

PRÁTICAS DEVOCIONAIS

CAPÍTULO 3 – PRÁTICA DO DESABAFO – 1ª PARTE

O que é a prática do desabafo? É a arte de derramar perante o Senhor, colocando para fora toda e qualquer vergonha, mágoa, ressentimento, tristeza, queixume, inquietação, ansiedade, medo, indignação desmedida, revoltas e coisas assim.

Cada um de nós tem seus problemas, dificuldades, decepções, frustrações e sofrimentos. O acúmulo de todas essas realidades provoca um excesso de ansiedade, que, por sua vez, pode nos levar a um nível de tensão insuportável. É nesse contexto que, muitas vezes, as pessoas dão ocasião ao álcool, a glotonaria, às drogas e ao suicídio, e é nesse mesmo contexto que os distúrbios emocionais e as doenças mentais são produzidas. A cardiologista Lígia Fernandes Barro afirma *que “a pessoa que sofre calada adoece mais rapidamente”*. Para o psiquiatra Henrique Figueira *“quando engolimos sapos, chega uma hora em que o organismo não suporta mais a tensão e estoura através de doenças”*. Podemos dizer que a falta de desabafo faz mal à alma e ao corpo, assim como o desabafo é uma necessidade e uma possibilidade.

A boa medicina encoraja o desabafo e sua forma mais comum é o desabafo verbal, que ocorre quando alguém fala e o outro ouve. Um estudioso afirma que *“a experiência de ser ouvido é muito poderosa”* e que uma conversa com amigos é muito importante. Há inclusive um ditado popular que afirma: *“Alegria compartilhada é alegria aumentada, dor repartida é dor diminuída”*.

Consideremos agora o que as Escrituras ensinam acerca da prática do desabafo. A Bíblia está cheia de desabafos. Jó e Salmos são dois livros do Antigo Testamento que contêm inúmeros desabafos. Vejamos alguns exemplos: *“Confiai nele, ó povo, em todo o tempo; derramai perante ele o vosso coração; Deus é o nosso refúgio”*. (Sl.62.8). *“Levanta-te, clama de noite no princípio das vigílias; derrama, como água, o coração perante o Senhor; levanta e ele as mãos, pela vida de teus filhinhos, que desfalecem de fome à entrada de todas as ruas”*. (Lm.2.19). O título do Salmo 102 é precioso quanto ao nosso tema: *“Oração de um aflito que, desfalecido, derrama o seu queixume perante o Senhor”*.

Partindo do princípio de que a Bíblia nos orienta sobre a prática do desabafo, uma questão que devemos considerar é: com quem desabafar?

Davi, quando era perseguido pelo rei Saul, tinha o dom de ouvir os outros. Os homens que se achavam em dificuldades, em dívidas e amargurados buscavam desabafar com Davi (1Sm.22.2; 23.13; 27.2; 30.9). Podemos observar três tipos de desabafo:

1 – Desabafo mútuo: é o desabafo entre marido e mulher, ligados pelo amor e pela carne; entre pais e filhos, ligados pelo amor e pelo sangue; entre os irmãos na fé, ligados pelo amor e pela crença; e pelos amigos, ligados pela amizade e pela convivência. Esses deveriam ser os parceiros naturais de desabafo. Gl.6.2.

2 – Desabafo clínico: é o desabafo realizado diante de um conselheiro capacitado, de um ministro religioso, de um psicólogo, psicoterapeuta ou psiquiatra.

3 – Desabafo espiritual: é o desabafo feito diante de Deus em oração. É o mais seguro de todos os desabafos. Esse desabafo se dá mediante uma abordagem firme, sincera e corajosa na presença de Deus. Tal desabafo interrompe uma situação de intensa e contínua amargura. Ler: Salmo 142.1-2.

Contudo, alguém poderia perguntar: O desabafo não é pecado? Embora seja possível alguém pecar quando desabava, o desabafo em si, não é pecado.

Na prática do desabafo, a pessoa está colocando para fora o que estava dentro do coração e daí são retiradas muitas coisas. É possível que aquele que desabafa, diga coisas absurdas, mas, em alguns casos, é melhor proferir absurdos (palavras sinceras, sem serem pecaminosas) do que armazenar e multiplicar absurdos na mente. Deus não se ofende quando ouve essas coisas e nem pune quem se apresenta diante dele para chorar e queixar-se de sua situação. Por outro lado, em contextos de dificuldade, lembremos que Elias e Jonas chegaram a pedir a morte (1Rs.19.4; Jn.4.3). Com isso, não estamos dizendo que devemos entender esses desabafos como se fossem exemplos a serem seguidos à risca. Devemos desabafar com sinceridade, mas ao mesmo tempo, não devemos nos esquecer que estamos falando com Deus. Mesmo assim, Deus tratou Elias e Jonas com acentuada compreensão. Que possamos, com sinceridade e sabedoria vinda do alto, praticar o desabafo, para a glória de Deus e para a nossa saúde espiritual e física.

No próximo estudo, refletiremos sobre a diferença entre desabafo e murmuração e veremos outros exemplos bíblicos de homens e mulheres que praticaram a arte do desabafo. Que Deus nos ensine e abençoe.