Série Aconselhamento

ATAQUES DE ANSIEDADE E PÂNICO



confiando em Deus quando você tem medo

Jocelyn Wallace

Ataques de ansiedade e pânico:

confiando em Deus quando você tem medo

Ataques de ansiedade e pânico: confiando em Deus quando você tem medo.
Traduzido do original em inglês
nxiety and Panic Attacks: trusting God when you’re afraid,
por Jocelyn Wallace
Copyright ©2013 Jocelyn Wallace

•

Publicado por New Growth Press,
Greensboro,
NC 27404

Copyright © 2016 Editora Fiel
Primeira Edição em Português: 2018

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Editora Fiel da Missão Evangélica Literária

PROIBIDA A REPRODUÇÃO DESTE LIVRO POR QUAISQUER
MEIOS, SEM A PERMISSÃO ESCRITA DOS EDITORES,
SALVO EM BREVES CITAÇÕES, COM INDICAÇÃO DA FONTE.

•

Diretor: James Richard Denham III
Editor: Tiago J. Santos Filho
Coordenação Editorial: Renata do Espírito Santo
Tradução: D&D Traduções
Revisão: D&D Traduções
Diagramação: Wirley Correa - Layout
Capa: Wirley Correa - Layout
Ebook: João Fernandes
ISBN: 978-85-8132-558-3

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

W191a Wallace, Jocelyn, 1976-

Ataques de ansiedade e pânico : confiando em Deus quando você tem medo / Jocelyn Wallace ; [tradução: Antonivan Pereira]. – São José dos Campos, SP : Fiel, 2018.

2Mb ; ePUB

Tradução de: Anxiety and panic attacks : trusting God when you're afraid.
Inclui referências bibliográficas.

ISBN978-85-8132-558-3

edade – Aspectos religiosos – Cristianismo. 2. Ataques de pânico – Aspectos religiosos – Cristianismo. 3. Medo – Aspectos religiosos – Cristianismo. 4. Confiança em Deus – Cristianismo. I. Título. II. Série.

CDD: 248.86

FIEL Editora

Caixa Postal, 1601
CEP 12230-971
São José dos Campos-SP
PABX.: (12) 3919-9999
www.editorafiel.com.br

ATAQUES DE ANSIEDADE E PÂNICO



confiando em Deus quando você tem medo

Jocelyn Wallace

APRESENTAÇÃO DA SÉRIE

Gilson Santos

Jay Adams, teólogo e conselheiro norte-americano, nascido em 1929, foi professor de Poimênica no Seminário Teológico de Westminster, em Filadélfia, no estado de Pensilvânia, Estados Unidos. Adams é um respeitado escritor e pregador, genuinamente evangélico e conservador. Enquanto lecionava sobre a teoria e a prática do pastoreio do rebanho de Cristo, ele viu-se na necessidade de construir uma teoria básica do aconselhamento pastoral. Rememorando a sua trajetória, Adams nos informa que, tal como muitos pastores, não foi muito o que aprendeu no seminário sobre a arte de aconselhar. Desiludido com suas iniciativas de encaminhar ovelhas para especialistas, ele buscou assumir um papel pastoral mais assertivo e biblicamente orientado no contexto de aconselhamento.

Em seus esforços, crendo na veracidade e eficácia da Bíblia, Adams estabeleceu como objetivo salvaguardar a responsabilidade moral dos aconselhandos, entendendo que muitas abordagens terapêuticas e poimênicas a comprometiam. Em seu elevado senso de respeito e reverência às Escrituras, Adams reconheceu que a Bíblia é fonte legítima, relevante e rica para o aconselhamento. Ele propôs que, em vez de ceder e transferir a tarefa a especialistas embebidos em seus dogmas humanistas, os ministros do evangelho, assim outros obreiros cristãos vocacionados por Deus para socorrer pessoas em aflição, devem ser estimulados a reassumir seus privilégios e responsabilidades. Inserido em uma tradição que tendia a valorizar fortemente as dimensões públicas do ministério pastoral, Adams fincou posição por retomar o prestígio das dimensões pessoais e privativas do ministério cristão, sobretudo o aconselhamento. Nisto seu esforço se revelou de importância capital. De fato, basta examinar a matriz primária do ministério cristão, que é a própria pessoa de Jesus Cristo, para concluir que, diminuir a importância e lugar do ministério pessoal trata-se de uma distorção grave na história da igreja. Adams defende, assim, que conselheiros cristãos qualificados, adequadamente treinados nas

Escrituras, são competentes para aconselhar.

