivos, impedindo a busca e a realização de sonhos. Talvez, numa escala de “valor impeditivo de agir”, o medo se encontre bem na base, fundamentando todas as decisões e as não decisões. Ao se perceber que está ele presente frequentemente na rotina da vida, é um indicativo de que ele está sabotando a existência.

Na área da psicanálise, a autossabotagem tem muito a ver com comportamentos repetitivos. Trataremos disso mais à frente. Mas aqui apenas trago à tona o assunto para relacioná-lo com a história vivida dentro da família a que me referi há pouco. Pais que criam seus filhos sob a tutela da insegurança verão seus filhos crescerem com medo de enfrentar as situações da vida. Ao contrário, quando a criação dentro do lar é de valorização da pessoa e de suas potencialidades, estaremos criando alguém que, mesmo dentro de suas limitações, enxergará sempre a possibilidade de enfrentar os desafios e vencê-los.

Davi, nosso exemplo bíblico, foi um homem de muitas e diferentes experiências. Não se sabe muito sobre alguns detalhes da sua vida, mas é possível fazer alguma inferência sobre o motivo por que entre seus irmãos e família ele não era valorizado. Enquanto os irmãos estavam na guerra, ele estava cuidando das ovelhas e servia de “garoto de recado” entre sua família e aqueles que estavam no *front*. Esse descrédito de sua família fica claro quando Samuel vai à casa de Jessé a fim de escolher o futuro rei. Jessé coloca todos perfilados para serem vistos pelo profeta. Davi somente foi chamado porque Samuel perguntou com certa insistência: “Só são esses?” É nesse contexto que surge Davi, o qual é ungido como futuro rei de Israel.

Sinceramente, tenho lidado com pessoas que por muito menos rejeitam seus pais, abandonam a igreja, considerando-se desprezados ou desprestigiados. Davi era decidido e conhecia seu valor. É aqui está a chave para a autoconfiança se estabelecer: devo ser o primeiro a reconhecer meu valor, ter a convicção de meu potencial, e assim saber de minha vocação e possibilidades. Davi sabia que havia lutado e vencido as feras, sabia que tinha uma excelente *performance* na utilização da funda, e isso foi suficiente para ele

vencer o gigante. No ministério Igrejas com Propósitos, existe um curso chamado FORMA.<sup>4</sup> Essa ferramenta procura mostrar a cada um de nós que as áreas de atuação ligadas às nossas potencialidades estão, na maioria das vezes, vinculadas à nossa história de vida. A FORMA é um acróstico que apresenta o seguinte:

- F** Formação espiritual
- O** Opções do coração
- R** Recursos pessoais
- M** Modo de ser
- A** Áreas de experiência

Dessa maneira, cada pessoa conhecendo bem seu potencial, pode otimizar o uso de suas habilidades e desenvolvê-lo, evitando assim frustrações de quem achava que seria um bom professor de crianças na igreja quando na realidade sua história de vida e habilidades formadas lá atrás precisam ser desenvolvidas. A autoconfiança de alguém que passa por essas experiências reparadoras para servir e atuar estará bem mais presente do que naquele que se lança para atuar em uma área por outras razões, e algumas delas bem escusas. Não foi apenas uma vez que deparei com gente desejosa de ser pastor ou que já o eram, mas que a base de sua decisão foi equivocada. Essa base eventualmente pode ser dividida em duas. Na primeira, a pessoa é levada a desejar essa posição por necessidade de autoafirmação. Ela precisa de aprovação dos outros e de se expor em busca desse reconhecimento, precisa de destaque e de ser algum tipo de centro das atenções. A segunda razão, diretamente ligada a essa, pode ser por conta de ela ter sido criada em um ambiente de reprovação e de não valorização de suas capacidades. Perceba que aqui uma pessoa assim está montando uma armadilha onde ela mesma cairá; a autossabotagem é feita de

---

<sup>4</sup>REES, Erick. *Formado com um propósito*. São Paulo: Editora Vida, 2006, 285p.

maneira involuntária. Essa pessoa não será um pastor por vocação, prejudicando sua vida e a de outros à sua volta.

