

## Como lidar com a pressão

Vamos fazer uma sondagem. Quantos de vós têm pelo menos uma preocupação? Preocupamo-nos, não é mesmo? Vivemos numa era em que somos bombardeados por stress, ansiedade, preocupação e pressão. Na verdade, estamos literalmente a preocupar-nos até adoecer. A Associação Psiquiátrica Americana rotulou a nossa de "A Era da Ansiedade", e o seu diagnóstico é corroborado simplesmente pelos factos. A Academia Americana de Médicos afirma que pelo menos dois terços de todos os pacientes que tratam chegam com doenças relacionadas com o stress. Assim, os três medicamentos sujeitos a receita médica mais vendidos são: 1) Tagamet, um medicamento para a úlcera; 2) Enderol, um medicamento para a hipertensão; e 3) Valium, um tranquilizante.

Em 1988, a revista Newsweek publicou um artigo que projetava que as empresas americanas perdem mais de 150 mil milhões de dólares por ano com doenças relacionadas com o stress e a ansiedade. O mais surpreendente é que não temos assim tanto com que nos preocupar. Considere que 40% das coisas com que nos preocupamos nunca acontecem, 30% dizem respeito a decisões antigas que já não podem ser alteradas e 12% centram-se em críticas, muitas vezes falsas e geralmente feitas por pessoas que se sentem inferiores. Aliás, a maioria dos críticos da vida são pessoas com um profundo complexo de inferioridade. Uma pequena percentagem de todas as coisas com que nos preocupamos está relacionada com a nossa saúde, e se nos preocuparmos com isso só a irá piorar. Isto deixa apenas 8% de todas as coisas que poderiam sequer começar a ser rotuladas como "legítimas", a necessitar de atenção mental. Mas a verdade é que eu e você não costumamos dar ouvidos a estas estatísticas. Em vez disso, tendemos a ser engolidos pela preocupação vezes sem conta.

Quero partilhar convosco algumas coisas que Jesus disse sobre a receita de um antídoto para a preocupação e o stress. Durante a última semana de vida de Jesus, Ele passou por uma grande ansiedade. Ele sabia que ia morrer. Fez esta declaração aos Seus discípulos em João 13. Disse-lhes que iria morrer e que um deles O iria trair. No capítulo 14, Ele declarou a boa notícia de que iria preparar um lugar para eles. Em João 15 e 16, Ele deu aos discípulos a má notícia. Ele disse: "O mundo odiar-vos-á tal como me odiou a mim, vocês espalhar-se-ão e eu não conseguirei encontrar nenhum de vós". Então Jesus disse: "Eu disse-vos estas coisas para que em Mim tenhais paz". (João 16:33) Sublinhe João 16:33 na sua Bíblia e depois destaque "em mim" com um marcador amarelo. Quando Cristo habita em si e você habita em Cristo, pode ter paz.

Mais adiante, no mesmo versículo, disse: "Neste mundo tereis aflições". Isso mesmo. Coloquem a vossa esperança no mundo. Envolvam-se em todas as coisas mundanas e terão aflições. Terão ansiedade, conflitos e stress. Mas depois disse: "Tende coragem! Eu venci o mundo".

A afirmação geral é: se estivermos em Jesus, podemos ter paz. Nosso Senhor dá-nos uma receita tremenda para superar a preocupação. "Depois de dizer isto, Jesus olhou para o céu e orou: Pai, chegou a hora. Glorifica o teu Filho, para que o teu Filho te glorifique. Porque lhe deste autoridade sobre todos os homens, para que dê a vida eterna a todos aqueles que lhe deste. E a vida eterna é esta: que te conheçam, o único Deus verdadeiro, e a Jesus Cristo, a quem enviaste. Eu te glorifiquei na terra, completando a obra que me deste para fazer." (João 17:1-4)

**Por que razão Jesus estaria stressado? Porque é que ele precisaria de dizer essas coisas sobre a paz? Tinha todos os motivos do mundo.**

1.º Ele foi mal compreendido.

Uma das razões pelas quais eu e tu tendemos a estar sob stress e pressão é quando somos mal compreendidos. Não compreenderam a motivação de Jesus. Não compreenderam a sua missão. Não entenderam a sua mensagem.

2.º Ele não foi aceite.

Não se sente stressado quando alguém ao seu redor não o aceita? Principalmente os seus colegas. Foram os colegas de Jesus que não o aceitaram. Os religiosos, aqueles que procuravam um Messias, mas o rejeitaram.

