

SENTIR (quebra-gelo)

Qual foi a última situação que você queria ter o controle, mas ela “fugiu” do seu controle?

APRENDER

A ansiedade vem porque queremos controlar as coisas

Queremos controlar uma situação, uma pessoa, nossos recursos, nosso futuro, e a insegurança de conseguirmos isso tudo ou não, acaba nos enchendo de ansiedade.

Jesus não tinha esse problema, Ele não era controlador. Na verdade, Ele sabia que estava aqui na terra para fazer a vontade do Seu Pai e a Bíblia mostra isso em diversos momentos, como no evangelho de João (4:34; 5:30; 6:38). E, por causa disso, Ele não vivia ansioso. Tinha a combinação de dois fatores que são os matadores da ansiedade: VIDA DE ORAÇÃO + PROPÓSITO.

A ansiedade não pode dominar aqueles que nasceram de novo, que crucificaram a sua vontade e trabalham para fazer a vontade de Deus. Quando sabemos quem somos e qual é a razão da nossa existência, não vivemos sendo controlados pelas situações do mundo ao nosso redor e podemos dar a prioridade máxima a quem merece: a Deus através da oração.

Sabendo disso, como podemos vencer nossa ansiedade?

A vitória sobre a ansiedade começa quando nos reconectamos com Deus. É nos voltando para o nosso Criador que descobrimos o perfeito amor que lança fora todo o medo (1Jo. 4:18) e caminhamos na direção de uma mente regida pela paz: *“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de você em Cristo Jesus”* (Fp. 4:6-7).

Todos nós queremos experimentar essa paz que reina em nossa mente e em nosso coração. Mais do que isso, queremos redenção, queremos ser livres da nossa culpa e experimentar a sensação de alívio e refrigério de quem não precisa mais ficar ansioso com nada. Só o Senhor pode nos dar isso. Fiódor Dostoiévski disse certa vez que “existe no homem um vazio do tamanho de Deus”. Só Ele pode nos preencher e nos dar paz e redenção.

O problema é que pensamos que podemos criar “atalhos” para alcançar essa paz, principalmente quando pensamos que somos melhores que as outras pessoas (Fp. 2:3-11).

Que atalhos são esses?

Podemos procurar muitos atalhos, mas o primeiro deles são os “deuses alternativos”, os ídolos do nosso coração. Eles são qualquer coisa que se torna a razão da nossa vida, aquilo com que sonhamos acordados e a que dedicamos os nossos melhores esforços.

No Brasil, uma pesquisa revelou que os ídolos mais comuns são a realização pessoal (sucesso), a sensualidade e a liberdade. Mas, na verdade, pode ser qualquer outra coisa que ocupe o lugar que pertence a Deus na nossa vida. Qualquer coisa que valorizamos tanto que, se perdermos ou não conseguirmos alcançar, nos desesperamos.

A idolatria está completamente ligada à ansiedade. Ela mobiliza todas as nossas forças em favor de uma realização, de algo que desejamos. E quando alcançamos o que tanto queríamos, ficamos inseguros e com medo de perder, nunca estamos satisfeitos. Quando não alcançamos, a depressão é certa. Ídolos são a receita perfeita para a ansiedade.

Salomão falou sobre isso dando o dinheiro como exemplo: *“Quem ama o dinheiro jamais terá o suficiente; quem ama as riquezas jamais ficará satisfeito com os seus rendimentos. Isso também não faz sentido. Quando aumentam os bens, também aumentam os que os consomem. E que benefício trazem os bens a quem os possui, senão dar um pouco de alegria aos seus olhos? O sono do trabalhador é ameno, quer coma pouco quer coma muito, mas a fartura de um homem rico não lhe dá tranquilidade para dormir”* (Ec. 5:10-12).

Muitas vezes, nossos ídolos são até coisas que parecem boas, como nossa família, nossos filhos, nosso trabalho. Pensamos que eles são os responsáveis pela nossa paz e acabamos dando a eles o lugar que é de Deus, o lugar mais importante.

Como podemos nos livrar dos atalhos e alcançar a paz e a vitória sobre a ansiedade?

Existe apenas um caminho, Jesus Cristo: *“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”* (Mt. 11:28-30). E Ele mesmo nos disse o que perseguir: *“Não busquem ansiosamente o que comer ou beber; não se preocupem com isso. Pois o mundo pagão é que corre atrás dessas coisas; mas o Pai sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, o Reino de Deus, e essas coisas serão acrescentadas a vocês”* (Lc. 12:29-31).

É simples como parece. Quando temos um relacionamento íntimo com Jesus e O colocamos como o centro da nossa vida, deixamos que Ele tome o controle de tudo e, enfim, descansamos, somos cheios de paz e não precisamos viver cheios de ansiedade.

Se é tão simples, por que complicamos?

Buscamos redenção e isso significa reconhecermos que somos pecadores (Ef. 2:1-2). Não queremos ser considerados ruins, achamos até que somos bons o suficiente para receber as bênçãos de Deus. Mas as coisas não funcionam assim. A Bíblia deixa bem claro que nós e os homicidas, criminosos e ditadores, aqueles que pensamos que são os piores, estamos no mesmo barco. Assim como eles, não podemos salvar a nós mesmos.

Precisamos olhar para nós mesmos à luz da Palavra de Deus, reconhecer a nossa real situação e, humildemente, nos arrepender dos nossos pecados.

Jesus é aquele que nos reconecta com Deus. Só Ele pode fazer isso. Ele nos redime, nos enche de paz e elimina todos os falsos deuses. Ele só espera que nos cheguemos a Ele.

APLICAR E ORAR (separe entre homens e mulheres)

Você tem colocado outras coisas no lugar que pertence a Deus?

Ore e peça para que o Senhor mostre se você tem colocado a sua confiança e a sua esperança em ídolos. Se tem esperado encontrar a paz e a solução para a ansiedade em qualquer outra coisa que não seja o relacionamento com Ele, seja o que for.

Se você perceber que sim, arrependa-se. Entregue a Deus tudo aquilo em que você tem se apoiado e coloque a sua confiança completamente nele. Devolva a Ele o lugar mais importante, concentre todos os seus esforços em conhecê-lo e deixe que a paz que vem dele invada a sua mente e o seu coração.

É possível viver sem ansiedade, e é simples.

Você conhece alguém que tem sofrido com a ansiedade?

Se você se lembra de alguém que tem vivido ansioso e preocupado, sem paz, ore por essa pessoa e peça que o Senhor te dê estratégias para compartilhar o amor e a paz que só vêm dele. Há um motivo para que seu colega de trabalho compartilhe suas preocupações com você, para que seu amigo da faculdade fale sobre os seus problemas, para que aquele familiar sempre peça a sua oração.

O Senhor quer alcançar cada uma dessas pessoas e enchê-las da paz que só Ele pode dar. E Ele quer usar você como instrumento para isso.

Incentive todos a compartilhar. Esteja atento àqueles que precisam de encorajamento e àqueles que precisam confessar para receber ajuda. Ore por todos.