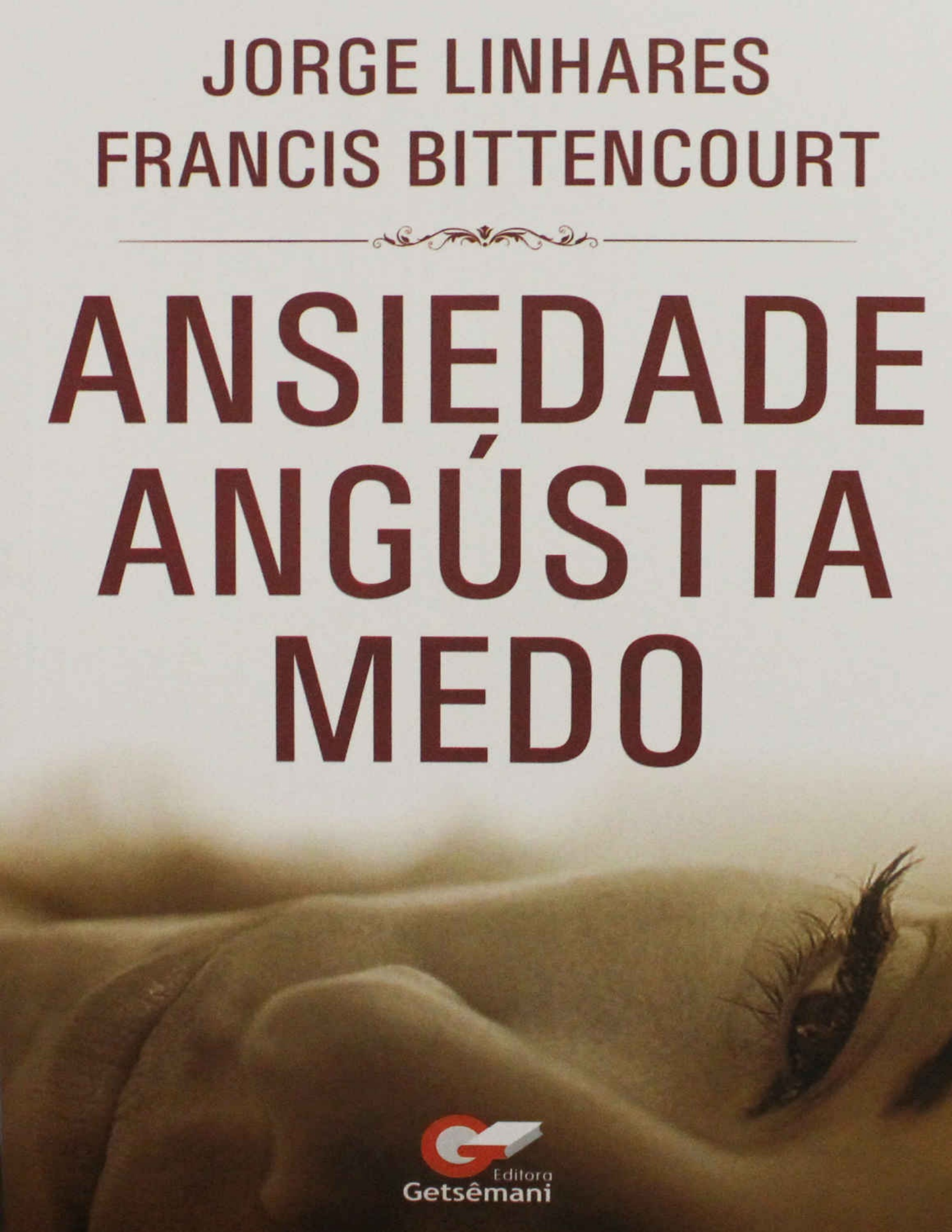
JORGE LINHARES
FRANCIS BITTENCOURT

ANSIEDADE ANGÚSTIA MEDO



Editora Getsêmani

Ansiedade
Angústia

Medo

Jorge Linhares

Francis Bittencourt

Primeira edição – 2015

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998. É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização por escrito dos autores.

Editora Getsêmani Ltda.
Rua Cassiano Campolina, 386

Bairro Dona Clara
31260-210 Belo Horizonte, MG
Contato pelo telefax: (0xx31) 3491-2266

Loja Virtual:
www.editoragetsemani.com.br

Capa: Salvador Santana
Estilização, revisão e diagramação: Rita Leite

Igreja Batista Getsêmani
Rua Cassiano Campolina, 360

Bairro Dona Clara
31260-210 Belo Horizonte, MG
(0xx31) 3448-9898
www.getsemani.com.br

Os textos bíblicos citados neste livro são da Versão Revista e Atualizada de Almeida, salvo quando indicada outra versão.

Aos
psicanalistas,
psiquiatras,
psicólogos e

psicopedagogos
que, além de cuidar de si,
têm de amar e se doar pelos outros.

Sumário

Introdução 9
1. O que é Ansiedade? 11
2. Ansiedade Natural 13
3. Ansiedades Patológicas 44
4. Ansiedade Maligna 54
5. Ansiedade, Fonte de Angústia e Medo 62

6. Como Evitar a Ansiedade de

Qualquer Ordem? 70
Conclusão 73

Introdução

Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?
Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves?
Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?
E por que andais ansiosos quanto ao vestuário?

Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham, nem fiam.
Eu, contudo, vos afirmo que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles.
Ora, se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, quanto mais a vós outros, homens de pequena fé?
Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos?
Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas;
buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas (Mateus 6.25-33).

A ansiedade é uma das principais características do mundo moderno. Homens e mulheres vivem assustados e temerosos. Perdem o sono por causa da

crise econômica, do desemprego, da violência, dos conflitos em família, dos problemas de saúde, enfim de toda uma série de preocupações. Por isso, os pensadores e psicólogos chamam a época em que vivemos de *A Era da Ansiedade*. Parece que ninguém está livre desse mal.

Em meio a tantas aflições e ansiedades, essas palavras proferidas por Jesus em Mateus 6 parecem quase irreais. Geralmente a consideramos ecos de um passado distante, de um tempo passado em que a vida era menos complicada e as pessoas podiam, simplesmente, relaxar. Olhar para as aves do céu? Imitar os lírios do campo? Isso não parece ser para nós!

No entanto, as palavras de Cristo não estão fora de contexto. Nunca houve uma geração que necessitasse tanto de aprender as lições bíblicas com relação à ansiedade quanto a nossa. De acordo com a Palavra, a tranquilidade não é um sonho impossível. Agora mesmo, o Senhor está disposto a nos conceder paz. E ele fez das flores e dos pássaros nossos professores a fim de ensinar-nos a viver livres da ansiedade.

Todos os dias nos deparamos com algumas opções –

preocupar-nos, afligir-nos, entrar em desespero; olhar para os problemas da vida, os sofrimentos e as inquietações; não contemplar estrelas, mas apenas nuvens negras de opressão... *ou* elevar os olhos para Deus em oração, louvor e adoração, fixá-los nele e no que ele é capaz de fazer, ao invés de nos concentrar nas circunstâncias.

A cada dia, temos de escolher olhar para Jesus. Somos livres para nos preocupar, para permitir que as inquietações nos oprimam, para crer que Deus se esqueceu de nós, ou então para superar nossos problemas, sabendo que ele está presente ao nosso lado, para suprir cada necessidade.

Temos a opção de andar segundo os padrões do mundo, ou segundo os de Deus; de permitir que qualquer pensamento influencie nossa mente, ou ter os pensamentos de Deus.

Também temos a opção de nos preocupar com as mentiras do diabo, ou nos regozijar com as palavras de Deus ao nosso coração, e vê-las se tornarem reais em qualquer situação.

Podemos escolher entre nos desesperar, ter nossa saúde abalada ou completamente destruída pela preocupação, ou lançar toda ansiedade sobre nosso

Salvador.
Em vez de nos deixar levar pelo angústia e pelo medo, vamos crer nas promessas de Deus: “Eu lutarei por você. Você não precisa ter medo. Maior é o que está em você, do que o que está no mundo. Não há pessoa ou inimigo que possa arrancar você da minha mão. Confie no meu cuidado e proteção”.
Temos, ainda, a opção de “orar e nunca esmorecer”, como a viúva pobre que não desanimou diante de uma situação desesperadora, mas, pela perseverança, venceu o juiz iníquo.
A nossa oração é que este livro traga esperança e encorajamento; que ele mostre uma saída para todos aqueles que se preocupam – desde o ansioso ocasional, ou amador, até o ansioso profissional e crônico. Que este livro ajude a resgatar muitas vidas das trevas do pavor para o brilho da paz e da confiança em Deus.
E que juntos possamos fazer a escolha certa: aprender a vencer a ansiedade.

1

O que é ansiedade?

A ansiedade é uma experiência universal. Ela antecede momentos de perigo, real ou imaginário. É marcada por sensações corporais desagradáveis, como sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, aperto no tórax, medo intenso, transpiração e outras alterações associadas à disfunção do sistema nervoso autônomo. A ansiedade pode ser uma defesa natural ou uma patologia. Trata-se de uma defesa natural quando tem a finalidade de solucionar problemas. Quando se torna intensa e incapacitante, atrapalhando a vida normal da pessoa, passa a ser uma patologia.

A psicologia e a medicina modernas fornecem evidências no sentido de que a preocupação e a

ansiedade têm efeitos desastrosos, desde úlceras até sentimentos crônicos de infelicidade. Teorias psicológicas são construídas e ritos terapêuticos formulados para conter a onda de ansiedade. O terror psicológico reina em nosso mundo. Até o ano 2020, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a depressão será a doença mais incapacitante do Planeta. Ao lado dela, vêm os transtornos de ansiedade. Muitas vezes a depressão é causa da ansiedade.

A ansiedade pode ser considerada em três aspectos: ansiedade natural, patológica e maligna.

As duas primeiras – a natural e a patológica – têm origem na natureza, na alma humana. Já a ansiedade maligna se origina no campo espiritual.

Ansiedade natural

A ansiedade natural, até determinado ponto, é considerada boa. É pela ansiedade natural que desenvolvemos algumas atividades e somos impulsionados a realizar outras ações que nos levam a conquistas. A ansiedade é um acelerador da mente na direção de resolver problemas, que é função da mente. É por causa da ansiedade que fazemos determinadas coisas que nos são úteis. É por causa dela que estudamos, trabalhamos e buscamos crescimento. Sob essa ótica, a ansiedade natural é boa.