Talvez seus medos estejam paralisando você. Talvez esteja montando armadilhas para si mesmo, justificando-se com esses mesmos medos. Mas é preciso que você dê esse primeiro passo, enfrente-os racionalmente. Não será algo fácil, e você precisará de ajuda externa, de alguém que possa enxergar além de você e assim ajudá-lo a corrigir os rumos. A Bíblia é sábia quando sugere que “na multidão de conselhos há sabedoria”. O conselho vem de alguém que está enxergando de fora, não comprometido diretamente com aquela causa. Por isso, tenho dito e reitero aqui: busque ajuda, erga o braço, chame alguém para ajudar você. Em praticamente todas as situações em que recordo que houve necessidade de conselhos, quando estes foram solicitados e ministrados, a situação chegou a bom termo. Ninguém vai vencer os medos e a enorme chance de se autossabotar por sua própria conta. Essa busca de ajuda precisa ser algo intencional, caso contrário haverá sempre a possibilidade de se rejeitar o conselho recebido.

## A confiança em Deus como antídoto para o medo

Davi, grande e perpetuamente lembrado rei de Israel, guerreiro valente, homem que punha medo em seus inimigos, teve também seus momentos de medo. No Salmo 55, anteriormente citado, são muito claros os sintomas que caracterizam o medo. Mas nessa e em outras situações iremos observar de onde ele tirava forças para prosseguir diante de tantas ameaças e de situações que lhe causavam medo. Para isso, voltemos às Escrituras Sagradas. Nelas está a resposta de onde vinha a força de superação desse gigante. Quero que você perceba que há um relacionamento entre esse homem e Deus. Não se trata de uma mera relação de religiosidade, de cumprimento de regras. Em momentos assim, em que o medo toma conta de nós e nossos adversários estão ao nosso redor, de nada

adiantem liturgias, regras ou coisas semelhantes. O que vale é o seu relacionamento com Deus. Faça este exercício: leia o Salmo 56 com calma. Se preferir, grife aquilo que chamar a sua atenção no que diz respeito ao que marca um relacionamento de confiança entre Davi e Deus. Faça isso, e vamos conversar sobre esse assunto com base no que conseguirmos extrair daqui.

*Tem misericórdia de mim, ó Deus, pois os homens me pressionam; o tempo todo me atacam e me oprimem. Os meus inimigos pressionam-me sem parar; muitos atacam-me arrogantemente. Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti. Em Deus, cuja palavra eu louvo, em Deus eu confio, e não temerei. Que poderá fazer-me o simples mortal? O tempo todo eles distorcem as minhas palavras; estão sempre tramando prejudicar-me. Conspiram, ficam à espreita, vigiam os meus passos, na esperança de tirar-me a vida. Deixarás escapar essa gente tão perversa? Na tua ira, ó Deus, derruba as nações. Registra, tu mesmo, o meu lamento; recolhe as minhas lágrimas em teu odre; acaso não estão anotadas em teu livro? Os meus inimigos retrocederão, quando eu clamar por socorro. Com isso saberei que Deus está a meu favor. Confio em Deus, cuja palavra louvo, no SENHOR, cuja palavra louvo, nesse Deus eu confio, e não temerei. Que poderá fazer-me o homem? Cumprirei os votos que te fiz, ó Deus; a ti apresentarei minhas ofertas de gratidão. Pois me livraste da morte e os meus pés de tropeçarem, para que eu ande [...] (vv.1-13).*

Não se esqueça de que esse salmo vem após o 55, no qual Davi estava desesperado e com todas as características de alguém que o medo havia dominado. Então, já no final do Salmo 55 ele começa a mostrar que a sua oração, a sua busca a Deus, já havia tido efeito, e a consolação já estava se iniciando, mas aqui fica claro que a confiança tomou conta desse homem.

O clamor é percebido nos versículos 1 e 2, *Tem misericórdia de mim, ó Deus, pois os homens me pressionam; o tempo todo me atacam e me oprimem. Os meus inimigos pressionam-me sem parar;*

*muitos atacam-me arrogantemente*, e se intensifica no versículo 8 quando ele diz: *Registra, tu mesmo, o meu lamento; recolhe as minhas lágrimas em teu odre; acaso não estão anotadas em teu livro?* Logo em seguida, perceba que se inicia um processo de declaração de confiança, um ato de fé, um clamor. Lembre-se de que Jesus disse que àquele que clamar Ele atenderia, e muitas palavras desse tipo existem na Bíblia, deixando claro que essa é uma direção de Deus.

Começemos com a narrativa de Marcos 10, em que o cego Bartimeu clama incessantemente a Jesus. Então, Jesus volta e atende ao seu clamor, curando-o da sua cegueira, provavelmente de nascença. De um lado, havia um homem clamando, e esse clamor estava cheio de confiança. Ele diz “Jesus, Filho de Davi”, mostrando que conhecia as Escrituras, e não cessou de clamar até ser atendido. A confiança foi a chave nessa cura física.

