

MAX LUCADO

SEM MEDO
DE VIVER

REDESCOBRINDO UMA VIDA DE TRANQUILIDADE E PAZ INTERIOR

Tradução de
Bárbara Coutinho e Leonardo Barroso



THOMAS NELSON BRASIL

Rio de Janeiro
2009

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	9
1. POR QUE TEMOS MEDO?	11
2. OS HABITANTES DE STILTSVILLE — A CIDADE DAS ESTACAS <i>Medo de não ser importante</i>	23
3. DEUS ESTÁ ZANGADO COMIGO <i>Medo de desapontar Deus</i>	35
4. AFLIÇÃO, VÁ EMBORA <i>Medo da escassez</i>	45
5. MEU FILHO ESTÁ EM PERIGO <i>Medo de não proteger meus filhos</i>	55
6. ESTOU AFUNDANDO RAPIDAMENTE <i>Medo de desafios arrebatadores</i>	65
7. TEM UM DRAGÃO NO MEU ARMÁRIO <i>Medo das piores hipóteses</i>	75
8. ESTE PLANETA BRUTAL <i>Medo da violência</i>	85
9. DINHEIRO DE FAZ DE CONTA <i>Medo do próximo inverno</i>	95

10. MORTO DE MEDO	
<i>Medo dos momentos finais da vida</i>	105
11. VIDA CAFEINADA	
<i>Medo do que vem por aí</i>	115
12. A SOMBRA DA DÚVIDA	
<i>Medo de que Deus não exista</i>	125
13. E SE AS COISAS PIORAREM?	
<i>Medo das calamidades globais</i>	137
14. O ÚNICO TERROR SAUDÁVEL	
<i>Medo de Deus sair da minha caixa</i>	147
CONCLUSÃO	
<i>O salmo de William</i>	157
GUIA DE DISCUSSÃO	163
NOTAS	209

CAPÍTULO 1

POR QUE TEMOS MEDO?

*Por que vocês estão com tanto medo,
homens de pequena fé?*

MATEUS 8:26

Você teria gostado do meu irmão. Todos gostavam dele. Dee fazia amigos do mesmo jeito como padeiros fazem pão: diariamente, com facilidade, calorosamente. O aperto de mão — grande e ardoroso; a gargalhada — contagiosa e vulcânica. Ele não deixava nenhuma pessoa permanecer sendo um estranho por muito tempo. Eu, o tímido irmão mais novo, contava com ele para nos apresentar a outras pessoas. Quando uma família se mudava para a nossa rua ou quando alguém novo entrava no *playground*, Dee era o embaixador.

Mas em meados da sua adolescência, ele conheceu uma pessoa que deveria ter evitado — um contrabandista de bebidas alcoólicas que vendia cerveja para menores de idade. O álcool tentou seduzir a nós dois, mas, embora me enlaçasse, o acorrentava. Pelas quatro décadas que se seguiram, meu irmão bebeu sua saúde, seus

relacionamentos, seus empregos, seu dinheiro, e todos menos os dois últimos anos de sua vida.

Não há quem explique por que a resolução às vezes vence e às vezes perde, mas aos 54 anos meu irmão descobriu um manancial de força de vontade, profundo, e gozou de um tempo de sobriedade. Esvaziou suas garrafas, estabilizou seu casamento, procurou seus filhos, e trocou o bar pelo AA local. Mas a vida desregrada tinha cobrado seu preço. Três décadas fumando três maços de cigarro por dia tinham transformado seu grande coração em carne moída.

Em uma noite de janeiro, na semana em que comecei a escrever este livro, ele disse a Donna, sua esposa, que estava com dificuldade para respirar. Ele já tinha uma consulta médica marcada para um problema parecido, então decidiu tentar dormir. Sem sucesso. Acordou às 4h da manhã com dores no peito fortes o bastante para ir parar no pronto-socorro. A equipe de resgate colocou Dee na maca e disse a Donna que os encontrasse no hospital. Meu irmão acenou de modo fraco e sorriu bravamente; disse a Donna que não se preocupasse, mas, quando ela e um dos filhos dele chegaram ao hospital, ele já tinha partido.

