

## 5. MEDO – UMA BATALHA A SER VENCIDA

1. Você já sentiu muito medo alguma vez em sua vida?
2. Você tem medo de alguma coisa, presentemente? Poderia dizer de que, sem constrangimento?
3. Como você definiria o medo?

### **Introdução.**

O medo é uma experiência universal, tanto das crianças quanto dos adultos, e é basicamente **um sentimento de impotência ou de vulnerabilidade diante de uma ameaça**. Em suma, o medo é uma reação de autoproteção.

Em certo sentido, o medo é uma **reação necessária**, pois, sem ele, não tomaríamos os cuidados necessários à nossa integridade física, emocional e espiritual. Por exemplo:

- Pular de grande altura, atravessar uma avenida onde o trânsito é intenso e rápido, dirigir em alta velocidade (cuidado com a integridade física)
- Entrar numa discussão acirrada, aventurar-se num relacionamento afetivo ou sexual inconsequente (cuidado com a integridade emocional)
- Expor-se a uma tentação moral, abandonar a fé, voltar-se contra Deus, cometer pecado deliberado (cuidado com a integridade espiritual).

Por falar em medo necessário, há um tipo de medo que é bíblico e absolutamente necessário: chamado **temor a Deus**. Esse temor estimula o homem a levar Deus a sério, a andar com Deus ou diante de Deus, evitando o mal, seja “por palavras, pensamentos ou obras”. O temor a Deus é um sentimento de respeito, reverência e principalmente de amor a Deus, em resposta à graça que nos resgatou do nosso procedimento ímpio e nos abençoa cada dia.

### **Então, qual é o medo “errado”, que é um conflito para o crente e que precisa ser combatido?**

É justamente aquele que o impede de viver para Deus, de ter um relacionamento saudável com sua família, seus amigos e sua igreja, e de ser feliz. Há mais de duzentas referências ao medo na Bíblia, em 40 dos seus 66 livros. Por aí se vê a importância que Deus dá ao assunto.

Os psicólogos dizem que **há temperamentos mais propícios ao medo do que outros**. Ex.: uma pessoa com temperamento *melancólico* pode ser mais temerosa do que uma outra com temperamento *sangüíneo*, o que não quer dizer que não haja um *sangüíneo* medroso. Estamos falando de tendências...

### **As causas do medo**

4. Muitos dos nossos medos são resultado de experiências traumáticas na infância:
  - Uma queda de uma árvore pode provocar medo de altura.
  - Um acidente de carro pode provocar o medo de dirigir.
  - Um ferimento provocado por um animal pode provocar o medo desse animal.

5. Outra fonte comum de medo para muitas pessoas é a **superproteção dos pais**; eles ensinam a criança a ter medos absolutamente desnecessários.
  - Os pais, às vezes, proíbem a criança de correr riscos em certas brincadeiras. Dizem: “Não faça isso! Você pode se machucar!” Ou “Você vai cair!” Dessa forma ensinamos a criança a ter medo de tentar. É verdade que as crianças comumente não têm noção de perigo e os pais precisam protegê-las. Porém, em alguns casos, seria melhor dizer: “Tome cuidado! Preste atenção!” E depois: “Muito bem! Gostei de ver! Você é corajoso(a)!”
6. A atitude oposta, ou seja, a **crítica severa dos pais** também faz uma criança medrosa. Desenvolve uma auto-imagem negativa na criança, que para se proteger de um castigo ou de uma bronca, prefere isolar-se de tudo e de todos.
7. Mas, além do que já foi dito, há uma **causa primordial do medo: o pecado**. O medo que paralisa, que aliena, que isola, que restringe nasce de uma natureza pecaminosa, rebelde e fugitiva de Deus. O homem começou a fugir de Deus no exato momento em que pecou. É no contexto da Queda (Gn 3.10) que encontramos a primeira referência ao medo na Bíblia e na experiência humana.
8. Nesta passagem, de que Adão realmente teve medo? Da nudez? Do castigo de Deus? O fato é que, a partir daí, o homem conheceu o medo. Começou com medo de Deus o castigar por seu pecado... Depois, vieram uma infinidade de outros medos...
9. Nossa cultura afro-brasileira é supersticiosa por natureza. Não é difícil encontrarmos um físico nuclear, um economista, um político, um artista famoso saindo do trabalho para procurar um pai de santo, uma cartomante ou benzedeira para pedir proteção; eles se submetem a banhos de ervas, sacrifícios de animais e pagam relativa quantia a pessoas que não conhecem para se livrarem de um “mau olhado”, de um “despacho” etc.. Eles compram amuletos, chás, plantas, velas, incenso e uma infinidade de outros artigos. Acreditam que estas coisas podem protegê-los. Não é um paradoxo? Mas o medo determina esse comportamento.

