

Combatendo o medo

[Deuteronômio 1.26-33] ²⁶“Vocês, contudo, não quiseram ir, e se rebelaram contra a ordem do Senhor, o seu Deus. ²⁷Queixaram-se em suas tendas, dizendo: ‘O Senhor nos odeia; por isso nos trouxe do Egito para nos entregar nas mãos dos amorreus e destruir-nos. ²⁸Para onde iremos? Nossos compatriotas nos desanimaram quando disseram: “O povo é mais forte e mais alto do que nós; as cidades são grandes, com muros que vão até o céu. Vimos ali os enaquins”. ²⁹“Então eu lhes disse: Não fiquem apavorados; não tenham medo deles. ³⁰O Senhor, o seu Deus, que está indo à frente de vocês, lutará por vocês, diante de seus próprios olhos, como fez no Egito. ³¹Também no deserto vocês viram como o Senhor, o seu Deus, os carregou, como um pai carrega seu filho, por todo o caminho que percorreram até chegarem a este lugar. ³²“Apesar disso, vocês não confiaram no Senhor, o seu Deus, ³³que foi à frente de vocês, numa coluna de fogo de noite e numa nuvem de dia, procurando lugares para vocês acamparem e mostrando-lhes o caminho que deviam seguir.

O problema do medo

— “Não tenha medo!”

— “Não temas!”

Você sabia que este é o mandamento mais repetido na Bíblia? Mais de trezentas vezes Deus ordena a seu povo que não tenha medo! Por quê?

Deus sabe que o medo além de roubar o nosso potencial de vida – que fica “subjugado pelo dragão do medo”, como disse o psiquiatra cristão Paul Tournier –, o medo também nos força a reverenciar os objetos ou as pessoas de nossos temores. Sim, isso mesmo, além de nos paralisar, o medo nos faz, de alguma forma, adorar/reverenciar aquelas coisas ou pessoas que nós tememos. O medo nos governa, para o bem ou para o mal.

[Êx 20.20] Moisés disse ao povo: “Não tenham medo [dos relâmpagos e trovões do monte]! Deus veio prová-los, *para que o temor de Deus esteja em vocês e os livre de pecar*”.

O medo nos acompanha e nos governa desde a mais tenra idade. Medo da separação dos pais. Medo de monstros. Medo de fantasmas. Medo de assombração. Medo de estranhos. Nós crescemos, mas os medos continuam sempre maiores do que nós, nunca nos abandonam. Não é mesmo? Veja:

Medo de perder alguém. Medo de adoecer. Medo de morrer. Medo de acidente. Medo de tragédia. Medo de perder. Medo de pobreza. Medo de gente. Medo de crítica. Medo de animais ou insetos. Medo de escuro. Medo de altura. Medo de elevador. Medo de lugar fechado. Medo de compromisso. Medo de lugares cheios. Medo de lugares vazios. A lista de medos e fobias é impressionante. Abaixo, dez tipos de medo bastante curiosos:

- Penterofobia: medo da sogra

- Androfobia: medo de homens
- Ginecofobia: medo de mulheres
- Ablutofobia: medo de tomar banho
- Filemafobia: medo de beijar
- Filofobia: medo de se apaixonar
- Fronemofobia: medo de pensar
- Geliofobia: medo de rir
- Estupofobia: medo de pessoas estúpidas
- Ergofobia: medo do trabalho

Enfim, a psiquiatria tem uma lista com mais de 200 tipos de fobias compilados.

Realmente, não existe sensação que se compare à das garras geladas do medo. Quando, de súbito, somos tomados pelo medo, o corpo todo gela e nós ficamos paralisados. É horrível, não é verdade?

Ter medo, no entanto, não é de todo ruim. Deus nos atribuiu o medo para que usássemos de sabedoria ao nos proteger do perigo e do inesperado.

[Pv 1.7] O temor [obediência reverente, adoração submissa] do Senhor é o princípio do conhecimento, mas os insensatos desprezam a sabedoria e a disciplina.

[Êx 20.20] Moisés disse ao povo: “Não tenham medo! Deus veio prová-los, para que o temor de Deus esteja em vocês e os livre de pecar”.

O *medo* nos supre com surtos instantâneos de força, velocidade, sabedoria e atenção justamente quando nós mais precisamos deles. O medo é um instinto básico de sobrevivência, bem-vindo, desde que permaneça racional, sob o controle da fé nas promessas de Deus, na graça futura de Deus.

Há também o tipo de medo que especialistas chamam de *fobia*, resultante do desequilíbrio entre medo e fé. Todas as vezes que tiramos os olhos da fé das promessas de Deus, nós ficamos vulneráveis ao medo. Moisés deixou isso claro no texto que lemos no início:

[Dt 1.26, 32] ²⁶“Vocês, contudo, não quiseram ir [tomar posse da terra], (...) [Por quê? Porque] ³²vocês não confiaram no Senhor, o seu Deus, (...)