No entanto, ela também apresenta um lado que é ruim, prejudicial. Isso acontece quando a ansiedade se torna um mecanismo de defesa de algo contra o qual não precisamos nos defender. Ou seja, é um engano. Você pode ter ansiedade natural como defesa contra um perigo real. Nesse ponto ela é boa, preserva a vida. Mas, às vezes, ela tenta nos defender de algo que a mente entende ser um perigo, mas que na verdade não representa nenhum perigo. Nesse ponto, ela começa a nos atrapalhar; contudo ainda é considerada uma ansiedade natural.

A ansiedade só vai deixar de ser natural e passar a ser patológica quando apresentar sintomas que abordaremos mais à frente e também quando se manifestar de forma exagerada, a ponto de atrapalhar o desenvolvimento e a vida normal da pessoa. Fora isso é considerada natural, normal.

CARACTERÍSTICAS DA

ANSIEDADE NATURAL

Medo

> *O SENHOR é a minha luz e a minha salvação; de quem terei medo? O SENHOR é a fortaleza da minha vida; a quem temerei?* (Salmos 27.1).

> *Em Deus, cuja palavra eu louvo, no SENHOR, cuja palavra eu louvo,*
> *neste Deus ponho a minha confiança e nada temerei. Que me pode fazer o homem?* (Salmos 56.10,11).

Ela pode trazer medo, porém um medo normal diante de questões que mostram algum perigo, que pode ser real ou imaginário. Mas, por causa da ansiedade, evitamos determinadas coisas que podem vir para nós como ameaças à nossa preservação física ou mental.

O medo é uma característica da ansiedade e tem a finalidade de nos proteger. Medo de coisas que realmente são perigosas é uma defesa. O problema é

quando a gente começa a sentir medo de coisas que não deveríamos temer. Ele não pode nos impedir de avançar. Nesse ponto, a ansiedade natural começa a nos prejudicar.

Agitação para fazer algo

> *Marta agitava-se de um lado para outro, ocupada em muitos serviços. Então, se aproximou de Jesus e disse: Senhor, não te importas de que minha irmã tenha deixado que eu fique a servir sozinha? Ordena-lhe, pois, que venha ajudar-me.*
> *Respondeu-lhe o Senhor: Marta! Marta! Andas inquieta e te preocupas com muitas coisas.*
> *Entretanto, pouco é necessário ou mesmo uma só coisa; Maria, pois, escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada* (Lucas 10.40-42).

A pessoa se torna agitada, anda de um lado para o outro, e isso, a um determinado nível ajuda, mas, se for exagerada, começa a atrapalhar e precisa ser trabalhada.

Por que nos inquietarmos? De que serve a ansiedade? Estamos a bordo de uma embarcação que não seríamos capazes de pilotar, ainda que o grande Capitão nos colocasse ao leme; cujas velas nem sequer saberíamos manejar; e, contudo, nos inquietamos, como se fôssemos o capitão ou o timoneiro. Aquietemo-nos! Deus está no leme!

Preocupação com relação ao futuro

> *Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã...* (Mateus 6.34).

Essa característica com relação à preocupação com o futuro, como acontece na ansiedade natural, é boa até um determinado ponto. Mas quando chega a outro nível, quando se torna exagerada, começa a trazer preocupação com coisas pelas quais não precisaríamos nos preocupar, ocupa a mente com coisas que não eram necessárias. Nesse ponto, essa ansiedade se torna prejudicial, apesar de natural.
O pastor oriental ia sempre adiante das ovelhas. Qualquer ataque contra elas o tinha pela frente.

Deus está adiante de nós. Ele está nos amanhãs. É o amanhã que enche os homens de pavor. Mas *Deus já está lá*. Todos os amanhãs da nossa vida têm que passar por ele antes de chegarem até nós.

Não olhemos o que poderá acontecer amanhã. O mesmo Pai que hoje cuida de nós, ainda cuidará amanhã e todos os dias. Ou ele nos abrigará do sofrimento, ou nos dará uma fortaleza infalível para suportá-lo. Portanto, tenhamos paz, e ponhamos de lado toda imaginação e pensamento ansioso.

Certa vez, o rei da Inglaterra solicitou a um de seus nobres que viajasse a um país vizinho numa missão diplomática. O homem, porém, hesitou.

– Majestade, disse ele, para atender à sua ordem, terei de descuidar de minhas terras.

O soberano encarou-o seriamente e respondeu:

– Cuide dos meus negócios, que eu cuidarei dos seus!

Da mesma forma, os que se ocupam das coisas de Deus veem suas necessidades satisfeitas. Quantas preocupações seriam evitadas se colocássemos, em primeiro lugar, a vontade do nosso Rei.

Nervosismo diante de demoras

> *Ainda que dizes que não o vês, a tua causa está diante dele; por isso, espera nele* (Jó 35.14).
> *Descansa no SENHOR e espera nele...* (Salmos 37.7).

As pessoas se tornam impacientes, não sabem aguardar, não conseguem esperar o tempo certo, são demasiadamente ansiosas. Isso, às vezes, causa atos precipitados. Se, por um lado, ela evita que a pessoa se torne passiva, esperando que a vida ocorra e que as coisas aconteçam sozinhas, por outro lado, se vier de uma forma exagerada, a pessoa começa a ficar impaciente e passa a querer antecipar as coisas. Mas as coisas fora do tempo trazem problemas. A ansiedade precisa ser controlada; tem que vir na medida certa.

Um servo de Deus, o Dr. Payson, quando jovem, escreveu a uma mãe idosa, oprimida por grande ansiedade a respeito da condição de um filho seu:

"A senhora se angustia demais por ele. Depois de ter orado por ele, como tem feito, e de o ter entregado a Deus, não deveria então parar de sentir ansiedade? O mandamento: 'Não estejais inquietos por coisa alguma' é ilimitado; e assim também a palavra: 'Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade'. Se lançamos as nossas cargas sobre outra pessoa, será que elas continuam pesando sobre nós? Se voltamos com elas do trono da graça, é evidente que não foram deixadas lá. Com referência a mim mesmo tenho feito disto um teste para minhas orações: se depois de entregar qualquer problema a Deus eu posso, como Ana, voltar com um semblante que já não está triste, um coração que não está mais sob peso e ansiedade, tomo isto como prova de que orei com fé; mas se trago comigo o meu fardo, concluo que a fé não foi posta em prática."

Inquietação pela iminência de um

acontecimento

> *Se ele aquietar, quem, então, inquietará?* (Jó 34.29 – ARC).

> *Não... vos entregueis a inquietações* (Lucas 12.29).

Se a pessoa tem de fazer uma prova, se ela tem uma expectativa de se sair bem, a ansiedade é algo bom, pois a impulsiona a estudar. Porém, se ela ficar muito ansiosa, perde o sono, fica preocupada e agitada, e isso a prejudica. Vem uma inquietação geral, ela não consegue parar para ler, para ouvir, para se concentrar; tudo fruto da ansiedade.

Às vezes, a pessoa é promovida e transferida para um novo setor; e fica ansiosa. Essa ansiedade, enquanto positiva, faz a pessoa estudar, conhecer e dominar o seu setor. Quando negativa, traz insegurança e a pessoa fica paralisada, buscando afirmação o tempo todo: "E agora vê se está bom; olha agora." Fica o tempo todo buscando uma

segurança, e se torna ansiosa. Então, é grande a chance de não render e tornar-se uma funcionária medíocre.

O objetivo de Satanás é nos fazer sofrer como se aquilo que esperamos já tivesse acontecido. Aí envelhecemos. Esse é o problema da ansiedade. As coisas não vão acontecer, mas você começa a imaginar que vão acontecer. Há uma história que exemplifica isso.

Um homem viajava com o filho por uma estrada. A certa altura da rodovia, o pneu do carro furou. Como a estrada estava muito escura, ele não podia nem ver o pneu e os equipamentos necessários para resolver o problema. Ele, então, se lembrou de que, um quilômetro atrás, passara por uma casinha que tinha as luzes acesas. Saiu do carro com o filho, trancou o automóvel e começaram a caminhar em direção àquela casa.

O homem, porém, começou a pensar: "Mas e se eu chegar na casa e tiver um cachorro bravo, e no escuro o dono da casa mandar o cachorro para cima de mim?" Ele continuou andando, e os pensamentos foram só intensificando: "E se eu chegar e o dono da casa pensar que eu sou ladrão? E se ele der um

tiro em mim?" Ele continuou andando, 100m, 200m, e pensando: "E se eu acordar esse sujeito, e ele começar a me xingar, não me dando chance de explicar o problema? Nós vamos brigar, pois não vou aceitar provocação". Quando chegou na porta da casa, ele bateu palmas. Não tinha cachorro, e ninguém atirou nele. Quando o dono da casa abriu a janela, e antes que falasse qualquer coisa, o homem disse:

"Você não tem nada com minha vida. Não estou aqui por diversão, estou com um problema e você está querendo me deixar nervoso."

E começou a xingar o sujeito. O morador não havia falado nada, só abrira a janela. Então, fechou a janela, pensando que o homem era doido. Ele havia imaginado as coisas.

Insegurança diante de coisas novas

e desconhecidas

> *O SENHOR, teu Deus, passará adiante de ti; ele destruirá estas nações de diante de ti, e tu as possuirás...*
> *Sede fortes e corajosos, não temais, nem vos atemorizeis diante deles, porque o SENHOR, vosso Deus, é quem vai convosco; não vos deixará, nem vos desamparará.*
> *Chamou Moisés a Josué e lhe disse na presença de todo o Israel: Sê forte e corajoso; porque, com este povo, entrarás na terra que o SENHOR, sob juramento, prometeu dar a teus pais; e tu os farás herdá-la.*
> *O SENHOR é quem vai adiante de ti; ele será contigo, não te deixará, nem te desamparará; não temas, nem te atemorizes* (Deuteronômio 31.3-8).

Estar diante de coisas novas e do desconhecido pode ser um grande desafio e um incentivo para a pessoa ir em frente, progredir. Mas, também, pode ser fator

de ansiedade, o que a torna passiva, medrosa.

