

Combatendo o desânimo

[Gálatas 6.9] E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos.

O problema do desânimo

O desânimo parece ter contagiado todo mundo, especialmente neste tempo de pandemia, isolamento social e notícias cruzadas. Algumas das frases mais comuns hoje em dia são:

“Ai gente, eu não tenho ânimo pra mais nada! Tô me sentindo tão desmotivada! Se eu pudesse, eu jogava tudo pra cima e fugia pra bem longe!”

“Estou tão triste, desanimado, sem vontade de orar e buscar a Deus! Entreguei os pontos!”

“Desanimei com a vida, com tudo! Não tenho motivação pra nada!”

Conhece gente assim? Já se pegou dizendo algo parecido?

O site do Senac na internet, trouxe em 21 de maio do corrente a seguinte matéria:

Frustração [leia-se: desânimo] e incerteza em tempos de pandemia

Como lidar com planos cancelados ou adiados?

A pandemia trouxe incertezas para a vida de todos. Muitos planos para 2020 serão remanejados, adiados e alguns até cancelados. A falta de garantia se esses planos poderão ser concretizados em algum momento traz um sentimento de impotência e frustração para as pessoas.

Segundo a professora do MBA do Senac Erika Nahass, iniciamos o ano com expectativas positivas na economia e esperança de melhorias para todos. No entanto, algo inesperado e avassalador alterou a rota mundial. “Lidar com essa mudança requer aceitação, disciplina, adaptabilidade e flexibilização, o que conseqüentemente gera alguns sentimentos, pois todo novo hábito traz desconforto e insegurança”, resume.

O desânimo é uma experiência comum a todo ser humano, especialmente em tempos como estes em que estamos vivendo.

O que é o *desânimo*? O que é estar desanimado? A palavra já diz bem: “(des) animado”. Em português, o prefixo “des” significa que aquele ou aquilo que está sendo descrito perdeu a qualidade que o restante a palavra pretende designar – *des* ou *não mais* animado.

O verbo *desanimar* vem da negação de “animare”, que significa “dar alma”, “dar vida”, “dar movimento”, “dar entusiasmo”, “dar vivacidade”. Portanto, uma pessoa desanimada é aquela que perdeu a alma, o ânimo, o alento, o vigor, a coragem, a vontade de lutar.

Sobre o desânimo, J. Dwight Pentecost comentou:

Quando Satanás quer vencer alguém e impedi-lo de combater o bom combate da fé, não precisa mandar um inimigo muito forte. É bastante conseguir mudar sua atitude em relação

à vitória, pois quando um homem está convencido de que a vitória está fora de seu alcance, já está derrotado. Satanás não gosta de levar os filhos de Deus a um combate aberto. Prefere impedi-los de entrar no campo de luta, procurando desanimá-los antes de começar. Na luta pela fé, temos que enfrentar todos os dias a batalha contra o desânimo.

De fato, quanta gente não colhe porque desanima ao longo do caminho e para de semear. É tanto que até o senso comum se propõe a prescrever a cura para o desânimo. Ouça o trecho final do artigo do Senac já mencionado. Perceba como algum tipo de conhecimento e de fé sempre são prescritos como cura:

Mas o que fazer para atravessar este momento em que não temos controle sobre o que vem pela frente?

“Estabelecer uma conexão consigo mesmo para diminuir a ansiedade, testar o que dá certo ou não na nova rotina, estar aberto as novas possibilidades e entender o poder de fazer um pouco todos os dias nos ensinará a lidar melhor com a imprevisibilidade”, explica.

Atitudes simples podem ajudar a diminuir o grau de estresse e ansiedade. Com o autoconhecimento, é possível saber o que funciona melhor para cada um. Mas algumas orientações acabam valendo para todos, como, por exemplo, reservar um tempinho para o autocuidado: exposição ao sol, atividade física prazerosa, cuidados com a pele.

Outro ponto importante é manter a rotina e estabelecer um planejamento diário. “Reserve horários para trabalho, alimentação e relaxamento. Afixar um quadro com as atividades do dia e da semana ajuda muito. Assim visualizamos as conquistas e as pendências”, orienta. Para outros, a leitura com temas existenciais e mantras dão conforto e esperança.

E assim, vamos vivendo um dia de cada vez e nos adaptando à nova realidade. Investir em projetos futuros agora pode acabar gerando mais ansiedade e frustração. Mas é importante cultivar os sonhos e a esperança em dias melhores.

