

Fernando Ferreira de Sousa

Problemas cruciais:
Uma perspectiva bíblica

SEBARSP – Seminário Batista Regular de São Paulo
SÃO PAULO - 2003

Fernando Ferreira de Sousa

Problemas cruciais:
Uma perspectiva bíblica

Monografia apresentada como exigência parcial de avaliação, na disciplina Treinamento em Aconselhamento Nível III, no curso de Mestrado do SEBARSP, sob a orientação do professor Dr. William Lane Moore.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	04
2.	DEPRESSÃO.....	06
2.1.	Definição de depressão.....	06
2.2.	Ajudando pessoas com o problema de depressão.....	09
3.	ANSIEDADE.....	14
3.1.	Definição de ansiedade.....	14
3.2.	Ajudando pessoas com o problema de ansiedade.....	15
4.	IRA.....	19
4.1.	Definição de ira.....	19
4.2.	Ajudando pessoas com o problema de ira.....	21
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
	BIBLIOGRAFIA.....	24

1. INTRODUÇÃO¹

Vivemos em mundo com cerca de seis bilhões de pessoas. Estas pessoas moram em diferentes regiões do planeta e são bem diferentes uma das outras. Os seres humanos são distintos um dos outros pelos seus traços físicos, mas também por suas personalidades. São diferentes culturalmente, intelectualmente, socialmente, bem como, têm suas origens étnicas em raças distintas e também opiniões pessoais que não são iguais a de todos os demais seres racionais.

Todavia, podemos afirmar que todos os seres humanos são iguais no aspecto de estarem sujeitos aos problemas cruciais da vida. Mesmo que existam diversas diferenças entre os homens, mesmo que alguns sejam mais fortes do que outros em certos aspectos, ou mesmo que alguns tenham mais habilidades, capacidades de lidarem com certos problemas humanos, ainda assim, todos são iguais pela possível sujeição aos problemas.

Todas as pessoas estão sujeitas a enfrentarem problemas angustiantes ou de encontrarem pessoas com problemas como: distorção da sexualidade, insônia, fadiga crônica, abuso de drogas, vícios diversos, síndromes, medo incontrolável, dificuldades financeiras, problemas de relacionamentos familiares e interpessoais, depressão, ansiedade, ira, etc. Então surge a pergunta: Como lidar com os problemas cruciais da vida? Como ajudar nossos amigos a serem vitoriosos nestes problemas?

Este trabalho tem como proposta apresentar as Escrituras Sagradas como a fonte da solução eficaz para os problemas cruciais da vida humana. Porém, mostraremos a suficiência das Escrituras em apenas três problemas dos tantos que existem. Depressão, ansiedade e ira.

Estes três problemas cruciais serão abordados a partir de uma perspectiva bíblica. Estes foram escolhidos, por estarem em evidência no mundo cristão também. Há muitos evangélicos que têm dificuldades com esses assuntos e não sabem lidar com eles. Muitos até procuram ajuda de psicólogos deixando a

¹ Este trabalho tem como base a apostila Treinamento em aconselhamento bíblico e discipulado em profundidade – nível III: assuntos avançados.

Bíblia de lado. O pior é que muitas vezes esses crentes são estimulados a procurarem conselheiros profissionais seculares pelos próprios pastores.

Vamos ver neste trabalho que com o uso correto da Palavra de Deus podemos encontrar vitórias para nossa vida pessoal e para a vida daqueles que queremos ajudar.

2. DEPRESSÃO

Depressão é um termo muito recente, por isso, não encontramos na Bíblia nenhuma definição sobre ela, mas é um dos problemas cruciais que abordaremos com uma perspectiva bíblica, porque é um assunto polêmico e também podemos dizer que confuso. Para muitas pessoas depressão é uma doença, para outras, depressão é simplesmente um problema espiritual, um pecado.

Vamos, então, em primeiro lugar definir o que é depressão e depois vamos tratar de princípios que ajudarão as pessoas que estiverem com esse problema.

2.1. DEFINIÇÃO DE DEPRESSÃO

Para sermos bem diretos podemos já afirmar que depressão não é uma doença. Popularmente, e infelizmente até por algumas pessoas da classe médica, depressão tem sido tratada como doença, mas na verdade o máximo que se pode dizer é que alguns distúrbios orgânicos dão origem a sentimentos depressivos. Algumas pessoas podem ter maior tendência à depressão devido a remédios que estão sendo utilizados para tratamento de alguma enfermidade específica, ou mesmo porque determinada doença pode originar disfunções orgânicas que desencadeiam sentimentos depressivos, esse é o caso, por exemplo, da diabetes.

A depressão está entre as “enfermidades” de maiores freqüências na medicina geral nestes últimos anos, mas é importante dizer que, em geral, as ciências médicas ainda não podem afirmar com toda certeza qual é a origem deste mal. Sabemos que certas doenças, parto, cirurgia e o respectivo processo de recuperação, desequilíbrios hormonais ou químicos, disfunções orgânicas, falta de sono, dieta não salutar, fadiga, fenômenos do ciclo menstrual ou distúrbios físicos diversos (i.e., hipoglicemia, diabetes, disfunções glandulares)², podem ser fatores físicos que levam à depressão, ou seja, a depressão pode ser causada e sua

² BROGER, John C. *Autoconfrontação: um manual de discipulado em profundidade*. 2. ed. Califórnia: BCF, 1996. p. 322.

existência facilitada por motivo de exaustão e/ou doença, portanto, qualquer pessoa está sujeita aos sintomas depressivos, mas em si mesma, depressão não é doença.

