

**“A PONTO DE ESTOURAR!” (1)  
2 Coríntios 1:8**

Há quem pense que por se tornar cristão nunca mais terá problemas emocionais, pois Deus sempre o livrará de qualquer situação de pressão, seja ela interna ou externa. No entanto, isso não é totalmente verdade, pois todos os homens e mulheres de Deus, em algum momento de suas vidas, tiveram que enfrentar pressões (externa) e ficaram emocionalmente abalados (interna).

Há na Palavra de Deus, princípios que nos ajudam tanto a pensar como a agir de modo correto nessas situações de pressões. Esses princípios, quando observados, nos garantem vida e as bênçãos Divinas. Nas próximas reuniões, eu quero compartilhar alguns desses princípios com vocês. Hoje nós iniciaremos com o seguinte princípio:

**SENDO VERDADEIRO QUANTO ÀS FRUSTRAÇÕES**

**1. Aceite as pressões como parte da vida.**

Eu ouvi um pregador dizendo pelo programa de rádio, que Deus “não está” com uma pessoa que demonstra estar emocionalmente abalada! No entanto, a Bíblia ensina outra coisa e uso dois exemplos:

- “Elias” estava desapontado com a situação do momento e, abalado emocionalmente, pensou em desistir de tudo. Elias permitiu que Deus o convencesse de que estava errado e voltou a cumprir sua missão. (cf. 1 Re.19:1-18)
- “Jeremias” estava desapontado com tudo o que lhe aconteceu, com Deus e com o Seu povo, pelas coisas que passou ao pregar contra os pecados do povo e de seus líderes. (cf. Je.20)

Nós devemos saber que as pressões fazem parte da vida, e que sem elas, nós estaríamos mortos, pois necessitamos sempre de alguma pressão para realizarmos qualquer coisa.

Pegue por exemplo, um violão: se não apertarmos as cordas com firmeza, não obtemos nenhum som e assim é com qualquer instrumento de cordas. Quando vamos estudar, nós precisamos de alguma pressão para que nós não desanimemos nos estudos. Portanto, tudo na vida exige alguma força ou pressão.

**2. Saiba que quando a pressão é exagerada, ela gera dor e frustração.**

Quando eu ensinava violão, eu dizia ao aluno que ele deveria aprender a pressionar as cordas, mas não com muita violência para não ferir demasiadamente os dedos, pois isso o faria desanimar. Eu dizia: *“Vá com calma, vá treinando e adquirindo o jeito de fazer a pressão adequada sobre as cordas. Tenha paciência!”*

Nós sabemos que a pressão é necessária, mas quando ela é exagerada, nos sentimos muito mal. Muitos, e talvez vários aqui, se encontram sob tamanha pressão e pensam estar chegando a um ponto de ruptura, de estourar, explodir ou desmoronar.

A pressão exagerada pode criar muitas emoções negativas como: ansiedade, preocupação, medo, culpa, vergonha, desânimo e depressão. Isso tudo revela o sentimento interior de desapontamento ou frustração que muitos têm com Deus, com as circunstâncias, terceiros ou com eles próprios.

Voltemos ao exemplo do violão: para afiná-lo, é necessário esticar cada corda até o ponto de se conseguir a sua afinação ou tom. Caso as estiquemos demais, elas vão se partir pelo fato de não suportarem a pressão que foi além do ponto suportável.

Nós temos aprendido com o apóstolo Paulo o seguinte:

## A PONTO DE ESTOURAR! (Parte 1)

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25ª – Piqueri – SP – SP -02913-090 – Fone: 11-3977-9928  
Walter de Lima Filho – Domingo: 06/07/2014 – www.comunidadehebrom.com.br/

---

 <sup>12</sup> Portanto, aquele que pensa que está de pé é melhor ter cuidado para não cair. <sup>13</sup> As tentações que vocês têm de enfrentar são as mesmas que os outros enfrentam; mas Deus cumpre a sua promessa e não deixará que vocês sofram tentações que vocês não têm forças para suportar. Quando uma tentação vier, Deus dará forças a vocês para suportá-la, e assim vocês poderão sair dela. (1 Co.10,12,13 NTLH)

Como eu já expliquei em reuniões anteriores, as tentações não vêm do Diabo, mas do interior do nosso ser, dos nossos próprios desejos. (cf. Tg.1:13-15) Portanto, tanto o desapontamento como a frustração e o desânimo, são sentimentos que surgem do nosso interior e o Diabo usará essas emoções, para tentar nos destruir. Porém, nós devemos dar graças a Deus, que sempre nos fortalece com a força do Seu poder, para enfrentarmos esses sentimentos negativos como “Aquele” (Diabo) que deles se aproveita, a fim de superá-los.

