



## Vida Cristã Prática do desabafo

“Ouve a minha oração, Senhor! Chegue a ti o meu grito de socorro!”  
Salmo 102.1

A prática do desabafo é a arte de derramar a alma perante o Senhor, retirando de dentro e colocando para fora tudo o que nos incomoda. Ele é tão saudável quanto o lazer. A falta de desabafo faz mal à alma e ao corpo. Agride o sistema nervoso, sistema circulatório, respiratório e digestivo. A Bíblia está cheia de desabafos. “Confie nele em todos os momentos, ó povo, derrame diante dele o coração, pois ele é o nosso refúgio” (Salmo 62.8). Mas com quem desabafar? Há o desabafo mútuo feito entre marido e mulher, entre pais e filhos, entre irmãos na fé e entre amigos. “Levem os fardos pesados uns dos outros e, assim, cumpram a lei de Cristo” (Gálatas 6.2). Há o desabafo clínico feito diante de um profissional especializado ou de um conselheiro religioso. Há também o desabafo espiritual que é feito diante de Deus em oração (Salmo 142.1-2). Desabafar não é pecado. Quem desabafa precisa falar, por para fora o que está dentro e causa opressão. O exemplo mais dramático de desabafo é o de Jó (Jó 3.1-26).

O desabafo mais detalhado é o de Ana, mulher de Elcana e mãe do profeta Samuel. Ela tinha uma tremenda desvantagem física: a incapacidade de conceber e engravidar, numa época em que não ter filhos era a coisa mais humilhante possível para a mulher casada. Ana passou a ter um desequilíbrio emocional de graves proporções. Passou a ter frequentes crises de choro e de anorexia (I Samuel 1.1-28). Qualquer problema que gera intranquilidade é motivo de desabafo diante de Deus. A carta malcriada e desafiadora que o rei da Assíria enviou para o rei de Judá foi motivo para Ezequias subir à casa do Senhor e estender a carta diante de Deus em oração (II Reis 19.14-19). Algum tempo depois, o mesmo Ezequias adoece de uma enfermidade mortal e volta à prática do desabafo: chora, ora e Deus ouve a sua oração (II Reis 20.1-11). Alguma coisa o tem inquietado? Pratique o desabafo.

### PARA REFLETIR:

- 1) Você acredita que o desabafo é sempre uma prática saudável, mesmo feito com pessoas estranhas?
- 2) Você já utilizou o desabafo para sair de uma crise? Fale sobre sua experiência.