Além dos fatores físicos (orgânicos) que levam a depressão, outros fatores, e podemos dizer que muito mais comuns do que os físicos, também levam pessoas aos sentimentos depressivos. Aqui entra mais especificamente a perspectiva bíblica sobre o assunto.

Muitas pessoas deprimidas estão nesta situação por terem hábitos não-bíblicos e/ou reações pecaminosas para com circunstâncias e pessoas, ou seja, a depressão tem origem numa vida em desacordo com a Bíblia³. Sendo assim, depressão é o resultado a uma consciência do pecado pessoal de uma forma não bíblica; é o resultado de não ter atingido certos objetivos que são considerados altamente desejáveis e necessários para que a vida valha a pena, e seja feliz; é o resultado de uma forma de pensamento não bíblico; é o resultado de respostas e reações não bíblicas às circunstâncias duras e desagradáveis.

Para ilustrar melhor a idéia do parágrafo anterior, podemos pensar em situações que muitas pessoas reagem erradamente e quase sempre são levadas à depressão:

[...] deficiências físicas..., perda do emprego, divórcio, morte de alguém querido, quebra de um relacionamento, dificuldades financeiras, acidentes, conflitos interpessoais, filhos adultos deixando o lar, aposentadoria, perseguição, crises, traumas ou doenças.

Podemos dizer, então, que depressão é aquele sentimento ou atitude debilitante (que enfraquece) de desesperança que torna-se a razão da pessoa não lidar com as questões mais importantes da vida. Depressão é diferente de desencorajamento, pois no estado de desencorajamento a pessoa continua exercendo suas funções, mas na depressão o indivíduo deixa de cumprir com suas responsabilidades.

Na Bíblia encontramos alguns exemplos de pessoas que estavam em situações que hoje chamaríamos de “depressão”. Estes exemplos abaixo mostram comportamentos pecaminosos, pois a “depressão” teve origem em um comportamento não agradável a Deus:

³ *Ibid.*, p. 318.

Caim (Gn 4) → emoções sem controle (*“Irou-se, pois, sobremaneira, Caim, e descaiu-lhe o semblante.”*)⁴.

Elias (1 Rs 19) → isolou-se, fugiu do problema (*“foi ao deserto”*); desespero, desistiu da vida (*“pediu para si a morte”*); dormiu bastante (*“dormiu debaixo do zimbro...Comeu, bebeu e tornou a dormir.”*); ênfase no eu (*“pois não sou melhor do que meus pais... e eu fiquei só...”*).

O salmista (Sl 42 e 43) → desespero (*“Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim?”*).

Jonas (Jn 4) → emoções à flor da pele (*“desgostou-se Jonas extremamente e ficou irado.”*); desespero, desistiu da vida (*“tira-me a vida, porque melhor me é morrer do que viver.”*).

Davi (Sl 32) → tristeza profunda freqüente (*“pelos meus constantes gemidos todo o dia.”*); fraqueza, falta de motivação (*“e o meu vigor se tornou em sequeidão de estio.”*). (Sl 38) → Aqui Davi descreve sua situação antes de confessar o pecado cometido *“... Não há parte sã na minha carne, por causa da Tua indignação; não há saúde nos meus ossos, por causa do meu pecado... Sinto-me encurvado e sobremodo abatido, ando de luto o dia todo... Estou aflito e mui quebrantado; dou gemidos por efeito do desassossego do meu coração... Bate-me excitado o coração, faltam-me as forças, e a luz dos meus olhos, essa mesma já não está comigo... Pois estou prestes a tropeçar; a minha dor está sempre perante mim.”*

Vale lembrar que tanto a depressão originada por questões orgânicas como a depressão originada por hábitos não bíblicos, têm soluções bíblicas. Mesmo que a pessoa sinta-se deprimida é preciso viver de modo bíblico e agradável a Deus. A depressão nunca pode ser “usada” como desculpa para não se cumprir com os deveres cristãos, mas este será o assunto que abordaremos no tópico seguinte.

⁴ As passagens bíblicas citadas neste trabalho são da versão ARA – Almeida Revista e Atualizada, 2.ed. da SBB - Sociedade Bíblica do Brasil.

2.2 AJUDANDO PESSOAS COM O PROBLEMA DE DEPRESSÃO

2.2.1. Identificando a pessoa depressiva

Já falamos que ninguém está completamente imune aos sentimentos depressivos, até vimos alguns personagens bíblicos com esse problema, mas todas as pessoas devem viver de modo que agrada a Deus.

