

Não Tema

Vigie Seus Pensamentos

Filipenses 4.4-13 (NAA)

⁴Alegrem-se sempre no Senhor; outra vez digo: alegrem-se!
⁵Que a moderação de vocês seja conhecida por todos. Per-
to está o Senhor. ⁶Não fiquem preocupados com coisa al-
guma, mas, em tudo, sejam conhecidos diante de Deus os
pedidos de vocês, pela oração e pela súplica, com ações
de graças. ⁷E a paz de Deus, que excede todo entendimen-
to, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Je-
sus. ⁸Finalmente, 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
pensamento de vocês. ⁹O que também aprenderam, rece-
beram e ouviram de mim, e o que viram em mim, isso po-
nham em prática; e o Deus da paz estará com vocês. ¹⁰Fi-
quei muito alegre no Senhor porque, agora, uma vez mais,
renasceu o cuidado que vocês têm por mim. Na verdade,
vocês já tinham esse cuidado antes, só que lhes faltava
oportunidade. ¹¹Digo isto, não porque esteja necessitado,
porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situa-
ção. ¹²Sei o que é passar necessidade e sei também o que
é ter em abundância; aprendi o segredo de toda e qualquer
circunstância, tanto de estar alimentado como de ter fome,
tanto de ter em abundância como de passar necessidade.
¹³Tudo posso naquele que me fortalece.

A máquina do medo

Era domingo, 25 de dezembro de 2005. O culto havia terminado e eu já estava em casa. Minha esposa, Cris, e os meninos dormiam; Samuel tinha dois anos e a Bela, apenas sete meses. Eu assistia ao programa *Canal Livre*, na Band. Se a memória não falha, o tema da entrevista era o Natal.

De repente, minha mente acelerou e meus batimentos subiram. Comecei a respirar de forma ofegante, sentindo falta de ar. Eu não conseguia relaxar, apesar do cansaço físico extremo. Corri para a sacada do apartamento em busca de ar fresco, mas minha visão estava turva; eu não conseguia enxergar com nitidez os enfeites de Natal lá embaixo no jardim. Eu enfrentava um ataque de pânico. Sem uma explicação aparente, a ansiedade atingiu um nível incontrolável.

O medo gera outras dificuldades. No meu caso, trouxe a frustração — “Por que estou sentindo isso?” — e o desespero — “Eu vou morrer! Não conseguirei criar meus filhos!”. À meia-noite, após um domingo intenso de atividades na Igreja Batista Central de Campinas, onde eu pastoreava, eu ainda lidava com a angústia.

Não destaco este fato para focar no que fiz após a crise começar, mas para expor minha percepção vinte anos depois. Ao analisar a origem dessas lutas, percebo uma ligação direta entre o que penso e o que temo. É difícil precisar se os pensamentos acelerados geraram o medo ou se o medo moldou os pensamentos, mas eles estão conectados. A mente é a máquina do medo.

Aprendi o seguinte: para enfrentar a preocupação, a ansiedade e o medo, preciso avaliar a qualidade do meu pensamento.

Esta é a quinta e última mensagem da nossa série **Não Tema**. Estudar este assunto tem sido útil para o meu próprio aprendizado. Espero que estas mensagens ajude você a avançar de forma prática em relação a este problema tão presente e complexo.

Relembre as perguntas que respondemos ao longo deste período — cada uma seguida do imperativo bíblico apropriado:

1. **Quem está no controle?**
Deus está no controle (Isaías 41.1-10)
2. **O que é o medo?**
Seja forte e corajoso (Josué 1.1-9)
3. **No que devo crer?**
Confie no cuidado de Deus (Mateus 6.25-34)
4. **Como devo orar?**
Ore com confiança (1Pedro 5.6-11)
5. **O que devo pensar?**
Vigie seus pensamentos (Filipenses 4.4-13)

Avaliando o pensamento

Uma das estratégias bíblicas para lidar com a preocupação e o medo é avaliar o próprio pensamento. Refiro-me tanto ao raciocínio que conduz ao medo quanto ao conteúdo dos nossos pensamentos quando já estamos amedrontados. Ambos exigem atenção.