CAUSAS DA ANSIEDADE NATURAL

Vamos trabalhar agora algumas causas da ansiedade natural.

Problemas financeiros

Temei o SENHOR , vós os seus santos, pois nada falta aos que o temem.
Os leõezinhos sofrem necessidade e passam fome, porém aos que buscam o SENHOR bem nenhum lhes faltará. (Salmos 34.9,10).

Ah! Todos vós, os que tendes sede, vinde às águas; e vós, os que não tendes dinheiro, vinde, comprai e comei; sim, vinde e comprai, sem dinheiro e sem preço, vinho e leite.
Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão, e o vosso suor, naquilo que não satisfaz? Ouvi-me atentamente, comei o que é bom e vos deleitareis com finos manjares.
Inclinai os ouvidos e vinde a mim; ouvi, e a vossa alma viverá; porque convosco farei uma aliança perpétua, que consiste nas fiéis misericórdias prometidas a Davi (Isaías 55.1-3).

Esses problemas podem trazer ansiedade com seus aspectos positivos e negativos. Diante de problemas financeiros, a pessoa começa a ficar ansiosa, agitada, com medo, com todas as características que já verificamos.

Jesus se preocupou com esta questão. Certa ocasião, um discípulo disse ao Senhor:

“Mestre, precisamos pagar um imposto, mas estamos sem dinheiro”.

O discípulo estava ali, com um problema financeiro e que lhe trazia ansiedade negativa. Jesus orou por ele e falou-lhe:

“Lança sua rede ao mar e retira dali um peixe, abra-o e dentro dele estará o dinheiro. Pegue esse dinheiro e vai pagar o imposto, por mim e por você.”

Essa passagem mostra que Jesus, diante de uma situação financeira que está causando ansiedade, se revela como dono do ouro e da prata, dono da providência; aquele que é capaz de fazer sair solução financeira de onde você não espera. Nesse caso, Jesus estava falando com um pescador, e o peixe era fruto do seu trabalho. Jesus estava dizendo: “Com aquilo que você sabe fazer, eu vou

trazer a prosperidade e a solução". Jesus estava abençoando o trabalho que o discípulo iria executar, e a bênção deste trabalho virou providência financeira.

Tem muita gente sofrendo por causa da ansiedade por problemas financeiros. Paga uma conta, paga outra, o dinheiro acaba e as contas continuam lá, pois o dinheiro não deu para pagar tudo. Recebe dinheiro, aumenta o dinheiro, aumenta o salário, aumento das vendas, fica feliz, mas logo percebe que o dinheiro foi embora, acabou rápido. E a pessoa passa a ficar ansiosa, porque sabe que amanhã tem conta para pagar. Sabe que as contas do mês seguinte vão chegar mais salgadas e nem conseguiu pagar as do mês anterior. O dinheiro entra, mas não sabe para onde ele vai. Não consegue administrar, não consegue coordenar o gasto do dinheiro, a situação foge do controle. São problemas financeiros que trazem a ansiedade. Aí a pessoa se pergunta:

"Como vou fazer para cumprir com minhas despesas, para comprar roupas, sapatos, o que comer, o que beber? Como é que vou fazer para sustentar a minha família e a minha casa?"

Uma ansiedade vem atrás da outra. Mas Jesus está dizendo que quem anda com ele tem a segurança daquele que é capaz de trazer a providência para os problemas financeiros. Ele é capaz de utilizar o seu trabalho e fazê-lo prosperar, abençoar e prover tudo que você precisa.

Na simbologia bíblica, *peixe* fala de vida, de almas. Nós também somos chamados para ser pescadores de homens, trabalhar para o Senhor. Enquanto você se preocupar com o dinheiro, continuará ansioso, mas na hora que se esquecer do dinheiro e se preocupar com as almas, a providência vem. Não busque dinheiro, busque o peixe, pois dentro dele encontrará a moeda e você não estará com sua cabeça voltada para o dinheiro, e sim para o Reino de Deus. Então você verá a providência do Senhor, vai conhecer o Jeová-Jiré, o Deus Provedor, o dono do ouro e da prata, Aquele que ordena ao peixe e o dinheiro vem. Lance sobre Jesus toda a sua ansiedade, toda a sua ansiedade por problemas financeiros, porque o Senhor tem cuidado de você.

E se perdêssemos os nossos empregos, o nosso dinheiro, as nossas casas ou apartamentos? Nesse caso iremos todos para a previdência social do

Espírito Santo e Jesus será o nosso Assistente Social!

Problemas familiares

> *Bem-aventurado aquele que teme ao SENHOR e anda nos seus caminhos!*
> *Do trabalho de tuas mãos comerás, feliz serás, e tudo te irá bem.*
> *Tua esposa, no interior de tua casa, será como a videira frutífera; teus filhos, como rebentos da oliveira, à roda da tua mesa* (Salmos 128.1-3).

Outra causa de ansiedade são os problemas familiares, conflito entre marido e mulher. Se estão longe, sentem saudades, se estão juntos não conseguem ficar perto, brigam, tem confusão, maus tratos, xingamentos. Está fora de casa, tem desejo de ir para casa, mas quando chega em casa, dá vontade de sair. Não têm mais cuidado de um para o outro. Problemas entre pais e filhos que são perdidos para as drogas. Há também ocorrências de filhos rejeitados pelos pais, pais desrespeitados pelos filhos que causam tumulto, confusão, conflitos dentro da

própria casa. E a casa parece mais um campo de batalha do que um lugar de descanso, de repouso. Parece mais uma terra de inimigos, do que um local acolhedor. São conflitos que trazem ansiedade, porque acontecem diariamente. Todos os dias há uma expectativa de uma bomba explodindo.

Jesus conhece esses problemas. Certa vez, estavam em um barco e ele foi acordado por um dos seus discípulos que disse:

"Mestre, não te dá que pereçamos?"

E o Senhor viu ansiedade no rosto daquele discípulo. Ele estava apavorado, agitado, inquieto, com medo. O homem era ansiedade pura! E quando Jesus se levantou, logo percebeu a causa da ansiedade. Havia uma grande tempestade. O mar estava revolto, o vento soprava forte e aquele homem estava apavorado. Mas Jesus se levantou, dirigiu-se para a beira do barco e olhando para o mar diz: "*Mar, aquieta-te.*" Depois se virou para o vento e disse: "*Vento, acalma-te*." Imediatamente, fez-se bonança e a paz voltou ao barco.

Na simbologia bíblica, *barco* fala da nossa vida, da nossa casa, da nossa família; pessoas que estão conosco no barco. Muitas vezes somos castigados

pelo vento contrário e pelo mar. *Vento contrário* são coisas que podem nos derrubar. Situações que derrubam nossa casa, nossa família. *Mar* são problemas que nos matam. Enquanto o vento contrário nos derruba, o mar nos afoga. Existem problemas que vêm para nos derrubar, e problemas familiares que vêm para nos matar e destruir a nossa casa.

Mas o Mestre estava ali para mostrar que, quando temos Jesus dentro do barco, a tempestade se acalma. Quando temos Jesus dentro do barco, a ordem vem da boca dele. A palavra final quem dá é o Senhor. E ele tem domínio sobre todos os conflitos familiares, para poder dizer: "Aquieta-te, acalma-te". E o que era tribulação e tormento se torna bonança. Com Jesus no barco, ainda que o choro dure uma noite, a alegria vem pela manhã. Com Jesus no barco, depois da tempestade vem a bonança. Você não pode fazer mais nada, mas ele é o Senhor de todas as coisas. Portanto, existem pessoas que estão vivendo ansiedade por questões familiares, mas o convite do Senhor é para que lancemos sobre ele a nossa ansiedade, porque ele tem cuidado de nós.

Problemas de saúde

> *Bendize, ó minha alma, ao SENHOR, e tudo o que há em mim bendiga ao seu santo nome.*
> *Bendize, ó minha alma, ao SENHOR, e não te esqueças de nem um só de seus benefícios.*
> *Ele é quem perdoa todas as tuas iniquidades;*
> *quem sara todas as tuas enfermidades;*
> *quem da cova redime a tua vida e te coroa de graça e misericórdia* (Salmos 103.1-4).

> *Eis que lhe trarei a ela saúde e cura e os sararei; e lhes revelarei abundância de paz e segurança* (Jeremias 33.6).

Existem algumas pessoas que sofrem de ansiedade devido a problemas de saúde. Quando recebem o diagnóstico médico de uma doença incurável, se tornam ansiosas, ou mesmo quando têm uma doença crônica que todos os dias incomoda,

perturba. Pessoas que, às vezes, sentem dores todos os dias. Existem outras que precisam tomar remédio e, se não tomar aquele remédio naquele dia, ficam totalmente descontroladas. Tornam-se dependentes de um remédio; se não tomá-lo podem até morrer. São pessoas que vivem a ansiedade, por problemas de saúde, todos os dias. Imagine você conviver com dores, todos os dias. Isso bater na sua porta dia após dia torna você uma pessoa ansiosa, inquieta, agitada, com medo, diante de um problema que nem aconteceu ainda, mas você fica na expectativa de que vai acontecer. E, se doer? E quando a dor vier? Tenho que me precaver, antes que ela venha, antes que o problema piore. Qualquer hora eu posso morrer!

A ansiedade que tira o sossego da mente traz inquietação. E Jesus, sabedor disso, um dia passou numa cidade, onde havia uma mulher que tinha esses problemas. Ela tinha um fluxo de sangue, e havia gastado todas as suas economias em busca de tratamento. Seus recursos já tinham se esgotado, quando ela ouviu que Jesus iria passar por ali. Então pensou: “Se eu tocar na orla das vestes dele, posso ser curada”. A ansiedade tomou conta dela de uma

forma positiva e fez com que ela corresse até onde Jesus estava, ignorando que não tinha força positiva para confrontar a multidão. Mas, mesmo assim, ela se infiltrou no meio da multidão, não levando em conta que não tinha condição social para estar no meio daquelas pessoas, pois era considerada imunda. Mas era uma ansiedade que a motivou a enfrentar a multidão na expectativa de ser curada. E quando ela conseguiu tocar na orla das vestes de Jesus, a hemorragia cessou e ela teve as forças restauradas. Jesus perguntou:

"Quem foi que me tocou?"

