



*Sabedoria*  
EM DIAS DE CONFUSÃO

GUIA PARA O LÍDER

# SEMANA 13 | DESVIANDO DO CAMINHO DA ANSIEDADE



O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.

**Provérbios 12.25**

A palavra hebraica traduzida por ansiedade significa o **sofrimento emocional causado quando algo crucial para nossa vida é ameaçado**. A chave para lidar com a ansiedade é analisar a atitude do nosso coração em relação ao que está ameaçado. Há muitos fatores considerados importantes para uma alta qualidade de vida neste mundo. No entanto, como temos visto, **se confiarmos em Deus ao máximo, todo o resto se torna menos vital e, assim, nossa vida se torna menos frágil**.

A ansiedade não pode ser completamente eliminada. Por causa de seu amor pelas igrejas recém-fundadas, Paulo sentia ansiedade por elas. Ele mesmo disse aos irmãos da igreja de Corinto:



Além disso, enfrento diariamente uma pressão interior, a saber, a minha preocupação com todas as igrejas.

**2 Coríntios 11.28**

Ainda assim, ele nos aconselha a evitar a ansiedade debilitante descansando nosso coração em Deus, em vez de confiar em qualquer outra coisa.



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 vocês em Cristo Jesus.

**Filipenses 4.6-7**

Para enfrentarmos esse sentimento de ansiedade precisamos tirar de dentro do nosso coração aquilo que tem nos deixado assim. Precisamos colocar isso para fora ao invés de valorizar isso dentro de nós e deixar que esse sentimento se torne angustiante. O primeiro movimento para isso é esvaziar o coração diante de Deus. **Em tudo, [...] apresentem seus pedidos a Deus.**

## NÃO PODEMOS ENFRENTAR A ANSIEDADE SOZINHOS

Um segundo movimento para lidar com a ansiedade é buscar ajuda. Esse provérbio, porém, diz que não devemos tentar lidar com a ansiedade por conta própria. **Precisamos de uma boa palavra de outros**. Precisamos de pessoas que nos encorajem, que nos falem de sua própria experiência, que nos dirijam a Deus ou simplesmente que fiquem ao nosso lado, para que não nos sintamos tão sozinhos.

**A Bíblia nos orienta a enfrentarmos as dificuldades do nosso coração em comunidade.**

Confessando os nossos pecados uns aos outros, exortando com a verdade em amor uns aos outros, submetendo os nossos interesses aos interesses uns dos outros, procurando conselhos e orientações uns dos outros, etc. Este princípio da mutualidade cristã deveria ser um imperativo nas nossas vidas que nos tira do estado orgulhoso de isolamento

e nos leva à família da fé para que possamos encontrar boas palavras que nos deem esperança.

### Para refletir e Compartilhar:

1. **O que o ajuda mais quando você está ansioso?**
2. **Já usou todos os recursos espirituais de que dispõe contra a ansiedade?**
3. **Quando você se sente ansioso e conversa com alguém sobre isso, muda alguma coisa em seu coração? Compartilhe com o grupo algum momento que você viveu essa experiência.**

A pergunta que fica em nosso coração é como podemos lidar com esse sentimento dentro de nós, uma vez que ele existe constantemente dentro do nosso coração e muitas vezes de forma avassaladora nos prejudica muito em nossa vida?

**O primeiro passo como já vimos é falar com Deus sobre isso.** O versículo de provérbios nos mostra que uma ação de nossa parte também é pedir ajuda, **conversar com alguém que possa nos dar uma boa palavra** e nos direcionar para caminhos que não estamos conseguindo enxergar, nos tirando desse estado de ansiedade. Mas um terceiro movimento que podemos ter é realinhar o nosso coração à esperança que Deus pode nos proporcionar através da **sua Palavra**.

## A ESPERANÇA REDIRECIONA NOSSO CORAÇÃO

O livro de provérbios nos diz que:

*“A esperança adiada entristece o coração,  
mas o desejo cumprido é árvore de vida” (13.12).*

**No âmago do coração humano não se encontram apenas emoções, mas também esperanças** — coisas que desejamos e nas quais confiamos para nossa felicidade. Quando algo que desejamos é adiado ou atrasado, ficamos infelizes. Quando o que esperamos não acontece, ficamos ansiosos por não saber o que irá acontecer, nem quando isso se dará. Se pararmos para refletir sobre isso no nosso dia a dia, podemos constatar que cada vez que algo que esperamos não acontece, ficamos tristes, mas cada vez que nada acontece, à medida que o tempo passa, e não temos nem sinal do que está por vir, nós ficamos ansiosos.

É sensato reconhecer que **a condição de ter esperanças adiadas não pode ser totalmente eliminada nesta vida**. O livro de Hebreus compara toda a vida cristã ao período em que os israelitas haviam sido libertos da escravidão, mas ainda não estavam na Terra Prometida (Hb 11.13,14).

A segunda parte do versículo 12 de provérbio está dizendo que, quando nossos anseios são alcançados, a vida floresce brevemente, como aconteceu no paraíso, onde tínhamos acesso à árvore da vida (Gn 2.9). Mas o Novo Testamento diz que conheceremos plena satisfação somente nos novos céus e nova terra (Ap 22.2), que nos pertencerão não por causa de nossos esforços, mas por causa da obra de Jesus Cristo. Como vimos, a cruz tornou-se uma árvore da morte para ele, para que pudéssemos ter a árvore da vida pela

fé. Conseguimos enfrentar a decepção agora porque pensamos no que está por vir, garantido pelo sacrifício de Cristo.

### **Para refletir e Compartilhar:**

- 4. Quais são suas maiores esperanças? Elas estão sendo “adiadas”?**
- 5. Como você pode usar os recursos espirituais ao seu alcance para diminuir a tristeza de seu coração?**
- 6. Se você fosse aconselhar alguém que está ansioso, o que vocêalaria para essa pessoa? Você se lembra de algum outro texto bíblico que poderia ser usado neste momento para trazer esperança ao seu coração?**