Diz-se que uma em cada dez pessoas sofre de algum tipo de fobia. As outras nove pessoas não são controladas por medos irracionais, mas ainda assim lutam contra as várias formas de medo e terror diante do futuro, de situações, circunstâncias, objetos, animais, pessoas e até lugares. Então, como combater o medo?

Buscamos respostas para os nossos medos. Antes, porém, vejamos, o que o medo é capaz de fazer e porque ele é tão sério e pode ser tão nocivo, até pecaminoso.

1 O medo desrespeita o plano de Deus

[Dt 1.19-21] Depois, conforme o Senhor, o nosso Deus, nos tinha ordenado, partimos de Horebe e fomos para a serra dos amorreus, passando por todo aquele imenso e terrível deserto que vocês viram, e assim chegamos a Cades-Barnéia. Então eu lhes disse: Vocês chegaram à serra dos amorreus, a qual o Senhor, o nosso Deus, nos dá. Vejam, o Senhor, o seu Deus, põe diante de vocês esta terra. Entrem na terra e tomem posse dela, conforme o Senhor, o Deus dos seus antepassados, lhes disse. Não tenham medo nem desanimem.

Mesmo depois de tudo o que enfrentaram ao sair vitoriosos do Egito, depois de tudo o que enfrentaram e terem rompido no deserto... depois de vencerem o exército de faraó, as ondas do mar Vermelho e os desafios da jornada, os hebreus não conseguiram enfrentar o último obstáculo: o medo.

Pode ser que você chegue ao limiar das maiores promessas de Deus, mas nunca conseguirá desfrutá-las, pois deixará que o medo domine a sua vida. O Senhor tem planos maravilhosos para nós, mas o medo desrespeita cada um desses planos.

Ouçã com atenção as palavras de Paulo:

[2Tm 1.7] Pois Deus não nos deu espírito de *covardia* [pior tipo de temor, medo e covardia], mas de *poder*, de *amor* e de *equilíbrio* [i.e., admoestação ou chamado a estabilidade de mente, a moderação e autocontrole; autocontrole, moderação].

O “poder” nos faz avançar diante da incerteza. O “amor” lança fora o medo. O “equilíbrio” não nos deixa ocupar a mente com coisas irracionais, falsas, impossíveis de acontecer. Deus tem planos maravilhosos para você – em especial, a glorificação no céu. Não deixe, pois, que o medo os desrespeite – “aquele que começou boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus” (Fl 1.6). Agarre-se à promessa de Deus e conquiste essa terra [a sua salvação] com um brado de vitória. Ouça o brado:

[Rm 8.15] Pois vocês não receberam um espírito que os escravize para novamente temerem [viver preso, cativo, controlado], mas receberam o Espírito que os adota como filhos, por meio do qual clamamos: “Aba, Pai”.

Você não está só. Deus, o Pai, é por você. Deus não te deu espírito de medo, mas de poder, de amor e de equilíbrio.

Não permita que o medo desrespeite os planos de Deus para a sua vida.

2 O medo distorce o propósito de Deus

O medo tem ação bem previsível. Ele distorce a nossa visão. Rouba-nos a perspectiva. Veja o que Moisés diz, ao resumir a atitude do povo de Deus em face do medo:

[Dt 1.27] Queixaram-se em suas tendas, dizendo: ‘O Senhor nos odeia; por isso nos trouxe do Egito para nos entregar nas mãos dos amorreus e destruir-nos.’

O medo revela o pior de nós. Quando sentimos medo nós somos tentados a acusar, ofender, desconfiar, desrespeitar, reclamar, culpar, mentir, etc. Tudo para protegermos a nós mesmos e não termos que admitir que estamos com medo e que precisamos recobrar a fé nas promessas de Deus.

O propósito de Deus não era aniquilar o povo hebreu, mas dar-lhes a terra prometida. Claro que havia alguns gigantes na terra, mas o maior gigante não estava lá em Canaã, estava no coração do povo. O maior gigante era o medo na alma deles. Ouças o relato paralelo em Números:

[Nm 13.32-33] ³²E espalharam entre os israelitas um relatório negativo acerca daquela terra. Disseram: “A terra para a qual fomos em missão de reconhecimento devora os que nela vivem. Todos os que vimos são de grande estatura. ³³Vimos também os gigantes, os descendentes de Enaque, diante de quem parecíamos gafanhotos, a nós e a eles”

Quanto exagero! Quanta mentira! Quanta distorção! Tudo isso por medo de encarar o propósito de Deus. O medo é um câncer, realmente. Quanto maior o medo sem a fé, mais fraco o raciocínio e mais forte a distorção dos propósitos de Deus.