Percebeu? Todo mundo sempre tem alguma receita para o desânimo e os males ou gigantes da alma. E a prescrição sempre envolverá algum tipo de conhecimento e de fé. Voltaremos a este ponto no final. Por ora...

A anatomia do desânimo

Como surge o desânimo? O desânimo surge, antes de tudo, com a autoocupação. Uma pessoa se desanima porque ela fixa seus olhos em si mesma, e faz todas as avaliações em termos de seus próprios recursos, suas próprias expectativas, suas próprias forças, seus próprios pontos de vista, seus próprios sonhos e anseios. J. Dwight Pentecost escreveu:

A pessoa encara todas as situações de acordo com a influência ou a pressão que essas situações têm sobre ela, e estando inteiramente ocupada consigo mesma [com seus anseios, com seus pontos de vista, com suas avaliações, com suas expectativas e com seus recursos], sente-se facilmente desanimada, pois sabe que não é suficiente em si mesma para solucionar qualquer situação. Se é verdade que aquele que crê tudo pode através de Cristo que o fortalece, é verdade também que o filho de Deus por si mesmo nada pode, e tão logo não esteja mais ocupado com Jesus Cristo, mas se ocupe consigo mesmo, ele passa a ser presa fácil do desânimo.

Há na Bíblia um punhado de exemplos de homens e de mulheres de fé que foram acossados pelo desânimo. Três deles em especial cativa a minha atenção, pois num determinado momento seu estado de desânimo era tão grande que a solução enxergada por eles foi a morte. E olha que nós estamos falando de Moisés, Elias e Jonas!

Moisés, desanimado, desabafou diante de Deus, dizendo:

Nm 11.15 - Se é assim que vais *me* tratar, mata-me agora mesmo; se te agradas de *mim*, não me deixes ver a *minha* própria ruína”.

Elias também, estando desanimado, entregou os pontos:

1Rs 19.4-5 - [Elias] entrou no deserto, caminhando um dia. Chegou a um pé de giesta, sentou-se debaixo dele e orou, pedindo a morte: “Já tive o bastante, Senhor. Tira a minha vida; não sou melhor do que os meus antepassados”. Depois se deitou debaixo da árvore e dormiu...

Jonas se desanimou tanto com a atitude de Deus, salvando os ninivitas e retirando o seu conforto pessoal, que exclamou:

Jn 4.8 - Com isso ele desejou morrer, e disse: “Para mim seria melhor morrer do que viver”.

Sabe o que é mais impressionante em cada um desses três episódios de desânimo?

Moisés, Elias e Jonas (todos profetas de Deus!) se desanimaram porque estavam com os olhos voltados para eles mesmos. Veja:

Moisés estava ocupado com seus recursos pessoais, com o que ele tinha para dar:

Nm 11.14-15 - ¹⁴ Não posso levar todo esse povo sozinho; essa responsabilidade é grande demais para mim. ¹⁵ Se é assim que vais me tratar, mata-me agora mesmo; se te agradas de mim, não me deixes ver a minha própria ruína”.

Elias, além da fraqueza física, dispunha de grande fraqueza física e espiritual, pois estava ocupado com autopiedade e com todas as suas qualidades pessoais:

1Rs 19.10 - Ele respondeu: “Tenho sido muito zeloso pelo Senhor, o Deus dos Exércitos. Os israelitas rejeitaram a tua aliança, quebraram os teus altares, e mataram os teus profetas à espada. Sou o único que sobrou, e agora também estão procurando matar-me”.

Jonas estava ocupado consigo mesmo, com seus planos (se os ninivitas forem poupados eles invadirão Israel!), sua reputação (se em Israel souberem que fui eu quem pregou aos ninivitas, o que será de mim?) e seu conforto pessoal (que calor é esse!):

Jn 4.6-8 - ⁶ Então o Senhor Deus fez crescer uma planta sobre Jonas, para dar sombra à sua cabeça e livrá-lo do calor, o que deu grande alegria a Jonas. ⁷ Mas na madrugada do dia seguinte, Deus mandou uma lagarta atacar a planta e ela secou-se. ⁸ Ao nascer do sol, Deus trouxe um vento oriental muito quente, e o sol bateu na cabeça de Jonas, ao ponto de ele quase desmaiar. Com isso ele desejou morrer, e disse: “Para mim seria melhor morrer do que viver”.

Sempre que nossos olhos, nosso foco e nossa atenção se voltam para nós mesmos (ou seja: nossos anseios, nossos pontos de vista, nossas avaliações pessoais, nossas expectativas, nossas forças e nossos recursos) não é de se admirar que acabemos vencidos pelo desânimo e pela frustração – alguns, depois de muito tentar e outros, nem chegam a tentar.

