

Combatendo a ansiedade

[Mateus 6.25-34] ²⁵“Portanto eu lhes digo: Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa? ²⁶Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? ²⁷Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? ²⁸“Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. ²⁹Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. ³⁰Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? ³¹Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’ ³²Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. ³³Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. ³⁴Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.

A saúde mental das pessoas

Trabalho publicado em fevereiro de 2012 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) – Pesquisa Mundial sobre Saúde Mental – revelou que no Brasil (cidade de São Paulo como amostragem) está a mais alta prevalência de transtornos mentais entre os países pesquisados (30%). Os EUA aparecem em segundo lugar, com pouco menos de 25%. O artigo revelou que a ansiedade é o principal problema enfrentado pelos habitantes das grandes cidades do mundo. Lê-se...

29,6% dos indivíduos na Região Metropolitana de São Paulo apresentaram transtornos mentais nos 12 meses anteriores à entrevista. Os transtornos de ansiedade foram os mais comuns, afetando 19,9% dos entrevistados. Em seguida, aparecem transtornos de comportamento (11%), transtornos de controle de impulso (4,3%) e abuso de substâncias (3,6%).

Dr. Gary Collins, psicólogo clínico e cristão norte-americano, chamou a ansiedade de a “emoção oficial da nossa época, base de todas as neuroses e o fenômeno mais penetrante desse tempo.” Ele ainda classificou os quadros de ansiedade da seguinte maneira:

[Tipos] (1) Normal (algo identificável e fácil de resolver) e (2) Neurótica (conflito intrapsíquico não resolvido).

[Termômetro] (1) Moderada (estimulante) e (2) Intensa (estressante).

[Tempo] (1) Aguda (temporária) e (2) Crônica (permanente).

Gary Collins também apontou que dois outros tipos de ansiedade atraíram a atenção dos especialistas nos últimos anos:

[Estresse Pós-traumático] Um estresse intenso – como guerra, estupro, terrorismo, assalto, sequestro, tragédia, acidente grave, etc. – pode deixar uma marca de ansiedade permanente.

[Síndrome do pânico] Termo usado para descrever ataques de medo, pânico e terror repentinos e aterrorizantes, que acometem pessoas aparentemente bem, geralmente sem aviso prévio e quando menos se espera.

Essas descrições clínicas nos ajudam a enxergar o quadro geral e a descrever o problema da ansiedade, mas, para combater esse gigante da alma, precisaremos ir além dos rótulos e curas paliativas das ciências da alma, munindo-nos com armas mais letais e profundas – ou seja: fé nas promessas de Deus e comunhão com a família da fé.

Combatendo com fé e comunhão

É significativo o que revelou o estudo da OMS que há pouco mencionamos:

A razão da alta prevalência dos transtornos de ansiedade pode ser explicada pelo cruzamento de duas variáveis incluídas no estudo: a *alta urbanização* e a *privação social*.

O que isso significa?

Parece óbvio que [1] à medida que as pessoas aprendem a se relacionar (em meio a alta urbanização) e [2] a se contentar com o que têm (superando a privação social), a tendência é elas se “curarem”. Portanto, quando falamos de fé nas promessas de Deus e comunhão com a família da fé, estamos sim nos munindo de armas letais e profundas nesse combate contra o gigante da ansiedade.

Desmascarando a ansiedade

Para melhor combater a ansiedade, precisamos desmascará-la, precisamos ver a ansiedade pelo que ela *é* e *faz*. Ninguém melhor do que Jesus Cristo para nos ajudar a desmascarar a ansiedade.

1 O problema do ansioso

Pelo menos quatro vezes em Mateus 6.25-34 Jesus disse que seus discípulos não deveriam andar ansiosos, ou não deveriam se preocupar:

Mt 6.25 (ARA): “Por isso, vos digo: não andeis ansiosos”

Mt 6.27 (ARA): “Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?”

Mt 6.31 (NVI): “Portanto, não se preocupem”;

Mt 6.34 (NVI): “Portanto, não se preocupem”.

Ou seja: a ansiedade é o tema principal deste texto e a raiz da ansiedade foi desenterrada e exposta também aqui:

Mt 6.30 (NVI): Se Deus veste assim a erva do campo, (...), não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé?

Em outras palavras: a raiz da ansiedade é a fé inadequada (ou falta de fé) nas promessas de Deus. John Piper escreveu assim:

Quando a incredulidade passa a ter o domínio do nosso coração, um dos efeitos é a ansiedade. A raiz da ansiedade é a desconfiança em tudo que Deus prometeu nos dar em Jesus.

Temos boas e más notícias, portanto.

A má notícia é que ansiedade revela uma enfermidade horrível na alma: incredulidade.

