

Combatendo a timidez

[Romanos 10.9-11] ⁹Se você confessar com a sua boca que Jesus é Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo. ¹⁰Pois com o coração se crê para justiça, e com a boca se confessa para salvação. ¹¹Como diz a Escritura: “Todo o que nele confia jamais será envergonhado”.

Entendendo a timidez

O sentimento de apreensão ao se aproximar de estranhos, ao ter que falar em público, ao entrar num ambiente cheio de gente ou mesmo ao encarar uma situação completamente nova é comum – muitas vezes normal –, mas pode se tornar uma experiência dolorosa para quem se deixa dominar pela timidez, pela vergonha ou pelo sentimento de inferioridade. Essas emoções descontroladas podem, pouco a pouco, tornar o indivíduo incapaz, abrindo portas para transtornos de ansiedade, como fobia social e ataques de pânico.

A timidez é uma emoção dolorosa e pode ter em sua raiz algo [1] de consciência culpa, [2] de vergonha por alguma deficiência, [3] de impropriedade e até [4] de perfeccionismo.

Culpa – Alguém que agiu ou está agindo contra a consciência. É o medo de ser flagrado no erro, pois sabe que poderá ser punido ou humilhado. Vergonha do que fez ou está fazendo.

Deficiências – Alguém que possui (ou acha que possui) qualquer deficiência física ou de condicionamento. É o medo de ser rejeitado ou ridicularizado.

Impropriedade – Alguém que se veste ou se porta de forma inadequada, seja por falta de condição financeira e ou social, seja por desinformação. De novo, é o medo de ser rejeitado ou ridicularizado.

Perfeccionismo – Alguém que vive em constante insatisfação com seu desempenho e dúvidas sobre a qualidade de seu trabalho. É o medo de não ser reconhecido ou aprovado.

A *timidez*, portanto, está enraizada no medo de se expor, ser de alguma forma punido, preterido, humilhado, rejeitado ou ridicularizado; é o medo de não ser reconhecido ou aprovado pelos homens.

Complexo de inferioridade

Enquanto a *timidez* dificulta a exposição pública do indivíduo, o tal *complexo de inferioridade* dificulta a compreensão adequada que o indivíduo deve ter de si mesmo, forçando-o a fugir de deveres, desafios e dificuldades.

Conquanto haja diferenças na conceituação entre *timidez* e *complexo de inferioridade* (timidez: medo de se expor; complexo de inferioridade: sentimentos de insuficiência e ou incapacidade, comumente também chamado de baixa autoestima), parece haver uma correlação muito estreita entre ambos, ou seja: medo ou temor do homem – “O que os outros pensarão de mim? O que os outros farão comigo ou contra mim? E se eu não conseguir, o que será de mim?”. É uma escravidão!

Combatendo a timidez e a baixa autoestima

Sabemos que estamos diante de um problema de extrema importância no mundo atual, especialmente ao se levar em conta o enorme volume de publicações nas livrarias e bancas de jornais, de palestras oferecidas e de produtos vendidos com a promessa de nos fazer sentir melhores, elevando nossa autoestima, tornando-nos capazes de derrotar a timidez. Então, sinceramente:

Como se ver livre desses sentimentos de inferioridade ou de insegurança ou de inadequação? Com vencer o medo do fracasso, do acanhamento diante de pessoas estranhas, da inibição que toma conta de muitos quando têm que falar em público? Como não se deixar derrotar diante da possibilidade do escárnio ou do ridículo? Como enfrentar os desafios, cumprir os deveres e superar as dificuldades? Como combater a timidez?

Vejamos como a Bíblia descreve esse problema e quais armas ela nos oferece para combater o gigante da timidez. Começemos examinando se ou quando *vergonha* e *timidez* são ou não são apropriados.

1 Quando vergonha e timidez são apropriados

Quando não progredimos no conhecimento de Deus:

1Co 15.34 – Como justos, recuperem o bom senso e porem de pecar; pois alguns há que não têm conhecimento de Deus; digo isso para *vergonha* de vocês.

Quando não nos preocupamos com desonrar a Deus diante dos outros:

1Co 6.5-6 – Digo isso para *envergonhá-los*. Acaso não há entre vocês alguém suficientemente sábio para julgar uma causa entre irmãos? Mas, ao invés disso, um irmão vai ao tribunal contra outro irmão, e isso diante de descrentes!

