

O MEDO QUE NOS TORNA SAUDÁVEIS Provérbios 9:10-12; Filipenses 4:6,7

O medo é um grande mestre, porque quando prestamos atenção aos nossos temores, podemos aprender importantes lições da vida. Mas, **o que é o medo?** É a emoção que sentimos quando estamos em perigo. É uma reação automática que quase sempre tem uma razão por trás.

1. **Não confie em mecanismos de defesa.** Como o medo é um sinal de perigo, aprendemos desde muito cedo a reagir a ele de modo automático; isto é, sem pensar. Por que isso acontece? Porque há imagens ou pequenos filmes nas áreas mais inacessíveis de nossas mentes, que quando surgem situações que nos conduzem a medos antigos, voltamos a reagir a elas sem pensar e isso para nos proteger. É por esta razão que nós chamamos o medo de “mecanismo de defesa” e o seu “objetivo”, é nos resguardar do perigo que sofremos em situações passadas, especificamente no período da nossa infância. Isso, de fato, faz parte da natureza humana, mas os mecanismos de defesa que estamos usando contra o medo, podem estar neste instante nos escravizando!
 - A. Esse estado de escravidão dá origem a um conjunto de características ou de sinais associados a uma condição crítica, à qual nós chamamos de “síndrome do pânico”.
 - B. Para se livrar de angústias e ansiedades, muitos elaboram e se distraem com suas fantasias mentais, de como seria suas vidas sem aqueles seus temores, como sair de casa e fugir de seus pesadelos. Esse irrealismo pode funcionar por um pouco de tempo, mas acaba ocasionando uma sobrecarga psicológica no indivíduo, gerando uma crise psicológica ou síndrome do pânico. **O que a pessoa não entende, é que o problema não está na origem da angústia ou da ansiedade, mas na sua falta de controle sobre a situação de momento.**
 - C. A tentativa de tentar controlar a ansiedade por meio de fantasias só piora o estado do indivíduo. Buscar o que é irreal é uma tentativa de tomar o lugar de Deus e procurar dirigir a vida por si mesmo – auto-suficiência. Iludir-se não é pensar. O ato de pensar deve nos levar aos braços da sabedoria e da prudência.  Para ser sábio, é preciso primeiro temer [ter medo, respeito, celebração, querer agradar, dar o primeiro lugar] a Deus, o SENHOR. Ele dá compreensão [discernimento, entendimento, prudência] aos que obedecem aos seus mandamentos. (...) (Salmos 111:10 NTLH)
 - D. Eu chamaria o medo de Deus como “medo saudável” e o medo proveniente de distúrbios emocionais de “medo neurótico”.
 - a. O medo **neurótico** paralisa, pela preocupação de se evitar a dor. A pessoa perde a oportunidade de se desenvolver. O medo **saudável** respeita as limitações humanas e desenvolve a fé ou a confiança na direção que Deus dá para se poder crescer como gente.
 - b. O medo **neurótico** limita a pessoa e o **saudável** a expande.
 - c. O medo **neurótico** focaliza a atenção da pessoa naquilo que se pode perder e o **saudável**, conduz ao bem que se pode ganhar.
 - d. O medo **neurótico** cobra para si, boas ações e ajuda por parte das pessoas. O **saudável** inspira o ser a buscar o seu papel ou o seu propósito de vida neste mundo. Sua preocupação é dar antes de receber.  Não deixem de fazer o bem e de ajudar uns aos outros, pois são esses os sacrifícios que agradam a Deus. (Hebreus 13:16 NTLH)
 - e. Jesus ensinou:  Dêem aos outros, e Deus dará a vocês. Ele será generoso, e as bênçãos que ele lhes dará serão tantas, que vocês não poderão segurá-las nas suas mãos. (...). (Lucas 6:38 NTLH)
2. **Não seja obcecado pela segurança.** Não construa o irreal procurando fugir do que é real; isto é, não crie fantasias mentais com o pretexto de sentir-se seguro. Aceite a ansiedade como um sinal para ficar alerta, para confiar e ser obediente Deus e à direção que Ele dá.
3. **Aprenda a ser generoso, pois quanto mais você oferece de si, mais lhe será oferecido.** “Dêem aos outros, e Deus dará a vocês...” Sua cura depende desta atitude.
4. **Encare a sua realidade com o poder que Jesus lhe dá pelo Espírito Santo.**  O ladrão só vem para roubar, matar e destruir; mas eu vim para que as ovelhas tenham vida, a vida completa. (João 10:10 NTLH) Ainda:  Pois o Espírito que Deus nos deu não nos torna medrosos; pelo contrário, o Espírito nos enche de poder e de amor e nos torna prudentes. (2 Timóteo 1:7 NTLH)