No entanto, este é um processo complexo. Alasdair Groves e Winston T. Smith abordam essa dificuldade no livro **Untangling Emotions** (Organize suas emoções, ed. Fiel):

Temos que realizar o trabalho de ouvir atentamente as mensagens que nossas emoções transmitem, discernir quais partes das mensagens são verdadeiras ou falsas e responder com sabedoria. Isso é difícil quando as emoções ganham força. A sabedoria exige que pensemos com clareza no exato momento em que nosso pensamento é direcionado por essas mesmas emoções.¹

O texto de Filipenses 4 nos ajuda a compreender sobre o que pensar e quais são os resultados desse exercício. Veremos três ma-

¹ Alasdair Groves e Winston Smith, *Untangling Emotions* (Wheaton, IL: Crossway, 2019). Pág. 131.

neiras pelas quais o pensamento correto auxilia você a enfrentar a preocupação.

1. A alegria conduz à moderação

A carta aos Filipenses foi escrita por Paulo durante sua prisão domiciliar em Roma. Mesmo privado de liberdade, o tema central de sua carta é a **alegria**. O apóstolo busca encorajar uma igreja que enfrentava pressões reais e variadas:

- **Oposição externa:** Assim escreve Paulo a respeito dos filipenses: “em nada se sentem intimidados pelos adversários... vocês têm o mesmo combate que viram em mim e que agora estão ouvindo que continuo a ter.” (1.28, 30).
- **Ambiente hostil:** Paulo descreve onde os filipenses vivem: “no meio de uma geração pervertida e corrupta”, na qual eles devem brilhar “como luzeiros no mundo (2.15).
- **Ameaças doutrinárias:** Paulo adverte contra os falsos mestres que tentam confundir a igreja: “Cuidado com os cães! Cuidado com os maus obreiros! Cuidado com a falsa circuncisão!” (3.2).
- **Divisões internas:** Paulo aponta o conflito que há entre membros: “Peço a Evódia e peço a Síntique que, no Senhor, tenham o mesmo modo de pensar. (4.2).

Seguir a Jesus sob todas essas pressões pode ser esmagador. Pode levar à ansiedade, preocupação, medo, frustração e ira. Mas é nesse tipo de ambiente que Paulo ordena: “Alegrem-se sempre no Senhor; outra vez digo: alegrem-se!” (Fp 4.4).

É preciso compreender que Paulo não está meramente ordenando que os cristãos busquem ser felizes. Não se trata de uma mentalidade iludida ou de um otimismo superficial. Está longe de ser confissão positiva de fé ou uma ordem para se escapar da realidade buscando felicidade em qualquer coisa que nos faça bem.

Antes, Paulo aponta para onde os cristãos podem encontrar a verdadeira alegria. Em um mundo marcado pela queda, os cristãos precisam ser lembrados (**precisam pensar!**) sobre onde repousa sua verdadeira esperança.

Ao observar **Filipenses 3.17–4.1**, percebe-se esta conexão:

¹⁷Irmãos, sejam meus imitadores e observem os que vivem segundo o exemplo que temos dado a vocês. ¹⁸Pois muitos andam entre nós, dos quais repetidas vezes eu lhes dizia e agora digo, até chorando, que são inimigos da cruz de Cristo. ¹⁹O destino deles é a perdição, o deus deles é o ventre, e a glória deles está naquilo de que deviam se envergonhar, visto que só pensam nas coisas terrenas. ²⁰Pois a nossa pátria está nos céus, de onde também aguardamos o Salvador, o Senhor Jesus Cristo, ²¹o qual transformará o nosso corpo de humilhação, para ser igual ao corpo da sua glória, segundo a eficácia do poder que ele tem de até subordinar a si todas as coisas.

^{4.1}Portanto, meus amados irmãos, de quem tenho muita saudade, vocês que são a minha alegria e coroa, sim, meus amados, permaneçam, deste modo, firmes no Senhor.