Adams também assumiu com seriedade as implicações do conceito cristão de pecado para o aconselhamento. Em resumo, ele propõe que o cristianismo não pode contemplar uma psicopatologia que prescinda de um entendimento bíblico dos efeitos da Queda, e da pervasiva influência que o pecado exerce no psiquismo dos seres humanos. Por esta razão, a abordagem que ele propôs chamou-se inicialmente de "Aconselhamento Noutético". O termo *noutético* é derivado de uma palavra grega, amplamente utilizada no texto neotestamentário, que significa "por em mente" – formado de *nous* [mente] e *tithemi* [por]. O uso de *nouthetéo* nos escritos paulinos sempre aparece estritamente associado a uma intenção pedagógica. O aconselhamento noutético seria então aquele que direciona, ensina, exorta e confronta o aconselhando com os princípios bíblicos. De acordo com a noutética, o aconselhamento se dá em confrontação com a Palavra de Deus. Visando não apenas uma mudança comportamental, ele objetiva a inteira transformação da cosmovisão, oferecendo as "lentes da Escritura" ao aconselhando. Num momento posterior, esta abordagem passou a denominar-se exclusivamente "Aconselhamento Bíblico".

Sobre estas bases, em 1968 Jay Adams deu início, no Seminário Teológico de Westminster, em Filadélfia, ao CCEF - *Christian Counseling and Education Foundation* (Fundação para Educação e Aconselhamento Cristão), inaugurando um novo momento na história do aconselhamento cristão. Adams lançou os principais conceitos de sua teoria de aconselhamento na obra "O Conselheiro Capaz" (*Competent to Counsel*), publicado em 1970; a metodologia foi condensada no "Manual do Conselheiro Capaz", publicado em 1973. No Brasil, a Editora Fiel foi pioneira na publicação dessas duas obras; a primeira edição de "Conselheiro Capaz" em português foi publicada em 1977 e o volume com a metodologia publicado posteriormente. Adams também foi preletor em uma das primeiras conferências da Editora Fiel no Brasil direcionada a pastores e líderes.

O legado de Adams no CCEF foi recebido e levado adiante por novas gerações. Estas procuraram manter-se alinhadas com o núcleo central de sua proposta, ao mesmo tempo em que revisaram aspectos vulneráveis, e

defrontaram-se com algumas de suas tensões ou limites. Alguns destes novos líderes e conselheiros notabilizaram-se. Estes empenharam-se por um foco mais direcionado ao *ser* do que no *fazer*, colocando grande ênfase nas dinâmicas do coração, particularmente no problema da idolatria. Também procuraram combinar o enfoque no pecado com uma teologia do sofrimento. Procuram oferecer considerações ao social e ao biológico, com novos enfoques para as enfermidades, inclusive para o uso de medicamentos. É igualmente notável a ênfase no aspecto relacional do aconselhamento na abordagem desses novos líderes. Alguns estudiosos do movimento ainda apontam uma maior abertura e espírito irênico dessas gerações sucedâneas, particularmente em sua confrontação com outras abordagens poimênicas ou terapêuticas.

A Editora Fiel vem novamente oferecer a sua contribuição ao aconselhamento bíblico, desta vez colocando em português esta série que enfoca vários temas desafiantes à presente geração. A série original em inglês já se aproxima de três dezenas de livretos. Este que o leitor tem em suas mãos é um deles. Tais temas inserem-se no cenário com o qual o pastor e conselheiro cristão defronta-se cotidianamente. Os autores da série pretendem oferecer um material útil, biblicamente respaldado, simples e prático, que responda às demandas comuns nos *settings*, relações e sessões de aconselhamento cristão. Se este material, que representa esforços das gerações mais recentes do aconselhamento bíblico, puder ajudá-lo em seus desafios pessoais em tais áreas, ou ainda em seu ministério pessoal, então os editores podem dizer que atingiram o seu objetivo.

Boa leitura!

Gilson Carlos de Souza Santos é pastor da Igreja Batista da Graça, em São José dos Campos, possui bacharelado em Teologia e graduação em Psicologia, e dirige o Instituto Poimênica cujo alvo é oferecer apoio e promoção à poimênica cristã.