A boa notícia é que saber *qual é e onde está* a enfermidade é bom, pois o problema pode ser tratado de forma bem-sucedida.

O Senhor Jesus, médico dos médicos, médico da alma, é capaz de agir por meio de cura milagrosa quando clamamos:

Mc 9.24: Imediatamente o pai do menino exclamou: “Creio, ajuda-me a vencer a minha incredulidade!”

O problema do ansioso é a incredulidade e a cura está na fé nas promessas de Deus.

2 As preocupações do ansioso

Neste texto de Mateus, Jesus, além de revelar *o problema do ansioso* (incredulidade, falta de fé nas promessas de Deus), também expõe quais são as preocupações do ansioso.

O Senhor parece resumir as preocupações em três áreas. Talvez por conhecer muito bem os setores que exercem maior pressão sobre as pessoas, causando-lhes ansiedades, Jesus tenha destacado tais áreas:

2.1. Sustento (Mt 6.25a)

Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber;

2.2. Saúde (Mt 6.25b)

Nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir.

2.3. Supérfluo (Mt 6.25)

Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa?

Note que, no texto todo, Cristo não se refere à preocupação do indivíduo com relação às coisas espirituais. Pelo contrário, o Senhor chega a comparar tal pessoa, supostamente cristã, a um incrédulo de carteirinha, “correndo atrás do que não é essencial”:

[Mt 6.31-32] ³¹ Não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’ ³² Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.

Por que o Senhor não citou o zelo espiritual do ansioso? Porque não há tal zelo! O que domina o coração do ansioso são as coisas dessa vida (Mt 6.19-21) – comer, beber, vestir, ficar sadio e sarado e seguir vivendo em bem-estar.

Desfaça-se, no entanto, um equívoco importante, antes de seguirmos em frente: não se preocupar não significa não planejar, não trabalhar e não se cuidar.

[Lc 14.28-30] ²⁸ “Qual de vocês, se quiser construir uma torre, primeiro não se assenta e calcula o preço, para ver se tem dinheiro suficiente para completá-la? ²⁹ Pois, se lançar o alicerce e não for capaz de terminá-la, todos os que a virem rirão dele, ³⁰ dizendo: ‘Este homem começou a construir e não foi capaz de terminar’.

[Ef 4.28] O que furtava não furte mais; antes trabalhe, fazendo algo de útil com as mãos, para que tenha o que repartir com quem estiver em necessidade.

[2Ts 3.10-13] ¹⁰ Quando ainda estávamos com vocês, nós lhes ordenamos isto: Se alguém não quiser trabalhar, também não coma. ¹¹ Pois ouvimos que alguns de vocês estão ociosos; não trabalham, mas andam se intrometendo na vida alheia. ¹² A tais pessoas ordenamos e exortamos no Senhor Jesus Cristo que trabalhem tranquilamente e comam o seu próprio pão. ¹³ Quanto a vocês, irmãos, nunca se cansem de fazer o bem.

Uma coisa é ser precavido, prudente, pé no chão e trabalhador, outra coisa bem diferente é ser ansioso.

3 O proceder do ansioso

Além do *problema* e das *preocupações*, Jesus parece revelar, nas entrelinhas do texto de Mateus, o *proceder do ansioso*. Ao examiná-lo, nós descobrimos a diferença que há entre prudência e pecado.

3.1 - *Trabalhar desmedidamente (Mt 6.26,28)*

²⁶ Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. [...] ²⁸ Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem.

- Sim, aves não semeiam, não cultivam, não colhem e não armazenam, mas voam para encontrar alimento. É voando atrás do alimento que “o Pai celestial as alimenta”. Portanto, Jesus parece estar dizendo que devemos nos preocupar com a comida e com a roupa do dia e não com a fartura da lavoura nem com a última novidade da moda. Paulo, por exemplo, entendeu da mesma maneira:

[1Tm 6.6-8] ⁶De fato, a piedade com contentamento é grande fonte de lucro, ⁷pois nada trouxemos para este mundo e dele nada podemos levar; ⁸por isso, tendo o que comer e com que vestir-nos, estejamos com isso satisfeitos.

- Não trabalhe desmedidamente. Trabalhe o necessário e viva com fé.

3.2 - Acumular desnecessariamente (Mt 6.26)

²⁶Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem *nem armazenam em celeiros*; contudo, o Pai celestial as alimenta. (...) ²⁸Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem.

- Jesus está combatendo o acúmulo desnecessário. Armazenar além da conta. Ter além do que precisa. Sem pensar no céu e no próximo.

[Lc 12.19-20] ¹⁹Então, direi à minha alma: tens em depósito muitos bens para muitos anos; descansa, come, bebe e regala-te. ²⁰Mas Deus lhe disse: Louco, esta noite te pedirão a tua alma; e o que tens preparado, para quem será? Assim é o que entesoura para si mesmo e não é rico para com Deus [pensando no céu e no próximo].