Deixamos de lado a armadura e a espada, e procuramos um deserto ou uma caverna para nos esconder.

Por outro lado, quando focalizamos nossa atenção em Cristo e obedecemos à exortação apostólica nós conseguimos derrubar o gigante do desânimo:

Hb 12.1-3 - ¹ Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta, ² tendo os olhos fixos em Jesus, autor e consumador da nossa fé. Ele, pela alegria que lhe fora proposta, suportou a cruz, desprezando a vergonha, e assentou-se à direita do trono de Deus. ³ Pensem bem naquele que suportou tal oposição dos pecadores contra si mesmo, para que vocês não se cansem nem desanimem.

Correm com segurança e em triunfo, sem o peso do desânimo, aqueles cujos olhos estão fixos em Jesus, pois sabem que as mãos de Deus os sustentam, que o Senhor cumpre seus propósitos, provê, dirige e realiza sua vontade perfeita em nós e através de nós.

A fórmula do desânimo

No combate contra o desânimo há um relato bíblico que merece ser muito bem compreendido, para o nosso bem, o nosso crescimento e a nossa vitória: Neemias 4.

Quando o livro de Neemias foi escrito, havia quase 150 anos que os muros de Jerusalém estavam no chão. Após a conquista dos babilônios e o exílio dos judeus, Jerusalém havia se transformado em ruínas e terra de chacais e de predadores. Deus, então, 142 anos mais tarde, levanta Neemias para liderar a terceira remessa de judeus saídos do cativeiro babilônico de volta para Israel.

De volta ao lar, uma das primeiras coisas que Neemias fez foi iniciar a reconstrução dos muros de Jerusalém. E como ele e o povo estavam animados!

Ne 4.6 - Nesse meio tempo fomos reconstruindo o muro, até que em toda a sua extensão chegamos à metade da sua altura, pois o povo estava totalmente dedicado ao trabalho.

O problema é que pouco a pouco, tijolo a tijolo, o ânimo deles estava sendo drenado, até serem totalmente dominados pelo desânimo:

Ne 4.10-11 - ¹⁰ Enquanto isso [entremeio às oposições que foram surgindo, vs. 7-9], o povo de Judá começou a dizer: “Os trabalhadores já não têm mais forças e ainda há muito entulho. Por nós mesmos não conseguiremos reconstruir o muro”. ¹¹ E os nossos inimigos diziam:

“Antes que descubram qualquer coisa ou nos vejam, estaremos bem ali no meio deles; vamos matá-los e acabar com o trabalho deles”.

Quais foram os agentes do desânimo? Qual é a fórmula do desânimo?

1 Fadiga

Ne 4.10a - “Os trabalhadores já não têm mais forças...”

A fadiga física ou cansaço é um dos grandes agentes do desânimo.

Os muros de Jerusalém precisavam ser reconstruídos para protegê-los dos ataques inimigos que pudessem vir de fora (e certamente viriam!). No entanto, no afã de ver a obra concluída rapidamente, eles deixaram de cuidar de um inimigo interior muito sério: a fadiga. Eles começaram fortes, mas acabaram fadigados. Tentaram correr a maratona no ritmo de uma corrida de 100 metros rasos. Não conseguiram!

Não foram somente eles, pois nós percebemos que nos episódios de desânimo na vida de Moisés, Elias e Jonas a fadiga ocupou um papel central, levando-os também ao desânimo.

Portanto, cuidar do descanso é uma grande arma contra o desânimo. Há, sim, espaço para o “autocuidado”, pois é preciso viver e prosseguir sempre com reservas.

2 Frustração

Ne 4.10b - “... ainda há muito entulho.”

À medida que nossas forças vão se acabando, nossa tentação é conferir o quanto ainda precisa ser feito, ou o que não foi realizado. Raramente nós paramos para celebrar o quanto já foi terminado!

Os israelitas já tinham feito muito, a metade do muro já estava concluída (Ne 4.6), e em tempo recorde, mas seus olhos não enxergavam os resultados já obtidos.

“Entulho” vem do hebraico “poeira”, “detritos”, “restos”, “cacos”. Pois bem, em vez de os olhos da fé contemplarem o futuro com base no que já tinha sido conquistado até aquele momento, os olhos da frustração se fechavam com poeira.

3 Fracasso

Neemias 4.10 nos apresenta a fórmula do desânimo.

