

[OS SALMOS]

Msg n. 088

ALIVIE A PRESSÃO E O ESTRESSE

Salmo 62

[Para Jedutum, regente do coral: salmo de Davi.] ¹Em silêncio diante de Deus, minha alma espera, pois dele vem minha vitória. ²Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde jamais serei abalado. ³São tantos os inimigos contra um só homem; todos tentam me matar. Para eles, não passo de um muro inclinado ou uma cerca prestes a cair. ⁴Planejam me derrubar de minha posição elevada; têm prazer em contar mentiras. Diante de mim, me elogiam; em seu coração, porém, me amaldiçoam. *Interlúdio* ⁵Que minha alma espere em silêncio diante de Deus, pois nele está minha esperança. ⁶Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde não serei abalado. ⁷Minha vitória e minha honra vêm somente de Deus; ele é meu refúgio, uma rocha segura. ⁸Ó meu povo, confie nele em todo tempo; derrame o coração diante dele, pois Deus é nosso refúgio. *Interlúdio* ⁹As pessoas são vazias e enganosas, como uma rajada de vento. Se fosse colocada numa balança, toda a humanidade pesaria menos que um sopro. ¹⁰Não ganhem a vida por meio da extorsão, nem ponham sua esperança em coisas roubadas. Se suas riquezas aumentarem, não façam delas o centro de sua vida. ¹¹Deus falou claramente, e eu ouvi várias vezes: O poder, ó Deus, pertence a ti; ¹²o amor, Senhor, é teu. Certamente retribuirás a cada um conforme suas ações.

Esse é mais um salmo composto debaixo de muita pressão e estresse. Davi estava em desvantagem e sob ameaça de morte (v. 3). Era vítima de tramas cruéis, armadas por gente falsa e perigosa (v. 4). O filho Absalão encabeçava a rebelião para depô-lo do trono e tomar seu lugar (v. 4). Ouça mais uma vez:

³São tantos os inimigos contra um só homem; todos tentam me matar. Para eles, não passo de um muro inclinado ou uma cerca prestes a cair. ⁴Planejam me derrubar de minha posição elevada; têm prazer em contar mentiras. Diante de mim, me elogiam; em seu coração, porém, me amaldiçoam.

Terrível! O sentimento era de que o mundo estava para desabar a qualquer momento (“muro inclinado” e “cerca prestes a cair”, v. 3). Sem falar no gosto amargo de traição difícil de engolir, proporcionado por gente próxima e amada, mas falsa (“prazer em contar mentiras”; “Diante de mim, me elogiam; em seu coração, porém, me amaldiçoam”, v. 4).

A situação era, humanamente, insuportável. Certamente um dos momentos de maior angústia para o homem segundo o coração de Deus. Ouça um recorte da narrativa da fuga de Davi de Jerusalém, bem no trecho onde Simei o amaldiçoa com toda a força dos pulmões envenenados pelo ódio (2Sm 16.5-14):

⁵Quando o rei Davi chegou a Baurim, um homem do povoado saiu ao seu encontro e começou a amaldiçoá-lo. Era Simei, filho de Gera, do mesmo clã da família de Saul. ⁶Atirava pedras contra o rei, seus oficiais e os guerreiros que o cercavam. ⁷“Saia daqui, assassino, bandido!”, gritava para Davi. ⁸“O SENHOR lhe está retribuindo por todo o sangue derramado no clã de Saul. Você roubou o trono, e agora o SENHOR o entregou a seu filho Absalão. Finalmente está provando de seu próprio remédio, pois é assassino!” ⁹Então Abisai, filho de Zerua, disse: “Por que este cão morto amaldiçoa meu senhor, o rei? Dê a ordem, e eu cortarei a cabeça dele!”. ¹⁰O rei, porém, disse: “Quem pediu a opinião de vocês, filhos de Zerua? Se o SENHOR mandou este homem me amaldiçoar, quem são vocês para questioná-lo?”. ¹¹Então Davi disse a Abisai e a todos os seus servos: “Meu próprio filho procura me matar. Não teria este parente de Saul ainda mais motivos para fazer o mesmo? Deixem-no em paz. Que ele me amaldiçoe, pois foi o SENHOR que o mandou. ¹²Talvez o SENHOR veja que tenho sido injustiçado e me abençoe por causa dessas maldições de hoje”. ¹³Assim, Davi e seus homens prosseguiram em seu caminho. Simei os seguia pela encosta de um monte próximo, amaldiçoando Davi e atirando pedras e terra contra ele. ¹⁴O rei e todos que o acompanhavam chegaram exaustos ao rio Jordão e, por isso, descansaram ali.

