



Como lidar com o medo e a ansiedade

Quando eu disse: “Os meus pés escorregaram”, o teu amor leal, Senhor, me amparou!
Quando a ansiedade já me dominava no íntimo, o teu consolo trouxe alívio à minha alma.

Salmo 94:18–19 (NVI)

Reflexão

Vivemos um momento repleto de medo e ansiedade. Muitos de nós são receptáculos de um fluxo constante de informações negativas, seja por meio das agências de notícias, das nossas redes sociais, mensagens de WhatsApp ou ligações telefônicas de familiares e amigos. Muito do que estamos ouvindo neste momento tem o potencial de produzir em nós o medo e a ansiedade. Alguns de nós podem estar atemorizados por causa daqueles que são particularmente vulneráveis, alguns estão distantes de familiares que não estão bem, alguns de nós estão enfrentando o risco de perder seu emprego.

Entretanto, talvez o mais difícil em tudo isso seja a falta de controle e a incerteza. Nenhum de nós sabe para onde isso irá nos levar e quando irá acabar. Ninguém sabe quanto dano será causado e a que retornaremos quando tudo isso terminar.



 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Podemos estar plenamente seguros de duas coisas: esse é um estado temporário – essa pandemia global não durará para sempre; e, em segundo lugar, o mundo jamais voltará a ser exatamente o mesmo.

É importante enfatizar que o medo e a ansiedade não são sentimentos pecaminosos; são respostas humanas naturais e saudáveis em situações difíceis. Até mesmo Jesus, nosso exemplo perfeito do que significa ser humano, sentiu medo. No jardim do Getsêmani, ele orou a Deus:

“Pai, se queres, afasta de mim este cálice; contudo, não seja feita a minha vontade, mas a tua”. Apareceu-lhe então um anjo do céu que o fortalecia. Estando angustiado, ele orou ainda mais intensamente; e o seu suor era como gotas de sangue que caíam no chão.

Lucas 22:42–44

Alguns comentaristas traduzem a palavra “angústia” aqui como “medo” – Jesus orou a Deus em meio ao seu medo. Apesar de ter sido fortalecido, ele sentiu medo, o que o levou a orar de maneira ainda mais intensa.

O medo e a ansiedade podem gerar motivação para a ação, mas nessas oportunidades, é importante que esses sentimentos nos levem a ações saudáveis, ou seja, a reconhecer e aceitar o nosso medo e a nossa ansiedade diante de Deus, para que ele possa erguer o nosso olhar, nos fortalecer e nos trazer a sua paz. Embora estes sejam tempos difíceis, o nosso medo pode ser uma força positiva se escolhermos responder de maneiras que nos conectem mais profundamente com Deus e com o mundo ao nosso redor.

Perguntas para reflexão

1. Passe alguns momentos colocando-se no lugar do salmista e de Jesus, nas experiências que eles tiveram nas passagens bíblicas citadas anteriormente. O que causa mais medo em você neste momento?
2. Você sente que pode apresentar seus medos e ansiedades diante de Deus? Caso não o sinta, qual o porquê disso?
3. Fale com Deus sobre como você está se sentindo e tente criar espaço para ouvir a voz dele na situação pela qual você está passando.

Oração

Nosso Deus e Pai, em meio a essa crise e incerteza, por favor, traz-nos a tua paz. Dá-nos coragem para orarmos assim:

Sempre confiarei em ti, mesmo que eu pareça estar perdido e na sombra da morte, não temerei, pois tu estás sempre comigo e jamais me deixarás enfrentar meus perigos sozinho(a).

Thomas Merton