## **Efeitos do medo.**

10. O medo causa grandes transtornos:
  - **Efeitos psicológicos.** Desequilíbrio psicológico e emocional, com danos muito sérios para o comportamento e o bem estar.
  - **Efeitos físicos.** Pressão alta, dores musculares, artrite, desarranjos intestinais etc..
  - **Efeitos relacionais.** Relacionamentos prejudicados. Pessoas medrosas não conseguem confiar nos outros; não se expõem, não se entregam.
  - **Efeitos profissionais.** Inibição e paralisa. Por causa do medo, as pessoas recuam, deixam de fazer coisas importantes, perdem oportunidades maravilhosas de estudo, trabalho e realização pessoal. É o caso, por exemplo, da maioria dos espias que Moisés enviou à Canaã, antes da Conquista. Ao contrario de Josué e Calebe, dez deles foram medrosos,

pessimistas e incrédulos... Ver Nm 13.27,28,30; 14.7-9. Os dez espias medrosos e todo o povo que foi na conversa deles pereceram no deserto. Somente Josué e Calebe entraram na terra prometida!

- **Efeitos espirituais.** Como vimos, o medo tem no pecado uma de suas causas. Mas o medo também induz a pessoa a cometer outros pecados. Exemplo: O grande rei Davi depois que cometeu adultério com Bate-Seba, teve muito medo de ser descoberto e, por causa disto, planejou a morte de Urias, marido de Bate-Seba. Pecado... medo... outro pecado... (II Sm 11).
- **Efeitos morais.** O medo de desagradar, de parecer tradicional, radical, preconceituoso ou mesmo crente leva as pessoas a agirem contra a própria consciência, contra os seus princípios morais e religiosos. Exemplos: Pedro mentiu e negou a Jesus três vezes porque teve medo de ser perseguido e morto, se soubessem que era um discípulo de Jesus (Lc 22.54-60). Pilatos cedeu à pressão popular e condenou Jesus injustamente, somente porque teve medo de desagradar o Imperador e, assim, perder o Governo da Judéia (Jo 19.12).

## Vencendo o medo.

Como enfrentar o medo? Com superstições como as que mencionamos acima (benzedeiças, amuletos etc)? Com a chamada *auto-ajuda* ou *confissão positiva*? Se nos esforçarmos para pensar positivamente, se dissermos para nós mesmos, repetidas vezes: *“Eu não tenho medo! Eu sou Filho do Rei!”*, isto resolverá o problema do medo?

O primeiro passo é entender que o medo é uma reação de auto-proteção, ou seja, faz com que a pessoa preocupe-se consigo mesma, com o seu bem-estar, sua reputação, seu espaço, seus pertences e propriedades.

11. É nesse contexto que podemos entender o ensino de João em **I Jo 4.18**.