Pressão e estresse: ingredientes suficientes para desestruturar qualquer pessoa (podendo até infartar), mesmo um touro como Davi (que era capaz de arrancar cordeirinhos da boca de ursos e leões e depois matá-los com as próprias mãos, usando apenas um cajado de pastor, 1Sm 17.34-37). Ninguém suportaria pressão e estresse como aqueles. Nem Davi! Mas nosso salmo (e também o trecho de 2Samuel que acabamos de ler) revela que Davi manteve a tranquilidade e permaneceu em silêncio (vs. 1 e 5):

¹Em silêncio diante de Deus, minha alma espera, [...] ⁵Que minha alma espere em silêncio diante de Deus [...]

Como pôde? Você conseguiria?

A razão para a alma de Davi permanecer calada é que ele sabia que *somente* Deus poderia socorrê-lo e sustentá-lo, e em Deus, somente em Deus, ele confiava (vs. 2 e 6):

²Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde jamais serei abalado. [...] ⁶Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde não serei abalado.

Davi revela que sua fé não estava *em* Deus *e* em outra coisa ao mesmo tempo, mas *somente* em Deus. Sim, ele sabia que Deus usa meios para realizar sua obra e cumprir sua vontade; ele compreendia que o mesmo Deus que ordena o fim de todas as coisas também ordena os meios. Mas sua fé estava em Deus, somente em Deus, e não nos meios. Que exemplo de fé e confiança! Por isso é que sua alma se continha aliviada dentro dele, enquanto o mundo desabava lá fora.

Esse salmo é para quem está estressado (e quem não está?), vivendo debaixo de pressão; pressão insuportável para frágeis mortais que somos. O que podemos aprender? Vamos analisá-lo e ver como encontrar alívio quando se está sob pressão estressante.

Olharemos para o texto a partir da estrutura natural da composição de Davi: em seis pares de versos. Veremos que sob pressão e estresse, Davi encontrou alívio porquê: *esperou* em Deus (vs. 1-2), *encarou* os problemas (vs. 3-4), *encorajou* sua alma (vs. 5-6), *exortou* seu povo (vs. 7-8), *expôs* o engano (vs. 9-10) e *escutou* a Deus (vs. 11-12).

1. Alivie a pressão e o estresse: *espere em Deus* (vs. 1-2)

¹Em silêncio diante de Deus, minha alma espera, pois dele vem minha vitória. ²Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde jamais serei abalado.

Davi começa o salmo dizendo, literalmente: “*Só diante de Deus minha alma se cala*”.

Quando estamos sob pressão e estressados, a alma começa a tagarelar, aumentando ainda mais a pressão e o estresse no coração. Pensamos assim: “*Tenho* de fazer isto ou aquilo, ou não conseguirei suportar. Tal ou tal coisa *tem* de acontecer, ou tudo estará perdido.” O pressuposto é que somente Deus *não é* suficiente: alguma outra atitude, circunstância, condição ou posse é necessária para ficarmos seguros e ser felizes.

