



CONFIANÇA INABALÁVEL

UM LIVRO PARA QUEM QUER VENCER O **MEDO** E A **ANSIEDADE**

MAURÍCIO ZÁGARI

FIC

MAURÍCIO ZÁGARI

CONFIANÇA INABALÁVEL

Um livro para quem quer vencer o medo e a ansiedade



mundocristão
São Paulo

SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	7
<i>Prefácio</i>	9
<i>Apresentação</i>	11
<i>Introdução</i>	13
1. Confiança que vence o medo de tomar decisões erradas	19
2. Confiança que vence o medo da morte	23
3. Confiança que vence o medo da morte de pessoas amadas	28
4. Confiança que vence o medo de doenças	33
5. Confiança que vence o medo da solidão	38
6. Confiança que vence o medo da falta de dinheiro	42
7. Confiança que vence o medo da violência	46
8. Confiança que vence o medo de não dar conta de tudo o que se tem para fazer	51
9. Confiança que vence o medo do imprevisível	56
10. Confiança que vence o medo do improvável	61
11. Confiança que vence o medo de envelhecer	66
12. Confiança que vence o medo de se expor	71
13. Confiança que vence o medo de não ser feliz	76
14. Confiança que vence o medo de sofrer	81
15. Confiança que vence o medo de não se casar	86
16. Confiança que vence o medo de não ser feliz no casamento	91
17. Confiança que vence o medo da infertilidade	97
18. Confiança que vence o medo do que vem depois da morte	102
19. Confiança que vence o medo das forças do mal	107
20. Confiança que vence o medo da vontade de Deus	112

21. Confiança que vence o medo de fracassar	117
22. Confiança que vence o medo da perseguição	121
23. Confiança que vence o medo de ser incapaz ou indigno	127
24. Confiança que vence o medo de não ser aceito pelas pessoas	132
25. Confiança que vence o medo de perder amigos	137
26. Confiança que vence o medo de ser criticado	142
27. Confiança que vence o medo de errar	147
28. Confiança que vence o medo do desconhecido	152
29. Confiança que vence o medo de precisar esperar muito pelo que desejo	157
30. Confiança que vence o medo de confiar	162
<i>Conclusão</i>	167
<i>Notas</i>	171
<i>Sobre o autor</i>	173

INTRODUÇÃO

Eles estão à espreita. Escondidos atrás de cada novo evento da vida, dois monstros sanguinários salivam, ávidos para pular sobre nós, cravar as garras em nossa alma, sugar nossa tranquilidade e alimentar-se de nossa paz. Seus nomes causam calafrios: *medo* e *ansiedade*, inimigos malignos que se intrometem na vida de milhões de pessoas sem pedir licença. Nenhum de nós deseja deparar com qualquer um deles, mas é inevitável: ao longo da vida, teremos de lidar com muitos momentos de medo e ansiedade. Por isso, este livro foi escrito especialmente para auxiliar você a ter paz e esperança mediante ferramentas que o ajudem a combatê-los e mantê-los sob controle.

Para falar sobre essas duas criaturas ameaçadoras e invisíveis, precisamos antes de tudo compreender exatamente quem elas são. Os dicionários definem *medo* como apreensão, um estado de espírito provocado pela consciência do perigo ou que provoca essa consciência. Já *ansiedade* é um mal-estar físico e psíquico, que inclui aflição, receio, agitação, preocupação e nervosismo, impedindo o repouso e a paz.

Merece atenção o fato de o dicionário definir *medo* também como “*ansiedade* irracional ou fundamentada”, demonstrando a relação estreita entre os dois termos. Trata-se de irmãos siameses: um não existe sem o outro. Medo gera ansiedade, e ansiedade gera medo. Muitas vezes se fundem e se confundem, tornando-se um monstro único e apavorante.

Consegue identificar essas horrendas criaturas em sua vida? Será que você vive intercalando momentos de paz com os de apreensão e receio? Se você é um ser humano, eu ousaria dizer

que sim, pois todos nós, em diferentes momentos, nos veremos amedrontados ou ansiosos — ou, o que é mais provável, os dois. É o emprego que está por um fio, a doença diagnosticada no exame, o casamento cheio de problemas, os filhos fazendo amizades preocupantes, as provas, as dívidas, as culpas, as responsabilidades, as dores... meu Deus! Que difícil!

E, quando você se dá conta, o medo se apossou de seu coração, tirando seu sono, paralisando suas ações e mastigando sua alma. Ou então a ansiedade envenenou sua mente, aumentando sua pressão, diminuindo (ou aumentando) seu apetite e arrancando sua paz. Você precisa de respostas. De alguém que diga que tudo ficará bem. De uma ajuda que não sabe de onde pode vir.