O médico de plantão lhes deu a notícia e os convidou a entrar na sala onde estava o corpo de Dee. Abraçados, entraram pela porta e viram sua última mensagem. Sua mão estava repousada sobre suas coxas com os dois dedos do meio dobrados para dentro e o polegar estendido — aquele era o símbolo internacional da linguagem de sinais para “Eu te amo”.

Eu já tentei visualizar os momentos finais da vida terrena de meu irmão: correndo em uma rodovia do Texas em uma ambulância em uma noite escura, os paramédicos falando ao seu redor, seu coração enfraquecendo dentro dele. Lutando por cada suspiro, em algum ponto ele percebeu que só tinha mais alguns poucos a dar. Mas, em vez de entrar em pânico, ele munuiu-se de coragem.

Talvez seja bom você fazer o mesmo. Uma ambulância não é a única viagem que exige coragem. Você pode não estar em sua

última batida do coração, mas pode estar no seu último contracheque, na sua última solução ou no seu último suspiro de fé. Cada nascer do sol parece trazer novas razões para ter medo.

Todos têm falado sobre demissões no trabalho, redução na economia, explosões no Oriente Médio, rotatividade nas empresas, quedas no mercado imobiliário, aumento do aquecimento global, insurreições de células da al Qaeda. Algum ditador enlouquecido está colecionando ogivas nucleares como outros colecionam vinhos finos. Uma variação da gripe asiática está embarcando em voos que partem da China. A praga de nossos dias, o terrorismo, começa com a palavra *terror*. Noticiários despejam informações suficientes para lançar um aviso: “Cuidado: este noticiário é melhor se assistido no confinamento de uma caverna subterrânea na Islândia.”

Temos medo de sermos processados, de sermos os últimos a terminar algo, de ficarmos sem dinheiro; tememos a pinta que apareceu nas costas, o vizinho novo, o som que o relógio faz enquanto nos aproxima da nossa sepultura. Sofisticamos planos de investimentos, criamos elaborados sistemas de segurança e legislamos por um exército mais forte e, no entanto, dependemos de calmantes mais do que qualquer outra geração na história. Além do mais, “a criança comum hoje [...] tem o mesmo nível de ansiedade de um paciente psiquiátrico comum nos anos 1950.”¹

O medo, ao que parece, alugou o prédio ao lado por cem anos e ali se estabeleceu. Enorme e rude, o medo não está disposto a dividir o coração com a felicidade. A felicidade obedece. Você já viu os dois juntos? Uma pessoa pode ser feliz e ter medo ao mesmo tempo? Ter o pensamento claro e temer? Estar confiante e amedrontado? Ter misericórdia e medo? Não. O medo é o grande valentão no corredor da escola: impetuoso, barulhento e improdutivo. Por todo o barulho que faz e pelo espaço que ocupa, o medo não traz muita coisa boa.

O medo nunca escreveu uma sinfonia ou um poema, negociou um tratado de paz nem curou uma doença. O medo nunca

libertou uma família da pobreza nem um país da intolerância. O medo nunca salvou um casamento ou um negócio. A coragem o fez. A fé o fez. As pessoas que se recusaram a ouvir ou a se curvar ao medo o fizeram. Mas, e o medo propriamente dito, o que ele faz? O medo nos aprisiona e tranca as portas.

Não seria maravilhoso escapar?

Imagine sua vida inteira intocada pela angústia. E se a fé, não o medo, fosse a sua reação-padrão a ameaças? Se você pudesse pôr um ímã do medo sobre o seu coração e extrair cada pedaço de medo, insegurança e dúvida que ainda restasse nele? Imagine um dia, um dia ao menos, livre do medo do fracasso, da rejeição e da calamidade. Você consegue imaginar uma vida sem medo? Essa é a possibilidade por trás da pergunta de Jesus.

Ele perguntou: “Por que vocês estão com tanto medo?” (Mateus 8:26).