Introdução

Ryan teve de descobrir como manter seu chefe, George, feliz. George parecia evitá-lo e, quando Ryan o via, George parecia irritado com tudo que Ryan fazia. George estava sempre perguntando por que projetos não eram concluídos mais cedo e, então, empilhava mais trabalho ainda. Faltando apenas dois meses para o Natal, Ryan não podia perder esse emprego. Ele pensou: *Como Cheryl e eu poderemos comprar os presentes de Natal? Sem o meu emprego, certamente perderíamos nossa casa. Como Cheryl e as crianças lidariam com isso? Será que meu casamento sobreviveria a isso?*

Ryan não poderia deixar tudo isso acontecer – ele tinha de segurar esse emprego. Freneticamente, revisou todo o seu trabalho – relendo cada e-mail que seu chefe lhe enviara no mês anterior. Passou o resto do dia tentando trabalhar – e se preocupando com tudo que poderia dar errado. *E se meu chefe não estiver contente com os relatórios que preparei para aquela reunião importante na semana passada? E se eu cometi algum erro de cálculo? E se, no final das contas, meu erro custar à empresa milhares de dólares? E se eu for demitido por causa desse erro?*

No final do dia, quando chegou em casa, ele estava exausto. Sua cabeça o estava matando, seus músculos estavam rígidos e ele mal conseguia concentrar-se no jantar com a família. Cheryl perguntou qual era o problema, mas ele se limitou a dizer que tivera um dia difícil no trabalho. Sua mente estava girando de ansiedade e ele imaginava quanta pressão ainda seria capaz de suportar. Tentar manter seu chefe feliz — aquele homem difícil de agradar — o estava pressionando ao limite.

* * *

Mia engoliu o nó na garganta e se preparou. Ela sabia o que vinha pela frente. Aprendera a lidar com esses episódios sozinha em casa, mas agora ela estava bem no meio do mercado. Seu coração estava começando a acelerar e ela estava tendo dificuldade para respirar. Sua mente também estava a mil e, além do mais, a visão estava ficando embaçada. Ela tentou empurrar o carrinho rapidamente

para o caixa e sair da loja antes que a situação se agravasse. No entanto, quanto mais ela caminhava, mais sentia como se o mundo estivesse se fechando sobre ela. Estava com muito medo e nem ao menos sabia por quê. Ela se sentia tonta. Seu coração estava palpitando e seus dedos começaram a formigar. Ela se perguntou se estava morrendo, tendo um ataque cardíaco ou ficando louca.

Ela sabia que não conseguiria passar pelo caixa, por isso correu até os fundos do mercado o mais rápido que pôde. Nesse momento, ela mal conseguia respirar. Estava vendo estrelas. Não conseguia sentir as mãos nem os pés, e sabia que, em três segundos, iria começar a vomitar. Chegou ao banheiro bem na hora. Em seguida, sentou no chão, apoiou a cabeça nos braços e chorou. Ela pensou: *Qual é o problema comigo? Por que estou tão confusa? O que está me deixando tão perturbada?* Ficou lá sentada e chorando por quinze minutos, então levantou-se lentamente, deixou seu carrinho, arrastou-se até o carro e foi dirigindo para casa. Uma vez em casa, rastejou até a cama e dormiu por três horas. Ela não podia continuar vivendo desse jeito. No entanto, como seria possível controlar a sensação de pânico?

De onde vêm a ansiedade e o pânico?

Talvez você se identifique com Ryan e Mia, sentindo um medo que enche a sua mente ou ainda passando pela experiência assustadora de um ataque de pânico em escala real. Sofrer de ansiedade e pânico pode dar a sensação de incapacidade. As emoções de medo e pânico são bem reais, bem fortes e, aparentemente, impossíveis de explicar. Ansiedade e pânico parecem sair do nada. Você nem sabe o que está pensando e, de repente, entra em pânico.

O problema é pequeno no início, mas, sem tratamento, a ansiedade e o pânico podem afetar toda a sua vida. Você pode sentir que está ficando com medo de ter medo. Pode começar a se preocupar se um problema raro de saúde estaria causando tantos sintomas físicos estranhos.

