



## O alvo da ansiedade

*“Lancem sobre ele todas as suas ansiedades, porque ele cuida de vocês.” 1 Pedro 5:7*

### O que é ansiedade?

A ansiedade é considerada por muitos como um dos grandes males do século. É comum em confissões de fé para batismo, os candidatos dizerem que uma das consequências da conversão é experimentar uma vida menos ansiosa. No dicionário Michaelis a ansiedade é descrita como “estado emocional frente a um futuro incerto e perigoso no qual um indivíduo se sente impotente e indefeso”. Ou seja, a preocupação com o porvir é a fonte desse problema. Nesse estudo pretendemos ver qual o remédio proposto pela Bíblia.

### Não tome de volta

Observe a palavra “lançar” do texto bíblico do estudo. O que vem a sua mente? Podemos lembrar do lançamento em um jogo de futebol, ou de uma flecha no arco, ou um lançamento de foguete, todas essas são imagens que ilustram a necessidade de tratarmos a ansiedade exatamente desse jeito: jogando para longe, nos desfazendo, nos livrando. O problema é que depois de fazer isso pegamos de volta a preocupação. O desafio de fé na ordem dada no texto é simplesmente se libertar e não querer de volta aquilo que atrapalha a nossa caminhada de confiança no Senhor. Pare agora com seu grupo e ore pedindo para que a sua preocupação seja lançada definitivamente.

### Para quem lançar?

Deus é o destino e o alvo do nosso lançamento. Somente ele pode nos ajudar em nossos momentos de angústia com um tempo que não temos controle: o futuro. O problema é que muitas vezes erramos ou trocamos o alvo, buscando “atingir” outras coisas que não podem nos aliviar, apesar de serem boas: emprego, cônjuge, amigos, etc. Quando fazemos isso o que colhemos é frustração, brigas, relacionamentos destruídas e outros frutos muito ruins. Ou seja, não podemos errar sobre quem lançamos a ansiedade e temos que lembrar das palavras de Jesus: “Venham a mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso” (Mateus 11.28 NVT).

### Uma verdade esquecida

O versículo da lição termina com uma frase de consolo: “...ele cuida de vocês”. Algumas versões dizem “ele tem cuidado de vós”. As duas versões significam a mesma coisa, mas podemos utilizar ambas para complementar uma verdade que esquecemos facilmente: o cuidado de Deus não é estático, mas contínuo. Creia não somente que ele faz isso, mas também que não para de fazer e lembre-se de outro texto impressionante: “É inútil trabalhar tanto, desde a madrugada até tarde da noite, e se preocupar em conseguir o alimento, pois Deus cuida de seus amados enquanto dormem.” (Salmos 127:2 NVT). Descanse, fique tranquilo.

### Pare, pense e substitua preocupação por oração

Não há outro modo de vencer a preocupação excessiva senão por meio de um estilo de vida de oração. Quando estiver na sua leitura bíblica não tenha medo de parar e orar pelas preocupações que invadem a sua mente. Não desperdice seu tempo de devocional sem se expor a Deus. Peça para as pessoas da sua célula colocar pelo menos um pedido que está angustiando o coração de cada um e invista em intercessão nesse encontro.