Desânimo =

Fadiga: “Os trabalhadores já não têm mais forças...”; +

Frustração: “... ainda há muito entulho.”; +

Fracasso: “Por nós mesmos não conseguiremos reconstruir o muro”.

Fadiga é resultado de falta de descanso.

Frustração é resultado de falta de contentamento e de celebração.

Fracasso é resultado de pelo menos três fatores:

3.1. Fracasso é resultado de nutrir autossuficiência

Ne 4.10c - “Por nós mesmos não conseguiremos reconstruir o muro”.

A autossuficiência nunca nos bancará até o final. Mais cedo ou mais tarde nós nos veremos com falta de recursos. O vinho vai acabar, e se Jesus não estiver presente em nossa vida, será um fracasso.

3.2. Fracasso é resultado de temer artimanhas

Ne 4.11 - E os nossos inimigos diziam: “Antes que descubram qualquer coisa ou nos vejam, estaremos bem ali no meio deles; vamos matá-los e acabar com o trabalho deles”.

Desde o começo, Neemias sempre enfrentou aqueles que se opuseram ao seu trabalho. Tratava-se de pessoas que não queriam ver a obra concluída. Elas não tinham o mínimo prazer no projeto em andamento. Afinal, aqueles sujeitos não conseguiam enxergar além de seus interesses pessoais.

Como eles agem?

Armam-se com astúcia: “Antes que descubram qualquer coisa”.

Agem em secreto: “Ou nos vejam”.

Almejam a destruição: “Estaremos bem ali no meio deles; vamos matá-los e acabar com o trabalho deles”.

Combate-se a *autossuficiência* com fé e as *artimanhas* com coragem. Mas tem mais...

3.3. Fracasso é resultado de ouvir os afastados

Ne 4.12 - Os judeus que moravam perto deles [dos samaritanos] dez vezes [no dia] nos preveniram: “Para onde quer que vocês se virarem, saibam que seremos atacados de todos os lados”.

O segredo do fracasso é: nutrir autossuficiência, temer artimanhas e ouvir aqueles que estão afastados do coração de Deus, que vivem na fronteira da fé. E era o que os judeus

que começaram animados, mas agora estavam sendo paralisados pelo desânimo, estavam fazendo.

Neemias nos conta que num mesmo dia, tais irmãos da fronteira repetiam dez vezes a mesma coisa: “Para onde quer que vocês se virarem, saibam que seremos atacados de todos os lados” (v. 12). Sem se darem conta, os de Judá que moravam na vizinhança estavam sendo porta-vozes do inimigo, dos samaritanos. Muito triste, pois...

por viverem muito próximo deles, ouviam mais a eles do que a Deus!

por viverem muito próximo deles, temiam mais a eles do que a Deus!

por viverem muito próximo deles, agiam como servos deles e não de Deus!

Agindo dessa forma, eles estavam suscitando fracasso, provocando desânimo e causando danos ao andamento da obra.

Portanto, lembre-se de que o sentimento de fracasso que leva ao desânimo surge quando: (1) nutrimos autossuficiência; (2) tememos artimanhas; e (3) ouvimos os que estão afastados do coração de Deus.

Combatendo o desânimo

Pois bem, tendo descoberto a fórmula do desânimo – desânimo = fadiga + frustração + fracasso –, aprendamos como combater o desânimo.

1 Ore a Deus com fé

Ne 4.1-5, 8-9 - ¹ Quando Sambalate soube que estávamos reconstruindo o muro, ficou furioso. Ridicularizou os judeus ² e, na presença de seus compatriotas e dos poderosos de Samaria, disse: “O que aqueles frágeis judeus estão fazendo? Será que vão restaurar o seu muro? Irão oferecer sacrifícios? Irão terminar a obra num só dia? Será que vão conseguir ressuscitar pedras de construção daqueles montes de entulho e de pedras queimadas?” ³ Tobias, o amonita, que estava ao seu lado, completou: “Pois que construam! Basta que uma raposa suba lá, para que esse muro de pedras desabe!” ⁴ Ouve-nos, ó Deus, pois estamos sendo desprezados. Faze cair sobre eles a zombaria. E sejam eles levados prisioneiros como despojo para outra terra. ⁵ Não perdoes os seus pecados nem apagues as suas maldades, pois provocaram a tua ira diante dos construtores. [...] ⁸ Todos juntos planejaram atacar Jerusalém e causar confusão. ⁹ *Mas nós oramos ao nosso Deus [...]*

2 Continue agindo com fé

Ne 4.6 - Nesse meio tempo fomos reconstruindo o muro, até que em toda a sua extensão chegamos à metade da sua altura, pois o povo estava totalmente dedicado ao trabalho.

