**A ansiedade pesa no coração,
mas uma palavra bondosa o anima. Provérbios 12:25 – Uma História Proverbial**
Por Ted Hildebrand e Chatgpt

Era uma manhã cinzenta em Maplebrook. A chuva batia no vidro em um ritmo constante, naquela tarde sombria de outono. Lá fora, o céu estava baixo e cinzento, refletindo o peso no coração de Naomi.

Dentro de um pequeno café, entre uma floricultura e uma livraria, Naomi mexia o café distraidamente, com os olhos fixos no creme que se misturava sem se misturar direito. Ela não dormira muito. A ansiedade se instalara em seu peito como um inquilino indesejado, pesado e implacável.

Seu trabalho na empresa de marketing se tornara cada vez mais exigente e, com as demissões se aproximando, cada reunião parecia um teste. Enquanto isso, suas contas pessoais se acumulavam e, além disso, o recente susto com a saúde de sua mãe fazia Naomi oscilar entre a preocupação e o desamparo. Ninguém conseguia perceber, é claro. Por fora, Naomi exibia seu sorriso educado de sempre. Mas, por dentro, seu coração afundava.

Sentada no café, ela tirou da bolsa um amontoado de recibos e canetas velhas. De lá, tirou um envelope endereçado a ela com uma letra extremamente caprichada.

Era uma carta da Sra. Turner, sua professora de inglês do ensino médio.

Naomi hesitou, depois abriu, prevendo mais notícias ruins.

Querida Naomi,

Sei que você está correndo atrás dos seus sonhos, mas queria te lembrar de uma coisa. Quando você estava na minha turma, eu via uma chama em você — não apenas talento, mas também gentileza, resiliência e coragem. Você estava sempre ajudando os outros, encorajando-os quando duvidavam de si mesmos. Eu nunca te disse o quanto isso significava para mim.

A vida nem sempre será gentil, e você nem sempre se sentirá forte. Mas lembre-se: "A ansiedade pesa no coração, mas uma palavra gentil o anima." Você já disse muitas palavras gentis aos outros. Que esta seja uma para você.

Continue. O mundo precisa da sua luz.

*Com gratidão,
Sra. Turner*

Naomi leu a carta três vezes. A cada vez, algo em seu coração se afrouxava. A ansiedade não havia desaparecido, mas parecia menos sufocante agora, como se alguém tivesse aberto uma janela em um quarto abafado. Ela sorriu, curvando os lábios de leve e relutantemente.

Ela ergueu os olhos da mesa, mas algo havia mudado. O peso não havia desaparecido, mas havia se afrouxado, só um pouquinho — como uma gola apertada demais finalmente desabotoada. Não eram apenas as palavras; era o simples ato de ser lembrada.

Mais tarde naquele dia, no trabalho, Naomi decidiu fazer algo inusitado. Ela parou na mesa da colega Marla. Marla parecia retraída ultimamente, sempre evitando contato visual em reuniões.

"Ei", disse Naomi gentilmente, "só queria dizer que você tem feito um trabalho incrível ultimamente. Sei que as coisas estão tensas por aqui, mas admiro muito sua atenção aos detalhes, assim como seu jeito de chegar cedo e sair tarde."

Marla ergueu os olhos arregalados. "Nossa... obrigada. Eu estava me sentindo muito sobrecarregada."

Naomi sorriu, reconhecendo o olhar. "É. Eu também."

Naquele dia, algo começou a mudar — não apenas para Naomi, mas para todos com quem ela falava. Uma palavra gentil de cada vez, a névoa começou a se dissipar.

O velho provérbio da Sra. Turner permaneceu com ela, tornando-se um mantra silencioso: "*A ansiedade pesa no coração, mas uma palavra gentil o anima*". E então Naomi carregou essa tocha adiante, descobrindo que a gentileza não ajudava apenas os outros — ela a lembrava de que ela não era impotente diante da preocupação.