Davi, contudo, aprendeu a dizer para a sua alma:

Somente de uma coisa nós necessitamos para sobreviver e triunfar — e nós já a temos. Somente de Deus nós precisamos. E Deus nós já temos. Ele, sim, é rocha segura para os pés vacilantes. Ele, sim, é fortaleza e refúgio para a vida estressante. Nele, e somente nele, nós não seremos muito abalados, pois viveremos confiantes.

Davi não confia na segurança de seu esconderijo, posto que poderia ser descoberto ou desabar a qualquer momento; nem no bom-senso de Absalão e seus conselheiros sedentos de sangue, pois todos estavam cegos pelo desejo de poder.

Davi sossega sua alma e espera em Deus, somente em Deus. Diante de Deus sua alma se cala, pois Deus, e somente Deus, é sua fortaleza na montanha; de modo que, aconteça o que acontecer, sua confiança não será *muito* (e não nunca) abalada. Alivie a pressão e o estresse: *espere em Deus, espere em Cristo* (Fl 4.6-7):

⁶Não vivam preocupados com coisa alguma; em vez disso, orem a Deus pedindo aquilo de que precisam e agradecendo-lhe por tudo que ele já fez. ⁷Então vocês experimentarão a paz de Deus, que excede todo entendimento e que guardará seu coração e sua mente em Cristo Jesus. [Espere em Deus. Guarde-se em Cristo Jesus]

2. Alivie a pressão e o estresse: encare os problemas (vs. 3-4)

³São tantos os inimigos contra um só homem; todos tentam me matar. Para eles, não passo de um muro inclinado ou uma cerca prestes a cair. ⁴Planejam me derrubar de minha posição elevada; têm prazer em contar mentiras. Diante de mim, me elogiam; em seu coração, porém, me amaldiçoam.

À princípio, essas palavras de Davi podem soar como um lamento:

Ai, ai ai! Todos estão contra mim! Até meu filho está contra mim! Estou sozinho. Fraco. Indefeso. A casa vai cair. Minha vida vai desmoronar. Estou acabado. Planejam o pior contra mim. É um bando de gente mentirosa. Falsos. Vivem me amaldiçoando.

Realmente, parece lamento, mas, na verdade, o que temos aqui é um reconhecimento do problema. Reconhecer é bem diferente de lamentar.

Lamentar é dizer: “Tá vendo? Pobre de mim! Coitado de mim! Eu não mereço isso. Não tem o que ser feito. Estão todos contra mim. Não vou lutar. Está tudo acabado.” *Lamentar* é se autodestruir, buscando se alimentar ou se fortalecer do mimo dos outros. Reconhecer é bem diferente. *Reconhecer* é encarar de frente o problema e levar tudo a Deus em oração.

Reconhecer, foi exatamente o que Davi fez: reconheceu seu problema, não fez de conta que estava tudo bem, não fechou os olhos para a crise nem enterrou o coração na amargura, mas pontuou e deu nome às suas dificuldades, depois levou tudo a Deus em oração. Como sabemos? Pela estrutura do salmo.

Note que os versículos 3 e 4 estão entre (o que podemos chamar de) as aspas da repetição de Davi. Em outras palavras: o que ele diz nos versos 1 e 2 ele repete nos versos 5 e 6, e no meio (vs. 3-4 abaixo em **negrito**) está o seu reconhecimento dos fatos. Veja:

¹Em silêncio diante de Deus, minha alma espera, pois dele vem minha vitória. ²Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde jamais serei abalado. ³São tantos os inimigos contra um só homem; todos tentam me matar. Para eles, não passo de um muro inclinado ou uma cerca prestes a cair. ⁴Planejam me derrubar de minha posição elevada; têm prazer em contar mentiras. Diante de mim, me elogiam; em seu coração, porém, me amaldiçoam. ^{Interlúdio} ⁵Que minha alma espere em silêncio diante de Deus, pois nele está minha esperança. ⁶Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde não serei abalado.

