



GIL DIAS



UM ALERTA CONTRA A ANSIEDADE

Encontrando
Sossego
em Tempos
Turbulentos

UM ALERTA CONTRA A ANSIEDADE

Agradecimentos

Eu sei que a maioria das pessoas não lerá os agradecimentos; se agradecer fosse uma tarefa fácil, não seria um mandamento! Quando Paulo disse “Sede agradecidos” (Cl 3.15), é porque, talvez, essa prática não funcionasse como deveria.

Quando vemos uma pessoa usando óculos, podemos pensar qual o benefício que a orelha e o nariz tem com os óculos? Seria só o de carregar peso? No entanto, o nariz e as orelhas entendem que carregar peso é para o benefício do corpo! Então, mesmo que o seu nome não seja aqui citado diretamente, se você faz parte do corpo, também recebe os meus agradecimentos.

Ao meu Deus, que nos concede a liberdade de chamá-lo de MEU.

Aos meus pais, Gil Dias e Sheila Dias (*in memoriam*), que tanto batalharam comigo e por mim, durante a minha infância e adolescência (que não foi das mais fáceis), e sem eles jamais seria quem me tornei.

À minha irmã Amanda Dias, que, para tentar defini-la, precisaria escrever outro livro!

Minha esposa, Alessandra Dias, uma guerreira que não precisa de espada, mais esperta do que a morte! Não é a mulher dos meus sonhos; ela é real.

À igreja que está em João Monlevade e ao meu líder, pastor Carlos Roberto Lopes, um líder com uma visão 360°, que é uma inspiração constante.

A Glender Bruno Soares, que, durante a construção deste livro, muito me ajudou a lapidar ideias e incentivos sem fim.

À CPAD, na pessoa de Dr. Ronaldo Rodrigues, e ao pastor Alexandre Coelho pela valorização dos autores nacionais e a todos os que fazem parte da nossa Casa Publicadora.

A Deus, toda a glória.

Prefácio

É um privilégio apresentar este livro escrito pelo pastor e psicólogo Gil Dias, um homem de vasta experiência tanto no campo religioso quanto no campo do comportamento humano. Com uma abordagem clara e profundamente prática, o Pr. Gil Dias convida o leitor a mergulhar em um tema que permeia nossos dias: a ansiedade e sua influência em nossa vida.

O autor nos leva a refletir sobre a metáfora do susurro — algo que pode ser delicado e acolhedor, mas, se persistente, torna-se incômodo e exaustivo. Assim é a ansiedade em nossas mentes e corações. Neste livro, Pr. Gil Dias habilmente conecta a sabedoria bíblica com *insights* psicológicos, mostrando como a Palavra de Deus, acompanhada de uma compreensão prática do funcionamento humano, pode trazer alívio, transformação e direção, poderosas âncoras em um mar de incertezas.

Vivemos em uma era marcada por inquietações, medos e um ritmo acelerado que muitas vezes ultrapassa nossa capacidade de lidar com os desafios diários. A ansiedade parece ser uma companhia constante. Mas será que fomos criados para viver assim? Como psicóloga, tenho acompanhado de perto o impacto da ansiedade e de outros transtornos emocionais na vida das pessoas, incluindo cristãos que, mesmo firmados na fé, enfrentam batalhas internas silenciosas.

Este livro é um guia para quem busca não apenas entender a ansiedade, mas dominá-la com as ferramentas que o Criador nos deu. É um convite a todos que, em algum momento, se sentiram consumidos por pensamentos inquietantes, dúvidas e temores. Ele não apenas expõe as armadilhas da ansiedade, mas também oferece caminhos práticos e espirituais para vencê-la.

A jornada começa com uma reflexão bíblica: “Não andem ansiosos” (Fp 4.6, NVI), que nos desafia a colocar nossa confiança em Deus mesmo nos momentos mais difíceis. Da oração à comunhão, da terapia à reprogramação mental, cada capítulo guia o leitor por um processo transformador que integra ciência, fé e experiência prática.

