

Frustração

Introdução:

REFLEXÃO: O nosso sentimento de hoje é a FRUSTRAÇÃO. Já se sentiu frustrado?

A frustração ocorre quando a pessoa tem uma expectativa que não é correspondida na realidade. **É o choque entre um desejo e uma realidade.** O sentimento desagradável é chamado de frustração, aquela culpa interna misturada com desgosto, por ter acreditado que algo seria melhor do que realmente foi.

Quanto maior a expectativa ou desejo de alcançar, maior o sentimento de frustração, se não for alcançado. O principal gatilho é o fracasso de um desejo ou esperança.

Vamos alistar alguns tipos de frustrações:

- 🔵 A frustração de ter estudado bastante, mas não ser aprovado no vestibular.
- 🔵 A frustração de uma viagem de férias que não deu certo.
- 🔵 A frustração de uma vaga de emprego ou uma promoção quase certa que não veio.
- 🔵 A frustração com um aborto, quando a expectativa da chegada do filho ou filha era imensa.
- 🔵 A frustração de um grande amor que não aconteceu ou término de um casamento.
- 🔵 A frustração de ter confiado inteiramente em alguém que depois não se mostrou confiável.
- 🔵 A frustração quando alguém não muda o comportamento, mas continua fingindo para nós.
- 🔵 A frustração consigo mesmo, por ter falhado ou feito uma escolha errada.
- 🔵 A frustração de se dedicar tanto para a salvação de uma pessoa, mas ela rejeitar Jesus.

REFLEXÃO: Quais outros tipos de frustrações podemos acrescentar à lista acima?

A questão não é se vamos enfrentar frustrações na vida, mas como enfrentá-las. Todos nós já experimentamos e vamos experimentar o sentimento de frustração. Mas como lidar com esse sentimento?



Examinando as Escrituras

³⁰ Depois de terem cantado um hino, saíram para o monte das Oliveiras. ³¹ Então Jesus lhes disse: "Ainda esta noite todos vocês me abandonarão. Pois está escrito: 'Ferirei o pastor, e as ovelhas do rebanho serão dispersas'". ³² Mas, depois de ressuscitar, irei adiante de vocês para a Galiléia".

³³ Pedro respondeu: "Ainda que todos te abandonem, eu nunca te abandonarei!" ³⁴ Respondeu Jesus: "Asseguro-lhe que ainda esta noite, antes que o galo cante, três vezes você me negará".

³⁵ Mas Pedro declarou: "Mesmo que seja preciso que eu morra contigo, nunca te negarei". E todos os outros discípulos disseram o mesmo. **Mateus 26.30-35**

⁶⁷ Então alguns lhe cuspiram no rosto e lhe deram murros. Outros lhe davam tapas ⁶⁸ e diziam: "Profetize-nos, Cristo. Quem foi que lhe bateu?" ⁶⁹ Pedro estava sentado no pátio, e uma criada, aproximando-se dele, disse: "Você também estava com Jesus, o galileu". ⁷⁰ Mas ele o negou diante de todos, dizendo: "Não sei do que você está falando". ⁷¹ Depois, saiu em direção à porta, onde outra criada o viu e disse aos que estavam ali: "Este homem estava com Jesus, o Nazareno". ⁷² E ele, jurando, o negou outra vez: "Não conheço esse homem!" ⁷³ Pouco tempo depois, os que estavam por ali chegaram a Pedro e disseram: "Certamente você é um deles! O seu modo de falar o denuncia". ⁷⁴ Aí ele começou a se amaldiçoar e a jurar: "Não conheço esse homem!" ⁷⁵ Imediatamente um galo cantou. ⁷⁵ Então Pedro se lembrou da palavra que Jesus tinha dito: "Antes que o galo cante, você me negará três vezes". E, saindo dali, chorou amargamente.

Mateus 26.67-75

REFLEXÃO: Separe em grupos de três pessoas e anotem no celular ou papel, três verdades chaves que esse texto nos ensina sobre frustração.

Depois podem retornar para o grande grupo e cada trio compartilha com os demais, as três verdades que anotaram.

Ponto Chave

 Pedro se frustrou porque tinha uma visão muito superior sobre si mesmo, inclusive se achando superior aos outros.

³³ Pedro respondeu: "Ainda que todos te abandonem, eu nunca te abandonarei!"

REFLEXÃO: Apenas pense por um momento nas vezes que você também fez isso.

 Pedro se frustrou por achar que certas coisas nunca aconteceriam com ele, levando-o a ficar vulnerável nas batalhas da vida.

REFLEXÃO: Apenas pense por um momento nas vezes que aconteceu com você, coisas que você achou que só aconteceria com os outros.

 Pedro se frustrou porque diante de uma exortação, não só manteve o mesmo ponto de vista, como falou de novo com mais força ainda.

³⁵ Mas Pedro declarou: "Mesmo que seja preciso que eu morra contigo, nunca te negarei!"

REFLEXÃO: Apenas pense por um momento nas vezes que você reagiu assim, quando alguém ou o próprio Espírito Santo tentou te alertar sobre algo.

 Pedro se frustrou porque levou um choque de realidade sobre si mesmo, vendo como era incapaz de cumprir na sua própria força as promessas feitas a Jesus.

⁷⁰ Mas ele o negou diante de todos, dizendo: "Não sei do que você está falando!"

⁷² E ele, jurando, o negou outra vez: "Não conheço esse homem!"

⁷⁴ Aí ele começou a se amaldiçoar e a jurar: "Não conheço esse homem!"

REFLEXÃO: Apenas pense por um momento em quantas vezes você falhou depois de se comprometer a ler mais a Bíblia, orar mais, ser um marido/esposa melhor, um filho melhor, prometeu abandonar um vício, mau hábito, etc. Em que ou quem você estava se apoiando?

 Pedro se frustrou porque entendeu errado o propósito de Jesus nesse mundo.

Mas Jesus restaurou Pedro, assim como tem poder para restaurar cada um de nós em nossas frustrações da vida.

Novamente Jesus disse: "Simão, filho de João, você realmente me ama?" Ele respondeu: "Sim, Senhor tu sabes que te amo!". Disse Jesus: "Pastoreie as minhas ovelhas!". João 21.16

Somente Deus não é frustrado!

"Sei que podes fazer todas as coisas; nenhum dos teus planos pode ser frustrado". Jó 42.2