Quando não paramos de pecar contra Deus:

1Ts 3.14-15 – Se alguém desobedecer ao que dizemos nesta carta, marquem-no e não se associem com ele, para que se sinta *envergonhado*; contudo, não o considerem como inimigo, mas chamem a atenção dele como irmão.

Tenhamos sim vergonha de não crescer no conhecimento de Deus, de desonrar a Deus diante dos homens e de não parar de pecar contra Deus. Mas que essa vergonha, em vez

de nos paralisar, nos leve ao arrependimento e à mudança de vida. Essa culpa que produz tristeza e acanhamento não é para nos destruir, mas para nos levar ao arrependimento:

(A Mensagem) **2Co 7.9-11** – Vocês permitiram que a tristeza os levasse a Deus, não que os desviasse dele. E saíram ganhando, não perdendo. A tristeza que nos aproxima de Deus age assim. Ela abala nossas estruturas e nos leva de volta ao caminho da salvação. Jamais lamentamos ter experimentado esse tipo de dor. Mas quem permite que a tristeza o desvie de Deus vive cheio de remorsos, que podem levá-lo a um estado terminal. Agora, digam-me: não são maravilhosos os caminhos que a tristeza toma para nos aproximar de Deus? Vocês estão mais vivos, mais cuidadosos, mais sensíveis, mais reverentes, mais humanos, mais apaixonados, mais responsáveis. Por qualquer ângulo, o resultado foi maior pureza de coração.

Há sim lugar para alguma vergonha e timidez, isto é, quando a consciência nos acusa de estarmos pecando contra Deus. Devemos, nessas horas, arrepender e mudar (buscando graça e exercitando a fé), para a glória de Deus e o nosso próprio bem. Isso é amadurecimento.

2 Quando vergonha e timidez não são apropriados

Quando nos envergonhamos de Cristo e de sua Palavra:

Mc 8.38 – Se alguém se *envergonhar* de mim e das minhas palavras nesta geração adúltera e pecadora [diante dos amigos inconstantes e sem futuro – Eugene H. Peterson], o Filho do homem se envergonhará dele quando vier na glória de seu Pai com os santos anjos”.

Quando nos envergonhamos do irmão em Cristo:

2Tm 1.7-9 – Pois Deus não nos deu espírito de covardia [medo/timidez], mas de poder, de amor e de equilíbrio. Portanto, não se *envergonhe* de testemunhar do Senhor, nem de mim, que sou prisioneiro dele, mas suporte comigo os meus sofrimentos pelo evangelho, segundo o poder de Deus, que nos salvou e nos chamou com uma santa vocação, [...]

Quando nos envergonhamos das consequências de se ser cristão:

1Pe 4.15-16 – Se algum de vocês sofre, que não seja como assassino, ladrão, criminoso, ou como quem se intromete em negócios alheios. Contudo, se sofre como cristão, não se *envergonhe*, mas glorifique a Deus por meio desse nome.

2Co 12.9-10 – Mas ele me disse: “Minha graça é suficiente para você, pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza”. Portanto, eu me gloriarei ainda mais alegremente em minhas fraquezas, para que o poder de Cristo repouse em mim. Por isso, por amor de Cristo, regozijome nas fraquezas, nos insultos, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias. Pois, quando sou fraco é que sou forte.

O culto que atualmente se rende ao sucesso, à saúde e ao bem-estar, à força e ao poder ou à relevância, à felicidade, ao politicamente correto faz com que os cristãos em dificuldades vivam tímidos e amedrontados. Mas, é no evangelho de Cristo, no irmão em Cristo e no estilo de vida de Cristo que devemos nos alegrar, sem jamais nos intimidarmos ou encaramujarmos de medo. Como eu gosto de ouvir as palavras de Davi quando ele diz:

Sl 16.1-5 – Protege-me, ó Deus, pois em ti me refugio. Ao Senhor declaro: “Tu és o meu Senhor; não tenho bem nenhum além de ti”. Quanto aos fiéis que há na terra, eles é que são os notáveis em quem está todo o meu prazer. Grande será o sofrimento dos que correm atrás de outros deuses. Não participarei dos seus sacrifícios de sangue, e os meus lábios nem mencionarão os seus nomes. Senhor, tu és a minha porção e o meu cálice; és tu que garantes o meu futuro.