É possível encontrarmos pessoas depressivas com duas descrições aparentemente opostas. Uma, a mais comum, seria aquela pessoa de humor volúvel, com tristeza freqüente, quase sempre séria, tímida e conseqüentemente envergonhada, introvertida, solitária e muito sensível. Outras pessoas, mesmo depressivas, são nervosas, impacientes, impulsivas, imaginação ativa e têm emoções à flor da pele (sem domínio). O que até pode ser comum para estes dois grupos são as comunicações não-verbais.

De modo geral, o deprimido demonstra uma atitude de que nada adianta, expressa um ar de desespero, chora com facilidade, bem como suspira freqüentemente, olha para o chão, raramente dá risadas e fisicamente é vagaroso. Ele também apresenta flacidez geral dos músculos da face, pois a depressão também tem efeitos biológicos.

Porém, para a identificação de uma pessoa com depressão o que é de mais valor são as palavras, são as informações que a própria pessoa pode dar. Muitas destas se resumem em falar sobre os problemas, mas não fazem nada a respeito, não tomam atitudes para resolver os problemas de que tanto falam. Também olham para seus problemas como se fossem singulares, são os maiores problemas que alguém poderia estar enfrentando. Vejamos alguns dos dados centrais que identificam uma pessoa com sentimentos depressivos:

“Estou sempre cansado, não durmo bem (ou durmo muito), vou para cama cansado e acordo cansado”;

“Nunca consigo tempo suficiente para cumprir com minhas obrigações”;

“Sinto dor de cabeça, mal-estar, dor nas costas mais do que o normal”;

“Não tenho apetite, mas ocasionalmente torno-me guloso”;

“Prático sexo ou masturbação de maneira frenética”;

“Choro muito, as pessoas não me entendem”;

“Meu cônjuge não me compreende e sempre está gritando comigo”;

“Estou espiritualmente desligado, não faço devocionais, oro muito pouco”.

Muitas vezes, pessoas deprimidas sentem-se culpadas por causa de sua passividade diante de Deus e a fadiga aumenta pela preocupação que sentem em relação às tarefas inacabadas, falta de sono, alimentação e dietas exageradas, drogas, etc. Mas estas pessoas não são casos perdidos, elas podem ter esperança de solucionar esse problema, podem ser ajudadas biblicamente. Então, vamos ver como podemos aconselhar uma pessoa depressiva.

2.2.2. Aconselhando a pessoa depressiva

Para ajudarmos uma pessoa depressiva precisamos em primeiro lugar decompor o problema em: problema de definição, problema de desempenho e problema de pré-condicionamento. Isto será feito por meio de obtenção de dados, ou seja, o conselheiro precisa recolher várias informações para conhecer o problema e também para obter um melhor envolvimento com o aconselhado.

→ Problema de definição – Nós já abordamos o que é depressão e vimos que há muita confusão na definição deste assunto, por isso, quando vamos iniciar um aconselhamento com uma pessoa depressiva precisamos verificar qual a compreensão que ela tem do problema. Podemos chamar este aspecto de problema da apresentação, pois ouviremos a apresentação do problema por parte do aconselhado. Na maioria das vezes o aconselhado apresentará como causa da sua situação o que na verdade é o efeito. É bom nos certificarmos que foi feito um exame médico completo recente.

→ Problema de desempenho (ou ação) – É muito importante que o conselheiro encontre áreas da vida da pessoa depressiva que estão sendo negligenciadas, porque as falhas nas ações produzem ou pelo menos facilitam os sentimentos

depressivos. Parte da causa da depressão é que o desempenho não está mais aceitável ou correto; conseqüentemente, os sentimentos também não estão corretos.

→ Problema de pré-condicionamento – Também antes de iniciar o aconselhamento propriamente dito, o conselheiro deverá obter alguns dados sobre o problema como: Desde que ponto no passado este problema se estende? Quais hábitos foram formados que facilitam a reação que eles tem agora?

Após essa primeira etapa de decomposição, que na verdade é apenas uma introdução ao aconselhamento, devemos lembrar que para ajudar uma pessoa deprimida não basta apenas dar apoio pegando na mão e dizer que Deus não tem respostas para o problema dela. Muito menos podemos minimizar os pensamentos de hostilidade e culpa do aconselhado. Não podemos achar que já sabemos de tudo do que se trata. O que precisamos é de logo de início dar esperança para a pessoa deprimida (1 Co 10.13⁵; 2 Pd 1.3⁶), dizer que ela é responsável perante Deus de todos os seus atos e omissões e devemos informa-la do que realmente é a depressão, para isso podemos explicar as atitudes de Caim (Gn 4.1-15) e Elias (1 Rs 19) conforme a Bíblia apresenta.