Paulo ordena a pessoas feridas e amedrontadas que se alegrem no Senhor. O que isso significa? Exige que pensemos na vida e obra de Jesus Cristo. Ou seja:

- Quando a inveja pela prosperidade dos ímpios te abater, lembre-se: eles são inimigos da cruz; o destino deles é a condenação eterna; o deus deles são seus próprios desejos descontrolados; eles se vangloriam do que deveriam ter vergonha; não há na mente deles espaço para as coisas do alto, onde Cristo vive, assentado à direita de Deus. Pense melhor. Não cobice a prosperidade dos ímpios.
- Quando a vida ficar insuportável, lembre-se de que Jesus venceu; nossa cidadania não é daqui, estamos apenas de passagem, aguardando o Salvador, o Senhor Jesus Cristo.
- Quando a velhice ou a enfermidade começar a pisar no seu corpo, humilhando você, definhando você, desfigurando você, lembre-se de que Cristo “transformará o nosso corpo de humilhação, para ser igual ao corpo da sua glória, segundo a eficácia do poder que ele tem”.

- Quando o mundo exhibir suas rachaduras, lembre-se de que Jesus irá restaurá-lo, subordinando a si mesmo todas as coisas.
- Quando as pessoas o tratarem de forma injusta, lembre-se de que Jesus o vindicará e o recompensará.
- Quando estiver exausto, ferido ou desanimado, lembre-se de que Jesus Cristo é chamado de o Homem de Dores.

Muitas vezes imaginamos que hinos de esperança surgem em momentos de silêncio e tranquilidade. Anne Steele (1717–1778), inglesa, batista, poetisa e compositora de hinos prova o contrário. Essa mulher mostra que o fundamento da fé é construído na dor e no sofrimento. Ela não falava de paz por viver em um ambiente calmo, mas porque seu corpo e sua história eram marcados pela dor.

Aos três anos, Anne perdeu a mãe. Aos dezenove, um acidente físico a deixou com sequelas permanentes no quadril e febres constantes, causadas por inflamações crônicas que a medicina da época não conseguia conter. Aos vinte e um anos, o trauma se aprofundou: seu noivo morreu afogado poucas horas antes do casamento.

Anne viveu décadas confinada a um leito, lidando com o calor da febre e o peso da perda. Quando ela descrevia uma alma cansada, falava de alguém que sentia a exaustão na pele e no pensamento. Ela compreendeu que a mente precisava de um destino seguro, ou seria consumida pela própria inquietação. Para ela, a esperança não era um sentimento vago para ignorar o sofrimento, mas a decisão de fixar o pensamento na única base que permanece firme quando a saúde e os planos falham. No centro desse desgaste físico e emocional, ela escreveu este verso que descreve onde o pensamento encontra abrigo:

Refúgio à alma que se cansa,
Se a dor terrível se levantar,
Em Ti firmo a esperança.

Se a onda de problemas me açoitar,
A Ti conto cada tormento,
Pois podes me curar;
Tua Palavra traz alento,
Pra dor enfim findar.

“Dear Refuge of My Weary Soul” (1760)

O resultado de pensar desta maneira é a **moderação**. Paulo escreve assim:

“Alegrem-se sempre no Senhor; outra vez digo: alegrem-se! [MAS COMO? O apóstolo passa a responder:] Que a **moderação** de vocês seja conhecida por todos. Perto está o Senhor.” (Fl 4.4-5)

Moderação.

A palavra grega significa ser **caridoso, misericordioso e gracioso**. Por que Paulo diria isso? Bem, porque não é o que pessoas amedrontadas e ansiosas costumam fazer!

A ansiedade e o medo levam o cristão a agir de forma indistinguível daqueles que desconsideram a soberana presença de Deus. Sob o domínio dessas emoções, as virtudes perdem terreno no comportamento. Paulo, contudo, instrui o cultivo da misericórdia, da paciência e da amabilidade — traços do Fruto do Espírito que surgem da confiança em Jesus.

O apóstolo reforça essa conduta ao escrever: “Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor” (Fp 4.5). Ao fixar a atenção em Cristo, torna-se possível agir conforme o seu modelo de conduta, conforme descrito em **1Pedro 2.23** (NAA): “Pois ele, quando insultado, não revidava com insultos; quando maltratado, não fazia ameaças, mas se entregava àquele que julga retamente”.