3.º Ele foi tentado.

É por isso que se sentiu stressado. Hebreus 4:15 diz que foi tentado em todos os pontos, como nós. Vou um pouco mais além. Acho que Jesus conheceu tentações que eu e tu nem sequer conseguimos imaginar. Ele foi tentado a tomar um atalho à volta da cruz, e tu e eu não nos conseguimos identificar com isso. Não temos a opção de salvar o mundo.

4.º Ele tinha muitos inimigos.

Agora, tu e eu sabemos algo sobre isso. Qualquer um de nós tem pessoas que não se preocupam muito connosco, mas, para ser sincero, não sei se tenho alguém que queira realmente crucificar-me, tirar-me a vida ou arrancá-la de mim.

5.º Os seus discípulos aprendiam devagar.

Isso ter-me-ia matado. Simplesmente não sou tão paciente como o nosso Senhor. Passou mais de três anos com eles, dia e noite, a tentar assimilar tudo, e eles continuavam sem conseguir compreender. Amava-os o suficiente para morrer por eles. Acho que teria vontade de os matar. Eles aprenderam devagar. Enfrentou o stress e a pressão de uma tremenda responsabilidade. A vitória sobre o pecado, a vitória sobre a sepultura, a oportunidade de salvação, a oportunidade do céu para cada ser humano, tudo isso estava sobre os seus ombros. Isto é pressão e o seu tempo a esgotar-se.

6.º Ele iria entregar o avanço do reino nas mãos de homens infalíveis.

### **Como é que Jesus lidou com isso e como é que ele diz a si e a mim para lidarmos com isso?**

1.º Jesus sabia a quem recorrer.

Sentindo toda esta pressão, diz: Pai, preciso de falar contigo. Eu e tu precisamos de saber e praticar o que Jesus sabia e praticava.

2.º Ele sabia porque veio à Terra.

Ele tinha um propósito e quando diz: Pai, chegou a hora, está a dizer que a tua missão está quase completa.

3.º Jesus abdicou dos seus direitos.

Aliviou uma pressão tremenda. "Pai, chegou a hora. Glorifica o teu Filho, para que o teu Filho te glorifique." Por que razão Jesus oraria para que o Pai O glorificasse? Jesus era Deus encarnado. Ele fazia parte da Trindade. Ele fazia parte da Divindade. Mas, vejam, Ele teve de orar para que Deus O glorificasse, porque Jesus, ao vir a esta Terra e assumir a forma humana de servo, tinha renunciado aos seus direitos. Pessoal, quero dizer algo que muitos de nós não sabemos. É incrível a pressão que vem de cada um de nós tentar proteger cada centímetro do território dos nossos direitos. Não queremos ceder nisso, não queremos abdicar disso, e vamos defender todos os direitos para lutar por esta oportunidade. Jesus renunciou aos seus direitos e isso aliviou uma pressão tremenda.

4.º Ele tinha algo para dar.

Foi-lhe dada autoridade sobre todos os homens para que pudesse conceder a vida eterna. Ele tinha algo para oferecer; era o maior presente de sempre. É a vida eterna para todos os que a Ele se dirigem, depositam n'Ele a sua confiança e obedecem ao Seu evangelho.

5.º Ele fez um bom trabalho.

""Eu glorifiquei-Te na Terra ao completar a obra que me deste para fazer.""

### **Como é que eu e você nos aliviamos do stress e da pressão que enfrentamos todos os dias? Fazemos o mesmo que Jesus fez.**

#### **1. Entregue tudo a Deus.**

Tal como Jesus, também nós devemos entregar tudo a Deus. "Lancem sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós". (1 Pedro 5:7) Duas observações: a) Deus preocupa-se comigo. Deus cuida de mim; Ele cuida de si e cuida de todos nós; b) Ele preocupa-se com tudo na minha vida. Ele disse: "Lancem sobre ele toda a vossa ansiedade."

#### **2.º Entenda o seu propósito na vida.**

Fomos criados com diferentes capacidades, todas com o propósito de glorificar a Deus e servir os outros. Quando tem um propósito na vida, pode ajudá-lo a lidar com a pressão. Uma das coisas que faço, seguindo a orientação de Jesus, é quando sinto as pressões a aproximarem-se, e as sinto como tu, quando me sinto stressado, volto ao meu propósito básico na vida.