O autor aborda com sensibilidade temas como o controle dos pensamentos, as falhas da mente, o papel do tempo e o descanso em Deus. Ele lembra que a fé e a terapia não são inimigas, mas aliadas para uma mente saudável. É uma mensagem de esperança para todos que desejam reencontrar a paz interior e viver com propósito, mesmo em meio às imperfeições.

Ao longo dessas páginas, você será encorajado a reconhecer os “sussurros” que alimentam a inquietação e a silenciá-los com confiança na graça e nos planos de Deus. Mais do que um guia, este livro é um convite para uma jornada de cura e crescimento, tanto espiritual quanto emocional.

Convido você a abrir este livro com o coração disposto, pronto para aprender, refletir e experimentar a transformação que só Deus pode realizar em nossa mente e em nosso espírito.

Grace Kelly Couto
Psicóloga Clínica

Sumário

Agradecimentos	5
Prefácio	7
Introdução	13
 Capítulo 1	
Não Andeis Ansiosos	17
 Capítulo 2	
Controle os seus Pensamentos	47
 Capítulo 3	
Falhas na Mente	59
 Capítulo 4	
Aprenda a Lidar com o Tempo	73
 Capítulo 5	
Grite e Descanse	83

Capítulo 6

O Deus dos Imperfeitos	91
------------------------------	----

Capítulo 7

Maturidade X Ansiedade.	99
------------------------------	----

Capítulo 8

Intimidação e Medo	107
--------------------------	-----

Conclusão	115
------------------------	------------

Bibliografia	119
---------------------------	------------

Introdução

Sussurro é algo que consideramos suave e delicado, mas quando é insistente, persistente, torna-se algo verdadeiramente incômodo. Quer um exemplo? O cicio da cigarra. Inicialmente é agradável, entretanto, quando permanece horas a fio, causa desconforto e desejamos que ela pare com sua cantoria. Da mesma forma, o barulho do vento na folhagem é delicioso de ouvir, mas, ao tornar-se ininterrupto, causa desgaste físico.

O sussurro é também um murmúrio, é o falar em voz baixa. O mesmo princípio se aplica à fala baixa, sussurrada: inicialmente é gostosa, acalentadora, mas ouça durante muito tempo alguém falando em sussurros em seu ouvido e, certamente, perderá a paciência.

Uma mente ansiosa se agrada dos sussurros, entretanto, em pouco tempo, ela se inquietará com os pensamentos continuados, insistentes, que desmotivam, amedrontam

e despertam preocupações. Ouvir os sussurros de uma mente ansiosa requer preparo, sensibilidade e compreensão. Também requer compaixão, pois não importa como sua vida está agora, você possivelmente concordará que as coisas poderiam ser melhores. Não importa quão rico ou pobre você seja, ou qual posição ocupa, incontestavelmente, há alguma área de sua vida que pode ser aperfeiçoada. Você, provavelmente, está trabalhando em busca de alcançar um objetivo particular em sua vida, como perder peso, melhorar suas finanças, ou progredir em seus relacionamentos. Talvez você tenha perdido seu emprego recentemente, e esteja atolado em dívidas, ou talvez, esteja passando por um divórcio e não está certo de como começar sua vida novamente.

Por outro lado, você provavelmente deseja ver mudanças em sua vida espiritual, reconhecendo que precisa passar mais tempo com Deus, fortalecer a sua fé, ou encontrar um novo lugar para louvar. Qualquer que seja sua situação, se você seguir os passos descritos neste livro, será bem-sucedido em seu caminho para uma mudança de atitude produtiva e positiva.

Para experimentar uma mudança de atitude em qualquer área de sua vida, você deve estar disposto a mudar. E, então, frequentemente, nós, de modo inconsciente, esperamos que Deus realize truques mágicos em nossa vida. Esperamos que Ele somente nos mostre e rapidamente transforme tudo em perfeição, pois queremos um final de conto de fadas para nossos problemas insolúveis e situações que não funcionam. Mas a realidade é outra, e Deus não prescreve soluções mágicas.

Devemos encontrar maneiras práticas de resolver nossos problemas e melhorar completamente as circunstâncias. Acredito que, uma vez que uma pessoa verdadeiramente creia que as promessas de Deus podem se tornar reais, essa pessoa entrará em uma vida completamente diferente: espiritual, emocional e fisicamente.