Nossa primeira reação é perguntar se Jesus está falando sério. Ele pode estar brincando. Provocando. Pregando uma peça. Como um nadador perguntando ao outro: “Por que você está molhado?” Mas Jesus não sorri. Ele está falando muito sério. Os homens a quem ele pergunta também o estão. Uma tempestade transformou seu jantar de cruzeiro em um tenso mergulho.

Eis o que um deles recorda da viagem: “Entrando ele no barco, seus discípulos o seguiram. De repente, uma violenta tempestade abateu-se sobre o mar, de forma que as ondas inundavam o barco” (Mateus 8:23,24).

Essas são as palavras de Mateus. Ele se lembrou bem da tempestade violenta e do barco agitado e foi cuidadoso com suas palavras. Qualquer palavra não bastaria. Ele puxou seu dicionário grego de sinônimos da prateleira e caçou uma palavra que descrevesse como as ondas explodiam no barco. Pulou os termos comuns para chuvas de primavera, borrascas, pancadas de chuva ou aguaceiros. Eles não capturavam o que ele sentiu e viu naquela noite: a terra e a praia tremendo. Ele se lembrava de mais do que ventos e ondas. Seu

dedo desceu pela coluna de sinônimos até chegar a uma palavra que funcionasse. “Ah, aqui está.” *Seismos* — um tremor, uma erupção de céu e mar. “Um grande *seismos* surgiu no lago.”

Esse termo ainda ocupa um espaço em nosso vernáculo. Um sismólogo estuda terremotos, um sismógrafo os mede, e Mateus, juntamente com uma tripulação de recrutas novatos, sentiu um sismo que os sacudiu por completo. Ele usou essa palavra em duas outras ocasiões: uma vez na morte de Jesus quando o Calvário tremeu (Mateus 27:51-54) e mais uma vez na ressurreição de Jesus quando a sepultura tremeu (28:2). Aparentemente, a tempestade acalmada compartilha de igual importância na trilogia dos grandes feitos de Jesus: derrotando o pecado na cruz, a morte na sepultura e aqui silenciando o medo no mar.

O medo *repentino*. Sabemos que o medo foi repentino porque a tempestade o foi. Uma tradução mais antiga diz: “*De repente*, uma violenta tempestade abateu-se sobre o mar.”

Nem todas as tempestades começam de repente. Fazendeiros podem ver a formação de nuvens de tempestade horas antes de a chuva cair. Essa tempestade, no entanto, irrompe como um leão saindo do mato. Em um momento os discípulos estão embaralhando as cartas para um joguinho de copas; no instante seguinte, estão bebendo água do mar da Galileia.

Pedro e João, marinheiros experientes, lutam para manter o navio de pé. Mateus, assumido homem de terra, luta para não vomitar seu café da manhã. O cobrador de impostos não tinha imaginado que sua viagem seria assim. Você consegue perceber sua surpresa quando junta suas duas frases? “Entrando ele no barco, seus discípulos o seguiram. De repente, uma violenta tempestade abateu-se sobre o mar” (8:23,24).

Você não gostaria de uma segunda frase mais leve, uma consequência mais feliz da obediência? “Entrando ele no barco, seus discípulos o seguiram. De repente, um grande arco-íris apareceu no céu, um bando de pombas voou em uma formação feliz e um

mar calmo como vidro espelhava seu mastro.” Os seguidores de Cristo não curtem um calendário cheio de cruzeiros no Caribe? Não. Essa história dá um lembrete a um só tempo não-tão-sutil e não-tão-popular: embarcar com Cristo pode significar se molhar com Cristo. Os discípulos podem esperar mares violentos e ventos bravos. “Neste mundo vocês terão [não ‘podem ter’ ou ‘talvez tenham’] aflições” (João 16:33, colchetes meus).

Os seguidores de Cristo contraem malária, enterram crianças e lutam contra o vício e, como resultado, encontram o medo. Não é a ausência de tempestades que nos distingue e sim quem descobrimos na tempestade: um Cristo imperturbado.

