

## Stress - Mal do século?

A expectativa de que as coisas sairão no sentido contrário do estabelecido por quem as idealizou tem feito a humanidade desde os primórdios se especializar na busca de soluções que busquem amenizar frustração, impactos e porque não falar na busca de desenvolvimento de estratégias para se obter êxito e sucesso?

Quando pensamos em implementações, metas, essa lógica nos parece congruente e somos fortemente estimulados desde a pré-escola a estimular nosso cérebro a manejar a realidade de forma "inteligente", articulada, criativa para sermos bem sucedidos e percebidos como competentes na administração de conflitos para o alcance de resultados....

Essa visão se alicerça na certeza que quanto mais se desenvolve competências, mais se tem controle sobre os fatos e conseqüentemente sobre os resultados, tanto quanto Adão e Eva mesmo vivendo no PARAÍSO ansiavam por algo que não possuíam e não resistiram ao impulso de romper com Deus para atender suas necessidades. Feitos a imagem e semelhança de Deus, supunham-se autorizados a ter o mesmo poder e controle sobre si mesmos e sobre a vida.

Dessa forma, como humanos trazemos no nosso inconsciente uma marca coletiva que promove ansiedade na busca de controle e poder, a despeito da ordem divina.

O que é o stress se não falência do equilíbrio do indivíduo frente a situações adversas que o frustram e o colocam frente a frente com aspectos frágeis de sua humanidade?

Muito comum no mundo contemporâneo se falar "fulano está estressado" onde o que é perceptível é o comportamento, medido pela resposta inadequada e desproporcional ao estímulo que em geral desagrega e conturba sua vida e dos que estão a sua volta.

O enorme desenvolvimento tecnológico gerador de progresso não levou em conta que pessoas tem necessidades outras além de poder e controle; na verdade, a relação que se estabeleceu é inversamente proporcional. Quanto mais se tem, menos se é, no sentido que o indivíduo se distancia de sua vida interior e do entendimento das demandas de seu coração e do seu espírito.

Falar de stress como mal do século sugere dar ênfase, no século XXI, a um problema que existe desde que a humanidade existe – O homem conscientizar-se que não é Deus, e viver sua vida submetido aos mandamentos de Seu criador. A relutância em aceitar essa verdade faz seres humanos não suportarem o convívio com suas fragilidades e eles adoecem, despreparados para se ver sem propósitos verdadeiros, sem saber para que existem, dominados pelos comandos e modismos criados pelo próprio ser humano!

Enquanto mal do século XXI a doença de muitos promove a expansão de "indústrias de saúde" que atuam fortemente nos sintomas e que prosperam enquanto grande parte da humanidade caminha para um ponto de escuridão que parece se tornará trevas e apagará para sempre a luz da verdade.

Perdido, desamparado, sozinho, em pânico. O que fazer?

Quadros de stress são excelentes oportunidades para o auto conhecimento se nos permitimos viver a crise sem esmagá-la com ações reativas protetoras como depressão ou muitas vezes compulsão a comer, comprar, beber, fumar, namorar, etc.

É no flagrante da insatisfação com nossas vidas que se dá a grande chance de percebermos quem somos, como estamos fazendo nossas escolhas, que temos medo de perder o controle, aonde somos pequenos e nos criamos problemas....O ser

humano com muita frequência pensa ter poder total sobre si mesmo e os fatos, para decidir os rumos das vidas de filhos, cônjuges, e de todos os aspectos da própria existência e é nos momentos de stress, da explosão da evidência que é sofredor, o homem se volta para Deus implorando misericórdia; clamando por socorro, se rende aos seus limites. Na dor, Deus lhe aparece gigante, onipresente, onisciente, onipotente e o único capaz de salvar da ansiedade e das diversas manifestações da crise. Na crise, mais uma chance que Deus, na sua imensa paciência com sua criação dá ao homem para crer que Suas promessas de salvação foram feitas, embora o distanciamento da humanidade do Seu criador.

Olhemos para todas as experiências, mesmo as mais desagradáveis, como seqüestros relâmpagos, empregos desumanizantes, falta de emprego, filhos com drogas, buzinas enlouquecedoras, graves acidentes como chamados de Deus, grandes oportunidades de sairmos do caos em que nos encontramos sem Ele em nossas vidas e esperemos que em plena crise a vida abundante possa vir a fluir, não mais sob o controle do consumismo e das regras sociais e culturais que promoveram sua alienação e morte emocional e espiritual, mas sim pela graça de Deus.

Técnicas de relaxamento, massagens, terapias entre tantos recursos disponíveis buscam minimizar o efeito das pressões externas e internas para que os sintomas desapareçam, ao mesmo tempo que buscam permitir mudanças no sistema de crenças, na remoção de padrões infantis de comportamento que se repetem preparando o indivíduo para experienciar a vida sob esse novo parâmetro, ampliando padrões humanos de viver e sentir e integrando-os a sua espiritualidade..

Vale a pena citar então nesse momento alguns trechos da Bíblia Sagrada a respeito de preocupações, stress e ansiedade:

1. no evangelho de Lucas( Lc 12.22-26 ): "Dirigindo-se aos seus discípulos, Jesus acrescentou: Portanto eu lhes digo: Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. A vida é mais importante do que a comida, e o corpo, mais do que as roupas. Observem os corvos: não semeiam nem colhem, não têm armazéns nem celeiros; contudo, Deus os alimenta. E vocês tem muito mais valor do que as aves! Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? Visto que vocês não podem sequer fazer uma coisa tão pequena, por que se preocupar com o restante?"
2. Em carta do apóstolo Paulo aos Filipenses 4: 5b- 7: "Perto está o Senhor. 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 exerce todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus".
3. No evangelho de Mateus, Jesus diz ( Mt 11:28 ): "Venham a mim todos os que estão cansados e sobrecarregados e eu lhes darei descanso"

Desejamos a vocês uma boa reflexão, colocando-nos a sua disposição para atendimento pessoal.

Atenciosamente,

Bolsa de Trabalho  
Igreja Batista do Morumbi