

Lidando com o desânimo

Bem, meu querido(a) leitor(a), nesta oportunidade vamos aprender um pouquinho sobre questões de desânimo. O desânimo, infelizmente, causa muitos males, mas também temos, da parte de Deus, sempre o consolo.

O apóstolo Paulo, na sua segunda carta enviada aos Coríntios, escreve:

"De todos os lados somos pressionados, mas não desanimados; ficamos perplexos, mas não desesperados" (2 Coríntios 4:8).

Já naquele tempo ele reconhecia as aflições. Essa deve ser a nossa atitude: manter firmeza mesmo em meio à pressão. Deveríamos estar aptos a consolar também aqueles que passam por momentos difíceis.

Como disse Paulo:

"Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, Pai das misericórdias e Deus de toda consolação, que nos consola em todas as nossas tribulações, para que, com a consolação que recebemos de Deus, possamos consolar os que estão passando por tribulação" (2 Coríntios 1:3-4).

Trata-se de uma luta constante para manter a fé refletindo algo bom, positivo, pois a jornada da vida é cheia de altos e baixos. É como uma montanha-russa: sobe-se com esperança, desce-se em meio às provações.

São experiências, novas situações, momentos difíceis que muitas vezes exigem apenas paciência, fé e, acima de tudo, sabedoria para lidar com as circunstâncias.

Então, meu querido(a) leitor(a), que se aprenda a lidar com o desânimo. Em determinados dias ele parece querer se instalar, dominar, tornar-se um fardo pesado. Mas é necessário aprender a viver um dia de cada vez, como disse Jesus: *"A cada dia o seu mal"* (Mateus 6:34). Não se pode desanimar com tudo, é preciso crer que o sol volta a brilhar. Levante a cabeça e confie naquele que nos auxilia.

Certamente, há muitas coisas na vida que desanimam; atitudes erradas de pessoas queridas, nas quais confiamos e amamos, são uma delas. Ainda assim, é preciso seguir firmes. Não se deve perder a essência. Talvez seja o momento de ficar em silêncio; ou talvez de falar, de expressar-se. Cada um tem seu modo de manifestação. O homem, por vezes, prefere o silêncio. A mulher, muitas vezes, prefere falar, buscar palavras, aliviar o coração.

Não permita, portanto, que o cansaço e o desânimo tomem conta. Haja diferente.

O desânimo é um sentimento de tristeza, falta de esperança, de motivação. Pode atingir qualquer pessoa, de qualquer idade, classe social, seja pobre, rico, famoso ou anônimo. Em dias bons ou ruins, ele pode surgir. É como um peso sobre os ombros, querendo forçar para baixo, impedindo o avanço.

Podem ser problemas pessoais, às vezes reais, outras vezes imaginários. Problemas que poderíamos resolver com mais facilidade, mas não conseguimos. Alguns deles dependem de nós, e todos envolvem, de alguma forma, a nossa participação. Conflitos familiares, por exemplo, quando em convivência, envolvem a todos.

É preciso identificar o que se pode fazer para melhorar e aliviar.

Mas pastor, eu já fiz de tudo... Nada. Ainda não fez tudo, meu querido(a). Pare. Há muito a ser feito. Há muitos caminhos que ainda podem ser tentados, mudados, buscando transformação.

Ah, mas eu estou com um problema sério financeiro. Vamos rever. Vamos aprender.

É preciso aprender a manejar a vida financeira. Infelizmente, em nosso país ainda não há uma disciplina obrigatória sobre educação financeira. Aos poucos surgem iniciativas, pois o Brasil é um dos países mais endividados. A todo momento, bancos oferecem crédito e as pessoas aceitam sem planejamento. Vem o cartão de crédito, a felicidade momentânea, mas logo o endividamento se torna insustentável. Isso leva ao desânimo, mas um desânimo causado por escolhas erradas.

Levante a cabeça. Trabalhe. Procure soluções. Em algum momento a dívida será paga, e a experiência trará aprendizado. Se não deseja sofrer novamente, aprenda a não repetir os erros.

Muitas vezes o desânimo é causado pela saúde. Melhora-se um aspecto, piora outro. Consultas constantes, remédios, e a sensação de nunca estar bem. Calma. Em alguns casos, os sintomas são reflexos da instabilidade emocional. Paulo disse a Timóteo:

"Não bebas mais água só, mas usa um pouco de vinho, por causa do teu estômago e das tuas frequentes enfermidades" (1 Timóteo 5:23).

Paulo não disse para parar, mas para continuar se cuidando. Nem sempre as enfermidades têm cura física, mas sempre há esperança, pois existe o Médico dos médicos. Devemos nos entregar nas mãos Dele, para que realize sua perfeita vontade.

Outro motivo do desânimo é a falta de propósito. Quem não tem direção, não tem meta, não sonha. E, sem sonhos, a vida perde significado. É possível mudar isso. Crie um propósito:

- Quero ser uma pessoa melhor.
- Quero ser útil na igreja e na sociedade.
- Quero aprender um instrumento.
- Quero louvar ao Senhor com minha voz.

Propósito traz direção. Não desanime. Prossiga.

Academias são um exemplo comum: muitos se matriculam, poucos permanecem. Por quê? Desânimo. Um irmão que trabalha em academia compartilha que muitos fazem o trajeto de carro ou moto, estacionam e treinam. Mas se fossem a pé, já teriam exercitado o necessário. O desânimo não permite a pessoa levantar, caminhar. Sempre há um obstáculo, uma desculpa.

Outro fator é quando as expectativas não são alcançadas. Vem o desapontamento. Nem tudo dá certo na vida, mas é preciso seguir confiando.

Para superar o desânimo:

- Busque apoio: amigos, família, cônjuge, um profissional.
- Descubra a causa: fale com um psicólogo, um conselheiro.
- Tenha um propósito.
- Cuide da saúde física e mental.
- Alimente-se bem, durma adequadamente.
- Crie metas pequenas e alcançáveis.

Um exemplo simples: "Hoje farei um bolo que nunca fiz". Talvez não saia perfeito, mas tente novamente. Pequenas vitórias ajudam.

Elias, o profeta, sentiu-se desanimado e fugiu. Mas Deus não o tratou como coitado. Deu-lhe novas missões antes que entregasse o cargo a Eliseu. Encontrou em Deus força. O apóstolo Paulo enfrentou desafios e desânimo, mas também encontrou força em Deus.

O desânimo é comum, mas superável. É preciso apoio, propósito, cuidado e metas. E lembrar-se:

"E eis que eu estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos" (Mateus 28:20).

"Porque aos seus anjos dará ordens a teu respeito, para te guardarem em todos os teus caminhos" (Salmo 91:11).

Há esperança. Dias melhores são aqueles em que se permanece de pé mesmo em meio às lutas. Isso é vitória.

Você é forte, porque o Senhor está contigo. Você é capaz, porque o Senhor te capacita para vencer.

Por isso, não deixe o desânimo dominar. Quando sentir aquela falta de vontade de ir à igreja, vença isso: *"Eu vou louvar ao Senhor"*. O desânimo irá embora.

Quando tudo parecer empurrar ao isolamento, converse com um irmão, fale de Cristo, veja a vida por outro ângulo. Deus não te deixa só.

Lembre-se: você tem muito valor. Que Deus te abençoe, em nome do Senhor e Salvador nosso, Jesus Cristo.

Extraído do programa Crescer na Graça com o Pastor José Carlos Delfino.