Isso não significa falta de zelo pela justiça ou que os crentes não possa expressar sua tristeza. Paulo mesmo falou de suas lágrimas por causa dos inimigos da cruz (Fl 3.18).

A moderação significa que nossa dor e nossa busca por justiça são movidas pela retidão, e não por medo e preocupação pecaminosos. Significa que vivemos lembrando que “Perto está o Senhor.” — e ele voltará.

Pensar desta maneira altera nossa abordagem em relação a certos tipos de medo e nossa forma de reagir. A alegria no Senhor brota da moderação — e conduz de volta a ela.

2. Orações de gratidão conduzem à paz

A segunda maneira de orientar nosso pensamento refere-se às nossas orações. Como já abordamos esse tema na última mensagem, não dedicarei muito tempo aqui para enfatizar novamente a necessidade de orar.

Em vez disso, desejo destacar a importância das orações de gratidão. É interessante e instrutivo que Paulo afirme: “...em tudo, sejam conhecidos diante de Deus os pedidos de vocês, pela **oração** e pela **súplica**, com **ações de graças**.” (Fp 4.6). Ou seja: devemos levar nossas orações gerais e nossas necessidades específicas (“súplicas”) ao Senhor com um espírito de gratidão. Em nossa carência, relembramos a benignidade de Deus.

Por que isso é útil?

Adicionar gratidão às nossas orações nos ajuda a perceber a vida com mais clareza. O medo e a ansiedade tendem a se tornar os elementos dominantes do que pensamos e falamos. De certa forma, podemos acabar tornando-os ainda maiores devido à quantidade de energia que lhes dedicamos.

Sei por experiência própria que houve ocasiões em que compartilhei um temor com Cris e, por isso tê-la deixado receosa, acabei ficando ainda mais amedrontado. É como se eu estivesse prestes a superar o problema quando o compartilhei, apenas para piorar a situação!

A oração serve para nos lembrar do quanto Deus foi fiel no passado. Ela deposita os problemas presentes sobre a mesa da bondade de Deus. Ao fazer isso, auxilia-nos a ganhar perspectiva.

Não é interessante que Paulo apresente, logo após essa instrução, no **versículo 6**, uma afirmação poderosa sobre a paz de Deus? Leia, **Filipenses 4.7** (NAA): “E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”

É como se a oração de gratidão pudesse construir uma fortificação de paz para o cristão. Somos lembrados da fidelidade, do poder e do cuidado de Deus. Essa é parte da razão pela qual os domingos são tão importantes. Mas também pode ser um passo a ser considerado por alguns de nós: registrar uma oração de gratidão. Você pode usar seu telefone, um pedaço de papel ou apenas dizer a alguém, em voz alta, o motivo de sua gratidão a Deus.

Algumas de nossas ansiedades estão diretamente relacionadas ao tempo que gastamos considerando o que não temos ou o que está nos “ameaçado”, em contraste com todas as formas pelas quais já vimos Deus prover.

3. A meditação conduz à convicção

A terceira maneira de combatermos a ansiedade por meio do pensamento é avaliar seriamente os temas que ocupam nossa mente. Esta é uma análise necessária, pois se tem algo que o período da COVID-19 nos impôs foi o longo período sem conexões sociais frequentes. O efeito disso foi um aumento no consumo de redes sociais e, conseqüentemente, os índices de ansiedade subiram. De lá para cá, a coisa só escalou.

É fundamental nos perguntarmos o que estamos oferecendo às nossas mentes e se existe uma conexão entre esse conteúdo e nossos temores. Brett McCracken sugere que o consumo de co-

nhhecimento deve ser comparado à pirâmide alimentar. Em **A Pirâmide da Sabedoria**,² ele escreveu:

Você se lembra da antiga pirâmide alimentar, que mostra como um corpo saudável depende de uma dieta equilibrada, com proporções corretas de grupos alimentares e nutrição em oposição a alimentos prejudiciais?