Através da aplicação desses princípios em sua vida, você experimentará uma pitada do impressionante poder que Deus colocou dentro de você para vivenciar o que Ele deseja que tenha.

Deus tem ótimos planos para você, e as promessas dEle são suas para que você as aproveite. Encontre seu lugar na vida por intermédio dEle. Pergunte qual a sua direção. Faça a sua parte e seu sucesso estará garantido.

Capítulo 1

Não Andeis Ansiosos

“Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças.”
(Filipenses 4.6)

Aprender a andar é algo muito difícil para o bebê. Para os pais, é bonito ver a criança se levantando, virando, engatinhando, sentando mas, para a criança que está caindo, se machucando, até aprender a andar firmemente e ter o senso de equilíbrio, é muito complexo. Essa fase da aprendizagem dá trabalho, causa machucados e dores, mas deve ser enfrentada se o bebê quiser realmente aprender a caminhar com as próprias pernas. São funções motoras diferentes, em que a criança está aprendendo a usar o cérebro, explorando as potencialidades e dominando as funções.

Da mesma forma, muitas pessoas aprenderam a andar no “andador da ansiedade”. O andador infantil dá à criança a ilusão de que ela já sabe andar, enquanto o “andador da ansiedade” faz com que a pessoa acredite que está lidando com seus problemas ao evitar enfrentá-los diretamente. O uso prolongado do andador infantil pode atrasar o desenvolvimento motor e o equilíbrio da criança. Da mesma forma, o ciclo de ansiedade pode dificultar o crescimento emocional e a capacidade de lidar com situações desafiadoras. É necessário que elas o abandonem, e andem com Cristo. Você vai cair, se machucar, se levantar, mas vai aprender, pois tem a mente de Cristo.

Precisamos aprender a andar sem ansiedade. Nunca mais a ansiedade será uma bengala em sua vida. Ande com a liberdade que Cristo deu!

Há uma inimiga silenciosa no seio familiar chamada ansiedade. Muitas pessoas pensam que a ansiedade é uma doença deste século ou que a ansiedade surge junto com a Psicologia, mas veremos que a Bíblia, séculos antes da Psicologia nascer como ciência, já falava sobre ansiedade.

É perceptível que algumas ciências acadêmicas que conhecemos têm como base a Bíblia. Por exemplo: quando falamos, no âmbito da Psicologia, há duas correntes muito fortes: a psicanálise e a psicologia comportamental.

O fundamento da psicologia comportamental é estímulo e resposta. Na faculdade, ensinam que o psicólogo Skinner¹ formulou essa teoria. Entretanto, Jesus discursou:

¹ O conceito de condicionamento operante foi criado pelo escritor e psicólogo Burrhus Frederic Skinner. Este se refere ao procedimento pelo qual é modelada uma resposta no organismo por meio de reforço diferencial e aproximações sucessivas.

“Portanto, tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-lho também vós [...]”
(Mt 7.12 a).

Isso não é estímulo e resposta?

Skinner não podia dizer que aprendeu esse conceito da Bíblia. Quando pensamos em engenharia, toda ela está baseada em cálculo estrutural. Jesus falou sobre o tema:

“Pois qual de vós, querendo edificar uma torre, não se assenta primeiro a fazer as contas dos gastos, para ver se tem com que a acabar?”
(Lc 14.28)

Os princípios bíblicos sustentam a sociedade, por exemplo, ao promover valores universais, como os Dez Mandamentos, como justiça (“não matarás”), moralidade (“não adulterarás”), honestidade (“não furtarás”) e responsabilidade (“honra teu pai e tua mãe”), fundamentais para leis, direitos humanos e bem-estar coletivo.

Jesus ensinou que: “A candeia do corpo são os olhos; de sorte que, se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo terá luz” (Mt 6.22), ou seja, a maneira como enxergamos a vida, determinará a vida que teremos.

Nossa proposta não é trazer uma teoria científica sobre como você deve lidar com a ansiedade, mas discorrer sobre o que a Bíblia nos direciona e usar a Psicologia como suporte, e não como base conceitual.