A despeito de quão difícil determinada situação possa parecer, o Senhor Jesus Cristo já a venceu (João 16.33). Deus não permitirá na sua vida nada que escape ao controle dEle ou esteja além da sua habilidade para suportar sem pecar (baseado em Gênesis 50.20; Jeremias 29.11; Romanos 8.28-29; 1 Coríntios 10.13; 2 Coríntios 12.9-10; Filipenses 4.13). As provações são para o seu bem (Romanos 5.3-5; Tiago 1.2-4; 1 Pedro 1.6-7) e, à medida que você responde biblicamente às dificuldades, você dará oportunidade para que o poder de Deus se manifeste na sua vida (2 Coríntios 4.7-18, 12.9-10).⁷

Dentro de um bom ambiente de empatia produzido pelo conselheiro, e com um espírito de mansidão deverá ser exigido do aconselhado mudanças imediatas substituindo velhos hábitos por hábitos bíblicos. Passagens bíblicas como Rm 6.11 e 1 Co 6.9-11 poderão ser usadas para mostrar para o aconselhado que ele tem condições de cumprir com as exigências divinas. Deus não nos pede coisas impossíveis de serem cumpridas (1 Jo 5.3).

⁵ “Não vos sobreveio tentação que não fosse humana; mas Deus é fiel e não permitirá que sejais tentados além das vossas forças; pelo contrário, juntamente com a tentação, vos proverá livramento, de sorte que a possais suportar.”

⁶ “Visto como, pelo seu divino poder, nos têm sido doadas todas as coisas que conduzem à vida e à piedade, pelo conhecimento completo daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude,”

⁷ *Ibid.*, p. 319.

O aconselhado também precisa ser lembrado que nosso principal objetivo aqui neste mundo é amar a Deus e amar o próximo (Mt 22.34-40), e demonstramos nosso amor pelo cumprimento de nossas responsabilidades (Jo 14.15). Sendo assim, a pessoa que estivermos ajudando biblicamente deve cumprir com suas responsabilidades (procedimentos corretos), independente dos seus sentimentos (Jo 13.17; Tg 1.25; Lc 9.23). Não é necessário sentir vontade de cumprir as responsabilidades, não é necessário gostar de cumprir as responsabilidades, simplesmente devem ser cumpridas com o objetivo de evidenciar o amor a Deus e ao próximo. Por isso, alguns criticam o aconselhamento bíblico como sendo frio e incompreensivo, mas na verdade só desejamos que a pessoa com problema volte a fazer o que Deus pede para fazer, somente assim o aconselhado poderá encontrar novamente a alegria de viver, portanto este tipo de aconselhamento não é frio e incompreensivo.

Ainda contra esta crítica podemos lembrar de duas situações nas quais Deus, através de seus escritores bíblicos, exige um comportamento correto mesmo que humanamente esperássemos apenas um consolo da parte do Senhor Jesus Cristo. Podemos nos referir aos livros de 1 Pedro e de Apocalipse. O contexto dos dois livros é de perseguição, um durante o império de Nero e o outro durante o reinado de Domiciano, dois períodos de grande perseguição. O interessante é que mesmo durante as perseguições, momentos de tribulação, Deus repreende os seus porque os ama. Encontramos repreensões na primeira epístola de Pedro e nas palavras de Cristo às sete igrejas em Apocalipse. Será que Deus é frio e incompreensível com os crentes? Lógico que não. Ele simplesmente exige o comportamento correto (santidade) em qualquer situação.

Como já tratamos, não podemos minimizar o problema, por isso devemos exercer paciência com o aconselhado em suas possíveis falhas, mas precisamos colocar algumas tarefas e orientações práticas, como:

- Ajuda de outros – peça a ajuda de outros para encorajá-lo e para que fiquem atentos para quaisquer desculpas que você tente dar para não fazer o certo.
- Compromisso – se você estiver atrasado em seus compromissos, não conceda a si mesmo nenhum privilégio até que volte a estar em dia (TV, visitas, passeios, etc.).

→ Apoio – procure um vizinho ou um amigo que possa trabalhar nisso junto com você.

→ Atitude consciente – evite conscientemente o ficar desligado do mundo, sonhar acordado, acordar e ficar muito tempo deitado, assistir televisão ou sentir pena de si mesmo (autocomiseração). Quando perceber que está cedendo, volte ao trabalho (ação bíblica).

→ Atenção – volte sua atenção para a causa real destes sentimentos depressivos e tome a atitude correta diante deles:

(1) Identifique (defina) o problema;

(2) O que a Bíblia diz que devo fazer (ordena)?

(3) Quando, onde e como eu devo começar?

(4) Como devo organizar o meu horário para concluir os meus projetos?

Como vimos, o modelo bíblico para resolver o problema da depressão é dar soluções, e não apenas pegar na mão e dizer que está tudo bem. Precisamos agir biblicamente e dar esperança, assegurando que a resposta está na Palavra de Deus (sem minimizar o problema). Deus nos dá poder para fazermos aquilo que Ele ordena⁸.

⁸ MOORE, William Lane. *O uso das Escrituras no aconselhamento*. p. 103.

3. ANSIEDADE

Ansiedade é um outro problema crucial. Não chega ser tão confundida como a depressão, mas há muitas pessoas que pensam que ansiedade é algo comum e normal para todas as pessoas.

Vamos primeiro tratar o conceito de ansiedade e assim poderemos ver que este problema que leva angústia a muitas pessoas é algo que não necessariamente precisa estar em nossa vida, podemos lidar com ela e vivemos melhor sem ela segundo a perspectiva bíblica.

