

**Mensagem pregada pelo pastor Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez na Igreja Batista Betel em 16 de Agosto de 2009 às 10:15 horas.**

## **SÉRIE: PÓS-MODERNIDADE E IGREJA O ESTRESSE**

**INTRODUÇÃO:** Segundo uma grande maioria de autores, uma das maiores pragas deste século se chama estresse. Os médicos o apontam como causador de muitas patologias. A polícia o aponta como motivador de muitos crimes. Os psicólogos o apontam como plataforma de muitos traumas emocionais. Os sociólogos o apontam como causador de muitos transtornos sociais. Enfim, existe uma quase unanimidade sobre os prejuízos que o estresse traz ao indivíduo e a sociedade em geral.

O que é estresse ? Existem variadas posições sobre o significado dessa palavra. Poderíamos verificar o que a medicina, psicologia, sociologia e até a própria antropologia dizem a respeito. Isso seria muito técnico e quem sabe pouco produtivo. Particularmente gosto da definição de Lloyd M. Perry que diz: *“estresse é a pressão social, emocional, material, física e espiritual que o homem enfrenta em decorrência das estruturas do mundo onde vive e do comportamento de seus semelhantes.”* Segundo esse mesmo autor o estresse sempre existiu, mas em diferentes graus. É engraçado imaginar que nossos bisavós ou tetravós tenham passado por estresse, afinal viveram em uma época muito diferente da nossa. Não é menos engraçado imaginar que alguém que vive em um lugar calmo e tenha recursos diversos para uma vida razoável possa se estressar. Mas a grande realidade é que todo homem corre o risco do estresse. Talvez você esteja estressado. O Dr. Jonh Mschall traça o perfil do estressado. Veja se você tem esse perfil:

- **MENTALMENTE:** raciocínio lento, esquecimento constante, perda de produtividade, confusão mental;
- **EMOCIONALMENTE:** depressões constantes, acessos de ira, descontrole, falta de equilíbrio entre as emoções básicas (alegria, tristeza, etc...);
- **FISICAMENTE:** aumento ou diminuição de peso, falta de apetite ou apetite desordenada, sono incontrolável ou insônia, enxaquecas, manchas pela pele, infeções constantes, queda de cabelo, suor excessivo.

O Dr. Mschall dá outros detalhes do estresse, mas esses já servem para nos advertir de algo: o estresse causa um estrago generalizado. Como o mundo moderno é caracterizado por pressões por todos os lados, não é de se estranhar que você, quem sabe, esteja estressado. Se está, você deve estar sentindo “na pele” os efeitos desse problema do homem moderno.

Bem, mas o que estresse tem a ver com a vida espiritual? TUDO!!! O estresse também traz conseqüências terríveis no relacionamento do homem com Deus e o objetivo dessa lição é ajudar você a vencer o estresse e assim não permitir prejuízos para sua vida espiritual.

### **PRINCIPAL FONTE DE ESTRESSE: O PECADO**

Mas você também deve analisar o estresse de outra forma. Se prejudicamos o nosso relacionamento espiritual em função das pressões do dia a dia, o contrário também acontece. Muitas vezes nos estressamos em função do estado de nossa vida espiritual, em função do pecado. Temos um texto clássico sobre esse assunto que é o Salmo 32. Nesse texto Davi deixa claro o estresse que sofremos em decorrência do pecado. Temos alguns versos nesse salmo que sintetizam bem essa condição do pecador:

*“Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia. Porque a tua mão pesava dia e noite sobre mim, e o meu vigor se tornou em sequeidão de estio.”* (Salmo 32: 3,4)

Davi diz que envelheceu, gemeu e perdeu o seu vigor. Na cultura da época do velho testamento o envelhecimento dizia respeito à perda. Até hoje em alguns países que preservam aquele tipo de cultura chamar alguém de velho é algo ofensivo. Davi que vivia naquela cultura deixou claro que ele estava perdendo, estava envelhecendo. O pecado traz realmente essa pressão sobre o homem: a perda, o envelhecimento. Pessoas em pecado sofrem o envelhecimento real ainda que não tenham idade para tanto.

Davi também disse que gemia constantemente. Gemido sempre está associado a dor, descontentamento, insatisfação. Quem geme quer colocar para fora algo que sente, seja emocional ou físico. O pecado realmente promove essa pressão sobre o corpo e alma, e o estresse de muitos se deve exatamente a

situações e condições que não provém de um relacionamento sadio com Deus. Davi disse ainda que o seu vigor foi embora. A expressão que ele usa (“sequidão de estio”) era muito famosa na época e representava um estado de espírito bem amargo, seco, sem graça e sem ânimo. O pecado nos estressa a esse ponto: tudo perde a graça, não encontramos mais razão e nem sentido na vida.

No final do salmo Davi diz: *“Muito sofrimento terá de curtir o ímpio”* (Salmo 32:10). Tenha certeza de uma coisa: viver fora da vontade de Deus, em pecado e desobediência ao Senhor, sempre causará sofrimento. Não se engane. Lutar contra a vontade de Deus sempre causará estresse, por isso é melhor obedecer ao Senhor do que viver nesse sofrimento constante e pressão espiritual.

### LIVRANDO-SE DO ESTRESSE

**1. VIVA UM DIA POR VÊZ:** Jesus nos orientou da seguinte maneira: *“Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal.”* (Mateus 6:34)

**2. LANCE SUAS ANSIEDADES DIANTE DE DEUS:** Quando as pressões se tornarem mais fortes do que você siga a dica de Pedro: *“lançando sobre ele toda a vossa ANSIEDADE, porque ele tem cuidado de vós.”* (1 Pedro 5:7)

**3. MUDE O FOCO DE SUA ATENÇÃO:** As pressões tentarão ocupar sua mente o dia todo. Pensamentos estressantes irão consumir você se não houver um contra-ataque espiritual. Dê atenção às coisas de Deus. Pense nas coisas de Deus. Ocupe sua mente com coisas boas: *“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.”* (Filipenses 4:8); *“Portanto, se fostes ressuscitados juntamente com Cristo, buscai as coisas lá do alto, onde Cristo vive, assentado à direita de Deus. Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra.”* (Colossenses 3:1,2)

**4. CONFIE TOTALMENTE EM DEUS:** Ainda que as pressões sejam intensas, lembre-se do que a bíblia diz: *“Entrega o teu caminho ao SENHOR, CONFIA nele, e o mais ele fará.”* (Salmo 37:5); *“CONFIA os teus cuidados ao SENHOR, e ele te susterá; jamais permitirá que o justo seja abalado.”* (SL 55:22).

### CONCLUSÃO

Você sabe quais são as pressões que tem agido sobre sua vida e também sabe que resultados elas tem trazido ao seu corpo, mente e alma. Você gostaria de se libertar desse estresse? Você pode. Aplique os princípios acima mas sobretudo esteja mudando sua maneira de receber as pressões. Não deixe que as pressões o abatam: pense positivo, pense com fé, aja como se as pressões fossem desafios para você melhorar de vida e não para você desistir de viver.