Para um grupo de pessoas que vai ler este livro, a ansiedade não é um problema que elas estejam enfrentan-

do no momento, e nem mesmo que tenham vivenciado em alguma época de suas vidas. Hoje, tratar sobre esse assunto pode ser algo que não faça muito sentido para você, mas será que não faz sentido para os que estão à sua volta? Será que não faz sentido para as pessoas com as quais você convive?

Nossa preocupação é que você venha à igreja no domingo para ser a Igreja na segunda-feira. Que você aprenda a teoria no culto para aplicá-la no dia a dia. É mais fácil um enfermeiro pregar para um doente internado do que o pastor da igreja local se deslocar até o hospital. É mais fácil o amigo do trabalho pregar para outro operário do que um pastor de igreja em tempo integral. É mais fácil um psicólogo cristão pregar para outro companheiro de profissão do que um leigo disposto a evangelizá-lo.

Refleta:

- Para quem é mais “fácil” pregar a um doente internado? Um pastor ou um médico ou enfermeiro?
- Para quem é mais “fácil” pregar ao funcionário de uma empresa? O funcionário que trabalha na mesma empresa ou setor ou o pastor?
- Para quem é mais “fácil” pregar aos pacientes em tratamento psicológico? Eu que sou psicólogo ou você que não é?

Ao direcionar este texto ao seu coração, a minha expectativa é que você compreenda que, ainda que este assunto não seja importante para você, que você nunca tenha passado por momentos de ansiedade, depressão e

outras patologias, ainda assim você tem amigos, parentes, pessoas as quais você pode ajudar.

Quando escreveu a Epístola aos Filipenses, Paulo estava preso dentro de uma masmorra. O apóstolo era o tipo de pessoa que tinha toda a possibilidade de estar ansioso, entretanto, ele aparece cantando louvores depois de ser espancado (At 16.25).

Uma das motivações de Paulo, ao escrever à Igreja de Filipos, foi ter detectado um mal silencioso chamado ansiedade, e isso aconteceu aproximadamente 60 anos após o nascimento de Jesus. Já estamos em pleno século XXI e desde aquela época o apóstolo tinha tal preocupação com a ansiedade. Como um dos líderes da igreja em Filipos, ele começa a perceber que, no seio da igreja, devido a muitas pressões externas, perseguições, prisões e mortes, os crentes passaram a desenvolver ansiedade, e ela não chegava de repente, bruscamente, pelo contrário, ia se instalando aos poucos, começava como algo pequeno: “Ouvi dizer que os cristãos estão sendo perseguidos e que a mensagem da cruz está sendo distorcida...”. Quase como um zumbido, a ansiedade ia se instalando naqueles corações afoitos por entender a mensagem do Caminho. Os cristãos de Filipos estavam ouvindo os sussurros de mentes ansiosas e estavam se contaminando por eles, assim como acontece conosco.

Eu não sei se a sua vida atualmente é um “mar de rosas”. (A minha vida é um mar de rosas onde sempre estou furando as mãos nos espinhos.) Hoje, nós cristãos não temos a pressão de sermos levados a uma arena e

sermos jogados aos leões. Mas a verdade é que todos nós precisamos “matar um leão por dia” para sobrevivermos.

A ansiedade tem diversos níveis e nem todos os níveis são ruins. Por exemplo: quando precisamos prestar um concurso público ou fazer uma prova atlética, a ansiedade é aquilo que nos deixará mais atentos e dispostos, num estado de alerta, a fim de cumprir aquela tarefa.

Se temos uma tarefa difícil de realizar e nossa qualificação é baixa ou não corresponde a essa tarefa, isso nos deixará ansiosos. Agora, se a nossa qualificação para realizar algo é alta, isso nos deixará no mesmo nível da tarefa. Havendo habilidade no mesmo nível da tarefa, isso nos deixará relaxados. Então, não é toda ansiedade que é negativa. Em algum momento você vai precisar da ansiedade para superar algum tipo de desafio.