3 O medo desencoraja o povo de Deus

O medo é contagioso. Quando alguém cede ao medo, essa pessoa transforma o mundo ao seu redor num ambiente desencorajador.

[Dt 1.28] Para onde iremos? Nossos compatriotas nos desanimaram quando disseram: “O povo é mais forte e mais alto do que nós; as cidades são grandes, com muros que vão até o céu. Vimos ali os enaquins”.

O medo esgota a nossa força e nos usa para exaurir a vitalidade das pessoas que amamos e estão ao nosso redor. Veja que impressionante: dos doze espias, dez voltaram com um relatório negativo e esses dez contaminaram uma nação inteira. As esperanças e os sonhos dourados dos hebreus (terra, segurança, novo começo) ficaram arruinados durante anos pelo medo contagiante de apenas 10 homens!

O medo contagia e desencoraja o povo de Deus.

4 O medo desconsidera as promessas de Deus

[Dt 1.29-33] ²⁹ “Então eu lhes disse: Não fiquem apavorados; não tenham medo deles. ³⁰O Senhor, o seu Deus, que está indo à frente de vocês, lutará por vocês, diante de seus próprios

olhos, como fez no Egito. ³¹Também no deserto vocês viram como o Senhor, o seu Deus, os carregou, como um pai carrega seu filho, por todo o caminho que percorreram até chegarem a este lugar. ³²“Apesar disso, vocês não confiaram no Senhor, o seu Deus, ³³que foi à frente de vocês, numa coluna de fogo de noite e numa nuvem de dia, procurando lugares para vocês acamparem e mostrando-lhes o caminho que deviam seguir.

O que Deus estava pedindo ao povo (tomar posse da terra) não era nada sem procedência. Era, aliás, o convite do Deus que os havia acompanhado por toda a jornada, dando provas atrás de provas de que ele era por eles e estava com eles. Bastava ao povo parar, olhar para trás, certificar-se do cuidado de Deus; e depois olhar para frente com fé na promessa de Deus. Mas o medo desconsidera as promessas de Deus.

Havia sim gigantes diante deles. Mas maior ainda era o gigante do medo na alma deles, fazendo-os desconsiderar as promessas de Deus.

5 O medo desobedece aos princípios de Deus

[Dt 1.26] Vocês, contudo, *não quiseram ir*, e se rebelaram contra a ordem do Senhor, o seu Deus.

Sejamos francos: medo é a mais pura e a mais simples desobediência levada ao extremo. Ele nos impede de aceitar as promessas de Deus. Por isso que o Senhor repete mais de 300 vezes na Bíblia: “Não tenha medo.” O medo desobedece aos princípios de Deus.

Combatendo o medo

Como enfrentar e vencer o gigante do medo? Como aceitar o chamado de Deus, vencendo cada um dos medos que a cada instante tentam te paralisar?

Leia comigo um trecho do diário de Davi. O homem que derrubou o gigante Golias também enfrentou medos gigantescos, mas soube derrotá-los. Como? Veja o Salmo 27, por exemplo. Esse salmo pode ser quebrado em quatro partes:

1 Confissão (Sl 27.1)

O Senhor é a minha luz e a minha salvação; de *quem* terei temor? O Senhor é o meu forte refúgio; de *quem* terei medo?

O verso 1 do salmo, que também serve para revelar o tema do mesmo, nos ensina que para vencer o medo a primeira coisa que devemos fazer é identificá-lo e confessá-lo a Deus.

Parece que aqui, em especial, o medo de Davi era o que malfeitores poderiam fazer contra ele: “quem” [pronominal intransitivo: “que pessoa”].

O Senhor é a minha luz e a minha salvação; DE QUE PESSOA terei temor? O Senhor é o meu forte refúgio; DE QUE PESSOA terei medo?

Reconheça e confesse o medo, diante de Deus – ele é *luz, salvação e refúgio*.

2 Fé (SI 27.2-6)

Após identificar e confessar seu medo, Davi começou a confrontá-lo com fé nas promessas de Deus:

²Quando homens maus avançarem contra mim para destruir-me, eles, meus inimigos e meus adversários, é que tropeçarão e cairão. ³Ainda que um exército se acampe contra mim, meu coração não temerá; ainda que se declare guerra contra mim, mesmo assim estarei confiante. ⁴Uma coisa pedi ao Senhor; é o que procuro: que eu possa viver na casa do Senhor todos os dias da minha vida, para contemplar a bondade do Senhor e buscar sua orientação no seu templo. ⁵Pois no dia da adversidade ele me guardará protegido em sua habitação; no seu tabernáculo me esconderá e me porá em segurança sobre um rochedo. ⁶Então triunfarei sobre os inimigos que me cercam. Em seu tabernáculo oferecerei sacrifícios com aclamações; cantarei e louvarei ao Senhor.

