

## Como vencer a ansiedade crônica. Mt 6:25-34

Queridos todos sabemos que há um grau de ansiedade benéfico porque nos motiva à vida, nos tira da apatia, nos faz reagir ao perigo real e nos faz providentes. Todavia creio que não é sobre esse grau de ansiedade que Jesus está referindo, mas a um estado de ansiedade crônico, permanente, patológico que além de esvaziar nossa fé, pode trazer prejuízos e ordem emocional e física para todos nós, comprometendo nossas decisões e nossa qualidade de vida.

**1. Vence a ansiedade crônica quem consegue colocar a preocupação com a sobrevivência na sua real dimensão (V25).** Porque a preocupação demasiada com a sobrevivência, que pode nos colocar num estado de ansiedade permanente

**Como solução** para esse problema, Jesus ensina aos seus discípulos e a nós, que não podemos permitir que as demandas da vida nos levem a um estado de ansiedade permanente, sem trégua, que inclusive pode embotar nossa percepção espiritual esvaziando nossa fé, bem como nossa condição emocional, uma vez que a ansiedade crônica acaba trazendo consigo as enfermidades psicossomáticas, como derivação de uma alma conturbada, comprometendo o nosso potencial, reduzindo nossa produtividade, uma vez que embotar nossa mente e pode nos paralisar. Por isso, não permita que as demandas da vida levem você para um estado de ansiedade permanente. Deus conhece suas necessidades e tem poder para provê-las. Confie Nele, espere Nele, dependa Dele, ele não vai te desamparar, porque ele é o nosso Jeová Giré, nosso Deus provedor.

**2. Vence a ansiedade crônica quem consegue discernir que o significado da existência transcende as necessidades básicas da nossa vida (V26)**

Eu creio que Jesus está contrastando esse estado de ansiedade crônico, que configura a vida à mera subsistência (comer, beber e vestir) com um estilo de vida em fé, que não cai nesse **reducionismo**, porque sabe que a vida transcende as necessidades básicas. **Somos curados** desse estado de ansiedade crônica, quando nosso senso de realização transcende as necessidades básicas da vida. Quando compreendemos o significado, o propósito, o sentido maior que Deus confere à nossa vida, e por isso caminhamos na existência respondendo a esses propósitos. Então, as necessidades básicas deixam de ser um fim em si mesmas, e passam a ser apenas um meio para viabilizar nossa existência, para que possamos cumprir o propósito maior de Deus para ela.

**3. Vence a ansiedade crônica quem consegue discernir a paternidade responsável de Deus.** Jesus está propondo um estilo de vida em fé, própria de quem concebe a Deus como um Pai provedor de toda sua criação, por isso ele chama a cena representantes da criação, a saber pássaros e lírios afirmando no verso 26, a manutenção responsável de Deus de toda obra criada. Percebam os irmãos a lógica da afirmação de Jesus: quem cuida de criaturas menores, a saber, pássaros e lírios, não cuidaria de criaturas maiores, feitas à sua imagem e semelhança, com a possibilidade de se tornarem filhos Dele através da redenção em Jesus? E mais, quem deu o a vida, não pode mantê-la. Quem deu o corpo não pode vesti-lo?

Por isso, ele também contrasta as pessoas criadas por Deus, com as pessoas redimidas por ele. As criadas por Deus, Jesus chama de gentios,

Quando diz no verso 32 **Porque todas estas coisas (andar inquietos, dizendo: que comeremos ou com que nos vestiremos, v31) os gentios procuram. Decerto, vosso Pai (mais uma vez**

Jesus afirma a paternidade de Deus) bem sabe que necessitais de todas essas coisas. Neste sentido os discípulos estavam se igualando aos gentios, aos pagãos.

Podemos ser curados desse estado de ansiedade crônica, quando damos conta de que temos a Deus por Pai (responsável, presente, partícipe e provedor), bem como as prerrogativas de filhos. Com essa fé, nos sentiremos seguros e amparados pela fidelidade de Deus.

