



CRISES EMOCIONAIS CONTEMPORÂNEAS E SEUS CONFLITOS

V- A CRISE DA ANSIEDADE

INTRODUÇÃO – CONFLITO DE IDEIAS

- ☛ Por que “crise DA ansiedade”?
- ☛ Ansiedade é pecado ou doença?
- ☛ Como explicar tantas “Síndromes” , neste assunto?

I- REFLETINDO SOBRE OS DIAGNÓSTICOS MÉDICOS NO CASO DE CRISES EMOCIONAIS

- ⇒ **Diagnóstico no caso de crises de ansiedade**
 - » O diagnóstico é baseado no comportamento e no modo de pensar, e não em mudanças no corpo.
 - » Diagnósticos baseados em critérios subjetivos, e não objetivos.
 - » Não existem testes objetivos que provem que há algo errado com o corpo.
 - » O desequilíbrio químico é uma teoria, e não um fato.
 - » A avaliação de um médico é importante para identificar condições que imitam a depressão, por exemplo.
- ⇒ **Compreendendo o diagnóstico¹**
 - » Diagnósticos de crises de ansiedade são descrições, não explicações.
 - » Diagnósticos de crises de ansiedade são descrições dos pensamentos, emoções e comportamentos de uma pessoa, mas não a explicação deles.
 - Eles lhe contam o quê, mas não o porquê.
- ⇒ **Algumas ideias comuns na experiência da ansiedade²**
 - » Ansiedade é uma forma de medo, e tem muitas expressões diferentes.
 - » Como forma de medo, a ansiedade é um indicador emocional de que percebemos a ameaça de perder algo que amamos.
 - » Ansiedade é uma resposta do coração às condições externas. Essas condições são importantes para considerar a superação do medo.

II- ENTENDENDO O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE ANSIEDADE

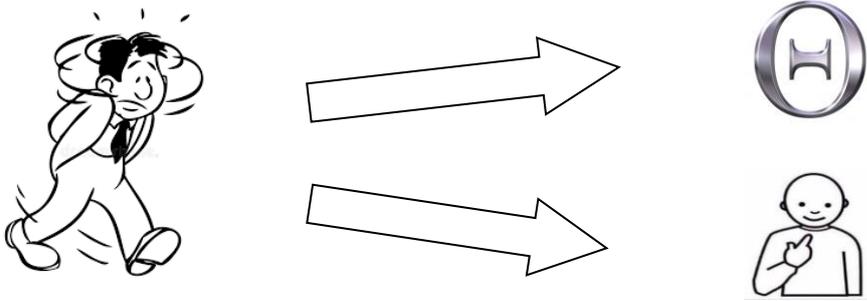
- ⇒ **Preocupação positiva**
 - » Um cuidado e interesse diligentes com responsabilidades – 2 Co 11.28; Fp 2.20; Gl 4.19
 - » Um planejamento que reconhece a soberania divina – Tg 4.13-15

¹ Edward Welch. *A Culpa é do Cérebro? Distinguindo Desequilíbrios Químicos, Distúrbios Cerebrais e Desobediência*. p.144

² Jeremy Pierre, Palestra sobre Ansiedade

⇒ Preocupação negativa (Ansiedade)

- » É a aflição excessiva com o futuro e com as coisas que impedem a pessoa de cumprir responsabilidades bíblicas do presente – Mt 6.25, 31,34; Fp 4.6; 1 Pe 5.7



⇒ Mandamento: Não andar ansioso – Mt 6.25; Fp 4.6

Fp 4:6 Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças.

⇒ Por que é errado/pecado andar ansioso Mt 6.21-34

- » A preocupação não é produtiva
 - ✓ Ela obscurece a visão – v.22,23
 - ✓ Ela controla o pensamento – v.25
 - ✓ Ela destrói a esperança, pois não leva até o fim – v.27
 - ✓ Ela rouba o tempo – v.34
 - ✓ “A preocupação não verdade é preguiça”. A pessoa preocupada para de funcionar em muitas áreas da vida. Mt 25.14-30
- » A preocupação é desnecessária
 - ✓ Deus se interessa pelas suas necessidades – v.26
 - ✓ Deus é capaz e digno de confiança para suprir suas necessidades – v.28-30
 - ✓ Mateus 10.28-30 “Se a preocupação é desnecessária, então ela é incredulidade”.
- » A preocupação é imprópria
 - ✓ Foca valores terrenos, e não eternos – v.25
 - O foco básico está em meu interesse no amanhã e um sistema temporal de valores.
 - Foco na dádiva, e não no Doador
 - ✓ Ela foca o que a pessoa não tem – v.31
 - ✓ É viver como os incrédulos, que não têm esperança – v.32
 - ✓ “Se a preocupação é imprópria, então ela é idolatria”. V.24
- » “A preocupação é a oração errada, o pensamento errado e as ações erradas para com os problemas”

⇒ Quando a ansiedade tem que ser considerada pecado?