Não seja tímido quando se tratar do evangelho de Cristo, do irmão em Cristo e da vida cristã. Não tenha vergonha. Afinal, “Todo o que nele confia jamais será envergonhado” (Rm 10.11). Não tenha vergonha, tenha fé:

Rm 9.33 – Como está escrito: “Eis que ponho em Sião uma pedra de tropeço e uma rocha que faz cair; e aquele que nela confia jamais será envergonhado”.

Combatendo a timidez

Tendo visto quando a vergonha e a timidez são e não são apropriadas, passemos a dois exemplos de pessoas na Bíblia que sofreram com vergonha, timidez e, para alguns, sentimentos de inferioridade (baixa autoestima).

Moisés

Quando Moisés é chamado por Deus em Êxodo 3, nós encontramos um homem cujo passado pode ser considerado de fracasso. Após ter matado um egípcio (Êx 2.11-14), Moisés fugiu e ficou exilado no deserto de Midiã – isto, lembre-se, após 40 anos de opulência como filho da filha de faraó (Êx 2.15). Daquele momento em diante, Moisés viveu mais 40 anos de profunda obscuridade, pastoreando as ovelhas do sogro.

Pode-se imaginar os ataques recorrentes de vergonha e sentimentos de fracasso na alma de Moisés. Talvez até uma sensação de incapacidade – já que quando ele quis fazer algo pelo hebreu que estava apanhando do egípcio, ele pôs todo o seu futuro no Egito a perder, matando o egípcio.

No entanto, apesar de todos esses *possíveis* sentimentos (vergonha, incapacidade, inferioridade – alguns reais e outros nem tanto), Deus ainda quis usá-lo:

Êx 3.9-10 – Pois agora o clamor dos israelitas chegou a mim, e tenho visto como os egípcios os oprimem. Vá, pois, agora; eu o envio ao faraó para tirar do Egito o meu povo, os israelitas.

Deus estava anunciando boas-novas, mas tudo o que Moisés conseguia ouvir era: “Eu o envio”. Então, memórias do passado e medo do futuro talvez tenham começado a rondar sua mente e infernizar sua alma, quando ele respondeu:

Êx 3.11 – “Quem sou eu para apresentar-me ao faraó e tirar os israelitas do Egito?

Soa como uma resposta humilde, não é verdade? Mas, não é! Está longe de ser humildade. “Humildade”, na definição de Gary Collins, “envolve uma grata *dependência* de Deus e

uma avaliação realística de nossos pontos fortes e fracos”. No entanto, a julgar pelos argumentos de Moisés e as respostas de Deus, o problema de Moisés era o medo.

Medo da opinião das pessoas:

Êx 3.11 – Moisés, porém, respondeu a Deus: “Quem sou eu para apresentar-me ao faraó e tirar os israelitas do Egito?”

Medo de criticarem sua fé:

Êx 3.13 – Moisés perguntou: “Quando eu chegar diante dos israelitas e lhes disser: O Deus dos seus antepassados me enviou a vocês, e eles me perguntarem: ‘Qual é o nome dele?’ Que lhes direi?”

Medo de fracassar na tarefa:

Êx 4.1 – Moisés respondeu: “E se eles não acreditarem em mim nem quiserem me ouvir e disserem: ‘O Senhor não lhe apareceu?’”

Medo de ser criticado ou ridicularizado:

Êx 4.10 – Disse, porém, Moisés ao Senhor: “Ó Senhor! Nunca tive facilidade para falar, nem no passado nem agora que falaste a teu servo. Não consigo falar bem!”

Todo esse medo de Moisés fez ele, finalmente, dizer:

Êx 4.13 – “Ah, Senhor! Peço-te que envies outra pessoa”.

Deus, por sua vez, irou-se com Moisés (Êx 4.14). Por quê?

Porque *o problema de Moisés era fundamentalmente a incredulidade*. A sua incredulidade o fez temer. A sua incredulidade gerou nele vergonha. A sua incredulidade fez ele achar que não era capaz; e pior, fez ele achar que Deus mesmo estava equivocado e deveria enviar outra pessoa. Por causa da incredulidade foi que Deus se irou com Moisés.