Davi não foge dos problemas. Davi encara os problemas e leva tudo a Deus em oração. O alívio para a pressão e o estresse não está na negação dos problemas, mas no enfrentamento, munidos da graça e por meio da fé nas promessas de Deus. Alivie a pressão e o estresse: *encare os problemas com fé e esperança na graça futura de Deus.*

3. Alivie a pressão e o estresse: *encoraje sua alma* (vs. 5-6)

⁵Que minha alma espere em silêncio diante de Deus, pois nele está minha esperança. ⁶Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde não serei abalado.

Pressão e estresse não resistem à alma encorajada em Deus, somente em Deus.

Note que Davi não está orando. Aliás, neste salmo não há oração. Compare a forma como o Salmo 62 começa em relação à forma como começam os salmos que estão antes e depois. Salmos 61 e 63 começam, respectivamente, assim: o 61 — “Ó Deus, ouve meu clamor! Escuta minha oração!”; e o 63 — “Ó Deus, tu és meu Deus; eu te busco de todo o coração”. Já o 62 começa dizendo: “Em silêncio diante de Deus, minha alma espera, pois dele vem minha vitória”. Não é uma oração. Não há oração neste salmo. Apenas declaração.

Claro que Davi orou, mas aqui ele não está orando. Está encorajando sua alma, pois sabia que tão importante quanto orar a Deus é pregar sobre Deus para a alma. Assim é que nos Salmos 61 e 63 Davi orou, e no 62 ele pregou para a sua alma.

O que Davi pregou para si mesmo? Com quais conteúdos ele encorajou sua alma?

Davi não parava de lembrar a si mesmo que *somente* Deus é rocha, salvação e fortaleza; *somente* Deus é fonte confiável de esperança para o futuro; *somente* Deus e em Deus é que nós não seremos *jamais* abalados.

⁵Que minha alma espere em silêncio diante de Deus, pois nele está minha esperança.

⁶Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde não serei [jamais] abalado.

Quem espera em Deus, somente em Deus, aqui e agora, não será *muito* abalado. E no futuro, na vida eterna com Cristo, quem espera em Deus agora, somente em Deus, não será *jamais* abalado. Alivie a pressão e o estresse: *encoraje sua alma*. Apresente a ela, de novo e de novo, a realidade dos que estão em Cristo Jesus. Pregue para si mesmo, por exemplo, as verdades de Efésios 1 e Romanos 8. Busque as coisas do alto, escondidas em Cristo (Colossenses 3). Alivie a pressão e o estresse: *encoraje sua alma com a palavra de Deus*.

4. Alivie a pressão e o estresse: exorte o povo (vs. 7-8)

⁷Minha vitória e minha honra vêm somente de Deus; ele é meu refúgio, uma rocha segura. ⁸Ó meu povo, confie nele em todo tempo; derrame o coração diante dele, pois Deus é nosso refúgio.

Em meio a todos os problemas, Davi encontrou um meio de exortar o povo. *Primeiro*, porquê o encorajamento que recebemos de Deus na tribulação serve para encorajar irmãos que estão passando pelo mesmo vale de dores (2Co 1.3-11). *Segundo*, porquê, quando exortamos (encorajamos) o outro, com o transbordar do nosso coração, nossa esperança e alegria em Deus se completam.

Davi tinha tanta consciência do quanto o nosso derramar de exortação e encorajamento na vida de outros contribuem para aliviar a pressão e o estresse que ele compõe este salmo para Jedutum cantar com o coral da congregação de Israel. Alivie a pressão e o estresse: *exorte seu povo*. Use suas feridas para curar. Reparta o tratamento.

5. Alivie a pressão e o estresse: *exponha o engano* (vs. 9-10)

⁹As pessoas são vazias e enganosas [lit.: filhos de Adão, homens feitos do pó], como uma rajada de vento. Se fosse colocada numa balança, toda a humanidade pesaria menos que um sopro. ¹⁰Não ganhem a vida por meio da extorsão, nem ponham sua esperança em coisas roubadas. Se suas riquezas aumentarem, não façam delas o centro de sua vida.