3.1. DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE

A palavra grega traduzida no Novo Testamento como ansiedade, preocupação é $\alpha\lambda\epsilon\gamma\sigma\iota\alpha$ e o verbo que muitas vezes dá a idéia de um andar ansioso, estar (indevidamente) ansioso, inquietação é $\alpha\lambda\epsilon\gamma\sigma\iota\alpha\omega$. O substantivo é usado seis vezes⁹ e o verbo dezenove¹⁰. As três principais passagens bíblicas que usam esses termos são: Mateus 6.25-34, Filipenses 4.6 e 1 Pedro 5.7.

O vocábulo grego transmite a idéia do efeito da preocupação, uma vez que, ser ansioso tem haver com distrair sua atenção, dividir, partir, rasgar. Ansiedade é uma extrema preocupação com o futuro e coisas a ponto de fazer com que a pessoa negligencie outras responsabilidades e relacionamentos trazendo prejuízos por não “funcionar” no dia a dia. O que acontece é que a ansiedade passa a controlar a pessoa e não a pessoa controlar a ansiedade.

Sendo assim, ansiedade faz com que a pessoa foque seus pensamentos no desejo de querer mudar o que ainda virá (futuro) de tal forma que seus pensamentos não são mais produtivos. A pessoa ansiosa perde a esperança em vez de encontrar respostas, e ainda pode ser prejudicada fisicamente, pois a

⁹ Mt 13.22; Mc 4.19; Lc 8.14, 21.34; 2 Co 11.28; 1 Pe 5.7.

¹⁰ Mt 6; Lc 10 e 12; 1 Co 7 e 12; Fp 2.20 e 4.6

ansiedade pode causar ou facilitar o surgimento de problemas de saúde, como: dor de cabeça, problemas estomacais, fadiga, etc.

Então o que não é ansiedade? Ansiedade não é um cuidado ou uma preocupação (sadia) que nos leva a lidar com responsabilidades diárias de maneira responsável. O apóstolo Paulo esteve preocupado (*“preocupação com todas as igrejas”*)¹¹, mas podemos observar que o foco desta preocupação são outras pessoas e que este sentimento não o fez parar de agir. Ansiedade também não é o desejo de querer fazer um bom trabalho. Podemos planejar, elaborar planos e estratégias sem agirmos de maneira inquieta.

Ansiedade é um problema espiritual. Se encontramos na Bíblia passagens que apresentam o princípio: “Não andeis ansiosos”, podemos dizer que Deus espera que seu povo seja obediente a esse princípio, e também, sabemos que é nossa responsabilidade e é possível controlar a ansiedade, porque se não fosse possível Deus não poderia pedir algo que não estivesse em nosso alcance. Em resumo, ficar ansioso é desobedecer a Deus, ou seja, é um pecado.

Por isso, apesar de ser tão comum, ansiedade não pode ser vista como doença ou um problema de personalidade. Todos nós podemos ser vitoriosos sobre qualquer problema ou circunstâncias da vida se entregarmos a situação para Deus e se procurarmos praticar os princípios das Escrituras. O Senhor Jesus Cristo nos concede condições de sermos felizes e de usufruirmos da paz em qualquer momento da vida.

3.2. AJUDANDO PESSOAS COM O PROBLEMA DE ANSIEDADE

3.2.1. Identificando a pessoa ansiosa

A pessoa ansiosa, na maioria das vezes, está deixando ou já deixou de cumprir com algumas de suas responsabilidades. Ela tem grandes tendências para falar sobre os “problemas” que está enfrentando, e na verdade, muitas vezes, o problema propriamente dito, nem chegou. A pessoa ansiosa começa a ter um comportamento inquieto antes mesmo de tomar decisões claras e específicas.

¹¹ 2 Co 11.28; Fp 2.20; Gl 4.19

Normalmente a ansiedade faz a pessoa não enxergar as melhores decisões a serem tomadas. Faz também a pessoa ter prejuízos físicos, uma vez que o sono passa a ser comprometido, bem como a aparência porque há muito desperdício de energia sem passos práticos para a solução. Podemos dizer que a ansiedade surge como consequência de uma vida que foca a atenção em si mesma, há um interesse demasiado em querer agradar a si mesmo, ou seja, uma ênfase pecaminosa no eu.

Por isso, a pessoa fica sem visão para o problema de outras pessoas achando que a sua situação é a pior do mundo. Fica também desanimado com a vida cristã, imaginando que Deus se esqueceu dela, e conseqüentemente surge falhas constantes na vida de oração e estudo da Palavra de Deus.

3.2.2. Aconselhando a pessoa ansiosa

Como conselheiros bíblicos temos que apresentar a esperança bíblica (1 Co 10.13) e mostrar para o aconselhado que a ansiedade é errada (Mt 6.21-34) porque é improdutiva, desnecessária e indecorosa (imprópria) para um cristão.

Improdutiva (*“Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?”*), porque estar ansioso não resolve o problema, não produz nada que nos ajude, só o que nos prejudica. Temos que voltar nossa atenção para nossas responsabilidades e confiar em Deus¹². Temos que fazer tudo o que é para o agrado de Nosso Senhor e saber que Ele abençoa aos que lhe obedecem¹³.