- » Quando seus pensamentos se concentram em mudar o futuro.
- » Quando seus pensamentos são improdutivos
- » Quando seus pensamentos controlam você ao invés de você controlá-lo
- » Quando seus pensamentos te fazem negligenciar responsabilidades de pensamento hoje
- » Quando seus pensamentos prejudicam seu corpo
- » Quando seus pensamentos te fazem perder esperança
- » Quando seus pensamentos te fazem parar de funcionar ou ser funcional

III- ENTENDENDO A RAIZ DO PROBLEMA SOBRE PREOCUPAÇÃO

- ⇒ Idolatria
 - » Em Mt 6.19-25, Jesus aponta para a preocupação como idolatria, ao indicar que quando alguém entrega-se a alguma pessoa, ou alvo, ou ideal ou objeto que não o Senhor.
 - » A idolatria envolve apegar-se de coração a algum salvador ou refúgio falso, exaltar os desejos pessoais acima do Senhor e servir a algum outro senhor que não Deus.
 - » *A preocupação é sinal de que de alguma forma o ansioso está confiando em si mesmo e alicerçando a sua vida em outras coisas ou pessoas que não o Senhor.*

- ⇒ Descrença
 - » Ainda em Mt 6.25-34, Jesus aponta para a preocupação como fruto da incredulidade no coração humano.
 - » No verso 30 ele diz que “tinham pouca fé”, ou seja, não confiavam o suficiente em Deus para suas necessidades.

- ⇒ Comportamentos pecaminosos (Tg 1.13-15)
 - » Viver para agradar a si mesmo
 - » Reação aos desejos não alcançados

IV- COMO VENCER A ANSIEDADE

- ⇒ **Algumas verdades que a pessoa ansiosa precisa ser lembrada³**
 - a. Um coração ansioso precisa ser lembrado de que o medo sempre fez parte da experiência do povo de Deus, e Deus se deleita em ministrar a eles (Sl 27)
 - b. Um coração ansioso está desesperadamente querendo alguma coisa. Jesus demonstra como confiar no Pai com o que temos mais medo de perder (Lc 12.22-34)
 - c. Um coração ansioso precisa da perspectiva mais ampla da presença de Deus para enxergar as ameaças adequadamente (Fp 4.4-9)
 - d. Um coração ansioso precisa reconhecer humildemente que Deus é Deus (1Pe 5.6-7)

- ⇒ **Perguntas que a pessoa ansiosa precisa se fazer⁴**
 - a. Quais são as áreas (uma ou duas) de sua vida que geram ansiedade e preocupação com maior frequência?
 - b. Preocupação é sempre um sinal de idolatria e incredulidade remanescentes no seu coração. Quais são as mentiras e os ídolos específicos que estão controlando você?
 - c. Que verdades específicas a respeito de Deus e que promessas dEle você precisa abraçar?

³ Jeremy Pierre, Palestra sobre Ansiedade

⁴ Robert Jones. Atingindo em Cheio sua Preocupação

- d. Dê passos específicos para se arrepender, deixando a preocupação, os ídolos e as mentiras. Abraça as verdades e as promessas de Deus. Peça a Ele que o perdoe e purifique com base na morte e ressurreição de Cristo.
- e. Substitua estes ídolos e mentiras por verdades apropriadas e promessas a respeito de Deus, creia nelas e conte com elas diariamente.
- f. Responda ao Senhor com os devidos passos de obediência. Qual é sua tarefa para hoje?]

⇒ **Uma mudança de atitude para com a ansiedade – Fp 4.6-9**

- a. A oração certa – v.6,7
 - Reconheça e confesse a preocupação como pecado
 - Agradeça a Deus por seu objetivo nas provações e nos problemas – Tg 1.3
 - Pedidos específicos
 - Oração certa pensamento certo
- b. O pensamento certo – v.8
 - Lembre-se da abundante provisão divina
 - Uma lista daquilo em que pensar – v.8
 - Planejamento bíblico – Tg 3.13-16
 - Encontre soluções para os problemas
 - Oração certa, pensamento certo, ações certas
- c. A ação certa – v.9
 - Redirecione a energia para as responsabilidades do presente
 - Nenhum problema será grande demais para Deus
 - Armar-se da oração certa, do pensamento certo e da ação certa colocará de lado a preocupação.

V- CONCLUSÃO

“A ansiedade é uma rede desconfiança do poder e amor de Deus, e apesar de sua falta de sutileza, incorremos nela com facilidade e frequência... Jesus disse: ‘Se vcs estão ansiosos, parem; se ainda não começaram [a ficar ansiosos], não o façam” (John Macarthur, Abaixo a Ansiedade).