Deus traçou um plano para Moisés (Êx 3.9-10), MAS ele temia mais a opinião dos outros do que deixar de cumprir o plano de Deus (Êx 3.11).

Deus garantiu sua presença a Moisés (Êx 3.12), MAS ele temia mais o que eles iam pensar dele do que deixar de fazer a vontade de Deus.

Deus revelou o seu caráter a Moisés (Êx 3.14-22), MAS ele temia mais a crítica que eles fariam à sua fé do que deixar de anunciar a graça de Deus.

Deus concedeu o seu poder a Moisés (Êx 4.2-9), MAS ele temia mais a crítica que fariam de suas limitações do que deixar de ser testemunha viva do poder de Deus.

Deus declarou soberania sobre a vida de Moisés: seus pontos fortes e fracos (Êx 4.11-12), MAS ele temeu mais a crítica e o ridículo dos homens do que deixar de testemunhar da glória de Deus.

Não foi sem razão, portanto, que Deus se irou com Moisés (Êx 4.14). Por trás de toda timidez há sempre o medo que é fruto da incredulidade.

Jeremias

Oitocentos anos depois de Moisés, Deus chamou outro servo dele para o serviço. Outra vez o Senhor ouviu palavras de falsa modéstia:

Jr 1.4-6 – A palavra do Senhor veio a mim [Jeremias], dizendo: “Antes de formá-lo no ventre eu o escolhi; antes de você nascer, eu o separei e o designei profeta às nações”. Mas eu disse: Ah, Soberano Senhor! Eu não sei falar, pois ainda sou muito jovem.

Seria realmente timidez, vergonha ou sentimento de inferioridade (baixa autoestima) pela pouca idade que ele tinha? Da superfície, talvez pareça qualquer um desses, mas a verdade é que estamos diante de mais um problema de medo – temor do homem –, fruto da incredulidade. Ouça a resposta de Deus e tire suas próprias conclusões:

Jr 1.7-8 – O Senhor, porém, me disse: “Não diga que é muito jovem. A todos a quem eu o enviar, você irá e dirá tudo o que eu lhe ordenar. Não tenha *medo* deles, pois eu estou com você para protegê-lo”, diz o Senhor.

O problema de Jeremias era fundamentalmente o medo dos homens (v. 8) e, portanto, falta de fé em Deus – nos planos de Deus (v. 4-5), na presença de Deus (v. 7), na promessa de Deus (v. 8).

Eu e você

Eu e você, a exemplo de Moisés e de Jeremias e de tantos outros, quando sofremos com a timidez, a vergonha ou algum sentimento de inferioridade, estamos *fundamentalmente* lidando com um único e mesmo problema: falta de fé no que Deus promete ser e fazer por nós em Cristo.

J. Dwight Pentecost (professor emérito de longos anos no Seminário Teológico de Dallas – um dos mentores de Charles R. Swindoll), falando sobre o problema da *inferioridade, vergonha e timidez* disse que

Em todos os exemplos que buscamos na Bíblia, encontramos este ponto em comum: todas as pessoas que sofriam destes sentimentos estavam ocupadas *consigo* mesmas. E se desejamos superar estes sentimentos, temos que parar de nos tornar o centro de atração da nossa vida... A raiz desses problemas está no ego, na própria pessoa. Sempre queremos parecer o melhor possível, e então pensamos no que os outros vão achar ou dizer se fizemos isto ou aquilo, em como os outros vão reagir. Estamos sempre pensando em termos de nós mesmos.

É aí que a carne deve ser considerada morta, sendo ela a força dominante que produz em nós [timidez, vergonha ou sentimento de inferioridade].

A ajuda do profeta Amós

No combate contra os gigantes da alma, precisamos parar de nos ocupar com nós mesmos, mas também parar de nos esconder atrás do medo, da vergonha, da timidez e da inferioridade, passando a confiar em Deus para se conseguir as vitórias que ele nos prometeu.

Jeremias se achava jovem demais. Moisés se achava incapaz. Mas há pelo menos um exemplo na Bíblia de alguém que poderia se esconder atrás da timidez, da vergonha ou do sentimento de inferioridade por lhe faltar escolaridade, mas não agiu assim. Estamos falando do profeta Amós.