Se você vive assombrado por medo e ansiedade e não tem ideia de onde encontrar a solução, tenho ótimas notícias.

A Bíblia fala muito sobre medo e ansiedade. O assunto é tratado em diversas passagens das Escrituras cristãs, por vários autores, em diferentes contextos. O rei Davi escreveu a respeito no livro de Salmos. O sábio Salomão discorreu sobre isso em Provérbios. Jesus Cristo abordou o tema em ocasiões distintas, conforme registrado nos Evangelhos. Seus apóstolos também lidaram com essas questões. E, uma vez que na Bíblia o próprio Deus se revela à humanidade, tudo o que ela apresenta provém da maior fonte de verdade que se poderia cogitar: o conhecimento do Criador de tudo, daquele que sabe todas as coisas e para quem nada é impossível. Não há fonte melhor para se buscar respostas às grandes questões da vida.

Por isso, diante do medo e da ansiedade, devemos correr para a Bíblia, em busca das respostas que só ela pode nos dar. Pois, quando lemos as verdades sagradas, elas injetam em nosso coração o antídoto mais eficiente contra esses males: a *confiança inabalável* em Deus. “O rei *confia* no SENHOR: por causa

da fidelidade do Altíssimo ele *não será abalado*” (Sl 21.7); “Eu, quando estiver com medo, *confiarei* em ti. Em Deus, cuja palavra eu louvo, em Deus eu *confio*, e *não temerei*” (Sl 56.3-4); “Os que *confiam* no SENHOR são como o monte Sião, que *não se pode abalar*, mas permanece para sempre” (Sl 125.1).

Se confiança é o segredo, precisamos entender com clareza o que, exatamente, ela significa. Confiar é dar crédito; é ter a crença de que algo não falhará e será forte o suficiente para cumprir sua função. E esse *algo* pode ser *alguém*, na verdade. Quando a confiança torna-se inabalável, ou seja, tão firme e sólida como uma casa edificada sobre a rocha, a ponto de nada nem ninguém conseguir mover um milímetro de seus alicerces, ela ganha outro nome: *fé*.

Segundo a definição bíblica, fé “é o firme fundamento das coisas que se esperam e a prova das coisas que se não veem” (Hb 11.1, RC). Em outra tradução do mesmo versículo, fé é “a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que se não veem” (RA). Assim, *confiança inabalável é firme fundamento, prova, certeza, convicção*. Fé. E, se temos confiança em Deus e nas promessas que ele nos faz na Bíblia, temos fé.

As Escrituras nos falam de um episódio na vida de Jesus em que ele é procurado por um pai angustiado, cuja filha se encontra no leito de morte. Diante disso, Cristo vira-se para aquele homem, chamado Jairo, e lhe diz algo simples e breve, mas extremamente revelador: “Não tenha *medo*; tão somente *creia*” (Mc 5.36). Note a oposição dos conceitos: contra o medo... creia. Confie. Tenha fé. As palavras do Mestre mostram que a resposta bíblica para o medo é a fé. Não tenha medo; basta crer. Essa é a proposta divina.

Em outra ocasião, a Bíblia nos conta que Jesus avistou ao longe seus discípulos em um barco, lutando contra as ondas e o vento. Milagrosamente, ele vai ao encontro deles, caminhando

sobre as águas. Segundo o relato, quando os homens veem aquela imagem extraordinária e sobrenatural, ficam “aterrorizados” e começam a gritar “de medo”. Ao se dar conta de que era Jesus, Pedro pede para ir até ele, e é autorizado. Na sequência, porém, “quando reparou no vento, ficou com *medo* e, começando a afundar, gritou: ‘Senhor, salva-me!’ Imediatamente Jesus estendeu a mão e o segurou. E disse: ‘Homem de *pequena fé*, por que você duvidou?’” (Mt 14.22-32). Novamente, vemos uma situação em que o medo é apresentado em oposição à fé. Quando Pedro deixa de confiar em Deus, o medo prevalece e ele afunda.

Outras passagens bíblicas significativas afirmam ainda que “Deus é amor” (1Jo 4.8) e que “No amor não há medo; ao contrário o perfeito amor expulsa o medo” (1Jo 4.18). Portanto, é natural compreendermos que a presença e a ação de Deus anulam o medo. De que maneira? Por um milagre? Não, não espere que um raio caia sobre sua cabeça e automaticamente você se torne uma pessoa destemida e tranquila. A jornada rumo à paz se dá de modo racional, isto é, pela aquisição de conhecimento e pela crença nas verdades absorvidas.

A Bíblia diz que a fé — a confiança inabalável — é um processo que nos brota no coração por meio da assimilação da mensagem transmitida pela Palavra de Deus: “A fé vem por se ouvir a mensagem, e a mensagem é ouvida mediante a palavra de Cristo” (Rm 10.17). Logo, se tivermos confiança nesse Deus, se nossa fé estiver ancorada no que a Bíblia nos diz sobre nosso Criador e Pai, teremos a segurança necessária para que toda ansiedade seja vencida, e todo medo, erradicado.