Se existe ansiedade positiva e negativa, por que Deus permitiu que existisse a negativa? Como disse acima, precisamos da ansiedade para determinadas situações.

Devemos lembrar que Deus criou o homem perfeito, porém, o homem teve a sua natureza deformada pela Queda. O homem caiu no pecado, e caiu também da sua condição de ser humano saudável para a de um ser humano sujeito às limitações, ao mal e à morte. Da mesma forma, a ansiedade, que no homem anterior à Queda era perfeitamente ajustada, passou a ser desajustada, imperfeita, sujeita ao adoecimento do corpo e da mente.

Em Eclesiastes 7.29 está escrito:

“O que descobri é tão somente isto: que Deus fez o ser humano reto, mas ele se meteu em muitos problemas” (NAA).

Depois que Deus criou o homem, com exceção das coisas naturais, tudo que existe na Terra foi criado pelo homem, e, dentro dessas obras humanas, esse homem criou para si muitas coisas que geram nele próprio ansiedade, depressão, suicídios e outras mazelas.

Precisamos compreender que o cérebro humano possui um padrão de funcionamento. A ansiedade é um problema do cérebro. E o cérebro funciona como qualquer outro órgão do corpo, ou seja, se podemos ter problemas em outros órgãos vitais, tais como coração, rins, fígado, por que não ter problemas no cérebro ou problemas de ordem emocional?

Com este conteúdo não queremos estar reduzidos a apenas detectar o problema, mas a afirmarmos que toda doença mental, toda enfermidade que passa pelo crivo da mente, pode acontecer na vida de qualquer ser humano.

Ansiedade que atua de forma negativa

A ansiedade que atua de forma negativa é aquela que, em algum momento, interfere no corpo, sendo sinalizada por sintomas físicos (chamados de doenças psicossomáticas). A pessoa que é muito ansiosa começa a transpirar pelas mãos, a tremer e a sentir as extremidades ficando geladas, sendo que um sintoma muito comum é sentir a garganta seca.

Por exemplo: Pessoas que têm pavor de falar em público, ao se movimentarem até o lugar de fala vão bem, porém, ao segurar o microfone nas mãos, paralisam. O que é isso? É uma reação do corpo, porque, quando estamos ansiosos, nosso corpo se prepara para duas coisas: para a

fuga ou para superar o problema, causando sobrecarga, muitas vezes de forma desproporcional à realidade.

O corpo funciona assim, pois Deus o fez assim. O corpo libera uma descarga de adrenalina e naquele momento você tomará uma decisão. Mas, na contramão dessa lógica, Jesus vem dizendo:

“Por isso, vos digo: não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo, mais do que a vestimenta?” (Mt 6.25).

Após dizer isso, o Mestre fará algumas comparações. Numa delas Ele dirá: “Olhai para as aves do céu” (Mt 6.26). Depois Jesus diz: “Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham, nem fiam” (Mt 6.28).

Nosso primeiro olhar deve ser para as coisas celestiais; por último, devemos olhar para a terra, porque vivemos nela, porém, o nosso foco deve estar no céu.

Programados para a ansiedade

O mundo hoje em dia é tão artificial, tão robotizado, tão superficial, que as pessoas programaram o mundo não para o entretenimento, mas para uma prisão. Tudo o que elas fazem é no intuito de nos aprisionar.

Quando você entra em um supermercado, é comum ver uma placa amarela escrita em vermelho, e, acima do preço, ver escrita a palavra “Promoção”. Ora, desde

criança seu pai e sua mãe ensinaram que o sinal de trânsito amarelo significa “atenção” e o sinal vermelho significa “pare”. Então, quando você entra no supermercado e vê um prospecto amarelo e vermelho, o que acontecerá com seu cérebro? Preste atenção e pare!

E tal ação não foi realizada de maneira aleatória. Eles sabem exatamente o que estão fazendo. A maneira como são organizadas as mercadorias nas prateleiras dos supermercados é proposital. Não é apenas pegar um produto no estoque e colocar na prateleira. Há todo um trabalho do *marketing* e da psicologia para que as empresas possam aumentar as suas vendas.