A ansiedade é desnecessária porque nós não podemos resolver nossos problemas só por nossas próprias forças, mas temos um Deus que é poderoso e digno de confiança (Mt 6.28-30). Quando permitimos que a ansiedade tome conta de nossa vida, estamos demonstrando a falta de fé no Todo-Poderoso.

¹² Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal. (Mt 6.34)

¹³ buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. (Mt 6.33)

Deus cuida de nossas vidas (Mt 6.26, 28-30) e por isso a ansiedade não deve ter lugar na vida do cristão que genuinamente crê no que Deus diz.

A ansiedade também é errada porque é indecorosa uma vez que faz a pessoa focar sua atenção naquilo que ela não tem (Mt 6.31), e quase sempre em bens terrenos e não em valores eternos (Mt 6.25). A pessoa fica com sua mente voltada para as circunstâncias e não para o Deus Soberano, isso faz com que haja falta de esperança, chega a tornar-se idolatria devido ao foco errado (Mt 6.24). E o pior, que diferença o crente ansioso tem do incrédulo? Nenhuma, então porque crer em Jesus Cristo? Isso, faz com que o crente tenha um testemunho ruim e o torna em um cristão infrutífero.

Não há vitória sobre a ansiedade só por meio dos esforços próprios como envolver-se em diversas atividades para desviar a atenção ou falar sobre a preocupação para outras pessoas. Não poderemos ajudar um aconselhado ansioso se minimizarmos seu problema ou se tentamos racionalizar o problema a ponto de disfarçar sua realidade. Também, não haverá livramento da ansiedade só por decorar versículos ou orar incorretamente.

A maneira correta de livrar-se da ansiedade deve envolver três áreas: orar corretamente, pensar corretamente e agir corretamente.

Despoje-se das preocupações egocêntricas com respeito ao futuro (Mateus 6.25, 34; Lucas 12.22-34, esp. Versículos 22-23). Revista-se da prática da Palavra (baseado em Salmo 119.165; Mateus 6.33-34; Filipenses 4.9; Hebreus 5.14; Tiago 1.22-25), dando ênfase especial à oração com ações de graça (Filipenses 4.6-7; 1 Tessalonicenses 5.17-18) e aos pensamentos que o levam a meditar nas coisas de Deus (Filipenses 4.8; Colossenses 3.2).¹⁴

Para vencer a preocupação, trace planos determinando as tarefas para cada dia e, em seguida, cumpra-as de coração, como para o Senhor (Provérbios 16.9; Efésios 5.15-17; Filipenses 4.6-9; Colossenses 3.17, 23-24).¹⁵

Orar corretamente (Fp 4.6-7) – Envolve reconhecer e confessar a preocupação como sendo pecado e agradecer a Deus pelo Seu propósito nas tribulações e problemas.

¹⁴ BROGER, John C. *Op. cit.* p. 337

¹⁵ *Ibid.* p. 338.

Pensar corretamente (Fp 4.8) – Envolve lembrar-se da abundante provisão de Deus e encontrar soluções para os problemas através de um pensar e um planejar bíblico (Tg 4.13-16).

Agir corretamente (Fp 4.9) – Envolve o orar e o pensar corretamente e redirecionar toda a energia para eliminar a preocupação. A pessoa deve confiar em Deus e responder com ações motivadas pelo cuidado amoroso.

Não é fácil dar esses passos quando estamos com problemas, mas também não são impossíveis. Devemos ser bastante dedicados para que sejamos exemplos e para que possamos mostrar biblicamente, como as pessoas podem ser ajudadas quando estão com o problema da ansiedade.

4. IRA

4.1. DEFINIÇÃO DE IRA

“Ira” é um termo bem comum em toda Bíblia. No Novo Testamento o substantivo grego é $\sigma\epsilon\lambda\iota\sigma\mu\acute{o}\varsigma$ que é traduzido na maioria das vezes como “ira” e algumas vezes como “indignado”, também tem o sentido de “raiva” e é usado em trinta e seis versículos. Os verbos que transmitem a idéia de “irar”, “indignar”, “enfurecer” são $\sigma\epsilon\lambda\iota\sigma\mu\acute{o}\nu$, $\sigma\epsilon\lambda\iota\sigma\mu\acute{o}\nu\tau\iota$ e $\sigma\epsilon\lambda\iota\sigma\mu\acute{o}\nu\tau\iota\sigma\iota$ e são usados nove vezes.

As Escrituras deixam claro que a experiência da ira é algo bem comum, pois o assunto é mencionado diversas vezes. Só no livro de Gênesis temos pelo menos doze exemplos de pessoas iradas, em Provérbios encontramos muitas afirmações da Bíblia a respeito da raiva. Mas o interessante é ver que o termo “ira” também é associado a Deus e isso nos faz entender que a ira, por si só, não é pecado. É possível estar irado de maneira saudável, sem pecado, por isso Deus se ira. Então, por qual razão se pode dizer que a ira nem sempre é pecado? Por três razões:

Em primeiro lugar porque a Bíblia apresenta uma exortação nos dando a entender a possibilidade de irar e não pecar (*“Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira,”* Ef. 4:26). Em segundo lugar, porque Deus irou-se em algumas ocasiões e permaneceu santo, puro e totalmente isento de pecado (I Rs. 11:9; Hb 12:29). E a terceira razão, envolve o Senhor Jesus Cristo que também irou-se e não pecou, permaneceu com sua natureza sem pecado (Mc 3:5; Jo. 2:13-17).