3 Súplica (SI 27.7-13)

Subitamente, as palavras de Davi se transformam: a *confissão de fé* transmuta em *súplica por socorro*; ou seja, enfrentamos o medo com fé e oração:

⁷Ouve a minha voz quando clamo, ó Senhor; tem misericórdia de mim e responde-me. A teu respeito diz o meu coração: Busque a minha face! ⁸A tua face, Senhor, buscarei. Não escondas de mim a tua face, não rejeites com ira o teu servo; tu tens sido o meu ajudador. ⁹Não me desampares nem me abandones, ó Deus, meu salvador! ¹⁰Ainda que me abandonem pai e mãe, o Senhor me acolherá. ¹¹Ensina-me o teu caminho, Senhor; conduze-me por uma vereda segura por causa dos meus inimigos. ¹²Não me entregues ao capricho dos meus adversários, pois testemunhas falsas se levantam contra mim, respirando violência. ¹³Apesar disso, esta certeza eu tenho: viverei até ver a bondade do Senhor na terra.

4. Ação (SI 27.14)

Após confissão, fé e súplica, vem a *ação*. Salmo 27.14:

^{NVI} - Espere no Senhor. Seja forte! Coragem! Espere no Senhor.

^{ARA} - Espera pelo SENHOR, tem bom ânimo, e fortifique-se o teu coração; espera, pois, pelo SENHOR.

Mas como pode ser ação se Davi diz “Espere no Senhor”?

O salmista não está nos convidando à inércia, pelo contrário.

Davi está convidando o povo de Deus a seguir com força e coragem, com fé no Senhor (“Esperando no Senhor”). Não fosse assim, não faria qualquer sentido ele dizer no mesmo versículo o que ele disse, ou seja: “Seja forte! Coragem!”.

Davi está nos dizendo que após confessarmos o medo, abraçarmos a promessas de Deus pela fé, suplicar a Deus em oração, o que devemos fazer é seguir com força e coragem a vida que Deus nos deu (“Esperando em Deus”).

Combatendo o medo

Você já notou o que as criancinhas mais gostam nas brincadeiras de esconde-esconde? Não é de se esconder!

O que as crianças mais gostam ao brincar de esconde-esconde é de serem achadas. Algumas vezes elas chegam a dar dicas de onde estão para que nós as encontrarmos mais rapidamente. Se demorarmos muito para “acha-las” perde a graça. Não é mesmo?

De certa forma, nós somos como essas criancinhas.

Vivemos em um mundo mal, cheio de pecados, escuro e assustador. Não é sem motivos, portanto, que tantas vezes o medo congela a nossa alma. Por isso que, iguaizinhos às criancinhas brincando de esconde-esconde, nós esperamos ser achados – e logo, rapidamente. Achados por Deus. Ansiamos pela certeza de que Deus sabe exatamente onde nós estamos. Graças a Deus que ele sabe sim onde nós estamos!

(A Mensagem) Is 49.15-16 - Pode a mãe esquecer o bebê que mama, abandonar o filho que deu à luz? Pois, mesmo que as mães esqueçam, eu nunca esquecerei você. Nunca! Veja, escrevi seu nome na palma da minha mão. Nunca perco de vista os muros que você está reconstruindo.

Portanto, não temas:

[Rm 8.31-32] Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que não poupou seu próprio Filho, mas o entregou por todos nós, como não nos dará juntamente com ele, e de graça, todas as coisas?

Não tenha medo, pois nada “será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.” (Rm 8.39)

E quando vier o medo?

1. Reconheça e confesse o medo.

2. Entregue o medo a Deus em oração.
3. Resista o medo com fé.
4. Aja com fé... siga adiante com força e coragem.

[Dt 31.6] Sejam fortes e corajosos. Não tenham medo nem fiquem apavorados por causa [de coisa alguma], pois o Senhor, o seu Deus, vai com vocês; nunca os deixará, nunca os abandonará.

Combata o medo com *fé nas promessas* de Deus em Cristo:

[Rm 8.31-32] Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que não poupou seu próprio Filho, mas o entregou por todos nós, como não nos dará juntamente com ele, e de graça, todas as coisas?

Combata o medo com *o auxílio da família da fé*:

[2Tm 1.16] O Senhor conceda misericórdia à casa de Onesíforo, porque muitas vezes ele me *reanimou* e não se envergonhou por eu estar preso;

* Resfriar, esfriar, restabelecer-se do efeito do calor, restaurar (o espírito); *recobrar a respiração, tomar ar, esfriar, reviver, recuperar-se.*

S.D.G. L.B.Peixoto