Você já percebeu como as coisas de maior valor no supermercado sempre estão do lado direito? Por que isso? Porque todas as pessoas que entram na loja têm usualmente duas opções: ou se dirigem ao lado direito ou esquerdo. Dificilmente alguém iniciará pelo centro, exceto se já foi com uma intenção bem específica e sabe onde se localiza o que deseja.

Tudo que é produzido hoje em dia tem a intenção de robotizá-lo. Outro exemplo: você acessa o aplicativo da “NETFLIX”, o “layout” da tela estará em vermelho e preto. Sempre cores quentes ou cores neutras.

A quantidade de pessoas que gostam de azul ou usariam a cor azul é grande, a quantidade que usaria laranja é bem menor, e a quantidade que usaria verde fluorescente é ainda menor. Isso não é uma questão aleatória, não é acaso estatístico. Por que há uma oferta menor de roupas verde fluorescente à venda? Logicamente, é porque o número de pessoas que compram essa cor é pequeno. Por

que há mais roupas azuis à venda numa loja? Porque é maior o número de pessoas que usam.

Tudo, nos dias de hoje, é pensado de maneira a gerar em nós algum tipo de manipulação. E com isso também é gerada a famosa ansiedade.

O celular, sem dúvida, é uma das invenções mais transformadoras da humanidade, mas também é uma das que mais causam dependência nesta geração. O uso excessivo de celular pode se tornar prejudicial e ter consequências destrutivas. Não estou sendo exagerado ou desconsiderando as vantagens da tecnologia na comunicação. Em sua origem, o celular foi um dispositivo inventado para fazer ligações quando a pessoa estivesse em deslocamento. Alguém pensou: *Cabe um jogo de video game aqui*. Daí colocaram aquele jogo da “cobrinha”. As pessoas ficaram presas ao celular por causa de um jogo. Depois os fabricantes colocaram uma câmera fotográfica, depois uma filmadora, uma agenda, um editor de texto, um editor de foto, e hoje temos um microcomputador no bolso e na palma da mão. Está tudo ali.

As pessoas “precisam” estar presas ao celular. Criou-se um ciclo de dependência. Quantas pessoas possuem *WhatsApp*? E, caso alguém não possua esse aplicativo de mensagem, não será aceito socialmente. A questão não é possuir *WhatsApp*, mas a imposição que nos é feita, tornando seu uso “obrigatório”, porque se você diz que não possui, as pessoas o olham com desprezo.

Mesmo antes da pandemia, o uso mais saudável das mídias digitais, em especial das redes sociais, já era uma

preocupação presente em inúmeros textos e vídeos pela Internet com dicas sobre como diminuir o tempo gasto *online* e ter uma rotina mais produtiva. Se você também se pergunta por que é tão difícil largar as redes sociais, a resposta está em “apenas” uma palavra: dopamina. Esse neurotransmissor produzido pelo cérebro no sistema mesolímbico (conhecido também como “circuito de recompensa”), atua sobre o humor, o prazer, o aprendizado, a motivação, a coordenação motora, entre outras.

Redes sociais são grandes fontes de dopamina não só porque a conexão com nossos amigos é divertida, mas porque elas foram projetadas para sentirmos prazer, para que cada usuário fique imerso por horas naquela “*realidade*”. Jeff Orlowski, em seu documentário *O Dilema das Redes*, mostra como desenvolvedores de sites e redes sociais como *Facebook*, *Instagram*, *Pinterest* e *Gmail* projetaram o design desses produtos com base em estudos sobre psicologia comportamental.

A liberação de dopamina ocorre sempre que um estímulo externo é interpretado pelo cérebro como algo prazeroso. Esse estímulo pode vir ao se realizar atividades físicas, comer chocolate, jogar video game ou até no consumo de drogas lícitas e ilícitas. “O cérebro precisa de substâncias como a dopamina e a serotonina para se sentir bem, e ele aprende rapidamente quais atividades dão a ele as maiores quantidades”, explica a psicóloga clínica e fundadora do Laboratório Delete, Anna Lúcia Spear King, também professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ. Entre essas atividades está o uso das redes sociais.