“Jesus, porém, dormia” (Mateus 8:24).

Agora aí está uma cena. Os discípulos gritam; Jesus sonha. O trovão ruge; Jesus ronca. Ele não tira uma soneca ou descansa. Ele dorme. Você poderia dormir em um momento desses? Você conseguiria pegar no sono enquanto gira sem parar em uma montanha-russa? Em um túnel de vento? Em um show de *heavy-metal*? Jesus dorme nos três ao mesmo tempo!

O evangelho de Marcos adiciona dois detalhes curiosos: “Jesus estava na popa, dormindo com a cabeça sobre um travesseiro” (Marcos 4:38). Na popa, sobre um travesseiro. Por que a primeira? De onde veio o segundo?

Os pescadores do primeiro século usavam grandes e pesadas redes para trabalhar. Guardavam as redes em um abrigo construído na popa para esse objetivo. Dormir *sobre* a popa era pouco prático. Não dava espaço nem proteção. O pequeno compartimento sob a popa, no entanto, dava as duas coisas. Era a parte mais fechada e a única protegida do barco. Então Cristo, um pouco sonolento das atividades do dia, se aninhou sob o convés para dormir um pouco.

Descansou a cabeça, não sobre um travesseiro fofo de penas, mas em uma bolsa de couro. Pesada. Pescadores do Mediterrâneo ainda as usam. Elas pesam cerca de 45 quilos e são usadas para equi-

librar, para estabilizar o barco.² Jesus levou o travesseiro para a popa para poder dormir ou dormiu tão profundamente que alguém o pôs sobre um travesseiro? Não sabemos. Mas há algo que nós sabemos: aquele era um sono premeditado. Ele não pegou no sono por acaso. Totalmente ciente da tempestade que vinha, Jesus decidiu que era hora da sesta; aninhou-se então em um canto, pôs sua cabeça no travesseiro e viajou para o mundo dos sonhos.

Seu sono perturba os discípulos. Mateus e Marcos registram suas reações como três pronunciamentos gregos em *staccato* e uma pergunta.

Os pronunciamentos: “Senhor, salva-nos! Vamos morrer!” (Mateus 8:25).

A pergunta: “Mestre, não te importas que morramos?” (Marcos 4:38).

Eles não perguntam sobre o poder de Jesus: “Tu consegues parar a tempestade?” Nem sobre seu conhecimento: “Tu estás ciente da tempestade?” Ou sobre seu *know-how*: “Tens alguma experiência com tempestades?” Mas, em vez disso, levantaram dúvidas sobre o caráter de Jesus: “Não te importas...?”

O medo faz isso. O medo corrói nossa confiança na bondade de Deus. Começamos a nos perguntar se o amor habita os céus. Se Deus pode dormir em nossas tempestades, se seus olhos se mantêm cerrados quando os nossos se arregalam, se ele permite tempestades depois de entrarmos em seu barco, ele se importa? O medo libera um enxame de dúvidas, dúvidas que nos deixam com raiva.

E ele nos transforma em maníacos controladores. “Faça alguma coisa a respeito da tempestade!” é a exigência implícita da questão. “Conserte ou... ou... ou você vai ver!” O medo, em sua essência, é uma perda nítida de controle. Quando a vida gira loucamente, agarramos um componente da vida que podemos controlar: nossa dieta, a arrumação da nossa casa, o descanso de braço em um avião, ou, em muitos casos, as pessoas. Quanto mais inseguros nos sentimos, mais malvados nos tornamos. Grunhimos e mostramos

nossas garras. Por quê? Porque somos maus? Em parte. Mas também porque nos sentimos encurralados.

Martin Niemöller documenta um exemplo extremo disso. Ele era um pastor da Alemanha que levantou a voz contra Adolf Hitler. Quando conheceu o ditador em 1933, Niemöller ficou no fundo da sala e ouviu. Mais tarde, quando sua esposa lhe perguntou o que tinha aprendido, disse: “Descobri que Herr Hitler é um homem terrivelmente apavorado.”³ O medo libera o tirano de dentro de nós.