- Não acumule desnecessariamente. Tenha o suficiente para você e para repartir com o próximo (Ef 4.28), e viva com fé.

3.3 Comprar descontroladamente (Mt 6.31-32)

³¹Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’ ³²Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.

- Jesus está combatendo a ansiedade de querer sempre ter e ter e ter – comida, bebida, roupas. Deus sabe que precisamos delas. Cabe ao justo ser honesto e trabalhador. As demais coisas o Senhor acrescentará.

3.4 - Pensar desenfreadamente (Mt 6.31-32)

³¹Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’ ³²Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.

- O ansioso vive com a mente ligada. São pensamentos intrusos que não param de chegar, roubando a paz e o sossego. Sempre há alguma coisa com que se preocupar, do essencial ao supérfluo.

4 Os perigos do ansioso

Além do *problema das preocupações* e do *procedimento do ansioso*, Jesus observou ainda *os perigos que o ansioso enfrenta*.

4.1 - A ansiedade te impede de desfrutar do que é mais importante

[Mt 6.25] Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa?

4.2 - A ansiedade te faz esquecer da sua importância para Deus

[Mt 6.26] Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas?

4.3 - A ansiedade te leva a viver de mentiras e ilusões

[Mt 6.27] Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?

4.4 - A ansiedade te cega para as promessas de Deus

[Mt 6.30] Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé?

4.5 - A ansiedade transforma você no que você nunca deveria ser

[Mt 6.31-32] ³¹Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’ ³²Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.

A ansiedade nos destrói fisicamente (consome a saúde!), **emocionalmente** (destrói aos poucos o nosso caráter, pois nos leva a cometer vários outros pecados – pare e pense no que a ansiedade nos leva a fazer e a deixar de fazer!), **espiritualmente** (rouba a nossa paz com Deus!) e também destrói os nossos *relacionamentos* (é insuportável conviver com algum ansioso!). A ansiedade é um câncer na alma. Como, então, combatê-la?

5 Prescrições para o ansioso

Nesse combate da alma, há casos especiais em que a pessoa precisará de prescrição de medicamentos para o controle da ansiedade. Por outro lado, mesmo especialistas não hesitam em dizer: muitos médicos são rápidos demais em prescrever drogas, mesmo quando elas não são necessárias.

Em se tratando de ansiedade, há de se tomar cuidado com os dois extremos:

1. **Prescrição de medicação quando não há indicação médica.** Caberá aqui o bom senso e a experiência médica. Nunca, porém, sem acompanhamento médico e, ao mesmo tempo, de um conselheiro bíblico capaz. Cuidado sempre, pois há casos em que a pessoa sob medicação se vê livre dos sintomas ruins da ansiedade e não dá mais atenção às questões do coração incrédulo que causou todo o problema físico e emocional. Medicação em si e *per si* nunca será a solução definitiva para as questões da alma.

2. **Preconceito contra medicação quando há indicação médica.** Algumas pessoas podem precisar de ajuda para vencer a resistência ou o preconceito contra o uso de medicamentos. Há casos em que o uso de medicamentos poderá acalmar o aconselhando e facilitar o aconselhamento bíblico, levando a Bíblia, palavra de Deus, direto ao coração do pecador.

Feitas essas observações, que tipo de prescrição o Senhor Jesus teria para o coração ansioso? Olhando para Mateus 6.25-34 nós encontramos pelo menos três:

5.1 - Fé nas promessas de Deus

Se a raiz da ansiedade é a falta de fé (ou fé insuficiente) nas promessas de Deus (cf. Mt 6.30: “homens de pequena fé”), cabe ao ansioso encher o coração de promessas de Deus, crendo e vivendo pela fé em cada uma delas.

Em Mateus 6.25-34, por exemplo, existe ao menos *oito promessas* designadas por Jesus (oito argumentos) para nos ajudar a combater o bom combate contra a incredulidade e vencermos a ansiedade. (Veja John Piper, *Graça Futura*, p. 58-61, Shedd Publicações):

1. A vida é mais importante que comida e roupa (v. 25)
2. Os pássaros confiam em Deus (v. 26)
3. A ansiedade é inútil (v. 27)
4. Deus se deleita em adornar (vs. 28-30)
5. Os incrédulos é que são ansiosos (v. 32)
6. Seu pai celestial conhece suas necessidades (v. 32)
7. Deus cuidará amorosamente de você (v. 33)
8. Uma porção para cada dia (v. 34)

Fé nas promessas de Deus para combater o gigante da ansiedade significa buscar na palavra de Deus promessas às quais nós podemos nos agarrar e crer, dizendo, dessa maneira, *não* à incredulidade do coração.