O que o apóstolo está dizendo? Que amor e medo são mutuamente excludentes. Observe que o oposto do medo não é a coragem, a auto-imagem positiva, a calma ou a impetuosidade, mas o amor. Por que? Simplesmente porque o objeto do medo é o ego, enquanto o objeto do amor é o outro. O amor não é autocentralizado. Alguém pode não entrar num quarto onde sabe que existe uma barata, mas essa mesma pessoa não hesitará em entrar numa casa em chamas para salvar um filho. O amor é mais forte que o medo!

12. Veja em **At 4.19** o que os apóstolos Pedro e João disseram quando os membros do Sinédrio Judaico os ameaçaram e os proibiram de pregar a mensagem de Cristo. Eles amaram mais a Deus e a Cristo do que às suas próprias vidas!

13. Veja também o que Jesus disse em **Mt 16.25**. O ensino de Jesus é claro: o amor dá a vida pelos outros, o medo tira a vida dos outros; o medo de perder, já é perda; a decisão de não se importar com a perda, já é ganho.

João disse: *O amor verdadeiro afasta o medo (o perfeito amor lança fora o medo)*. Que *amor verdadeiro* ou *perfeito amor* é este? O amor a Deus! Porque quando amamos a Deus de fato, amamos também o nosso próximo. Veja I Jo 4.20-21.

## Conclusão.

Façamos um retrospecto da nossa vida:

- Quantas vezes o medo tirou nossas oportunidades?
- Quantas vezes Jesus nos chamou para segui-lo, para sermos cristãos no sentido bíblico do termo e nós nos escusamos, com medo?
- Quantas vezes, pelo medo, deixamos de nos identificar como cristãos e perdemos a oportunidade de falar do amor de Deus e da alegria da salvação com as pessoas?
- Quantas vezes o medo de um pai, mãe ou filho impediu uma família de gozar as mais simples manifestações de afeto, carinho e encorajamento?
- Quantas vezes o medo de confessar, de arrepender, de abertamente admitir nossos fracassos e pecados nos impediram de gozar a paz de Deus, o respeito e a compaixão dos irmãos?
- Quantas vezes...

Refleta e ore colocando seus medos diante do Senhor!

## ESBOÇO DO ESTUDO: MEDO

É um sentimento de impotência ou vulnerabilidade diante de uma ameaça real ou imaginária; uma conscientização de perigo iminente; um mecanismo de defesa, auto-proteção. O medo, até certo ponto, é necessário e benéfico, pois, sendo auto-protetor, ajuda-nos a evitar perigos desnecessários (físicos, emocionais ou espirituais) e a tomar cuidado.

O “temor do Senhor” não significa “medo de Deus”, como se ele fosse uma ameaça, mas, sim, respeito, reverência, pois ele é Santo e requer santidade. Implica “levar Deus a sério” (I Pe. 1.15-16); um dia ele vai julgar a todos (I Pe 1.17).

### 1. Causas do medo.

Experiências traumáticas da infância (quedas, acidentes), proteção excessiva dos pais (“Não faça isso! Você vai se machucar!”), crítica severa e constante (dos pais e outros), superstição, etc. Sobretudo, o pecado (Gn 3.10).

### 2. Efeitos do medo.

Emocionais (abala o equilíbrio e prejudica os relacionamentos); físicos (pressão alta, dores musculares, artrite, desarranjos intestinais), profissionais (inibição, recuo diante dos desafios).

### 3. A cura do medo.

Sendo auto-protetor, o medo geralmente é auto-centralizado. Por isso, “*No amor não existe medo; antes, o perfeito amor lança fora o medo*” (I Jo 4.18). De certo modo, o oposto do medo não é coragem; é **amor**! O objeto do medo é o ego; o do amor, é o outro! Claro que **confiança em Deus** também é remédio para o medo (Sl 34.4; Is 41.10,13).

*(Éber César. Resumo e adaptação livre da lição “Medo – Uma batalha a ser vencida”, da revista DESAFIOS DA VIDA CRISTÃ, Editora Cultura Cristã, da Igreja Presbiteriana do Brasil.*

*Leia os outros estudos desta série.*