



# O poder da fé para resistir ao estresse

“Poderia sempre o homem, pelos seus esforços, vencer as suas más inclinações?

– Sim, e, frequentemente, fazendo esforços muito insignificantes. O que lhe falta é a vontade. Ah! quão poucos, dentre vós fazem esforços!”

(*O Livro dos Espíritos*, questão nº 909.)

“Pois em verdade vos digo, se tivésseis a fé do tamanho de um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: Transporta-te daí para ali e ela se transportaria, e nada vos seria impossível.”

– *Jesus*. (Mateus, 17:20.)

“A fé sincera e verdadeira é sempre calma; faculta a paciência que sabe esperar, porque, tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao objetivo visado.”

(*O Evangelho segundo o Espiritismo*, cap. XIX, item 3, 2º parágrafo.)

AYLTON PAIVA

**O** Evangelista Mateus relata que um homem veio ao encontro de Jesus e, lançando-se a seus pés, pediu que Ele tivesse piedade de seu filho que era lunático e sofria muito. Ele adianta que já o apresentara a seus discípulos e que estes não haviam conseguido curá-lo. O Mestre Jesus comenta a falta de credulidade e imediatamente cura o menino e adverte os discípulos de que eles não o haviam curado por falta de fé e afirma-lhes: “Se tivésseis a fé do tamanho de um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: transporta-te daí para ali e ela se

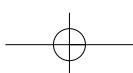
transportaria e nada vos seria impossível”. (Mateus, 17:14 a 20.)

Allan Kardec tece o seguinte comentário em *O Evangelho segundo o Espiritismo*, cap. XIX, sobre essa passagem evangélica no item 2: “No sentido próprio, é certo que a confiança nas suas próprias forças torna o homem capaz de executar coisas materiais, que não consegue fazer quem duvida de si”. E mais adiante, elucida no item 3: “(...)entende-se como fé a confiança que se tem na realização de uma coisa, a certeza de atingir determinado fim. Ela dá uma espécie de lucidez que permite se

veja, em pensamento, a meta que se quer alcançar e os meios de chegar lá, de sorte que aquele que a possui caminha, por assim dizer, com absoluta segurança. (...)”

A fé sincera e verdadeira é sempre calma; faculta a paciência que sabe esperar, porque, tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao objetivo visado. (...)”

Nos dias atuais, estamos precisando de fé para vencer o estresse que o modo de viver da civilização nos impõe, pois para resistir ao estresse e administrar a pressão é





necessário manter um equilíbrio na vida.

As pessoas que acreditam ter o controle de seu destino lidam melhor com as pressões do que aquelas que acham que tudo está ao sabor do acaso.

Para isso é importante ter alguns parâmetros:

### 1. Vivamos o presente:

Vivamos o “aqui e agora”, com responsabilidade e equilíbrio, concentrando-nos naquilo que está acontecendo no presente, e aumentaremos nossa capacidade de resistir ao estresse, pois não estaremos fixados em coisas do passado ou imaginando futuros problemas, ainda que inexistentes.

Procuremos sentir a realidade da situação ou do problema e a possível solução para ele.

Para ter o “clima mental” adequado, procuremos meditar. A meditação pode estabelecer um estado mental de calma interior.

### 2. Tenhamos objetivos claros de vida:

Quando temos um roteiro claro para a direção de nossa vida, ficamos mais fortes ao sentir pequenas pressões como foco de estresse.

Se estabelecemos prioridades e firmeza ou fé em nossas convicções, clareando um quadro geral dos objetivos maiores de nossas vidas, não nos irritaremos com as pequenas coisas.

Pensemos no que é realmente importante para nós, levando em consideração a visão filosófica ou

espiritual da vida, no sentido da sua eternidade.

Assim, se desejamos a auto-realização, o equilíbrio e o bem-estar, uma boa vida familiar, o trabalho, seja qual for, como forma de valorização pessoal, não nos estressaremos, por exemplo, com problemas no trânsito, ocorrências de peque-



nos desentendimentos no lar, no trabalho ou até mesmo no lazer.

### 3. Sejamos solidários:

Ser solidário é ser participativo. É olhar não só para nós e para nossas necessidades (reais ou imaginárias), mas, também, olhar para o outro.

Enxergamos na estrada de nossa vida o próximo, como o samaritano, a que Jesus se referiu, caído com as forças combalidas, assaltado por problemas, muitas vezes, maiores que os nossos. Ao nos aproximarmos dele e o agasalharmos na hos-

pedaria do nosso amor solidário e fraterno, nossas tensões e mágoas desaparecerão ou, pelo menos, diminuirão.

### 4. Tenhamos momentos de divertimento:

Ter fé na vida é também ter momentos de diversão, de descontração, de lazer.

Para aliviar o estresse, saibamos desfrutar os momentos com a família. Nestes instantes procuremos tirar de nossas mentes todas as preocupações do lar ou do trabalho.

Procuremos sentir as pessoas que compõem a nossa família, o que cada uma nos oferece de bom, saibamos sorrir com elas e que elas riam conosco.

Tenhamos alegria com nossos animais domésticos, com as nossas folhagens, com as nossas flores.

Tenhamos momentos de humor sadio e energizante.

Procuremos rir, rir faz bem para a alma e para o corpo físico.

A calma na luta contra o estresse é sempre um sinal de força e de confiança; o desespero ou a violência denotam a fraqueza e a dúvida de si mesmo.

Ouçamos, pois, o Mestre Jesus: “Se tivésseis a fé do tamanho de um grão de mostarda, diríeis a esta montanha: transporta-te daí para ali e ela se transportaria, e nada vos seria impossível”. E digamos para a “montanha do nosso estresse”: transporta-te *daí* (do nosso mundo mental) para *ali* (planície de nossas emoções controladas e produtivas) e nada nos imporá o estresse. ■