Neste ponto, faz-se necessário um esclarecimento. Com relação ao medo e à ansiedade, é importante frisar que, assim como a depressão, eles podem se apresentar de duas maneiras diferentes: como um estado de espírito ou como uma doença

patológica que precisa ser tratada com medicamentos e terapia. Meu objetivo *não* é falar do medo e da ansiedade que são fruto de distúrbios cerebrais. Esse tipo de ansiedade necessita de atenção profissional junto a um psiquiatra. Não é o caso aqui; o livro em suas mãos não visa, de forma alguma, substituir os cuidados médicos necessários para tratar de distúrbios psiquiátricos como síndrome do pânico, ansiedades de origem neurológica e outros tipos de fobia. O que pretendo nas páginas a seguir é oferecer ferramentas para combater o medo e a ansiedade naturais do cotidiano, deflagrados por situações da vida.

Pelo fato de muitos leitores terem compartilhado comigo o apreço pelo formato que utilizei em meu livro anterior, *O fim do sofrimento*, procurei adotar uma estrutura semelhante. Assim, *Confiança inabalável* é dividido em trinta seções, que tratam de tipos específicos e frequentes de medos e ansiedades. Ao final de cada texto, selecionei passagens bíblicas de apoio e ofereço uma proposta de oração, que pode estimular você a momentos de mais intimidade com Deus.

Independentemente de qual seja sua fé religiosa, oro para que a leitura deste livro o conduza a um estado emocional e espiritual de paz, que se alcança pela confiança em Deus e em suas palavras. Minha esperança é que você desenvolva fé naquele que tudo criou e que, portanto, tem poder sobre todas as coisas.

Tu me cercas, por trás e pela frente, e pões a tua mão sobre mim. Tal conhecimento é maravilhoso demais e está além do meu alcance; é tão elevado que não o posso atingir. Para onde poderia eu escapar do teu Espírito? Para onde poderia fugir da tua presença? Se eu subir aos céus, lá estás; se eu fizer a minha cama na sepultura, também lá estás. Se eu subir com as asas da alvorada e morar na extremidade do mar, mesmo ali a tua mão direita me guiará e me susterá.

Salmos 139.5-10

Você está com medo? A ansiedade o tem consumido? Então lembre-se da solução: “O SENHOR é bom, um refúgio em tempos de angústia. *Ele protege os que nele confiam*” (Na 1.7). Confiança. Fé. Esse é o segredo.

Caminhe comigo pelas próximas páginas, a fim de desfrutar verdades que fortalecerão sua confiança no bom Pai celestial e o protegerão da angústia que pesa em sua vida. E tenha sempre em mente: “*Não andem ansiosos por coisa alguma*, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. *E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês* em Cristo Jesus” (Fp 4.6-7).

CONFIANÇA QUE VENCE O MEDO DE TOMAR DECISÕES ERRADAS

Quem examina cada questão com cuidado prospera, e feliz é aquele que confia no SENHOR.

PROVÉRBIOS 16.20

Lembro-me do período em que tomei a decisão de escrever um de meus livros. Eu já tinha quatro obras publicadas por outra editora; havia estreado na Mundo Cristão com *Perdão total* apenas quatro meses antes; e meu segundo livro pela editora, *O fim do sofrimento*, estava a três meses de ser lançado. Confesso que achava muito cedo para já mergulhar em um novo projeto literário, mas sentia a enorme necessidade de iniciar imediatamente a pesquisa sobre um tema que eu considerava cada vez mais importante. Era quase um senso de urgência. Comecei a perguntar a Deus se realmente era o momento de me dedicar a esse projeto, que, eu sabia, me consumiria horas de trabalho e muitas madrugadas acordado, orando, estudando, pesquisando e escrevendo. A dúvida persistia, e isso estava me deixando ansioso além da conta. Não queria tomar a decisão errada.

A poetisa Cecília Meireles escreveu sobre a dificuldade de tomar decisões: “Ou isto ou aquilo: ou isto ou aquilo... e vivo escolhendo o dia inteiro! Não sei se brinco, não sei se estudo, se saio correndo ou fico tranquilo. Mas não consegui entender ainda qual é melhor: se é isto ou aquilo”.¹ Esse poema trata de uma das grandes realidades da vida: a importância e a dificuldade de fazer escolhas, com a ansiedade que isso gera.