Em nossa **crise epistemológica** atual *[McCracken está se referindo ao colapso na nossa capacidade de determinar o que é verdade, em quais fontes podemos confiar e como validamos o conhecimento... nessa crise...]*, onde somos bombardeados por um excesso de conteúdo e informação, mas possuímos tão pouca sabedoria, creio que precisamos de orientação sobre hábitos mais saudáveis de ingestão de conhecimento. Precisamos de uma **pirâmide da sabedoria**. Precisamos pensar sobre quais “grupos de conhecimento”, e em qual proporção, alimentam uma vida saudável de verdadeira sabedoria e alegria.

Contudo, a questão não é meramente onde você obtém sua informação; o ponto é qual fonte de informação norteia seu pensamento, comportamento e até seus sentimentos.

O verbo “pensar” ao final de **Filipenses 4.8** (na NAA: “ocupar o pensamento de vocês”) não significa apenas estudar ou refletir superficialmente. Indica ponderar sobre esses temas e permitir que eles moldem sua conduta.

Paulo escreveu:

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 pensamento de vocês. (FI 4.8)

Aqui está uma lista para ser considerada quando as coisas não estão claras na nossa mente ansiosa, preocupada, amedrontada. Em outras palavras, quando a vida for confusa e você precisar tomar decisões difíceis, considere estas coisas. Tudo o que for:

1. **Verdadeiro** — no sentido bíblico e ético; o que é correto e o que é errado; mas também pode ser a realidade anco-

² Conheça mais aqui neste link: <https://www.brettmccracken.com/blog/2017/8/3/the-wisdom-pyramid>. Brett McCracken move-se da base para o topo da pirâmide, nesta ordem de níveis: (1) a Bíblia, (2) a igreja, (3) natureza e beleza, (4) livros, (5) internet e (6) redes sociais.

rada nas Escrituras em vez da fantasia da mente ansiosa, preocupada, amedrontada.

2. **Respeitável** — o que é digno de respeito e admiração.
3. **Justo** — aquilo que se alinha à justiça de Deus.
4. **Puro** — o que tem conexão estreita com o que é santo.
5. **Amável** — algo que desperta afeição e amor.
6. **De boa fama** — o que pode ser recomendado a outros.
7. **Virtude** — o que contém uma qualidade moral superior.
8. **Digno de louvor** — algo que sirva de plataforma para glorificar a Deus.

Estes são os temas sobre os quais se deve pensar. São as coisas em que nossas mentes devem meditar.

Mais do que isso: são os elementos que devemos colocar em prática. Devemos buscá-los na vida de outras pessoas, especialmente em nossos guias espirituais.

O resultado é que **o Deus da paz estará com você**. Isso é mais do que uma promessa; é uma convicção que provém da meditação nas coisas corretas. Significa investir nossas mentes na verdade permanente da palavra de Deus e considerar seus caminhos.

Sinceramente, parte dos problemas com a ansiedade e a preocupação são subprodutos do fato de saturarmos nosso pensamento com fontes, informações ou pessoas erradas.

Talvez você precise se afastar de determinadas fontes de informação, criar distância de um amigo que não colabora ou decidir se este é um bom momento para discutir certos assuntos.

Alguns podem precisar memorizar mais versículos, ler um livro que fortaleça a alma, orar com um amigo encorajador ou ouvir um sermão cristocêntrico.

O medo não é inofensivo, mas também não é definitivo. A ansiedade e a preocupação devem ser combatidas na arena da mente por meio (i) da alegria no Senhor, (ii) de orações de ações de graças e (iii) da meditação na verdade bíblica. Devemos nos perguntar: “No que devo pensar agora?”.

Mova-se!

Apresentei como o pensamento correto auxilia você a enfrentar a preocupação. Contudo, é necessário ir além da reflexão interna. O objetivo agora é o movimento prático. Note como Paulo conecta o gerenciamento dos pensamentos à convivência e ao exemplo de pessoas fiéis. O apóstolo reforça a necessidade de nos envolvermos na vida uns dos outros. Isso é fundamental para evitar que a mente permaneça ociosa: deslocar a atenção das próprias dificuldades para as necessidades de quem está ao redor.