Ele também enfraquece a nossa memória. Os discípulos tinham razões para confiar em Jesus. Até então eles já o tinham visto “curando todas as enfermidades e doenças entre o povo” (Mateus 4:23). Tinham testemunhado quando ele curou um leproso com um toque e um servo com um comando (Mateus 8:3-13). Pedro viu sua sogra doente se recuperar (Mateus 8:14,15), e todos eles viram demônios fugirem como morcegos de uma caverna. “Ele expulsou os espíritos com uma palavra e curou todos os doentes” (Mateus 8:16).

Será que alguém não deveria mencionar o histórico de Jesus ou o seu currículo? Eles se lembram dos feitos de Cristo? Pode ser que não. O medo cria uma forma de amnésia espiritual. Ele limpa a nossa memória de milagres; nos faz esquecer o que Jesus já fez e como Deus é bom.

E é horrível sentir medo. Ele suga a vida para fora da alma, nos põe em posição fetal e limpa toda a nossa felicidade. Tornamo-nos celeiros abandonados, balançando fragilmente com o vento, um lugar onde a humanidade costumava comer, crescer e encontrar calor. Não mais. Quando o medo molda nossa vida, a segurança se torna o nosso deus. Quando a segurança se torna o nosso deus, idolatramos a vida livre de riscos. O amante da segurança pode fazer alguma coisa grandiosa? O avesso ao risco pode executar atos nobres? Por Deus? Pelos outros? Não. Os temerosos não conseguem

amar profundamente. O amor é arriscado. Eles não podem dar aos pobres. A benevolência não tem garantia de retorno. Os temerosos não podem sonhar livremente. E se seus sonhos pifarem e caírem do céu? A adoração da segurança enfraquece a grandeza. Não é à toa que Jesus trava tremenda guerra contra o medo.

Seu comando mais comum emerge do lema “não tema”. Os evangelhos listam cerca de 125 imperativos emitidos por Cristo. Destes, 21 nos dizem para “não temer” ou “não ter medo” ou “ter coragem”. O segundo comando mais comum, amar a Deus e ao próximo, aparece apenas em oito ocasiões. Se a quantidade for um indicador, Jesus leva nossos medos a sério. A frase que ele disse mais do que qualquer outra foi esta: não tenha medo.

Irmãos às vezes riem ou reclamam do comando mais comum de seus pais. Eles sempre se lembram de suas mães dizendo: “Chegue em casa na hora!” ou “Arrumou seu quarto?” Seus pais também tinham as suas instruções favoritas: “Mantenha o queixo para cima.”; “Trabalhe duro.” Eu me pergunto se os discípulos alguma vez refletiram nas frases mais comumente repetidas de Cristo. Se o tiverem feito, teriam notado: “Ele sempre estava nos mandando ter coragem.”

Portanto, não tenham medo; vocês valem mais do que muitos pardais! (Mateus 10:31).

Tenha bom ânimo, filho; os seus pecados estão perdoados (Mateus 9:2).

Portanto eu lhes digo: Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber (Mateus 6:25).

Não tenha medo; tão-somente creia, e ela será curada (Lucas 8:50).

Coragem! Sou eu (Mateus 14:27).

Não tenham medo dos que matam o corpo, mas não podem matar a alma. (Mateus 10:28).

Não tenham medo, pequeno rebanho, pois foi do agrado do Pai dar-lhes o Reino (Lucas 12:32).

Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em mim. [...] voltarei e os levarei para mim, para que vocês estejam onde eu estiver (João 14:1-3).

Não se perturbe o seu coração, nem tenham medo (João 14:27).

Ele lhes disse: “Por que vocês estão perturbados e por que se levantam dúvidas no coração de vocês?” (Lucas 24:38).

Vocês ouvirão falar de guerras e rumores de guerras, mas não tenham medo (Mateus 24:6).

Mas Jesus se aproximou, tocou neles e disse: “Levantem-se! Não tenham medo!” (Mateus 17:7).