Essas evidências nos mostram que a ira não necessariamente é pecado. Porém, isto não serve de um estímulo para nos irarmos. Essa ira não pecaminosa tem mais a idéia de uma indignação do que qualquer sentimento pecaminoso. Seria uma capacidade controlada e equilibrada de demonstrar que não se está favorável com tais procedimentos e comportamentos, e mesmo assim essa

¹⁶ $\sigma\epsilon\lambda\iota\sigma\mu\acute{o}\nu\tau\iota\sigma\iota$ (ira) é usado uma vez em Ef 4.26

expressão não vem acompanhada de atos ou até mesmo emoções destrutivas e pecaminosas.

Por exemplo, posso mostrar-me insatisfeito com a conduta de algum membro da minha igreja, vamos dizer então que eu me irei, todavia, não tenho a intenção de prejudica-lo e muito menos quero odiá-lo ou permitir que a amargura entre em meu coração, mas fiquei descontente, expressei minha opinião desfavorável ao pecado que este membro cometeu e ainda assim, devo demonstrar amor e saber perdoar de maneira bíblica, ou seja, preciso estar controlado para não deixar que esta minha indignação torne-se em algum pecado como raiva, amargura ou até mesmo vingança. E mais, a maneira que eu demonstrei minha ira (não pecaminosa) também não pode ser vista pelos que me cercam como um momento de descontrole de minha parte, caso isto aconteça é porque eu não fui sábio em conter-me e assim pequei, portanto minha ira foi pecaminosa. Digo isto, porque é muito fácil nós quereremos justificarmo-nos e desta forma quase nunca vamos admitir que estávamos descontrolados.

Mesmo a “ira justa”, como alguns a chamam, não pode tomar morada em nossas vidas. Paulo exorta dizendo que não se deve por o sol sobre a ira, ou seja, o dia não deve terminar sem que esta ira seja solucionada. O apóstolo diz isto, porque mesmo a ira não pecaminosa, pode se tornar em algo pecaminoso. Sendo assim o crente fiel precisa resolver a ira o mais rápido possível, para que não chegue a ter amargura ou outro tipo de ressentimento.

Falando agora sobre a ira pecaminosa, devemos entender que ninguém pode desculpar-se como sendo alguém que por natureza é “estourado” ou “de estopim curto”. Realmente existem pessoas que se iram com maior facilidade, mas nenhum crente pode acomodar-se no pecado, todos têm condições de vencer o pecado em suas vidas. O princípio do parágrafo anterior, também deve ser usado na questão da ira pecaminosa. Ninguém deve “ir zangado para a cama”¹⁷ sem resolver este problema, ou, a ira precisa ser solucionada o mais breve possível para não trazer conseqüências mais sérias. E mais, o livro de Provérbios nos mostra que é possível controlar a ira a reprimindo¹⁸ e que a ira também pode ser adquirida como

¹⁷ STOTT, John R. W., *A Mensagem de Efésios*, p. 138

¹⁸ Provérbios 29:11 “O insensato expande toda sua ira, mas o sábio afinal lha reprime”

hábito¹⁹. Sendo assim, qualquer homem pode reprimir sua ira, pode controlá-la não permitindo que ela o domine mas que ele domine a ira, e que da mesma forma que é possível adquirir o hábito da ira, também é possível desabituar-se.

4.2. AJUDANDO PESSOAS COM O PROBLEMA DE IRA

4.2.1. Identificando a pessoa irada

A pessoa irada pode ter problemas em diversas áreas: no físico, no comportamento, no cognitivo, no social, na motivação, na profissão, etc. Normalmente transfere a culpa para circunstâncias ou pessoas, não entende que a Bíblia deixa claro que a ira não é algo que alguém ou alguma coisa impõe, não admite que a Escritura deixa claro que a ira é algo que a pessoa faz (Sl 37.8; Ef 4.31).

Podemos dizer também que o irado é um idólatra, pois se coloca no lugar de Deus (Rm 12.19). Ainda é alguém que é enganado pela ira, enganado porque é levado a pensar que é certo ferir aquele que o feriu; enganado porque é levado a pensar que tem de fazer o que a ira o leva a fazer; e, enganado porque é levado a pensar que está sendo hipócrita se não corresponder com o sentimento.