Para o cérebro, é muito mais fácil passar um grande período de tempo nas redes sociais em vez de realizar outras atividades, como exercícios ou estudos — isso ocorre devido ao pouco esforço que essas práticas exigem para se obter dopamina. Afinal, o que parece melhor: sair em pleno verão e correr um quilômetro ou ficar uma hora observando o *feed*?

A dependência patológica, chamada nomofobia, atinge cerca de 15% da população. A doença geralmente está relacionada a outros transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, fobia social, síndrome do pânico, etc.²

Negócios bilionários proliferam na internet, pessoas e empresas ficam cada vez mais ricas às custas do adoecimento e da ansiedade das pessoas. Essa rede de pessoas do marketing, da psicologia e outros criou esses mecanismos e os impôs de forma que, hoje, nenhum de nós consegue se desvencilhar disso. Mas podemos controlar o uso deles para que não prejudique a nossa saúde mental.

Há crentes que fizeram até jejum de redes sociais, uma vez que perceberam que estavam alimentando sua carne de maneira errada. Lembre-se: numa luta entre a carne e o espírito, aquele que você mais alimentar é o que vencerá.

Temos crianças sofrendo de ansiedade, devido à exposição cada vez mais cedo ao uso de telas. Alguns criadores de *streaming infantil* não estão preocupados com conteúdo infantil em si, e muito menos em proporcionar segurança para os pais. Na verdade, eles estão moldando e adestrando nossos filhos para que, quando chegarem à fase adulta, estejam tão integrados com aquele universo

² Revista Arco – Universidade Federal de Santa Maria

que pensem que o mundo é aquilo que estão acostumados a ver no universo digital.

No documentário *O Dilema das Redes*, especialistas revelam que a maioria dos profissionais que trabalham no desenvolvimento de plataformas de *streaming* e redes sociais não permite que seus filhos menores de 16 anos tenham acesso a esses aplicativos sem supervisão de um adulto, mas na maioria das casas esse acesso é liberado.

Tendo até aqui explicado o que é ansiedade, a sua importância, o fato de estar citada nas Escrituras e como tem enfermado os crentes nos dias atuais, segue-se a pergunta necessária: Como me livrar da ansiedade?

O caminho da oração conduz à paz

“Não andem ansiosos por coisa alguma”
(Fp 4.6, NVI).

A ansiedade interfere na vida física, emocional e espiritual. A ansiedade é como uma cadeira de balanço: ela o movimenta, mas você não sai do lugar.

Ao falar aos filipenses que eles estão andando ansiosos (Fp 4.6), Paulo sabe que a ansiedade não os paralisou, pois eles prosseguiram andando, em movimento. Porém, ela tem o poder de diminuir o ritmo da caminhada, e isso é prejudicial ao extremo, porque Deus quer que aumentemos a velocidade, uma vez que aumentando a nossa velocidade, o Senhor aumentará a velocidade das bênçãos dEle sobre a nossa vida.

A primeira medicação do receituário do terapeuta Jesus é a oração:

“as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus” (Fp 4.6b).

A oração é tão sublime, tão misteriosa, tão poderosa e tão desejada, que nossa vontade seria escrever muitas palavras sobre ela. No entanto, nosso esforço é para tratar a respeito dela apenas no âmbito da ansiedade, pois não faltariam desdobramentos para um tema tão importante quanto a oração. Como foi divinamente exposto por F. B. Meyer,

“A maior tragédia da vida não é a oração sem resposta, mas a oração não consagrada”.

Ensinando ao povo e exortando os fariseus que usavam as orações como ostentação da piedade, Jesus nos ensina como devemos nos comportar quando formos assolados pelas angústias da vida, inclusive, a ansiedade:

“Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai, que vê o que está oculto; e teu Pai, que vê o que está oculto, te recompensará” (Mt 6.6).

Martinho Lutero disse:

“Muitas vezes fui levado à oração, pela irresistível convicção de que era o único lugar para onde podia ir”.