Este é o nosso desafio:

- Entender que não estaremos livres das pressões nesta vida.
- Que nesses momentos precisamos confiar em Deus, para aprendermos a pensar nas atitudes corretas que deveremos tomar.

### 3. Enfrente as emoções negativas com coragem e não mascare a situação.

Por que temos medo das emoções negativas? Porque nós não sabemos o que fazer com essas emoções, mas percebemos o estrago que elas nos fazem. Muitos cristãos, por não saberem como agir nesses momentos de pressão, preferem fingir que não estão sentindo nada! Eles usam uma máscara e tentam ignorar a dor. Eles tentam esconder no íntimo os seus sentimentos negativos como a sua fragilidade a eles.

Você vê uma pessoa com o olhar triste e a expressão do seu rosto diz que ela não está bem. Então, perguntamos sobre como ela está e geralmente, a resposta é: “*Nunca estive tão bem! Deus está comigo! Estou firmado na Rocha!*”

Eles agem dessa forma, porque aprenderam em certas igrejas que ao dizerem estar com algum abalo emocional, entristeceriam a Deus e não demonstrariam fé. O que tem sido ensinado é que se deve dizer pela fé no poder do nome de Jesus, que se você está com alguma dor, diga que não está! O princípio errado é que você deve demonstrar que é mais forte do que a dor que está sentindo.

Muitos pensam que essa é a maneira espiritual para lidar com essas situações. Entretanto, eu pergunto: É isso o que Deus quer? É assim que a Palavra de Deus ensina? Voltemos ao nosso texto base e observemos a sinceridade do apóstolo Paulo:

 *Irmãos, queremos que saibam das aflições pelas quais passamos na província da Ásia. Os sofrimentos que suportamos foram tão grandes e tão duros, que já não tínhamos mais esperança de escapar de lá com vida.* (2 Co.1:8 NTLH)

### 4. Confie na presença de Deus, pois Ele sempre está perto para oferecer ajuda.

Deus não nos ensina a usarmos máscaras ou fingir. Foi Deus Quem criou as nossas emoções, Ele nos conhece muito bem e pode nos dar a capacidade para agirmos do modo correto. Por isso, Deus quer que expressemos o que sentimos a Ele.

 *Confie sempre em Deus, meu povo! Abram o coração para Deus, pois ele é o nosso refúgio.* (Sl.62:8 NTLH)

Saibamos que os desapontamentos fazem com outros sentimentos negativos se acumulem dentro de nós, e se não lidarmos rapidamente com eles, seremos destruídos!

- Pegue uma lata de Coca-Cola, deixe-a fora da geladeira e depois de um tempo passe a sacudi-la. Em seguida, puxe o lacre! Você sabe o que acontece, não é?

## A PONTO DE ESTOURAR! (Parte 1)

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25ª – Piqueri – SP – SP -02913-090 – Fone: 11-3977-9928  
Walter de Lima Filho – Domingo: 06/07/2014 – www.comunidadehebrom.com.br/

---

Ao acumularmos esses sentimentos em nosso interior, efervescermos nossas vidas e a qualquer momento poderemos explodir! Então, não adianta ignorar o problema, negar que ele não existe ou fingirmos que tudo está bem, mascarando a situação.

Alguns dizem: “*Eu já procurei a Deus, mas parece que Ele está a quilômetros de mim!*” Saiba que Deus nunca está longe de nós! Ele jamais nos abandona! Talvez, devido à nossa ansiedade, não O sentimos, mas Ele está muito perto, vê e sabe tudo o que está acontecendo.

 *Fiquei com medo e pensei que ele havia me expulsado da sua presença. Mas ele ouviu o meu grito quando o chamei pedindo ajuda.* (Sl.31:22 NTLH)

Diante das frustrações ou desapontamentos:

- Aceite as pressões como parte da vida.
- Saiba que quando a pressão é exagerada, ela gera dor e frustração.
- Enfrente as emoções negativas com coragem e não mascare a situação.
- Confie na presença de Deus, pois Ele sempre está perto para oferecer ajuda.

A minha esperança é que aceitemos esses desafios do Espírito de Deus, pois se Ele nos desafia com Suas propostas, é porque o Senhor está conosco e neste lugar. Afinal, nós servimos a um Deus que cumpre Suas promessas, que dá força ao enfraquecido para que enfrente as pressões e consiga sair delas, que sempre está pronto para ouvir nossas orações e ser o nosso “Abrigo” e que jamais lança fora o que busca pela sua ajuda e companhia.