Ninguém sabia dizer, porque era muita gente tocando nele. Mas Jesus insistiu:

"Alguém me tocou diferente, porque de mim saiu virtude."

Aquela mulher se apresentou, e a ansiedade que ela sentia para ser curada, havia desaparecido, porque a cura tinha chegado. E o Senhor lhe disse:

"Vá em paz; a tua fé te salvou."

A ansiedade e a inquietação deram lugar à paz, ao sossego, porque o problema de saúde, que era a causa da inquietação, havia deixado a vida dela.

As pessoas que sofrem de problemas de saúde, e

que estão ansiosas por causa disso, têm aqui uma mensagem: Vá aonde Jesus está, ande atrás dele, toque-o, mas não de qualquer jeito, como as pessoas tocam. Toque de forma diferente, com um toque de fé, que chame a atenção dele para você. E você vai ver a causa da sua ansiedade cessar. Não sofra mais com ansiedade, por causa de uma cura.
Há o testemunho de um pastor que enfrentou um grave problema de saúde na sua família:

> Depois que nossa filha mais velha sofreu uma queda muito séria e fraturou duas vértebras. Durante a primeira parte do episódio, ficamos a aguardar as consequências físicas da queda. O aspecto mais difícil da disciplina cristã, em minha opinião, é esperar. Mas Deus usou esse período para forçar-nos a nos apoiar nele, a confiar nele, a crer nele, e desistir de nossa vontade e aceitar a dele. Não temos palavras para expressar o sofrimento que nos traz essa transferência de vontades. Mas, afinal, quando conseguimos mudar nossa vontade, eu e minha esposa, totalmente dependentes dele e de mãos vazias,

nos apoiamos em Deus com toda a nossa força. Foi uma época de grande estresse.

Hoje nossa filha está curada. Não está paralítica, nem possui problema algum. É uma pessoa sadia, saudável, ativa, e uma jovem muito grata a Deus. E devo acrescentar que todos nós da família reconhecemos mais uma vez o valor de se confiar inteiramente em Deus. Devo confessar que, no meio do sofrimento, lutei com ele. Mas, recordando o que passou, vejo claramente que o processo exigia que fôssemos esvaziados de todas as nossas forças. Deus planejou tudo isso para preparar a família – e principalmente o pai – para sermos servos mais eficientes.

Problemas na justiça

Já agora sabei que a minha testemunha está no céu, e, nas alturas, quem advoga a minha causa (Jó 16.19).

Alegrar-me-ei e exultarei em ti; ao teu nome, ó Altíssimo, eu cantarei louvores...
porque sustentas o meu direito e a minha causa; no trono te assentas e julgas retamente (Salmos 9.2-4).

Existem pessoas que se encontram ansiosas por causa de problemas na justiça. Precisam de um justo julgamento, de uma sentença a seu favor.
Certa vez, uma mulher foi pega em adultério. Pela lei, ela estava sentenciada à morte por apedrejamento. No entanto, eles a levaram até Jesus, para que ele desse um parecer. O Senhor, conhecedor da lei, lhes disse:
"Aquele que não tiver pecado que atire a primeira pedra."
Pela tradição, atiraria a primeira pedra a testemunha ocular do ato, já que a mulher foi pega em flagrante e, era esse testemunho que determinava a condenação imediata por apedrejamento. Quem viu lançaria a primeira pedra. Assim, as testemunhas oculares do flagrante teriam de atirar a primeira pedra. Mas Jesus muda a história quando diz: "Atire

a primeira pedra, não aquele que viu, mas aquele que nunca pecou". E a sabedoria do Mestre salvou aquela mulher. E quando as testemunhas oculares abandonaram suas pedras, toda a multidão teve que abandonar também. E Jesus, olhando para ela, perguntou:

"Onde estão aqueles que a acusaram? As testemunhas que têm o direito de atirar pedras primeiro? Se eles que viram teu pecado não atiraram pedras, eu que não tenho pecado, também não posso atirar. Mesmo não tendo pecado, não posso atirar, porque as testemunhas oculares que deveriam atirar, não atiraram. Se aqueles não a condenaram, eu também não a condeno. Vai e não peques mais".

Não precisamos levantar nem um dedo sequer em nossa defesa, a não ser que duvidemos de que Deus seja capaz de resolver o problema para nós.

Quando nos preocupamos, demonstramos que não cremos na capacidade de Deus para resolver nossos problemas sem nossa ajuda. Pensando assim, desonramos e depreciamos o Senhor, revelando que não cremos na sua Palavra.

Há sabedoria em Jesus para fazer justiça, sem dar um jeitinho para nada, sem precisar violar a lei. Ele

consegue organizar tudo de forma que a justiça seja feita e haja benefícios para aqueles que são levados a ele, e que recorrem à sua justiça e ao seu amor. Portanto, não há motivos para ficarmos ansiosos por causa de problemas na justiça. Jesus é nosso advogado e o nosso justo juiz.

Complexos pessoais

> *Nunca mais te chamarão Desamparada, nem a tua terra se denominará jamais Desolada; mas chamar-te-ão Minha-Delícia; e à tua terra, Desposada; porque o* SENHOR *se delicia em ti; e a tua terra se desposará* (Isaías 62.4).

Durante todo o processo de crescimento, a criança recebe informações sobre si mesma, sobre Deus e sobre outras pessoas, bem como seu relacionamento com elas. Essas informações são dadas de forma direta, ou captadas por ela, intuitivamente. A criança recebe impressões diretamente através de palavras e ações, mas também pelo que se deixa de dizer ou fazer. Geralmente, é a soma de vários fatores. E a criancinha está sempre recebendo mensagens, num processo lento, mas constante, e bastante inconsciente. Então, aquele que recebe mensagens negativas chega à seguinte conclusão: "Não sou aceito nem amado do modo como sou. Já tentei todos os meios de obter a aprovação dos outros, sendo como sou. Agora, só poderei ser aceito e

amado se me tornar diferente, outra pessoa".
É claro que a criança não se senta, medita e conclui isso. Ela nem se dá conta do que está acontecendo, isto é, que não está sendo satisfeita em suas necessidades básicas mais profundas, necessidades criadas por Deus e que são essenciais ao desenvolvimento do ser humano. Ela nunca experimenta sentimentos como segurança, aceitação, ajustamento e valor próprio. A necessidade que tem de ser amada e de amar a outros também nunca é satisfeita. Em vez disso, forma-se nela uma crescente e profunda ansiedade, bem como sentimentos de insegurança, desvalor e rejeição. E é assim, então, que a criança e o adolescente começam a longa e tortuosa caminhada para se tornarem outra pessoa.
Então, a pessoa desenvolve um profundo sentimento de desvalor, uma perene sensação de ansiedade, incapacidade e inferioridade, uma vozinha interior que vive a repetir: "Não presto para nada. Nunca serei nada. Ninguém pode gostar de mim. Tudo que faço dá errado".
Os "devos" e a autodepreciação trazem como consequência uma consciência supersensível,

abrigada sob a gigantesca sombrinha da sensação de culpa, ansiedade e condenação.

Risco de morte

Eis que os olhos do SENHOR estão sobre os que o temem, sobre os que esperam na sua misericórdia,
para livrar-lhes a alma da morte, e, no tempo da fome, conservar-lhes a vida (Salmos 33.18,19).

Amo o SENHOR , porque ele ouve a minha voz e as minhas súplicas.
Porque inclinou para mim os seus ouvidos, invocá-lo-ei enquanto eu viver.
Laços de morte me cercaram, e angústias do inferno se apoderaram de mim; caí em tribulação e tristeza.
Então, invoquei o nome do SENHOR: ó SENHOR, livra-me a alma.
Compassivo e justo é o SENHOR; o nosso Deus é misericordioso...
Pois livraste da morte a minha alma, das

lágrimas, os meus olhos, da queda, os meus pés (Salmos 116.1-8).

Talvez uma das causas mais graves da ansiedade seja o risco de morte ou o perigo; nesse caso o grau de ansiedade atinge o máximo. Por isso, quando o coração acelera, ele está preparando o corpo para uma oxigenação maior, porque a pessoa agora está pronta para correr, para fugir, pois há um perigo de morte, um risco de vida, um perigo iminente.

Um homem foi posto diante da morte quando foi lançado na cova dos leões. Seu nome era Daniel, servo de Deus, profeta do Senhor. Caiu numa cilada e foi jogado na cova dos leões, mas, antes que chegasse ao fundo da cova, um anjo desceu lá e fechou a boca dos leões. Uma pedra fora colocada sobre a cova para selar a entrada. No outro dia, o rei apareceu e perguntou:

"Daniel, por acaso o seu Deus apareceu e livrou você da boca dos leões?"

E Daniel, sem nenhum traço de inquietação ou nervosismo, sem voz trêmula de medo, sem nenhuma ansiedade, respondeu:

“Oh rei, vive para sempre.”
Ele estava tão tranquilo que pôde fazer a saudação formal. Ele estava no seu estado natural, estado normal de emoção e de equilíbrio emocional. Ele pôde dizer:
“Oh rei, vive para sempre. O meu Deus, a quem eu sirvo, fechou a boca dos leões.”
O Senhor afirma que nele está o remédio, até diante do risco de morte. Ele diz que tem solução para nos tirar de um perigo iminente. Ele é poderoso para fechar a boca do leão e nos livrar do perigo que estamos sofrendo.
Muitas pessoas vivem ansiosas porque foram juradas de morte, foram ameaçadas e estão correndo risco. Existem inimigos à sua procura, e Deus está dizendo que é poderoso para fechar a boca de todos esses leões. E você vai conseguir manter uma tranquilidade, que é a paz que excede todo o entendimento. Diante de um perigo de morte, você vai poder descansar. Não precisa mais viver com essa ansiedade.
A história da Igreja conta o que aconteceu a dois cristãos que foram condenados a morrer queimados no tronco, durante a Reforma protestante. Um

deles, Latimer, já era crente havia algum tempo. O outro, Riley, era jovem na fé.
Na véspera da execução, Riley estava muito nervoso e inquieto. Em dado momento, olhando por entre as barras de ferro da prisão, viu os operários preparando o tronco. Em pânico, foi acender uma vela e, por descuido, queimou o dedo. A queimadura o fez pensar na agonia muito maior que o aguardava. Desesperado, gritou:
– Não vou suportar, não vou suportar!
Seu amigo, mais experiente, pôs carinhosamente a mão sobre os ombros dele e disse:
– Meu amigo, Deus não pediu que você queimasse o dedo e, por isso, não lhe deu graça para suportar a dor. Mas amanhã, quando chegar a nossa hora, ele nos dará graça suficiente.
Na manhã seguinte, ao serem levados ao tronco, eles tinham no rosto um sorriso vitorioso e aparentavam perfeita paz interior. Quando as chamas envolveram o corpo deles, do meio do fogo ouviu-se um hino de louvor que juntos entoavam ao Senhor. Deus nos dá graça para suportar tudo que ele determina que enfrentemos.