Vejam como Paulo descreve essa transição:

Filipenses 4.9-13 (NAA)

⁹O que também aprenderam, receberam e ouviram de mim, e o que viram em mim, isso ponham em prática; e o Deus da paz estará com vocês. ¹⁰Fiquei muito alegre no Senhor porque, agora, uma vez mais, renasceu o cuidado que vocês têm por mim. Na verdade, vocês já tinham esse cuidado antes, só que lhes faltava oportunidade. ¹¹Digo isto, não porque esteja necessitado, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação. ¹²Sei o que é passar necessidade e sei também o que é ter em abundância; aprendi o segredo de toda e qualquer circunstância, tanto de estar alimentado como de ter fome, tanto de ter em abundância como de passar necessidade. ¹³Tudo posso naquele que me fortalece.

Quero destacar três coisas que Paulo está dizendo aqui:

1. Transforme a teoria em ação imediata

No versículo 9, Paulo instrui: “O que também aprenderam, receberam e ouviram de mim, e o que viram em mim, isso ponham

em prática”. A ansiedade se alimenta da teoria e das projeções mentais do “e se?”. E a lição aqui é o fazer.

Não espere o medo passar para agir de forma correta. O movimento de colocar em prática o que você já conhece como sendo bom e justo interrompe o ciclo de pensamentos ociosos. A paz de Deus não é prometida para quem apenas entende o evangelho, mas para quem vive os seus princípios no cotidiano.

2. Desloque o foco para o cuidado com o próximo

Paulo destaca no **versículo 10** o renascimento do “cuidado que vocês têm por mim”. Uma mente ansiosa é, frequentemente, uma mente voltada para si mesma — para suas próprias dores, perigos e carências. E movimento prático aqui é a percepção do outro.

Procure oportunidades de servir ou cuidar de alguém. Ao se envolver com as necessidades de outra pessoa, você retira o peso da autoproteção excessiva e descobre que a sua vida tem utilidade além da sua própria sobrevivência. O serviço é um antídoto contra o egocentrismo do medo.

3. Treine a disciplina do contentamento

Nos **versículos 11 e 12**, o apóstolo afirma: “aprendi a viver contente... aprendi o segredo de toda e qualquer circunstância”. O contentamento não é um traço de personalidade, é uma virtude aprendida e operada pelo Espírito Santo.

Para o ansioso, a lição é treinar a mente para estar presente onde o corpo está. Se há abundância, desfrute com fé e gratidão; se há necessidade, suporte com fé e dignidade.

O movimento aqui é a aceitação ativa da realidade, fundamentada na convicção de que a sua estrutura não depende da es-

tabilidade externa, mas daquele que fornece o vigor necessário para enfrentar cada situação:

“Tudo posso naquele que me fortalece.” (v. 13).

Vigie seus pensamentos

Igreja, eu gostaria de poder dizer que a vida será menos preocupante no futuro. Gostaria de garantir que o pior da nossa cultura já passou. Mas não posso. No entanto, o objetivo desta série foi ajudá-lo a aprender como lutar de forma mais eficaz contra o medo e a ansiedade, perguntando-se e respondendo com fé:

1. **Quem está no controle?**
Deus está no controle (Isaías 41.1-10)
2. **O que é o medo?**
Seja forte e corajoso (Josué 1.1-9)
3. **No que devo crer?**
Confie no cuidado de Deus (Mateus 6.25-34)
4. **Como devo orar?**
Ore com confiança (1Pedro 5.6-11)
5. **O que devo pensar?**
Vigie seus pensamentos (Filipenses 4.4-13)

Concluimos esta série no mesmo ponto em que começamos, mas agora compreendendo que estas palavras não são apenas um conselho antigo; são uma herança de fatos concretos, comprada pelo sangue de Jesus Cristo. Cada promessa de **Isaías 41.10** foi selada na cruz para que você pudesse viver sem ser governado pela preocupação, pelo medo ou pela ansiedade.o medo:

Não tema, porque eu estou com você; não fique com medo, porque eu sou o seu Deus. Eu lhe dou forças; sim, eu o ajudo; sim, eu o seguro com a mão direita da minha justiça.

Portanto, não temas. A sua coragem não depende de como você se sente hoje, mas do valor do sangue que foi derramado para garantir que o Senhor jamais o abandone.

S.D.G. L.B.Peixoto.