Ne 6.1-4, 8-9 - ¹ Quando Sambalate, Tobias, Gesém, o árabe, e o restante de nossos inimigos souberam que eu havia reconstruído o muro e que não havia ficado nenhuma brecha, embora até então eu ainda não tivesse colocado as portas nos seus lugares, ² Sambalate e Gesém mandaram-me a seguinte mensagem: “Venha, vamos nos encontrar num dos povoados da

planície de Ono”. Eles, contudo, estavam tramando fazer-me mal; ³ por isso enviei-lhes mensageiros com esta resposta: “Estou executando um grande projeto e não posso descer. Por que parar a obra para ir encontrar-me com vocês?” ⁴ Eles me mandaram quatro vezes a mesma mensagem, e todas as vezes lhes dei a mesma resposta. [...] [Após uma carta circular mentirosa] ⁸ Eu lhe mandei esta resposta: Nada disso que você diz está acontecendo; é pura invenção sua. ⁹ Estavam todos tentando intimidar- nos, pensando: “Eles serão enfraquecidos e não concluirão a obra”. Eu, porém, orei pedindo: Fortalece agora as minhas mãos!

Ore a Deus e siga com fé.

3 Junte-se à família da fé

Ne 4.13-14 - ¹³ Por isso posicionei alguns do povo atrás dos pontos mais baixos do muro, nos lugares abertos, divididos por famílias, armados de espadas, lanças e arcos. ¹⁴ Fiz uma rápida inspeção e imediatamente disse aos nobres, aos oficiais e ao restante do povo: Não tenham medo deles. Lembrem-se de que o Senhor é grande e temível, e lutem por seus irmãos, por seus filhos e por suas filhas, por suas mulheres e por suas casas.

Ne 4.19-20 - ¹⁹ Então eu disse aos nobres, aos oficiais e ao restante do povo: A obra é grande e extensa, e estamos separados, distantes uns dos outros, ao longo do muro. ²⁰ Do lugar de onde ouvirem o som da trombeta, juntem-se a nós ali. Nosso Deus lutará por nós!

4 Encontre o equilíbrio da fé

O equilíbrio entre oração e trabalho. Entre vigiar e orar.

Ne 4.15-18 - ¹⁵ Quando os nossos inimigos descobriram que sabíamos de tudo e que Deus tinha frustrado a sua trama, todos nós voltamos para o muro, cada um para o seu trabalho. ¹⁶ Daquele dia em diante, enquanto a metade dos meus homens fazia o trabalho, a outra metade permanecia armada de lanças, escudos, arcos e couraças. Os oficiais davam apoio a todo o povo de Judá ¹⁷ que estava construindo o muro. Aqueles que transportavam material faziam o trabalho com uma mão e com a outra seguravam uma arma, ¹⁸ e cada um dos construtores trazia na cintura uma espada enquanto trabalhava; e comigo ficava um homem pronto para tocar a trombeta.

5 Ame com fé

Quando nos envolvemos no servir uns aos outros em amor não há espaço para o desânimo.

Ne 4.21-23 - ²¹ Dessa maneira prosseguimos o trabalho com metade dos homens empunhando espadas desde o raiar da alvorada até o cair da tarde. ²² Naquela ocasião eu também disse ao povo: Cada um de vocês e o seu ajudante devem ficar à noite em Jerusalém, para que possam servir de guarda à noite e trabalhar durante o dia. ²³ Eu, os meus irmãos, os meus homens de confiança e os guardas que estavam comigo nem tirávamos a roupa, e cada um permanecia de arma na mão.

Combatendo o desânimo

Concluindo, permitam-me deixar três dicas bem práticas para você que talvez esteja desanimado ou que um dia precisará de ânimo.

Fixe os seus olhos nos modelos certos

Hb 12.1-3 - ¹ Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta, ² tendo os olhos fixos em Jesus, autor e consumador da nossa fé. Ele, pela alegria que lhe fora proposta, suportou a cruz, desprezando a vergonha, e assentou-se à direita do trono de Deus. ³ Pensem bem naquele que suportou tal oposição dos pecadores contra si mesmo, para que vocês não se cansem nem desanimem.

Saiba que só colhem os frutos aqueles que não desanimam

Gl 6.9 - E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos.

Volte-se para Cristo em busca de ânimo

Mt 11.28-30 - ²⁸ “Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. ²⁹ Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. ³⁰ Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”.

S.D.G. L.B.Peixoto