Jesus tinha autoridade para ensinar sobre oração porque era um homem de oração. Hoje, muitos ensinam e pregam sobre oração, mas não vivem uma vida

de oração. Cristo orou por Pedro para que a sua fé não desfalecesse diante da investida de Satanás; orou pelos seus discípulos, e por todos que haviam de crer nEle (Jo 17). Muitas vezes, Ele se ausentava da multidão, do convívio dos discípulos, e subia ao monte, solitário, em busca da face do Pai, por meio da oração.

Se Cristo nunca tivesse ensinado sobre oração, apenas as narrativas de uma frequente ação de oração, a forma como Ele orava, e, fazendo uso da oração, em diversas situações da vida, fariam dEle um exemplo sobre oração. Mas louvado seja Deus que o Mestre nos ensinou sobre oração através das parábolas, como da viúva que importunava o juiz iníquo (Lc 18.5), ou sobre a oração do fariseu e do publicano (Lc 18.10), assim como citando as Escrituras naquilo que falam sobre a oração.

Pouco antes de sua prisão e morte, sentindo-se angustiado, o Senhor Jesus foi buscar refúgio na oração:

“Então, chegou Jesus com eles a um lugar chamado Getsêmani e disse a seus discípulos: Assentai-vos aqui, enquanto vou além orar. E, levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se muito” (Mt 26.36,37).

Onde há angústia profunda, certamente, há ansiedade. Diante da intensa expectativa de sofrimento, o Senhor sentiu-se tão aflito que o seu suor tornou-se em gotas de sangue (Lc 22.44). Qual foi a estratégia de Cristo para vencer a ansiedade? A oração.

Jesus não apenas orou, mas chamou seus amigos para uma vigília de oração. Seus companheiros adormeceram, ainda que, por duas vezes, Ele os acordasse (Mt 26.39-43). Se o nosso Salvador, enquanto Filho do Homem, teve a necessidade de recorrer à oração para desprender-se dos laços da ansiedade diante da iminente prisão, julgamento e morte que o esperava, como enfrentaremos inimigos tão poderosos, se estivermos como os discípulos, dormindo em vez de orando?

Quando a Bíblia diz que foi editado um decreto na Babilônia em que ninguém poderia fazer orações a Deus algum, a não ser ao rei, Daniel, como lhe era de costume, foi orar. Por quê? Porque Daniel resolvia seus problemas com oração. O cérebro enviou uma mensagem para ele: *“Daniel, há um problema e você precisa orar”*. Daniel desenvolveu a vontade de estar em oração e o seu cérebro o impulsionava a orar. Daniel abriu as janelas para Jerusalém como sempre fazia e orou.

Você está com problemas? Está em angústia e tribulação? Está ansioso? Vá para a oração. Deixe-me dar-lhe um conselho: Comece a mudar os seus hábitos.

Aconteceram problemas em casa, na família, na empresa, na igreja? Dobre os joelhos e ensine à sua mente que as suas petições serão conhecidas diante de Deus com toda oração e súplica. Aliás, esta é a recomendação de Paulo:

“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças” (Fp 4.6).

UM ALERTA CONTRA A ANSIEDADE

“Você, provavelmente, está trabalhando em busca de alcançar um objetivo particular em sua vida, como perder peso, melhorar suas finanças ou progredir em seus relacionamentos. Talvez você tenha perdido seu emprego recentemente e esteja atolado em dívidas, ou talvez esteja passando por um divórcio e não tenha certeza de como começar sua vida novamente.” Entenda como a ansiedade pode afetar diversas áreas de sua vida e saiba como combatê-la usando a ferramenta correta: a Palavra de Deus.

Este livro é um verdadeiro de como agir quando a ansiedade bater à porta. Infelizmente, isso tem sido recorrente no meio cristão. Com a agitação da vida, as diversas prioridades e o fato de tudo se tornar urgente, é difícil discernir o tempo e a prioridade de cada coisa. Este livro te ensina como desacelerar, te passa uma visão da ansiedade vista por alguém que está fora dela e lhe ensina como olhar a ansiedade à luz da Bíblia, com calma e maturidade para as situações.



cpad.com.br



CPADvideo



editoraCPAD



editora_cpad



EditoraCPAD

ISBN 978-85-5668-445-8



7 908234 019375