Sob pressão e estresse o ser humano é tentado a encontrar alívio a qualquer custo (extorsão, roubo, riquezas, v. 10). Geralmente, colocam sua esperança na sabedoria dos homens, que não passam de pessoas vazias e enganosas, gente passageira como uma rajada de vento, sem qualquer peso de valor (v. 9).

Davi está aqui expondo o engano do pecado que sempre sussurra dizendo: veja-se pelos olhos dos homens (pessoas vazias e enganosas), faça o que te der vontade (ganhe a vida por meio da extorsão), ponha sua esperança no fruto do pecado (coisas roubadas), centre sua vida nas coisas dessa vida (riquezas). Davi diz: “Não, não! Nada disso! Acorde! É tudo engano. Espere somente em Deus.” Ouça mais uma vez:

⁹As pessoas são vazias e enganosas [lit.: filhos de Adão, homens feitos do pó], como uma rajada de vento. Se fosse colocada numa balança, toda a humanidade pesaria menos que um sopro. ¹⁰Não ganhem a vida por meio da extorsão, nem ponham sua esperança em coisas roubadas. Se suas riquezas aumentarem, não façam delas o centro de sua vida.

Alivie a pressão e o estresse: *exponha o engano*.

6. Alivie a pressão e o estresse: *escute a Deus* (vs. 11-12)

¹¹Deus falou claramente, e eu ouvi várias vezes: O poder, ó Deus, pertence a ti; ¹²o amor, Senhor, é teu. Certamente retribuirás a cada um conforme suas ações.

Deus lhe falou e ele ouviu. Como lhe falou? Revelação, oração, experiência do passado, a Lei de Deus? Davi sabia ouvir a voz de Deus! Temos que aprender a ouvi-lo.

Ouvimos muito a voz dos homens ou do coração. Ouvir a voz de Deus é libertador. A palavra de Deus deveria ecoar na nossa vida. Deveríamos ouvi-la várias vezes.

Deus falou a Davi o seguinte: *o poder pertence a Deus*. Não a Absalão. Falou ainda: *o amor de Deus satisfaz*. Não precisamos ser amados pelos homens. Ah! Como a voz de Deus

traz alívio para a pressão e o coração estressado! Alívie a pressão e o estresse: *escute a Deus*. Exponha-se à palavra de Deus. Ore. Leia. Medite.

Alívie a pressão e o estresse

Pressão e estresse são inevitáveis. Afinal, a vida foi afetada pelo pecado. Filhos se levantam contra pais. Pessoas nos perseguem. Gente má nos passa para trás e procura nos derrubar. Decepcionamo-nos com aqueles que amamos. Enfermidades nos abatem. Sofrimento e morte nos amedrontam. As demandas do trabalho nos consomem. Não tem como fugir dessa realidade nem fingir que tudo está bem.

Alívio para a pressão e o estresse está, conforme aprendemos com Davi, em *esperar* em Deus, somente em Deus; *encarar* os problemas e levá-los a Deus em oração; *encorajar* a alma com as verdades do evangelho de Cristo; *exortar e encorajar* os outros com as mesmas verdades evangélicas que nos exortam e nos encorajam; *expôr* o engano do pecado que sempre nos aponta caminhos e soluções destruidoras; e *escutar* a Deus com fé e esperança.

Alívie a pressão e o estresse. Espere em Deus, somente em Deus. Espere com fé. Cria e espere em Cristo.

¹*Em silêncio diante de Deus, minha alma espera, pois dele vem minha vitória.*

²*Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde jamais serei abalado.*

⁵*Que minha alma espere em silêncio diante de Deus, pois nele está minha esperança.*

⁶*Somente ele é minha rocha e minha salvação, minha fortaleza onde não serei abalado.*

S.D.G. L.B.Peixoto