MUDANDO A ANSIEDADE

NEGATIVA EM POSITIVA

Jesus tem a capacidade de transformar a ansiedade negativa em positiva:

> *Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?* (Mateus 6.25).

O método de Jesus, para transformar ansiedade negativa – aquela ansiedade natural negativa que nos atrapalha – em ansiedade positiva – que nos impulsiona – se encontra na passagem de Mateus 6. A cultura do Reino muda o ambiente. O local de trabalho precisa ser mudado pela presença de alguém que traga consigo a cultura do Reino. Talvez a cultura do seu ambiente de trabalho seja de corrupção, e Deus o colocou ali, para que você traga

a cultura do Reino, para que ali dentro você seja um homem de Deus, o sim de Deus, para que consiga destruir o espírito de prostituição, onde homens traem suas esposas, esposas traem seus maridos. Você é colocado ali para mudar uma cultura que diz que toda imoralidade e toda prática de perversão são lícitas. E você está ali para dizer não, não é permitido, não faremos dessa forma.

A sua vida é o meio pelo qual Deus implanta a cultura dele. E quando você é fiel, na posição em que ele o coloca, o Senhor abre as portas para que você seja promovido e suba cada vez mais degraus, a fim de que mais pessoas estejam sob o seu comando, ou você esteja sendo observado por um número cada vez maior de pessoas, para que elas entendam que a cultura do Reino faz diferença.

Quando você pensa que o seu trabalho é para que você prospere, para que ganhe dinheiro, as coisas, às vezes, não acontecem, não são suficientes e traz uma ansiedade totalmente maligna, negativa. Mas, quando você deixa de ser o seu propósito principal e passa a enxergar o peixe, aí as coisas começam a mudar, porque você está buscando o Reino de Deus em primeiro lugar. As outras coisas Deus é quem

acrescenta. Não é o seu patrão, é Deus. Ele faz o seu salário esticar, ser suficiente para pagar suas despesas. Ele vai fazer com que seu salário seja aumentado, para que ele cumpra a parte dele, porque você está cumprindo a sua, buscando o Reino de Deus e a sua justiça.

Se no seu local de trabalho, independentemente de onde seja, da sua função, você for um semeador de cultura do Reino, você estará debaixo da cobertura do Rei e ele pagará as suas contas e o fará prosperar. Você não precisará se preocupar com o que vai comer, beber ou vestir, porque Deus sabe de tudo que você precisa. E o Senhor o fará receber tudo aquilo que precisa para poder viver. Isso faz cessar a ansiedade. A ansiedade negativa, que é a preocupação com dinheiro, com o futuro, com as coisas que estão nos assolando, ela se torna ansiedade positiva, que não é preocupação, mas motivação para ir fazer cada vez mais. Fazendo isso, estaremos implantando o Reino de Deus e as leis do Reino serão postas a nosso favor.

Se estamos na cama, sem sono, preocupados com problemas, o que temos de fazer? Primeiro, levantar, pegar a Bíblia, porque Deus pode estar querendo

falar conosco e o jeito que ele tem é nos acordar. Aí lemos a Bíblia, fechamos, dobramos os joelhos e oramos:
“Deus, me ajude a dormir.”
E devemos profetizar: “Senhor, a tristeza pode durar uma noite, mas está escrito que, assim como em algumas ocasiões no meu passado, eu também perdi o sono, agora, em paz eu vou me deitar e logo dormirei porque o Senhor me faz dormir em segurança”.
Vamos citar as promessas que a Bíblia traz para nós.
Um bispo sentou-se junto à lareira altas horas da noite. Os cuidados de uma grande paróquia pesavam muito sobre ele. Parecia não haver uma saída para a situação difícil por que passava naquele momento e a preocupação e a angústia torturavam sua mente. De repente, uma voz lhe falou:
“Bispo, por que você não deixa que eu *me* preocupe por você?”
Ele saltou e olhou em volta, mas não havia ninguém na sala. Olhou no corredor, mas estava tudo quieto. Só existia *uma* pessoa que poderia ter dito isso. Repentinamente, percebeu o seu erro. Apagou a luz e foi dormir, deixando Jesus se preocupar por ele.

Demoramos a entender que, se nos preocupamos com uma situação, Jesus não terá oportunidade de realizar aquilo que supriria nossas necessidades. Preocupados e ansiosos como estamos, é como se agarrássemos as mãos dele, tirando-lhes a liberdade de operar a nosso favor.
Quantas vezes limitamos Jesus porque não estamos dispostos a entregar nossa necessidade aos cuidados dele.

3

Ansiedades patológicas

Existem ansiedades que são patológicas. O que vai diferenciar uma ansiedade natural, tanto negativa quanto positiva, da ansiedade patológica, é a

intensidade. A ansiedade patológica assume níveis que a pessoa não consegue controlar. Ela vem acompanhada de sintomas que podem ser psíquicos e orgânicos, físicos que são as somatizações e psicossomatizações. Essas ansiedades patológicas surgem mesmo sem motivos aparentes, ou seja, por motivações inconscientes, que são, às vezes, internas ou externas. Ela vem com uma força incapacitante, de forma a ser um inimigo incontrolável. A ansiedade patológica começa do nada e, de repente, se torna numa doença que precisa de tratamento.

Ficar inquieto e ansioso, questionando e desconfiando, sempre revela fraqueza. Ganharemos alguma coisa com isto? Não ficamos mais incapazes de agir, e não perturbamos a nossa mente, tirando-lhe a lucidez para sábias decisões? Nós nos afundamos, debatendo-nos, quando poderíamos flutuar, pela fé.

Oh, a graça de ficarmos quietos! Oh, a graça de estarmos quietos e conhecermos que Jeová é Deus! O Santo de Israel há de defender e livrar os seus. Podemos ter certeza de que cada palavra sua permanecerá, ainda que a terra se mude. Ele merece a nossa confiança. Venha, minha alma, volte ao seu

repouso e recoste a cabeça no regaço do Senhor Jesus.

SINTOMAS DA ANSIEDADE PATOLÓGICA

Sabemos que não podemos aceitar o hábito de nos preocupar e nem considerá-lo inofensivo, incapaz de nos fazer qualquer mal. Não há nada pior. É perigoso, e precisamos tomar cuidado. Os médicos estão sempre nos avisando que o estresse e a ansiedade podem causar ataques coronários, úlceras estomacais e muitos outros males. Nossos hospitais estão lotados de pessoas que têm doenças psicossomáticas (relacionadas ao estresse), e os hospitais psiquiátricos estão cheios de pacientes cujos problemas começaram simplesmente com a preocupação.

Existem vários sintomas da ansiedade patológica. Alguns deles, e mais comuns, são:

Taquicardia

Aumento dos batimentos cardíacos; quando o coração dispara. É como se estivesse preparando a pessoa para uma fuga, um movimento inesperado de correr. É como se você tivesse tomado um susto e o coração fica disparado, para aumentar a circulação de oxigênio no corpo, porque a mente entende que é necessário fugir. Só que não acontece nada para motivar isso. É como se o organismo disparasse sozinho, sem motivo nenhum ou com motivo tão pequeno que não justificaria tal reação. Aí vem aquele batimento cardíaco rápido e acelerado.

Transpiração exagerada

Do nada você começa a suar, suar, suar e vai transpirando de forma a molhar a roupa, às vezes.

Formigamento no corpo

Principalmente em regiões como o couro cabeludo, nos braços, nas pernas, como se fossem formigas andando pelo seu corpo.

Ânsia de vômito e dor de barriga

São alterações gastrointestinais, muito comuns também em ansiedades patológicas. A pessoa começa a sentir ânsia de vômito, a ter problemas gastrointestinais, diarreia ou prisão de ventre, ressecamento do intestino.

Sensação de aperto na garganta

Também pode ser um sintoma de ansiedade patológica. Fica difícil engolir, como se tivesse um comprimido preso e uma sensação de nó em sua garganta.

Sensação de desmaio

Suor frio, como se estivesse perdendo o controle do corpo, já entrando em desmaio, a visão fica escurecida.

Todos esses são sintomas somáticos. Se você apresenta um deles, não significa que você esteja em processo de ansiedade patológica. Mas, se você apresentar vários desses sintomas juntos e constantemente, então isso é, possivelmente, sinal de transtorno de ansiedade.

TIPOS DE TRANSTORNOS

DE ANSIEDADE

Vamos falar de alguns tipos de ansiedade, seguindo algumas classificações de acordo com a quarta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV) e com o Código Internacional de Doenças (CID).

TAG

Quando a ansiedade persiste por longos períodos de tempo e passa a interferir nas atividades do dia a dia, ela deixa de ser natural e passa a ser motivo de preocupação, e se torna Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG), um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva. O transtorno da ansiedade generalizada é uma doença comum. Tal como acontece com muitas condições de saúde mental, não se sabe ao certo o que causa esse distúrbio, mas sabe-se que o estresse e a preocupação são dois "gatilhos" poderosos.

Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)

A angústia que toma uma pessoa acometida pelo TOC é tão grande, que ela é levada a um ritual em que possa encontrar um alívio. Exemplo: existem pessoas que têm as angústias desse TOC que só são aliviadas quando elas lavam as mãos. A pessoa lava as mãos e sai com a sensação de que está limpa, mas

passado aquele momento, assim que a ansiedade volta, precisa lavar as mãos novamente, para sentir alívio de novo. Ela precisa fazer isso tantas vezes quanto a ansiedade tome conta dela e é levada à repetição daquele ritual. Às vezes a pessoa está preparada para dormir e lembra que a porta pode ter ficado aberta. Na dúvida levanta e vai verificar e vê que a porta está fechada. Volta para dormir e, de repente, a sensação de insegurança volta novamente, por causa dessa ansiedade. E, para essa ansiedade passar, volta para ver se a porta está fechada, repetindo isso diversas vezes até o sono chegar. O TOC é um transtorno de ansiedade que assola a vida de muitas pessoas.