Também houve o caso da mulher hemorrágica, episódio narrado no capítulo 5 do evangelho de Marcos. Aquela mulher tinha uma enfermidade que a atormentava havia anos e que a colocava, em sua cultura local, como indesejada socialmente. Perceba que a iniciativa dela não foi a de um clamor em alta voz, mas sua atitude foi impregnada de uma certeza absurda que mostrava a sua confiança em Jesus. Ela arriscou a própria vida ao expor-se publicamente, mas a chave de sua libertação foi a sua confiança: [...] *se tão somente tocar nas suas vestes, sararei* (v.28). E assim foi: a sua cura aconteceu por sua confiança expressa em Deus. De onde veio essa confiança? Ora, muito provavelmente de ter escutado ou, quem sabe, até visto algumas das curas milagrosas que Jesus vinha realizando na região.

São inúmeros os exemplos de onde a confiança promoveu a libertação de todos os temores. Davi viveu essa realidade. Ele ficou livre do opressor porque desenvolveu uma tamanha confiança em Deus, a ponto de acabar sendo chamado pelo próprio Deus de “homem segundo o meu coração”. Voltando ao Salmo 56, vamos ver como ele demonstra ainda mais a atitude de confiança necessária para termos uma relação aberta e sincera com Deus. Veja sua declaração reafirmada e que me parece ainda convicta nos versículos 10 e 11:

*Confio em Deus, cuja palavra louvo, no SENHOR, cuja palavra louvo, nesse Deus eu confio, e não temerei. Que poderá fazer-me o homem?*

A força dessa declaração de confiança pode ser observada na repetição enfatizada da tradição literária hebraica, certo reforço naquilo que se deseja expressar quando se repete seguidamente uma expressão: *Confio em Deus, cuja palavra louvo, no SENHOR, cuja palavra louvo*, para em seguida dizer que ele não temeria o homem, pois nada lhe poderia fazer. Ora, humanamente falando, é claro que o homem poderia causar-lhe o mal, mas ele confiava que o Senhor não o permitiria.

Percebe a diferença do Davi do Salmo 55 e do mesmo Davi no Salmo 56 e o que fez toda a diferença? Deixe-me responder: a confiança embasada na relação profunda que existia entre Deus e esse homem.

A confiança em Deus nos ajudará a superar todo medo. No clássico da literatura cristã escrito por Bruce Wilkinson, intitulado *Segredos da vinha*, existe um episódio verídico narrado por ele. Diz ele que estava tendo uma sessão de mentoreamento com um pastor que lhe pedira ajuda e que entre eles havia essa relação mentor–mentoreado havia anos. Ao começar a narrar seu drama, não demorou muito Bruce disse: “Ok, pode parar. Já entendi sua situação”. Então, passou a explicar: “Quando você conheceu Cristo, seu conhecimento das coisas de Deus e de como elas aconteciam era praticamente zero, e a sua dependência dEle era enorme”. Ao dizer isso, Bruce levantou-lhe a mão direita e prosseguiu: “Quando você foi crescendo na prática de fazer as coisas para Deus, ganhou o hábito de fazer bem feito, mas pela sua própria capacidade, e a sua dependência de Deus diminuiu muito e ficou quase em nada, afinal de contas você já sabia fazer tudo [...] assim a sua dependência de Deus foi para baixo”. Bruce baixou-lhe a mão esquerda. “Perceba que você está muito confiante em sua própria capacidade adquirida e pouco ou nada dependendo de Deus e confiante nEle”, continuou. Assim, ele foi baixando a mão

da dependência e subindo a mão da autoconfiança e completou: “Quando essas duas mãos se encontrarem no mesmo nível, você estará em sério perigo”.<sup>5</sup>

O medo é um de nossos maiores sabotadores. Ele pode de fato ser um alerta, quando observado com cuidado, e pode ser uma grande ameaça, quando desprezado. Desprezar o medo é uma atitude infantil e imatura; cuidar dele e administrá-lo, no entanto, mostra serenidade e maturidade. O que vai dizer como você agirá diante dele é o grau de confiança que tem em Deus.