Amós poderia muito bem ser considerado um caipira, um homem da roça. Ele não tinha recebido qualquer formação cultural, educacional ou profética formais, a exemplo de Daniel e Ezequiel, por exemplo. Amós nunca frequentou uma escola de profetas. Não teve o privilégio de ter nascido rico. Ele era pastor e colhedor de sicômoros (um tipo de figo mais duro, que precisa ser amaciado e espremido depois de amadurecer). Amós, portanto, combinava esses dois tipos de serviço: enquanto vigiava os animais no pasto, aproveitava o tempo entre as árvores, preparando os sicômoros para que fossem comidos.

Para piorar ainda mais, Deus enviou Amós do sul para o norte, de Jerusalém para Betel, para pregar no palácio do rei em Betel, capital do reino do norte. É óbvio que todos do norte rejeitariam a sua mensagem: “Quem é esse caipira do sul?” Ouça:

Am 7.12-13 – Depois Amazias [sacerdote de Betel] disse a Amós: “Vá embora, vidente [no contexto, um termo pejorativo para profeta]! Vá profetizar em Judá; vá ganhar lá o seu pão. Não profetize mais em Betel, porque este é o santuário do rei e o templo do reino”.

Nada disso, no entanto, abalou a fé de Amós. Ele não agiu como quem se sentia inferior, não foi tímido nem se deixou dominar pela vergonha. Amós agiu com fé. Ele, sim, foi humilde, pois sabia de seus pontos fortes e fracos para agir com gratidão pela graça de Deus dispensada a ele:

Am 7.14-15 – Amós respondeu a Amazias: “Eu não sou profeta nem pertenço a nenhum grupo de profetas, apenas cuido do gado e faço colheita de figos silvestres. Mas o Senhor me tirou do serviço junto ao rebanho e me disse: ‘Vá, profetize a Israel, o meu povo’.

Que fé! Que humildade! Que discernimento! Que coragem!

Talvez, por dentro, pudesse haver alguma timidez, vergonha ou sentimentos de inferioridade, mas a fé de Amós não permitiu que ele se abatesse ou mesmo retrocedesse.

Combatendo a timidez

Tendo visto que *há sim um tipo de vergonha que é justificável* (não crescer na fé, não lutar contra o pecado, desonrar a Deus diante dos homens), que *há um tipo de vergonha que não é justificável* (quando nos envergonhamos de Cristo, da Palavra, do irmão e da vida cristã);

Tendo aprendido que *a raiz de toda timidez, vergonha ou sentimento de inferioridade é a falta de fé nas promessas e nos planos de Deus* para nós;

Saiamos daqui clamando a Deus por fé: fé para a salvação, fé para a santificação, fé para a nossa satisfação em Deus. Os que são da fé nunca serão envergonhados – já que a pior vergonha ainda está por vir: ser rejeitado por Deus diante do trono branco.

Rm 10.9-11 – Se você confessar com a sua boca que Jesus é Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo. Pois com o coração se crê para justiça, e com a boca se confessa para salvação. Como diz a Escritura: *“Todo o que nele confia jamais será envergonhado”*.

Pode ser que você sofra com a timidez:

Se for pela culpa – Você agiu ou está agindo contra a sua consciência. Está com medo de ser flagrado no erro, pois sabe que será punido e humilhado. — Confesse seu pecado a Deus e mude de atitude.

Se for por alguma deficiência – Você possui (ou acha que possui) qualquer deficiência física ou de condicionamento. Está com medo de ser rejeitado ou ridicularizado. — Receba o amor de Deus em Cristo.

Se for por alguma impropriedade – Você acha que se veste ou se porta de forma inadequada, seja por falta de condição financeira e ou social, seja por desinformação. — Busque conhecer e viver pelos padrões de Cristo.

Se você por perfeccionismo – Você vive em constante insatisfação com seu desempenho e dúvidas sobre a qualidade de seu trabalho. Tem medo de não ser reconhecido ou aprovado. — Busque pela graça, por meio da fé, viver o evangelho de Cristo e só.

Rm 10.11 – “Todo o que nele confia jamais será envergonhado”.

S.D.G. L.B.Peixoto