Os ansiosos, por dinheiro, por exemplo, podem se apegar a Hebreus 13.5

Conservem-se livres do amor ao dinheiro e contentem-se com o que vocês têm, porque Deus mesmo disse: “Nunca o deixarei, nunca o abandonarei”.

Combater a ansiedade, com fé nas promessas de Deus, significa, como sugeriu John Piper, pegar “sua Bíblia, pedir a ajuda do Espírito Santo, pôr as promessas no coração e combater o bom combate de viver ela fé na graça futura de Deus.

5.2 - Foco no Reino de Deus

Além de fé nas promessas de Deus, Jesus prescreve ao ansioso foco no reino de Deus.

[Mt 6.32-33] ³²Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. ³³Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas.

Pagãos se focam neste mundo, buscam as coisas deste mundo, vivem para os prazeres deste mundo. Cristãos, por outro lado, focam sua vida no Reino de Deus e na sua justiça, certos de que todas as coisas necessárias para viver (“essas coisas”: comida, bebida, roupa e saúde) serão pelo Senhor acrescentadas.

Quem não foca no “Reino de Deus e a sua justiça”, mesmo que buscando servir a Deus, viverá, a exemplo de Marta, com a alma despedaçada pela ansiedade.

[Lc 10.41-42] ⁴¹Respondeu o Senhor: “Marta! Marta! Você está preocupada e inquieta com muitas coisas; ⁴²todavia apenas uma é necessária. Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada”.

A “coisa necessária”, assim como “o Reino de Deus e a sua justiça”, é Deus. A presença de Deus. A vida de Deus em nós e em tudo o que somos e fazemos. A obra de Deus em nós, muito mais do que através de nós. Quem busca o reino de Deus em primeiro lugar não tem como ficar ansioso (não de forma pecaminosa).

5.3 - Força pela graça de Deus

Jesus diz que no combate da alma contra a ansiedade é necessário: fé nas promessas de Deus, foco no reino de Deus e força pela graça de Deus.

[Mt 6.34] Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.

Graça e força para viver o hoje. O aqui e o agora.

A graça de Deus para amanhã só chegará amanhã. Elas se renovam todas as manhãs (Lm 3.22-23) para que a cada dia, dia a dia, o cristão siga a sua peregrinação de força em força.

[Sl 84.5-8] ⁵Como são felizes os que em ti encontram sua força, e os que são peregrinos de coração! ⁶Ao passarem pelo vale de Baca, fazem dele um lugar de fontes; as chuvas de outono também o enchem de cisternas. ⁷Prosseguem o caminho de força em força, até que cada um se apresente a Deus em Sião. ⁸Ouve a minha oração, ó Senhor Deus dos Exércitos; escuta-me, ó Deus de Jacó.

Combatendo a ansiedade

Você quer combater a ansiedade e vencer esse gigante? Então:

1. Viva pela fé nas promessas de Deus.
2. Coloque seu foco no reino de Deus.
3. Busque força na graça de Deus para combater a incredulidade do seu coração.

Agora, é incrível como tudo isso converge em Cristo:

1. A promessa de Deus para nós é Cristo.
2. O reino é de Cristo.
3. A graça de Deus nos é oferecida em Cristo.

[1Pe 5.7] Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.

[Fl 4.6-7] ⁶Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. ⁷E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.

[Fl 4.19] O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus.

Portanto, a nossa vitória sobre a ansiedade passa pela fé, entregando-se diariamente a Cristo. João Calvino, falando que a fé em Cristo não é “invencionice gratuita”, disse:

Portanto, quem é mais petulante em desprezar a Deus, de fato também, ao mero ruído de uma folha que cai, desmedidamente se perturba [Lv 26.36].

Donde vem isso senão da ação vingadora da divina majestade, que tanto mais cruciantemente lhes espicaça a consciência, à medida que dele mais tentam fugir?

É verdade que se voltam para todos os esconderijos em que procuram ocultar-se da presença do Senhor, e de novo da memória a apagam, contudo, quer queiram, quer não queiram, nela sempre se conservam enredilhados. E por mais que por vezes pareça desvanecer-se por algum momento, no entanto logo depois surge, e com novo ímpeto irrompe, de sorte que, se porventura têm eles alívio dessa ansiedade da consciência, não será ela muito diferente do sono dos ébrios ou dos frenéticos, os quais na verdade, mesmo dormindo, não repousam tranquilamente, visto que são continuamente acossados por sonhos terríveis e apavorantes. (Calvino, *Institutas*, I:3:2)

Viver sem fé em Cristo é padecer de ansiedade crônica, à caminho do inferno. Donde se conclui: arrependa-se, entregue-se e viva para Cristo. Sua alma viverá.

S.D.G. L.B.Peixoto