## Sugestões para fazer crescer a sua confiança em Deus

Uma das coisas que me têm ajudado em minha caminhada com Deus e diante dos grandes desafios que tenho encontrado é fazer um exercício de memória. Eu procuro motivos pelos quais deveria confiar em Deus que estão nas Escrituras Sagradas e também busco lembrar da ação de Deus em diferentes momentos de minha existência em que Ele, pela sua misericórdia, se mostrou presente me ajudando, motivando, convencendo etc. Vou expor aqui algumas delas, com a intenção de partilhar uma experiência pessoal que pode ajudar qualquer pessoa quando o medo bater na sua porta tentando sabotar a sua vida e os seus planos. Uma frase que li certa vez dizia: “Quando o medo bater na sua porta, mande a fé atender e você verá que não há ninguém lá fora”.

1. Considere que o que Deus pensa a seu respeito é maior e mais importante do que a sua própria percepção.

*“Porque sou Eu que conheço os planos que tenho para vocês”, diz o SENHOR, “planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro” (Jr 29.11).*

---

<sup>5</sup>WILKINSON, Bruce. *Segredos da vinha*. São Paulo: Editora Mundo Cristão, 2002.



2. Considere que você é criação de Deus e que Ele o criou com um propósito.

*Antes que te formasse no ventre te conheci, e antes que saíesses da madre, te santifiquei; às nações te dei por profeta (Jr 1.5).*

3. Considere que Deus tem o poder de realizar. Todas as coisas foram criadas por Deus e Ele tem poder sobre a criação.

*Confiem para sempre no SENHOR, pois o SENHOR, somente o SENHOR, é a Rocha eterna (Is 26.4).*

4. Considere o zelo de Deus pela sua criação maior, o ser humano.

*Porque assim diz o SENHOR dos Exércitos: Depois da glória Ele me enviou às nações que vos despojaram; porque aquele que tocar em vós toca na menina do Seu olho (Zc 2.8).*

5. Considere a promessa de provisão.

*Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe, e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé? (Mt 6.30).*

Claro que poderíamos mencionar aqui outras diferentes e variadas palavras e promessas de Deus que nos dão motivos para confiarmos nEle e seguirmos nossa vida sem que o medo e consequentemente a autossabotagem comecem a fazer parte de nossa vida e, pior, nos dominem por completo. Mas também existem outras considerações que precisamos levar em conta e que nos ajudarão nessa jornada.

Uma das coisas que complementam essas promessas bíblicas são as experiências pessoais vividas. Antes, permita-me uma observação. Tenho visto, em diferentes situações, uma tendência de muitos cristãos em transformar experiência individual em regra, e às vezes em doutrina eclesiástica. Isso é muito mal. Claro que a

experiência pode me ajudar a conduzir processos, mas nunca os tornar padrão de procedimento. O que eu vivi me serve de experiência, mas nunca de norma. Quando olho para minha história de vida com Deus, posso pinçar inúmeras situações nas quais a fidelidade do Senhor se fez presente, e isso me impulsiona a crer que Ele continua comigo, se eu não me desviei de Seus princípios.

## A confiança pelas experiências

Considere aqueles momentos em sua vida com Deus nos quais o que aconteceu só pode ser creditado a uma ação direta e exclusiva do Espírito Santo. Sem margem para coincidências ou acasos. Eu tenho algumas histórias assim. Algumas são a base para a minha confiança. Às vezes, são coisas simples, mas singulares; outras vezes, situações mais complexas, porém bem definidas da ação de Deus. Darei aqui um exemplo que é bem comum na vida de líderes cristãos e que, claro, já ocorreu comigo.

Um pastor, em determinado momento de sua vida, começa a duvidar de seu chamado pastoral. Isso acontece com certa frequência e, às vezes, põe por terra planos que eram de Deus, mas que não se sustentaram.

Minha decisão para seguir no ministério foi algo que considero como uma experiência sobrenatural. Minha vida seguia bem tranquila e normal como a de qualquer jovem nos seus 20 e poucos anos. Encontrava-me na universidade cursando o que eu queria, estava na igreja com uma turma e uma visão que me agradava bastante, tinha planos futuros de estudar fora e ser pesquisador na minha área de biologia aquática, professor universitário, consultor de projetos etc. Tudo seguia muito bem, até que o meu coração passou a se inquietar com a questão de fazer a obra de Deus. Envolvi-me profundamente com as ações da igreja e comecei a ter algumas experiências bem diferentes. Pessoas me diziam com naturalidade que esse era o meu caminho, gente tinha visões comigo bem interessantes, várias situações nas quais a coincidência passaria bem ao largo. Tudo isso

me incomodava, pois eu tinha meus planos de seguir carreira como engenheiro de pesca e amava essa profissão.