Somos frequentemente confrontados com tal necessidade. Será que me caso com aquela pessoa? É para mudar de emprego? Em que bairro devo morar? Onde passo as férias? Devo frequentar outra igreja? Dou cambalhota ou planto bananeira? O tempo todo precisamos tomar decisões. É como se a vida fosse uma grande prova de múltipla escolha e, dependendo da opção, seguiremos por caminhos diferentes.

Embora essa seja uma dinâmica a que já estamos acostumados, muitas vezes a necessidade de escolher nos leva à ansiedade. O medo surge do entendimento de que cada decisão pode determinar o rumo de nossa vida — para melhor ou para pior. Como não conhecemos o futuro, nunca teremos certeza de antemão sobre as consequências de nossa escolha. O resultado? Somos invadidos pelo medo e a ansiedade.

Felizmente, Deus sabe o que é melhor.

“Ao homem pertencem os planos do coração, mas do SENHOR vem a resposta da língua” (Pv 16.1). “Consagre ao SENHOR tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos” (Pv 16.3). “Em seu coração o homem planeja o seu caminho, mas o SENHOR determina os seus passos” (Pv 16.9).

Se nos aplicarmos a conhecer a Bíblia e, assim, entender a vontade de Deus, saberemos que trilhas devemos escolher ao chegarmos a cada bifurcação da vida. É muito comum, por exemplo, jovens solteiros me pedirem opiniões por meio do espaço de comentários de meu *blog* sobre se devem levar adiante namoros com pessoas que não compartilham de suas crenças e valores. Estão apaixonados, mas em conflito. Nessas horas, minha primeira pergunta é: “Você confia em Deus?”. É quase certo que a resposta será: “Claro que sim!”.

Em seguida, peço que o jovem leia este trecho da Bíblia: “Não se ponham em jugo desigual com descrentes. Pois o que têm em comum a justiça e a maldade? Ou que comunhão pode ter a luz

com as trevas? Que harmonia entre Cristo e Belial? Que há de comum entre o crente e o descrente?” (2Co 6.14-15). E digo: “Se você confia em Deus, abraçará essa verdade e ela orientará suas decisões”.

Veja alguns outros exemplos de dúvidas recorrentes. Por que devo obedecer a meus pais? “Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o SENHOR, o teu Deus, te dá” (Êx 20.12). Posso me interessar pela namorada de outro rapaz? “Não cobiçarás a mulher do teu próximo” (Êx 20.17). É errado deixar de declarar o imposto de renda? “É por isso também que vocês pagam imposto, pois as autoridades estão a serviço de Deus, sempre dedicadas a esse trabalho” (Rm 13.6). Devo perdoar a terrível ofensa que aquela pessoa me fez? “Se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas” (Mt 6.14-15).

Viu como a Bíblia nos dá as respostas de que precisamos? Se você se dedicar a conhecer a vontade de Deus revelada nas Escrituras e confiar em cada palavra ali escrita, terá em mãos um riquíssimo guia que orientará seus passos. Basta conhecer... e confiar.

Veja meu exemplo. Diante da dúvida sobre se deveria começar a escrever um novo livro ou esperar, me vi tomado pela ansiedade. Eu não queria tomar a decisão errada!

Foi quando parei.

Voltei-me para a leitura da Bíblia e a oração. Ao ler as verdades sagradas, encontrei respostas. E elas me inundaram de um enorme senso de confiança em Deus e da certeza de que, sim, eu deveria dar início ao processo de realização de um livro sobre como a confiança em Deus e no que ele diz pode vencer o medo e a ansiedade.

O resultado? Você o tem em mãos neste exato momento.

Uma mensagem de esperança

Se você diz:

— *Tenho medo de tomar decisões erradas...*

Deus tem um recado para você:

— *Tome sua decisão com base na minha vontade, revelada na Bíblia, e não se decepcionará. Pode confiar.*

Confie nestas palavras

Jotão tornou-se cada vez mais poderoso, pois andava firmemente segundo a vontade do SENHOR, o seu Deus.

2Crônicas 27.6

Nossa esperança está no SENHOR; ele é o nosso auxílio e a nossa proteção. Nele se alegra o nosso coração, pois confiamos no seu santo nome. Esteja sobre nós o teu amor, SENHOR, como está em ti a nossa esperança.

Salmos 33.20-22

Tenham cuidado com a maneira como vocês vivem; que não seja como insensatos, mas como sábios, aproveitando ao máximo cada oportunidade, porque os dias são maus. Portanto, não sejam insensatos, mas procurem compreender qual é a vontade do Senhor.

Efésios 5.15-17

Aos pés do Senhor

Pai amado, tenho muito medo de tomar decisões erradas. Por vezes a insegurança me domina tanto que acabo ficando muito ansioso. Mas, sabendo que, se eu fizer o que queres, nunca seguirei pelo caminho errado, peço que me conduzas segundo a tua vontade, expressa em tua Palavra. Amém.