4.2.2. Aconselhando a pessoa irada

A ira impede o crescimento espiritual e social. Espiritual porque a pessoa irada está desobedecendo a Deus. Deus apresenta várias exortações quanto a ira e espera que os seus filhos as apliquem em suas vidas. Ira é algo sério, é pecado contra Deus. Jesus falou sobre a ira em Mateus 5:21-22 dando o mesmo nível de crueldade com o mandamento da lei “não matarás”. Paulo em Colossenses 3:8 diz para nos despojarmos da ira, ou seja, devemos tirar a ira de nossas vidas. E Tiago diz que devemos ser tardios em irar em sua epístola capítulo 1 versículos 19 e 20. A ira também impede o crescimento social, o crescimento do amor fraternal porque uma pessoa irada demonstra grande falta de paciência, amor, bondade, longanimidade, etc. para com outras pessoas. O irado torna-se uma pessoa que traz

¹⁹ Provérbios 22:24-25 “Não te associes com o iracundo, nem andes com o homem colérico, para que não aprendas as suas veredas, e assim enlaces a tua alma.”

medo a outras pessoas, porque estas não sabem se vão poder falar alguma coisa ou se o já conhecido como “irado” (o que é uma vergonha, porque ninguém gostaria de ser conhecido como adúltero ou assassino, e então, porque se acomodar pela forma que é conhecido?) vai criar uma confusão desnecessária ou algum outro aborrecimento sem levar em consideração as pessoas porque pensa só em si mesmo e não no próximo.

A ira pode ser vencida. Todo cristão deve ter esta esperança em sua vida. Porque Deus não pede coisas que não podem ser cumpridas aos seus filhos. A ira precisa ser vista como pecado e daí procurar solucioná-la.

Uma vez que o indivíduo reconhece a ira como pecado pessoal e assim deixa de desculpar-se pelas circunstâncias e de transferir a culpa para outras pessoas, ele precisa agir biblicamente, ou seja, precisa envolver-se no processo bíblico de mudança. Precisa afastar-se da ira e aproximar-se do comportamento de acordo com os moldes de Deus.

Podemos dizer que é necessário que o tal indivíduo faça uma “autoconfrontação” para corrigir os erros que tem cometido, visando assim, agradar a Deus e agradar o próximo.

Ao invés de sermos conhecidos pela ira, devemos ser conhecidos pelo amor (“...*Nisto conhecerão todos que sois meus discípulos, se tiverdes amor uns aos outros*” Jo 13.34-35), devemos nos preocupar com o nosso testemunho (1 Pd 3.1-2), devemos demonstrar dia a dia o nosso domínio próprio (Gl 5.22-23; Pv 25.28).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho tratamos de três problemas cruciais da vida de uma perspectiva bíblica. Para alguns a primeira impressão é que o assunto é muito teórico ou que deixa de considerar o problema como realmente ele é, mas na verdade muitas pessoas estão acostumadas a abordar assuntos como esses de uma perspectiva não bíblica, então é necessário voltar-se para as Escrituras e ver o problema do ponto de vista de Deus, ou seja, como a Bíblia define o problema.

Não importa se o problema é depressão, ansiedade, ira ou qualquer outro, não importa também se “especialistas” tem dito outras coisas sobre o assunto, o mais importante é considerar o que Deus nos diz através de sua Palavra. Se aplicamos os princípios corretos para a solução dos problemas, encontraremos a solução eficaz que envolve genuína mudança e prática das Escrituras.

Como vimos a Bíblia nos dá esperança para enfrentarmos qualquer situação angustiante. Mesmo que achemos difícil em certos momentos, não podemos dizer que os princípios são impossíveis de cumprir-se. Com essa visão podemos aconselhar eficazmente muitas pessoas.

BIBLIOGRAFIA

ADAMS, Jay E. *O manual do conselheiro cristão*. 4. ed. São José dos Campos, SP: Fiel, 1994. Título original: The Christian counselor's manual.

ADAMS, Jay E. *Conselheiro capaz*. Tradução de Odayr Olivetti. São José dos Campos, SP: Fiel, 1977. Título original: Competent to counsel.

BROGER, John C. *Autoconfrontação: um manual de discipulado em profundidade*. 2. ed. Califórnia: Biblical Counseling Foundation, 1996. Título original: Self-Confrontation: a manual for in-depth discipleship.

CONCORDÂNCIA Fiel do Novo Testamento: volume 1 – grego-português. São José dos Campos: FIEL, 1994.

CONCORDÂNCIA Fiel do Novo Testamento: volume 2 – português-grego. São José dos Campos: FIEL, 1997.

GINGRICH, F. Wilbur e DANKER, Frederick W. *Léxico do Novo Testamento grego/português*. Tradução de Júlio P. T. Zabatiero. São Paulo: Vida Nova, 2000. Título original: Shorter lexicon of the greek New Testament.

MACK, Wayne. *Tarefas práticas para uso no aconselhamento bíblico: problemas familiares e conjugais*. 3. ed. São José dos Campos, SP: Fiel, 2001. Título original: A homework manual for biblical counseling.

SBRANA, Jamir. *A Bíblia é suficiente: promessas bíblicas para aconselhamento*. Belo Horizonte: Coluna Editorial, 2002.

Obras não publicadas:

MOORE, William Lane. *O uso das escrituras no aconselhamento*. São Paulo: Associação Brasileira de Conselheiros bíblicos.

TREINAMENTO em aconselhamento bíblico – nível III: assuntos avançados. Grace Community Church, 2002.