#### **4. Vence a ansiedade crônica quem aprende a caminhar pela fé.**

Ao se utilizar da figura dos pássaros (para representar o alimento), e dos lírios (representando a vestimenta), para ilustrar seu ensino, Jesus vai mostrando quão contraditório, quão ilógico, quão improcedente é a presença da ansiedade crônica na vida dos filhos de Deus. Ou seja, Deus alimenta o pássaro que não planta nem colhe (26), e veste os lírios que não trabalham nem fiam (28). E nem mesmo Salomão, que segundo alguns comentaristas, que possuía vestes com fios de ouro, se vestiu como um deles. E, em seguida Jesus fecha a lógica do argumento fazendo a sua terceira pergunta retórica: **29 Pois se Deus assim veste a erva do campo (tão efêmera) que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós (e agora Jesus chama a cena uma das razões básicas da ansiedade crônica, ou seja, a dúvida, a incredulidade, a desconfiança), quando diz: Homens de pequena fé? Essa é uma questão de fé. Então, se você tem sido visitado pela dúvida, pela incredulidade, pela desconfiança na fidelidade de Deus, rejeite isso em sua vida, você é filho de Abraão, você é filho da fé. Você nasceu para crer.**

#### **5. Vence a ansiedade crônica quem consegue colocar as primeiras coisas em primeiro lugar.**

Em seguida Jesus afirma que Deus tem o compromisso de cuidar de todos aqueles que colocam as primeiras coisas em primeiro lugar, que priorizam o Seu Reino e sua justiça quando diz: **Mas buscai primeiro o Reino de Deus, e a sua justiça, e todas essas coisas (as necessidades básicas, as demandas da sobrevivência digna, as facilidades da existência) vos serão acrescentadas, porque Deus, como disse, é o maior interessado em viabilizar a vida daqueles que caminham na vida respondendo aos seus propósitos**

#### **6. Vence a ansiedade crônica quem aprende a presentificar a vida. V34**

Jesus termina todo seu ensino presentificando a vida. Se os irmãos atentarem para os verbos utilizados por Jesus para caracterizar a ansiedade, vão notar que todos eles estão no futuro. **Não fiquem ansiosos pelo que haveis de comer, beber e vestir (25). Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, que beberemos, com que nos vestiremos? (31). A ansiedade percebida por Jesus tinha sua base no futuro. O que será da minha família, dos meus filhos, da minha vida no futuro? E se eu perder meu emprego? E se minha empresa falir? E se minha aposentadoria for confiscada pelo governo? E se eu perder meu cargo? O de hoje até que temos, mas e amanhã?**

Pouca coisa podemos saber do futuro: **Que semeando coisas boas no presente, podemos fazer uma boa colheita no futuro, que podemos interagir com o futuro através da oração e que Deus vai estar lá. Então, não fique antecipando os eventuais problemas da vida. Não fique sofrendo por antecipação. Não fique trazendo para o presente o mal eventual do futuro. Não permita que o mal eventual do futuro macule o seu presente. Pare de querer fazer tudo a seu tempo e no seu jeito, considere o tempo de Deus e o jeito de Deus.**

#### **Conclusão.**

No verso 27 Jesus afirma quão inútil, quão ilógico, quão desnecessário, quão irracional é o estilo de vida ansioso. E usa outra figura ilustrar seu ensino dizendo: **E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura? Irmãos, podemos acrescentar um côvado à estatura está na esfera de nossa competência? Pode estar sob nosso controle? A ansiedade crônica pode acrescentar alguma coisa à nossa vida.**

O estilo de vida ansioso é inútil, porque nada muda em nós, nas circunstâncias, nem em Deus, já a oração muda. **É também irracional porque está no mundo imaginário (futuro), e nos faz agir de forma passional, porque embota nossa percepção da realidade. E é, danosa, porque como disse, abala a nossa saúde integral.**

Por isso, Paulo inspirado por Deus nos ensina a **transformar a ansiedade num tema de oração, súplica e ações de graças, e como resultado ele garante que a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os corações e os pensamentos dos que oram, em Cristo Jesus (Fl 4:6,7).** Como alguém já disse: Quem ora a respeito de tudo, anda ansioso por nada.