Fobias específicas

Existe a *fobia social*, que acomete pessoas que não conseguem conviver no meio social com outras pessoas. Elas sempre têm um temor e não conseguem ficar ali, naquele lugar.
Outras pessoas têm medo de animais. É a zoofobia. Basta que um gato, um cão ou qualquer outro animal, mesmo inofensivo, entre no local onde elas

estejam, para que não consigam se controlar e tendem a correr, fugir, para escapar daquele lugar. Não conseguem se concentrar no que está sendo dito, não conseguem tocar a vida normalmente e entram em total desespero, por causa daquele animal presente no mesmo recinto. É uma fobia específica, um transtorno de ansiedade.

Síndrome do Pânico

Essa patologia leva a pessoa a se isolar dentro de casa, a não querer sair, a parar sua vida. Ela não consegue trabalhar, ter uma atividade fora de casa, porque experimenta um pânico, um medo descontrolado das coisas. Além de todos os sintomas físicos que foram citados, ela tem a vida totalmente paralisada, por causa da sensação de pânico, de terror, de assombro.

Estresse

Nos últimos anos, temos observado que muita gente em nossa sociedade se acha sob um constante estresse, o que é altamente destrutivo. Seu ritmo de vida é tal que quase não têm tempo para se afastar um pouco e descansar, a fim de restaurarem as forças. O dinheiro que se gasta hoje com saúde devido a esse problema é estimado em cifras astronômicas. Sabe-se que ele causa câncer, cirrose, distúrbios cardíacos e afecções pulmonares, lesões causadas por acidentes e até suicídio.

Em nossa geração, o estresse se tornou uma doença gravíssima. Lembro-me de que, quando eu era criança, todo mundo trabalhava muito. Contudo, de modo geral, o pessoal sabia quando era hora de parar, sentar numa varanda e ouvir um jogo pelo rádio. Tinha-se noção de quando estava na hora de fazer um passeio ou visitar amigos, ou mesmo curtir uma boa noite de sono. É claro que todos se cansavam, mas naquela época não se ouvia ninguém reclamando de excesso de fadiga, como se escuta hoje.

Transtorno de adaptação

Ocorre quando as pessoas mudam de um lugar para outro, ou estão diante de algo desconhecido, algo novo. Diante disso, elas ficam paralisadas e não conseguem conduzir a vida, se isolam, se trancam, não conseguem trabalhar, estudar ou fazer coisa alguma, que antes costumavam fazer.

Depressão

O corpo entra numa luta tão grande, num desgaste de energia tão severo, que elas entram num estado de depressão, para fazer uma economia de energia, para que essa sobra seja usada na mente. É uma luta constante.

Se a ansiedade natural negativa já é ruim, o transtorno de ansiedade é um inimigo quase invencível. E hoje, a medicina trata essas questões com o uso de ansiolíticos, medicamentos e psicoterapia.

Em 1957, quando os russos enviaram ao espaço seu primeiro *Sputnik*, uma senhora inglesa de Nottingham começou a se preocupar, porque achava

que ele poderia cair na cabeça dela. Parece piada, ridículo mesmo, mas essa preocupação, esse medo, tornou-se uma obsessão tão grande, que ela teve de ser levada para um hospital psiquiátrico, onde foi submetida a tratamento de choque.

Mas Deus também está preocupado com essas questões, com o transtorno que acometeu a vida dos homens, com a entrada do pecado, com doenças que assolam a vida de muitas pessoas. E quando o Senhor viu que existia essa enfermidade, preparou um remédio para ela e deixou a receita escrita, de Gênesis a Apocalipse, sintetizada em Isaías 53.4,5:

> *Certamente, ele tomou sobre si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus e oprimido.*
> *Mas ele foi traspassado pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados* (Isaías 53.4,5).

A iniquidade gera a falta de paz, mas Jesus sofreu o castigo que nos traz a paz. Isso diz respeito à ansiedade natural negativa. O castigo que nos traz a paz estava sobre ele para que, través dele, pudéssemos ter paz, que é quietude, tranquilidade, ausência de medo e bem-estar mental e espiritual.
E quando a ansiedade se torna patológica, Jesus diz que pelas suas pisaduras fomos sarados, curados. Nele, no Senhor Jesus, está a cura para qualquer tipo de ansiedade, qualquer transtorno de ansiedade. Você pode ficar curado no Senhor Jesus. Então o que você precisa fazer? Lançar sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de você.

Ansiedade maligna

O mundo espiritual pode influenciar ou até mesmo criar um transtorno de ansiedade, cuja origem pode ser humana e natural, mas também maligna. Uma obra espiritual pode causar um transtorno de ansiedade, ou a pessoa pode ter também um transtorno de ansiedade natural, humano, sendo agravado por uma ação maligna.

O mundo espiritual tem influência direta sobre o transtorno de ansiedade. Isso se explica da seguinte forma: demônios se alimentam de feridas na alma. A causa de um transtorno de ansiedade é uma angústia de desamparo ou castração, que é uma espécie de ferida na alma. Logo, demônios se alimentam delas, ou seja, quando eles se aproximam de alguém para destruir, armam o seu ataque, não sobre aquilo em que a pessoa está estruturada, mas sobre onde ela tem feridas. Então, eles sondam a alma, acham locais de vulnerabilidade em que há feridas e atacam, justamente, em cima destas feridas.

Angústia de desamparo é uma ferida que surge na alma durante a primeira infância. É uma sensação de desamparo, incapacidade de alguém suprir aquilo de

que você precisa, e essa angústia passa a fazer parte da sua personalidade. Assim, quando você chega à idade adulta e o diabo quer derrubá-lo, ele olha para você e enxerga essa angústia de desamparo e passa a atacá-lo naquilo em que você está ferido. E isso causa ansiedade, um transtorno de forma natural, mas cujo princípio causal ocorre de forma espiritual. Portanto, transtorno de ansiedade pode ser causado ou agravado pelo mundo espiritual. Para fazer esse ataque, o inimigo se utiliza de três ferramentas: sobreposição, opressão ou possessão.

SOBREPOSIÇÃO MALIGNA

A sobreposição são ideias lançadas na mente, como se fossem setas; trata-se de pensamentos lançados na mente do indivíduo na primeira pessoa. Pensamentos que, para serem aceitos e captados pela mente da pessoa, são colocados como se fossem próprios dela mesma. Do lado de sobreposição, o inimigo lança na mente da pessoa que ela precisa se matar, que ninguém a ama. Ele instala pensamentos na primeira pessoa, do tipo: “Ninguém me ama, vou me matar”. Essa ideia

assemelha-se ao pensamento próprio do indivíduo. A única diferença é que a sobreposição não tem processo de evolução, de construção. Ela aparece projetada na mente, na primeira pessoa, de forma que quem a recebe tem a impressão que foi um pensamento seu e, por acreditar nisso, este tem maior facilidade de ser aceito.

O apóstolo Pedro foi atacado pelo inimigo através da sobreposição. Certa vez, Jesus perguntou aos seus discípulos quem diziam os homens ser o Filho do Homem. Eles responderam: “Alguns dizem que é Elias, outros dizem ser Jeremias, outros ser algum dos profetas”. Então, Jesus perguntou: “E vocês, o que dizem a meu respeito?” E Pedro responde: “Tu és o Cristo, Filho do Deus vivo”. Jesus declarou: “Bem-aventurado és tu, Simão Barjonas. Não foi carne ou sangue que te revelou, mas meu Pai que está nos céus”. Logo em seguida, Jesus passou a falar de sua morte e sofrimento e, mais uma vez, Pedro toma a dianteira e diz: “De maneira alguma permitiremos que tais coisas aconteçam”. Jesus voltou-se para Pedro, não falando mais a ele, mas a Satanás: “Para trás de mim, Satanás...”

O que Pedro declarara não era ideia dele, mas fora

lançada em sua mente, e Jesus não repreendeu a Pedro, mas a quem lançou a ideia em sua mente, ou seja, Satanás. Pedro passou a ideia como se fosse algo dele.
É possível, portanto, que uma pessoa seja vulnerável a uma sobreposição, que é um ataque maligno e que pode trazer consequência em sua ferida da alma, e, a partir daí, desenvolver um transtorno de ansiedade.

OPRESSÃO

A outra ferramenta utilizada é a opressão, que é uma espécie de pressão emocional, psicológica que é colocada sobre a pessoa, a ponto de ela chegar a ter delírios e alucinações. A pressão pode ser através de um meio físico – um trabalho, um patrão, um supervisor ou um coordenador, que podem ser usados para colocar um determinado tipo de opressão. Mas também pode ser por meios não físicos. Existem ambientes que são totalmente oprimidos pela presença maligna, por causa de práticas de feitiçaria ou práticas malignas realizadas em determinado lugar. Existem casas que, só de você entrar, consegue perceber uma atmosfera de

malignidade. O ambiente se torna pesado e faz pressão sobre a alma da pessoa. É um ambiente de tristeza, medo, pavor. São ambientes opressores e podem desencadear feridas na alma, tocar a angústia de desamparo e desencadear um transtorno de ansiedade ou agravar um que já existe. Esses transtornos são agravados, e não existe remédio que dê jeito. O remédio deveria fazer melhorar, mas todo dia há um agravamento, por causa da opressão do ambiente.

Existe dentro da feitiçaria, uma espécie de trabalho feito para trazer a pessoa amada. Segundo o manual de feitiçaria, nesse trabalho, o feiticeiro apresenta o ritual conforme as explicações. Para que ele entenda o processo, vem escrito ali que, a partir do momento em que o trabalho é oferecido, o feitiço é lançado, um demônio vai até onde está a pessoa que é vítima do feitiço. Então esse demônio faz um trabalho de opressão sobre ela e, a partir dessa opressão, a pessoa começa a perder tudo. Esse demônio ataca a vida financeira, emocional, a saúde e todas as áreas. Coloca uma pressão de forma a levar essa pessoa para o fundo do poço. E, quando ela está no fundo do poço, começa um trabalho de sobreposição, que

são ideias lançadas na mente dela, que trazem consigo a imagem de que a pessoa que encomendou o feitiço é a salvadora, a única que dá confiança, que dá crédito. Isto porque a opressão fez todo mundo se afastar. E, quando a pessoa que encomendou o feitiço liga para a vítima, já a encontra totalmente debilitada emocionalmente, carente e preparada para receber seu conforto, por conta da sobreposição e da opressão que o demônio colocou lá. Isso é um tipo de opressão que é colocado no ambiente, e que desencadeia uma angústia de desamparo, trazendo um transtorno e a pessoa fica cativa disso.