Jesus não quer que você viva em um estado permanente de medo. E nem você. Você nunca disse coisas do tipo:

Minhas fobias me fazem saltitar.

Eu seria um péssimo pai se não fosse pela minha hipocondria. Agradeço a Deus pelo meu pessimismo. Eu sou uma pessoa muito melhor desde que perdi a esperança.

Meu médico me diz que se eu não começar a me afligir, eu vou perder a minha saúde.

Já aprendemos o alto custo do medo.

A pergunta de Jesus é boa. Ele levanta a cabeça do travesseiro, sai da popa para a tempestade e pergunta: “Por que vocês estão com tanto medo, homens de pequena fé?” (Mateus 8:26).

Para ser claro, o medo tem uma função saudável: ele é o informante na mina de carvão, avisando sobre um perigo potencial. Uma dose de medo pode impedir uma criança de atravessar uma rua movimentada ou um adulto de fumar um maço de cigarros. O medo é a reação apropriada diante de um edifício em chamas ou de um cão rosnando. O medo em si não é pecado, mas ele pode levar ao pecado.

Se medicarmos o medo com explosões de raiva, bebedeiras, ataques de rabugice, fome ou controle total, excluiremos Deus da solução e exacerbaremos o problema. Agindo assim, nos sujeitaremos a uma posição de medo, deixando a ansiedade dominar e definir nossa vida. Preocupações que eliminam a alegria. Medo que deixa o dia dormente. Repetidos ataques de insegurança que nos petrificam e paralisam. A histeria não vem de Deus. “Pois Deus não nos deu espírito de covardia” (2 Timóteo 1:7).

O medo sempre vai bater na sua porta. Simplesmente não o convide para jantar — e pelo amor de Deus não lhe ofereça uma cama para passar a noite. Vamos encher nosso coração com um bom número de pronunciamentos “não tema”. O medo pode preencher o nosso mundo, mas não tem de preencher o nosso coração. A promessa de Cristo e a alegação deste livro são simples: podemos temer menos amanhã do que tememos hoje.

Quando eu tinha seis anos de idade, meu pai me deixou ficar acordado até tarde com o resto da família e assistir ao filme *O lobisomem*. Rapaz, como ele se arrependeu dessa decisão! O filme me deixou convencido de que o lobisomem passava cada noite esperando em nosso escritório, esperando sua refeição favorita de garoto ruivo da primeira série, cheio de sardas. Meu medo provou-se problemático. Para ir do meu quarto à cozinha, eu tinha que passar perigosamente perto de suas garras e presas, o que eu estava pouco inclinado a fazer. Mais de uma vez eu corri para o quarto do meu pai e o acordei. Como Jesus no barco, papai estava sempre dormindo na tempestade. *Como uma pessoa pode dormir em tempos assim?*

Abrindo um olho sonolento, ele perguntava: “Agora você está com medo de quê?” E eu lembrava a ele do monstro. “Ah, sim, o lobisomem”, ele murmurava. Então ele se levantava da cama, armava-se com coragem sobre-humana, acompanhava-me pelo vale da sombra da morte e pegava um copo de leite para mim. Eu olhava para ele cheio de admiração: *Que tipo de homem é esse?*

Deus vê nossas tempestades sísmicas como meu pai via meu medo do lobisomem. “Então ele se levantou e repreendeu os ventos e o mar, e fez-se completa bonança” (Mateus 8:26).

Ele lida com o grande tremor com grande calma. O mar fica tão calmo quanto um lago congelado e os discípulos ficam imaginando: “Quem é este que até os ventos e o mar lhe obedecem?” (Mateus 8:27).

Quem é este, de fato. Transformando o momento do tufão em hora de soneca. Silenciando as ondas com uma palavra. E equipando um homem prestes a morrer com coragem suficiente para enviar uma mensagem final de amor para sua família. Parabéns, Dee. Você encarou sua cota de momentos sísmicos na vida, mas no fim você não sucumbiu.

E aqui está uma prece para que nós também não sucumbamos.