Para ser mais breve, um dia o pastor de minha igreja, que iria viajar para um período sabático, me convidou para pregar na sua despedida. Só isso me parecia sobrenatural, dado o zelo que aquele pastor tinha de seu púlpito, e entregá-lo a um jovem inexperiente seria algo no mínimo temerário. Aceitei o desafio porque não me foi dada a oportunidade de rejeitar. Em casa, naquela tarde tentando preparar algo sobre o que falar à noite, me liga o pastor. "Tudo bem?", perguntou-me. Eu disse que estava com dificuldades, mas ele relevou e afirmou: "Deus vai dar uma palavra a você". Mais uma ação sobrenatural, sem dúvida, para quem conhece aquele homem de Deus. Voltei para o meu quarto, e surgiu uma contenda com Deus. Eu estava com medo de fazer feio, de me atrapalhar, de não saber me comportar diante daquela igreja lotada... Preste atenção: em meio a uma crise de chamado, essa situação aconteceu. Eu estava quase desesperado, e a tentativa de me autossabotar já estava em curso. Fiz então uma oração: "Senhor, como me chamas para ser pastor se eu não consigo preparar aqui uma simples mensagem para hoje? Minha mente está vazia, e a angústia me consome agora... Percebes que eu não tenho capacidade de ser um pastor? Ajuda-me".

Deitei de bruços na cama, e a minha Bíblia estava aberta diante de mim. Então, eis que um vento soprou naquele quarto, e as páginas se passaram, movidas por aquela brisa. Quando o vento cessou, olhei para a Bíblia aberta numa página e enxerguei apenas uns versículos diante de todas aquelas letras, apenas as seguintes se destacavam. Lembre-se de que minha oração foi: "Percebes que eu não tenho capacidade de ser um pastor?"

*E é por Cristo que temos tal confiança em Deus; NÃO QUE SEJAMOS CAPAZES, POR NÓS, DE PENSAR ALGUMA COISA, COMO DE NÓS MESMOS; MAS A NOSSA CAPACIDADE VEM DE DEUS, o qual NOS FEZ TAMBÉM CAPAZES DE SER MINISTROS DE UM NOVO TESTAMENTO, não da letra, mas do espírito; porque a letra mata e o espírito vivifica (2Co 3.4-6, grifos do autor).*

Não havia ninguém comigo, ninguém me deu esse texto, ninguém tentou me persuadir, ninguém sequer sabia do drama existencial que eu vivia; ali era eu e Deus e ninguém mais. Claro que depois dessa tremenda experiência a minha convicção de chamado nunca se abalou. Eu, pelo medo do futuro e talvez pelas incertezas, estava me sabotando e por pouco não desisti de tudo. Não vou seguir contando experiências pessoais, pois elas são de fato pessoais e dizem respeito à minha vida e relação com Deus. Mas compartilhei isso aqui para ilustrar que, depois dessa experiência, fui para o seminário e tive um longo e difícil processo de reconhecimento por parte de alguns líderes de minha denominação que não me aceitavam como candidato ao ministério por diferentes motivos. O que me sustentou em todas essas lutas que enfrentei foi a certeza de que naquele dia aquela experiência foi real, e eu só podia negar isso se quisesse enganar a mim mesmo. Se eu tivesse dado espaço àquele medo sabotador, onde estaria? Não sei, mas a realidade é que segui ao chamado, estudei teologia, plantei uma igreja que já mencionei aqui, que é uma referência no mundo anglicano internacional, e por fim me tornei arcebispo primaz da Igreja Anglicana no Brasil. O medo não me paralisou pela confiança que adquiri em Deus no que Ele fez e faz na minha vida.

### **( Meu conselho )**

A autossabotagem pelo medo estará sempre por perto e aproveitará qualquer oportunidade para interferir no desenrolar de sua existência em diferentes áreas. Talvez esteja bem perto de você agora. O medo pode estar ameaçando sua vida familiar, sua carreira profissional, seu ministério ou qualquer outra área de sua vida. E ele ganhará espaço se você não considerar que Deus está interessado em seu "sucesso". Ele, na realidade, é o maior interessado nisso tudo. No meio de toda luta e quando o medo se aproximar tentando dizer algo que você não é, mostrar uma situação que não existe, iludir a sua mente tentando sabotar seu futuro, lembre-se: é a confiança em Deus e a certeza de que Ele não o decepciona que podem fazer você enfrentar e vencer esses medos.