

Superando Frustrações

Provérbios 13:12

Introdução: em Romanos 15: 23, 24, Paulo fala à Igreja que estava em Roma de um plano do seu coração. Ele diz que quando fosse para a Espanha, passaria por Roma para ficar um pouco com eles e, então, seguiria em busca de seu objetivo que era pregar na Espanha. A Espanha era a meta de Paulo, entretanto, a história diz que o apóstolo morreu prisioneiro em Roma e nunca chegou à Espanha. Isto é, a sua meta não foi alcançada.

O estudo dessa semana aborda as frustrações da nossa alma. Muitas vezes fazemos planos, elaboramos metas e acabamos por não atingir o que queríamos e, assim, acabamos frustrados. Provérbios 13:12 afirma que *“a esperança que se adia faz adoecer o coração, mas o desejo cumprido é árvore de vida”*. A Bíblia está dizendo que o nosso coração pode ficar doente quando esperamos algo que não vai se realizar. A demora, o tempo de espera, o adiamento dos sonhos, tudo isso faz com que a alma adoça.

Como você lida com as frustrações? Como você reage diante delas? Vejamos à luz da Palavra de Deus como devemos agir diante das frustrações.

1. **Não as grave na mente** – em primeiro lugar não podemos deixar a frustração fazer morada em nossa alma. Não devemos gravá-la em nossa mente, pelo contrário, devemos trabalhar o nosso interior de modo que sejamos saudáveis emocionalmente. Veja o que Lamentações 3:21 diz: *“Quero trazer à memória o que me pode dar esperança”*. Nesse texto, Jeremias (o autor de Lamentações) passava pelo pior momento de sua vida, quando testemunhou a ida de seu povo para o cativeiro de Babilônia. A expectativa da sua alma era que Jerusalém se arrependesse do seu pecado, e assim eles fossem poupados do cativeiro babilônico. Porém, a expectativa do seu coração não se cumpriu, a frustração veio, e Jeremias buscou trazer à sua mente aquilo que poderia encher a sua alma novamente de esperança.

Portanto, não se agarre às frustrações, proteja a sua alma para que ela não adoça. Busque nas promessas da Palavra de Deus o que pode trazer esperança ao seu coração.

2. **Não fique remoendo** – em segundo lugar, é necessário vencer o que passou. Paulo fala em Filipenses 3:13 que ele se esquecia das coisas que para trás ficavam e avançava para aquelas que estavam diante dele. As memórias ruins devem ser vencidas, não podemos ficar remoendo a frustração. Muitos fazem das suas decepções o assunto principal da sua vida, elas não conseguem buscar novas perspectivas, pois estão sempre se lembrando do fracasso, ou da desilusão que tiveram em determinada situação ou com alguma pessoa. É mais ou menos como a picada de um pernilongo, quanto mais se coça mais vontade dá de coçar, e ao invés de resolver o problema, faz com que ele se agrave mais.
3. **Não fuja** – a terceira atitude que devemos tomar diante das frustrações é permanecer firme e não fugir. É muito comum querer desistir de tudo quando se está frustrado. É um tempo em que perdemos o ânimo, achamos que nada mais vai dar certo em nossa vida, e, por isso, a vontade que temos é de se esconder e não ver a cara de ninguém. É nessa hora que temos de lembrar que as frustrações têm tempo de duração. A questão é: quem cederá primeiro? Você ou a frustração? As frustrações não são eternas, elas são passageiras, por isso não podemos

tomar nenhuma decisão séria quando estamos frustrados, porque certamente nos arrependemos logo depois.

4. **Não esconda a frustração** – a quarta atitude é não esconder a frustração. Reprimir sentimentos não é o melhor caminho, eles precisam ser expostos, a fim de serem curados. Entretanto, a questão é como deixá-los virem à tona. Provérbios 17:17 ensina: *“Em todo tempo ama o amigo, e na angústia se faz o irmão”*. Quando estamos decepcionados, precisamos de alguém que nos ouça, alguém disposto a carregar conosco o nosso fardo. Se tentarmos esconder a frustração, fingindo que tudo está bem, vai chegar um momento em que a amargura tomara conta da nossa alma. Por isso, não podemos deixar a frustração adoecer dentro de nós, e a melhor maneira de fazermos isso é encontrando um irmão na hora da angústia capaz de nos ouvir.
5. **Aprenda com elas** – a quarta atitude nos faz compreender que podemos tirar algo de bom das frustrações. Romanos 8:28 diz que *“todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”*. Talvez seja difícil para o homem natural aceitar que as frustrações podem trazer algo de bom para a nossa vida, mas a Bíblia afirma que *“todas as coisas cooperam para o nosso bem”*.

Portanto, por maior que sejam as decepções, por mais que elas nos machuquem, podemos aprender com elas e usar essas experiências como base para futuras conquistas. Deus certamente usará essas situações para nos moldar e nos aperfeiçoar, sendo assim, devemos estar dispostos a aprender com o Senhor, mesmo diante dessas circunstâncias negativas.