



O problema da ansiedade

“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças” Filipenses 4:6

A ansiedade atinge a todos

Ansiedade é um assunto que atinge a todos nós. Temos que admitir que em um grau maior ou menor todos enfrentamos a ansiedade. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), grande parte das pessoas que passam pelos hospitais são acometidas por doenças psicossomáticas. A ansiedade é o mais urgente e mais grave problema da nossa geração. Todas as idades são atingidas: crianças, talvez pela quantidade de informações que recebem, inclusive de desenhos com mensagens ruins; adolescentes e jovens, com as pressões relacionadas a vestibular, trabalho e futura família; casais, em razão da pressão da estabilidade financeira, da educação dos filhos, medo de perder emprego; pessoas de meia idade e idosos, devido à solidão, doenças, preocupações com filhos e netos etc. Como lidar com esse problema? Apenas tomando remédios?

Não controlamos as circunstâncias

Cada capítulo da carta Paulo trata de um problema que pode produzir ansiedade. As situações difíceis podem ocorrer em qualquer dia, como acidentes, demissões, diagnósticos etc., ou seja, circunstâncias que não controlamos. Paulo entendia que as situações difíceis contribuía para a expansão do evangelho. Qual remédio? Crer na promessa de Romanos 8.28: *“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.”* Ainda que o seu arredor esteja desabando, creia que Deus não perdeu o controle de nada que está acontecendo, pelo contrário, tudo vai favorecer aqueles que o amam. Esse problema não é o final de tudo.

Não podemos ser apegados a bens

Outro elemento que contribui demais com o aumento da ansiedade é o apego ao dinheiro. Alguns especialistas dizem que a nossa geração mudou de padrão. Na década de 50, consumíamos cinco vezes menos, e não estamos mais felizes agora por consumir mais. O luxo do ontem se tornou a necessidade de hoje. Entramos em um mundo de consumismo inveterado, gerando uma compulsão por compras. O resultado disso é que “compramos o que não precisamos com o dinheiro que não temos para impressionar quem não conhecemos”. Há um livro de James K. A. Smith, *“Você é aquilo que ama”*, cujo conteúdo explica como e porque nos tornamos o que adoramos. Se o dinheiro nos controla e a necessidade de obter coisas nos domina, facilmente teremos a característica volátil e insegura como ocorre com a bolsa de valores. Qual o remédio? Crer na verdade de Mateus 6.26: *“Olhai para as aves do céu, que nem semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?”* Somos mais valerosos do que qualquer bem que existe na face da terra.

Enterre o passado e ria do futuro

Alguém já disse, certa vez, que ansiedade é ser crucificado entre dois ladrões: passado e futuro. No capítulo 3 da carta aos Filipenses, Paulo, um ex-assassino e perseguidor de cristãos, diz que deixou as coisas para trás (3.13-14). Da mesma forma, não importa o que fizemos, precisamos deixar o passado no passado e crer que Deus perdoou. Também não podemos viver o hoje preocupado com o amanhã. Na língua grega ansiedade significa estrangulamento, ou seja, rouba as nossas forças e no final tira a nossa vida. Sofrer por algo que não está acontecendo é antecipar o sofrimento sem ter certeza de que tal circunstância ocorrerá. É bom sabermos que 70 por cento dos assuntos que nos deixam ansiosos nunca vão acontecer.

Pare, pense e ore

1 Pedro 5:6-7: *“Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte. Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós”*. Há momentos que nos desesperamos ao sentirmos que não temos mais controle da situação. Devemos entender que o nosso Senhor não perdeu, em nenhum momento, a mão do que está acontecendo em nossas vidas. Mas, para crermos nisso, precisamos investir em uma vida de oração e súplicas, colocando diante do Pai todas as nossas necessidades.