#### **3.º Abra mão dos seus direitos.**

Este é provavelmente o aspeto em que a maioria de nós precisa de trabalhar e o que nos traz mais dificuldade, porque vivemos numa cultura repleta de treino de assertividade. É contrário à forma como o mundo pensa. Existem cinco emoções destrutivas que prejudicam e dificultam a nossa vida: ressentimento, amargura, raiva, ódio e medo. Vão devorar-te e cuspir-te, e garantem-te que uma das principais fontes de cada uma destas cinco é, muitas vezes, quando as pessoas não estão dispostas a abdicar dos seus direitos.

Quero que pense comigo por um momento. É raro ter uma discussão sobre um assunto se compreender e praticar este princípio. Agora, deixem-me esclarecer: não estou a falar de ser um fraquinho ou um eterno pano de loiça. Há algumas coisas na vida pelas quais vale a pena estabelecer um limite, mas não em 98% das vezes. Descobri que as pessoas realmente fortes neste mundo são aquelas que estão dispostas a abdicar dos seus direitos. São os fracos que lutam pelo seu território. O maior exemplo que conheço é Jesus. Filipenses 2:5: "Seja a vossa atitude a mesma de Cristo Jesus, que, sendo em forma de Deus, não considerou que o ser igual a Deus era algo a que devia apegar-se; mas esvaziou-se a si mesmo, tomando a forma de servo."

Observei na minha vida que lutar por direitos pode levar a fazer coisas terrivelmente tolas. Quando Abraham Lincoln viveu, um homem rico emprestou 2,50 dólares a um pobre e, passado algum tempo, o pobre não conseguiu pagar. O rico ficou tão perturbado que foi ter com Lincoln e pediu um advogado. Lincoln não quis aceitar o caso, mas voltou e disse: "Bem, vou dizer-lhe uma coisa. Dá-me 10 dólares adiantados e eu aceito." O homem deu-lhe 10 dólares, pelo que Lincoln foi ter com o pobre e deu-lhe 5 dólares. Ele disse: "Pega 2,50 dólares disto e devolve-lhe, e podes ficar com estes 2,50 dólares", e Lincoln embolsou 5,00 dólares. Veja, aquele homem gastou 10 dólares para receber 2,50 dólares de volta. Pode dizer: as pessoas não fazem este tipo de coisas estúpidas. Não acreditaria

no que vi maridos e esposas acusarem-se mutuamente de fazer enquanto lutam pelos seus direitos em vez de cederem.

4.º Seja uma pessoa generosa.

Foi o que Jesus fez. Doar coisas alivia a pressão. Seja generoso com as suas orações, o seu dinheiro e os seus talentos.

5.º Glorifique a Deus com excelência.

Faça o melhor que puder num dia, depois vá para a cama e deite a cabeça na almofada. É incrível como se sente bem. Parte do stress que sentimos no mundo vem de saber que não fizemos o que poderíamos ter feito; que nos assombra. Basta dar o seu melhor e sentir o alívio à medida que o stress diminui. Lição da Graça Incrível nº 1108

### Questões:

1. Que afirmações sobre a preocupação são verdadeiras?

- a.  40% das preocupações nunca ocorrem
- b.  30% são decisões antigas que não podem ser alteradas
- c.  12% são baseados em críticas falsas
- d.  Todos os anteriores
- e.  Nenhuma das anteriores

2.º A paz encontra-se em?

- a.  Família carinhosa
- b.  Segurança financeira
- c.  Em Jesus

1. Neste mundo terá problemas?

VERDADE  FALSO

4.º Jesus estava em situações stressantes porque

- a.  Ele foi mal interpretado
- b.  Ele não foi aceite
- c.  Ele foi tentado
- d.  Tinha muitos inimigos
- e.  Os seus discípulos eram alunos lentos
- f.  Todos os anteriores

2. Jesus superou o stress porque

- a.  Ele sabia a quem recorrer
- b.  Ele sabia porque veio à Terra
- c.  Ele desistiu dos seus direitos
- d.  Ele tinha um propósito e algo para dar
- e.  Fez um bom trabalho
- f.  Todos os anteriores
- g.  b e d

3. Podemos superar o stress e a pressão através de

- a.  Entregar a nossa vida a Deus
- b.  Compreender o propósito da vida
- c.  Desistindo dos nossos direitos
- d.  Ser uma pessoa generosa

- e. \_\_\_\_\_ Glorificando a Deus
- f. \_\_\_\_\_ Todos os anteriores
- g. \_\_\_\_\_ a, c e e
- h. \_\_\_\_\_ a, b e e
- i. \_\_\_\_\_ b, d e e