POSSESSÃO

Assim como as feridas na alma podem de uma maneira psicossomática criar doenças no corpo, a mesma coisa acontece no campo espiritual. O mundo espiritual pode agir sobre o espírito humano com a sobreposição. Depois, pode chegar até à alma, gerando a opressão. Por fim, pode ser transferida para o corpo, dando início à possessão.
Nesse estágio, os sintomas se assemelham mais aos

da psicose propriamente dita do que aos transtornos de ansiedade. Parece, assim, que se passa de um caso de ansiedade para um estado de loucura, tudo porém, de ordem espiritual. A única coisa capaz de libertar uma pessoa da opressão, da sobreposição ou da possessão, que vêm desencadear esses transtornos de ansiedade, afastar os demônios das feridas da alma, é Aquele que tem autoridade sobre demônios. Jesus tem toda autoridade no céu e na terra e ele repassa essa autoridade para a Igreja que, no nome de Jesus, expulsa demônios.
O remédio de Deus para livrar o homem da ansiedade maligna continua sendo o mesmo que está escrito no Salmo 91:

> *O que habita no esconderijo do Altíssimo e descansa à sombra do Onipotente...*
> *ele te livrará do laço do passarinheiro e da peste perniciosa...*
> *Caiam mil ao teu lado, e dez mil, à tua direita; tu não serás atingido* (Salmos 91.1-7).

Somente Jesus tem poder sobre as ações malignas. Veja o relato de Marcos capítulo 5:

> *Ao desembarcar, logo veio dos sepulcros, ao seu encontro, um homem possesso de espírito imundo,*
> *o qual vivia nos sepulcros, e nem mesmo com cadeias alguém podia prendê-lo...*
> *Porque Jesus lhe dissera: Espírito imundo, sai desse homem!...*
> *Indo ter com Jesus, viram o endemoninhado, o que tivera a legião, assentado, vestido, em perfeito juízo; e temeram* (Marcos 5.2-15).

Marcos 5 nos fala do endemoninhado gadareno, descrevendo um quadro de isolamento social ("vivia nos sepulcros"), agressividade e impulsividade ("nem mesmo com cadeias alguém podia prendê-lo"), errância ("andava sempre, de noite e de dia"), automutilação e alterações graves de comportamento ("ferindo-se com pedras"). A situação se

enquadraria perfeitamente nas descrições dos transtornos psicóticos modernos. A libertação das forças espirituais promoveu cura ("em perfeito juízo").
Essa autoridade Jesus delega à sua Igreja, a fim de dar continuidade ao seu ministério:

> *E disse-lhes: "Vão pelo mundo todo e preguem o evangelho a todas as pessoas.*
> *Quem crer e for batizado será salvo, mas quem não crer será condenado.*
> *Estes sinais acompanharão os que crerem: em meu nome expulsarão demônios; falarão novas línguas;*
> *pegarão em serpentes; e, se beberem algum veneno mortal, não lhes fará mal nenhum; imporão as mãos sobre os doentes, e estes ficarão curados"* (Marcos 16.15-17 – NVI).

5

Ansiedade, fonte de angústia e medo

Subiram até aos céus, desceram até aos abismos; no meio destas angústias, desfalecia-lhes a alma...
Então, na sua angústia, clamaram ao SENHOR*, e ele os livrou das suas tribulações...*
Então, se alegraram com a bonança; e, assim, os levou ao desejado porto.
Rendam graças ao SENHOR *por sua bondade e por suas maravilhas para com os filhos dos homens!* (Salmos 107.26-31).

Os problemas da vida raramente chegam um de cada vez. São como as ondas na tempestade – uma após a outra, rápidas e violentas, e ficam cada vez

mais altas. É como se o sol se houvesse posto, o ar se tornado frio e gelado, e os ventos de problemas houvessem começado a soprar. E muitas vezes somos nós mesmos que causamos as dificuldades.
Então, nossa primeira reação é deixar que a ansiedade tome conta de nosso coração, e isso nos faz ficar angustiados e ter medo. Esquecemo-nos de que o Senhor é bom e quer nos libertar das tribulações, dando-nos paz ao coração e livrando-nos da angústia e do medo.

ADÃO E EVA

> *Quando ouviram a voz do SENHOR Deus, que andava no jardim pela viração do dia, esconderam-se da presença do SENHOR Deus, o homem e sua mulher, por entre as árvores do jardim.*
> *E chamou o SENHOR Deus ao homem e lhe perguntou:*
> *Onde estás?*
> *Ele respondeu: Ouvi a tua voz no jardim, e, porque estava nu, tive medo, e me escondi* (Gênesis 3.8-10.)

No caso de Adão e Eva, a origem do medo foi o pecado. E a consequência foi o distanciamento de Deus. Em vez de buscar a Deus, eles fugiram da presença divina.

MANASSÉS

Manassés fez errar a Judá e os moradores de Jerusalém, de maneira que fizeram pior do que as nações que o SENHOR tinha destruído de diante dos filhos de Israel.
Falou o SENHOR a Manassés e ao seu povo, porém não lhe deram ouvidos.
Pelo que o SENHOR trouxe sobre eles os príncipes do exército do rei da Assíria, os quais prenderam Manassés com ganchos, amarraram-no com cadeias e o levaram à Babilônia.
Ele, angustiado, suplicou deveras ao SENHOR, seu Deus, e muito se humilhou perante o Deus de seus pais;
fez-lhe oração, e Deus se tornou favorável para com ele, atendeu-lhe a súplica e o fez voltar

para Jerusalém, ao seu reino; então, reconheceu Manassés que o SENHOR era Deus… A sua oração e como Deus se tornou favorável para com ele, todo o seu pecado, a sua transgressão e os lugares onde edificou altos e colocou postes-ídolos e imagens de escultura, antes que se humilhasse, eis que tudo está na História dos Videntes (2 Crônicas 33.9-19).

A angústia e o medo tomaram conta de Manassés. Além da dor e da terrível condição em que se encontrava, Manassés enfrentava os fantamas de suas atrocidades e pecados. Mas o rei fez do seu medo e angústia o começo de sua cura e restauração. Arrependeu-se sinceramente. Mas será que Deus pode amar e perdoar um homem com uma depravação tão maligna e terrível como foi Manassés? Existe esperança para alguém que se afasta tanto de Deus, e que se torna tão possuído pelo mal e pelas trevas? Sim! Se ele buscar a Deus, se humilhar, retroceder e fizer o certo. E foi o que Manassés fez.

O Senhor falou a Manassés uma palavra de

esperança, de perdão, de misericórdia, de amor e restauração.

JESUS

Em seguida, foi Jesus com eles a um lugar chamado Getsêmani e disse a seus discípulos: Assentai-vos aqui, enquanto eu vou ali orar;
e, levando consigo a Pedro e aos dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se.
Então, lhes disse: A minha alma está profundamente triste até à morte; ficai aqui e vigiai comigo.
Adiantando-se um pouco, prostrou-se sobre o seu rosto, orando e dizendo: Meu Pai, se possível, passe de mim este cálice! Todavia, não seja como eu quero, e sim como tu queres (Mateus 26.36-39).

Jesus suportou angústia mental e física. Ele foi rejeitado, insultado, zombado. Conheceu o significado de se estar só, faminto, pobre, não amado, envergonhado, ser objeto de piadas, calúnias e difamações. Foi chamado de mentiroso, enganador, falso profeta. Sofreu humilhações; a sua

própria família não o compreendeu; seus amigos mais íntimos perderam a fé nele; seus próprios discípulos o deixaram só no momento de maior medo e angústia.

Agora, no Getsêmani, angustiado e triste, Jesus enfrentava uma terrível batalha. Estava sozinho, os discípulos dormiam, alheios ao sofrimento do Mestre.

Jesus, porém, venceu essa terrível batalha, levantou-se com a alma inundada de êxtase, pois havia se entregado à vontade do Pai. Apesar de todos os sofrimentos que estavam à frente, ele sabia que estava na segurança da vontade do Pai. Nenhum homem ou demônio poderia tocá-lo. Ele não precisava temer nada nem ninguém.

PEDRO

Então, prendendo-o, o levaram e o introduziram na casa do sumo sacerdote. Pedro seguia de longe.
E, quando acenderam fogo no meio do pátio e juntos se assentaram, Pedro tomou lugar entre eles.
Entrementes, uma criada, vendo-o assentado perto do fogo, fitando-o, disse: Este também estava com ele.
Mas Pedro negava, dizendo: Mulher, não o conheço.
Pouco depois, vendo-o outro, disse: Também tu és dos tais. Pedro, porém, protestava: Homem, não sou.
E, tendo passado cerca de uma hora, outro afirmava, dizendo: Também este, verdadeiramente, estava com ele, porque também é galileu.
Mas Pedro insistia: Homem, não compreendo o que dizes. E logo, estando ele ainda a falar, cantou o galo.
Então, voltando-se o Senhor, fixou os olhos em

Pedro, e Pedro se lembrou da palavra do Senhor, como lhe dissera: Hoje, três vezes me negarás, antes de cantar o galo.
Então, Pedro, saindo dali, chorou amargamente (Lucas 22.54-62).

O medo nos leva a ter atitudes terríveis! Ao ver o Senhor preso, levado pelos soldados e sendo julgado, Pedro temeu. Seu medo fez com que negasse seu Mestre. Neste ponto, segundo outro Evangelho, Pedro começou a praguejar.

Tente imaginar a cena. Só poucas horas atrás, esse fiel discípulo tinha sido o mais valente defensor de Jesus, empunhando uma espada quando não tinha chance de vencer. Porém, agora, Pedro estava totalmente amedrontado, negando até mesmo conhecer Jesus.

Imagine o que Pedro deve ter sentido quando seu Mestre o fitou. Contudo, podemos lhe assegurar, o olhar que Jesus lhe deu não foi um olhar de acusação. Ele o olhava devolvendo-lhe a segurança, como a lhe dizer: “Fique firme, amigo. Pedro, você será restaurado. Você é importante para mim. Não

tenha medo. Essa guerra vai acabar. E ainda há à frente uma grande obra para você".

A CONFIANÇA AFASTA O MEDO E A ANGÚSTIA

> *Haverá sinais no sol, na lua e nas estrelas; sobre a terra, angústia entre as nações...*
> *haverá homens que desmaiarão de terror e pela expectativa das coisas que sobrevirão ao mundo...* (Lucas 21.25,26).

Cristo está nos advertindo: "Sem confiança em mim, multidão de pessoas irão literalmente morrer de medo!"

Porém, para os seguidores de Jesus, que acreditam nas promessas protetoras de Deus aos seus filhos, há uma libertação gloriosa de todo o medo e angústia. De fato, todos aqueles que estão sob o domínio de Cristo, jamais temerão se simplesmente agarrarem-se ao seguinte segredo: a verdadeira libertação do medo se dá quando há uma entrega total da vida nas mãos de Deus.

Não importa se a nossa vida está fora do controle – temos de caminhar em total confiança no Senhor. Mesmo quando parece que não há esperança, não podemos agir em medo. Antes, deveremos esperar pacientemente que o Senhor nos livre, como nos promete a sua Palavra.

Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente nas tribulações.
Portanto, não temeremos ainda que a terra se transtorne e os montes se abalem no seio dos mares;
ainda que as águas tumultuem e espumejem e na sua fúria os montes se estremeçam...
O SENHOR dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio...
Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra.
O SENHOR dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio (Salmos 46.1-11).

Ele me invocará, e eu lhe responderei; na sua angústia eu estarei com ele, livrá-lo-ei e o glorificarei (Salmos 91.15).

6

Como evitar a

ansiedade de qualquer ordem?

O remédio de Jesus para a ansiedade é o desapego. A ansiedade não é causada, como muitos pensam, pela agitação e correria do mundo contemporâneo. A principal causa da ansiedade é o apego demasiado a coisas, lugares ou pessoas. Aprender a desapegar-se é fundamental para não dar lugar à ansiedade.

É claro que as perdas trazem dor. Essas dores precisam ser vividas e precisam passar. Chamam-se luto e podem durar até cerca de seis meses. Sem o desapego, a dor torna-se constante. Torna-se também permanente o medo de sofrer a dor da perda. É preciso desapegar, pois ninguém teme perder aquilo que não acredita ser seu. E de fato não é seu. Seus filhos se casarão e seguirão os próprios destinos. Às vezes, você precisará mudar de cidade. Seus bens materiais não poderão acompanhá-lo após sua morte.

As coisas se vão, e somente o amor permanece. Por isso, amar a Deus, ao próximo e a si mesmo é mais

importante do que adquirir bens e riquezas. “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao seu próximo como a ti mesmo” resume todos os mandamentos. E os mandamentos são para viver bem aqui, neste mundo.

Ao falar sobre a ansiedade, Jesus recomenda: “Não estejais ansiosos por coisa alguma”. E para livrar-se desse estado de ansiedade, o Senhor segue afirmando, no capítulo 6 de Mateus, que é preciso desapegar, passar a uma atitude contemplativa, olhar para as aves do céu, para o lírio dos campos, buscar o Reino de Deus, onde o mais importante são as pessoas à nossa volta e não as coisas.

O desapego nos faz enxergar o outro, prestar atenção aos amigos, à família, ao desejo e emoções deles. Isso não pode ser feito amanhã; amar tem de ser hoje, pois o amanhã pode não acontecer para alguns de nós. É com essa mensagem de desapego que Jesus nos ensina a nos libertarmos da ansiedade e nos tornarmos mais espirituais. Espiritualidade exige desapego. E o Senhor garante: “Todas as coisas que vocês precisam lhes serão acrescentadas”.

Disse o pintarroxo ao pardal:
“Gostaria de saber realmente
por que os homens correm e se preocupam
de forma tão veemente”.
Disse o pardal ao pintarroxo:
“Amigo, penso assim:
eles não têm um Pai celestial
como o que cuida de você
e de mim.”

– Elizabeth Cheney, 1859

Conclusão

A ansiedade, que é o grande mal que assola a humanidade na nossa geração e também na geração futura, se manifesta por três causas específicas:

- Ansiedade Natural
- Ansiedade Patológica

• Ansiedade Maligna

Portanto, não é possível se falar em saúde mental sem considerar os seguintes aspectos da vida do indivíduo: orgânico, psíquico, social e espiritual. Faz-se necessária uma ação conjunta de médicos psiquiatras e medicações, psicoterapeutas e terapias, sociólogos e o trabalho de reinclusão, pastores e líderes espirituais com apoio de cura e libertação.
Por fim, em Jesus está a solução para toda forma de ansiedade.

> *Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós* (1 Pedro 5.7).

Um original grego diz assim:

> *"Atira todas as tuas preocupações sobre ele."*

Quem dentre nós nunca ficou ansioso uma vez na vida? No entanto a Bíblia ordena que não tenhamos

ansiedades. E ainda oferece um remédio eficaz contra esse mal.

> *Bendito o homem que confia no* SENHOR *e cuja esperança é o* SENHOR.
> *Porque ele é como a árvore plantada junto às águas, que estende as suas raízes para o ribeiro e não receia quando vem o calor, mas a sua folha fica verde; e, no ano de sequidão, não se perturba, nem deixa de dar fruto* (Jeremias 17.7,8).

Não se perturbe! No ano de sequidão, isto é, nas horas de trevas espirituais, não se perturbe. Não se inquiete com relação ao seu suprimento espiritual nem material (vestes e alimento). Tampouco se perturbe com relação ao seu testemunho verbal, nem com o que vai dizer, nem como o vai dizer. Então, o que é que sobra para nos preocuparmos? Nada. E o Senhor Jesus diz: "Se, portanto, nada podeis fazer quanto às coisas mínimas, por que andais ansiosos

pelas outras?" E o apóstolo Paulo recomenda: "Não andeis ansiosos de coisa alguma", isto é, não vos preocupeis com nada. Pedro também ensina: "Nem comeceis a ficar ansiosos".
Vemos, então, que a Bíblia proíbe a ansiedade. E como podemos evitá-la? Lançando sobre Deus todas as nossas preocupações e os nossos problemas, *pois ele tem cuidado de nós*.

> *Ainda antes que houvesse dia, eu era; e nenhum há que possa livrar alguém das minhas mãos; agindo eu, quem o impedirá?* (Isaías 43.13).

A angústia é o resultado de um desejo de não se libertar. É a vontade de entrar em uma caverna, isolar-se, sentir-se acuado.
Querido leitor, ouça uma voz que faz calar as vozes interiores que o atormentam, angustiam e o fazem temer a vida. É a voz do Todo-Poderoso, do Deus de amor, que o chama de filho amado e lhe faz um convite:

“Venha para os meus braços e nunca mais se afaste da minha presença.”

Havia uma garotinha que estava morrendo de leucemia. Ao achegar-se à porta da morte, ela lutou contra o pensamento de morrer. Estava angustiada e sentia medo. Mas uma manhã, quando sua mãe entrou no seu quarto, a menina estava toda radiante e feliz.

– O que aconteceu com você?, perguntou a mãe.

A garotinha respondeu:

– Um anjo veio e disseme que eu vou viajar. Aí Deus chegou, pegou minha mão e andou comigo por um belo jardim. Ele me disse: “Amanhã você virá para aqui, para ficar comigo”.

Deus falou àquela menina – e tirou toda a dor, angústia e medo de seu coração! Ao partir para estar com o Senhor no dia seguinte, ela tinha paz total.

O medo não consegue sufocar o coração de

alguém cujos olhos estejam cheios da visão da grandeza e da majestade de Deus.

Ah! Todos vós, os que tendes sede, vinde às águas; e vós, os que não tendes dinheiro, vinde, comprai e comei; sim, vinde e comprai, sem dinheiro e sem preço, vinho e leite.
Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão, e o vosso suor, naquilo que não satisfaz? Ouvi-me atentamente, comei o que é bom e vos deleitareis com finos manjares.
Inclinai os ouvidos e vinde a mim; ouvi, e a vossa alma viverá; porque convosco farei uma aliança perpétua, que consiste nas fiéis misericórdias prometidas a Davi.
Eis que eu o dei por testemunho aos povos, como príncipe e governador dos povos.
Eis que chamarás a uma nação que não conheces, e uma nação que nunca te conheceu correrá para junto de ti, por amor do SENHOR*, teu Deus, e do Santo de Israel, porque este te glorificou.*

Buscai o SENHOR enquanto se pode achar, invocai-o enquanto está perto.
Deixe o perverso o seu caminho, o iníquo, os seus pensamentos; converta-se ao SENHOR, que se compadecerá dele, e volte-se para o nosso Deus, porque é rico em perdoar (Isaías 55.1-7).

Ó Mestre! o mar se revolta, as ondas nos dão pavor;
O céu se reveste de trevas, não temos um Salvador!
Não se te dá que morramos? Podes assim dormir,
Se a cada momento nos vemos, sim, prestes a submergir?

As ondas atendem ao meu mandar: Sossegai!
Seja o encapelado mar, a ira dos homens, o gênio do mal,
Tais águas não podem a nau tragar,
Que leva o Senhor Rei do céu e mar,
Pois todos ouvem o meu mandar: Sossegai! Sossegai!
Convosco estou para vos salvar, sim, sossegai!

Mestre, na minha tristeza, estou quase a sucumbir,
A dor que perturba minha alma, eu peço-te, vem banir.
De ondas do mal que me encobrem, quem me fará sair?.
Pereço sem Ti, ó meu Mestre! Vem logo, vem-me acudir!

Mestre, chegou a bonança, em paz eis o céu e o mar!
O meu coração goza calma, que não poderá findar.
Fica comigo ó meu Mestre, dono da terra e céu.
E assim chegarei bem seguro, ao porto, destino meu.

– Hino 328 – *Cantor Cristão*