Antes de resolver o problema de lidar com sua ansiedade, é importante entender o que são ataques de pânico e como afetam o corpo humano normal. A ansiedade é definida como “um estado de apreensão intensa, incerteza e medo,

resultante da antecipação de um evento ou situação ameaçadora, numa intensidade tal que interrompe o funcionamento normal das funções físicas e psicológicas".[1]

Isso é um pouco esquisito, mas, basicamente, significa que você está tão receoso e apreensivo de que algo ruim aconteça que isso acaba por afetá-lo fisicamente. Algumas vezes, a ansiedade pode estar ligada a um pensamento ou uma situação em especial. Outras vezes, pode não ter uma conexão clara com algo que está acontecendo em sua vida. Enquanto pensamentos de ansiedade se acumulam e se desenvolvem na sua mente, você pode sentir-se paralisado (sem saber o que fazer, ou como lidar com a situação, pensamentos e sentimentos assustadores que enchem sua mente). Enquanto os pensamentos de ansiedade tornam-se cada vez maiores, os possíveis resultados negativos ficam mais e mais perigosos. Pouco tempo depois, você se vê entrando em pânico porque não há solução para todos os perigos em potencial criados por sua mente. Isso soa familiar?

Quando começamos a entrar em pânico, os hormônios do estresse são liberados e desencadeiam processos físicos normais que também podem resultar numa sensação física de incapacidade. Deus equipou maravilhosamente o corpo humano para lidar com a vida. No caso de uma situação de perigo cruzar nosso caminho, nossos corpos são projetados para avaliar a situação e preparar-se quase imediatamente para lutar ou fugir do perigo. Em média, o corpo humano, quando em funcionamento normal, pode ser estimulado pelo sistema nervoso a estar pronto em segundos para lidar com uma situação de emergência. Quando está ansioso e experimentando apreensão, seu corpo pode começar a responder fisicamente a sensações aumentadas de perigo. Sua mente conclui que há uma ameaça real que deve ser afastada, mas seu corpo não consegue entender o que é, pois, fisicamente, não há algo na sua frente chamando a atenção. Sua mente acredita que existe algum perigo iminente e seu corpo não é capaz de entender do que se trata, ou como lidar com isso, então fica paralisado e experimenta a reação física de funcionamento normal do sistema nervoso quando está preparado e aparelhado para escapar de uma grande ameaça. Em casos tais, a

resposta física plena é chamada de “ataque de pânico”.

Um ataque de pânico é definido como “um período discreto de medo ou desconforto intenso, no qual quatro (ou mais) dos sintomas a seguir desenvolvem-se abruptamente e atingem o pico em dez minutos:

- Palpitações e taquicardia;
- Sudorese;
- Tremores e agitação;
- Sensação de falta de ar e sufocamento;
- Sensação de asfixia;
- Dor e/ou desconforto no peito;
- Náusea e desconforto abdominal;
- Tontura, vertigem e desmaio;
- ‘Desrealização’ (sensação de irrealidade) ou despersonalização (separação de si mesmo);
- Medo de perder o controle e enlouquecer;
- Medo de morrer;
- Parestesia (adormecimento e formigamento);
- Ondas de calor e calafrios.”[2]

Foi isso que Mia experimentou quando estava no mercado, deixando-a exausta e constrangida. Ela não tinha certeza do que exatamente havia causado o ataque de pânico porque se acostumara a pensar a esse respeito de maneira receosa. Na verdade, um pensamento breve e, à primeiro vista, inofensivo sobre qual seria o valor das compras rapidamente desenrolou-se em uma preocupação ilógica de que ficaria sem dinheiro, perderia a casa e, finalmente, iria à falência, o que era um dos maiores medos dela. Sempre que começava a pensar em dinheiro, medos intensos de não ser capaz de cuidar de si mesma resultavam numa experiência de dor física. Quando estava no mercado, o processo de pensamentos de ansiedade aconteceu tão rápido que ela não conseguiu rastrear de onde o medo vinha até conseguir acalmar-se.

Ryan não experimentava o mesmo tipo de reação física de Mia, mas a ansiedade em relação ao trabalho provocava nele respostas físicas e de relacionamento também. Assim como Mia, o ciclo de ansiedade dele começava com um pensamento disperso sobre o que poderia acontecer no futuro (ser demitido pelo chefe exigente) e desenrolava-se em uma frenética e, no final das contas, infrutífera atividade que o deixava física e emocionalmente exausto. Ele fica frustrado por causa de seus medos, porém não consegue imaginar uma forma de se livrar da ansiedade e, assim, ser grato por ter um trabalho e alegrar-se com sua família.

A cura de Deus para a ansiedade

É correto dizer que Deus entende a ansiedade quando lemos na Bíblia que ela abate o coração (Pv 12.25). Ao enfrentar a ansiedade, você se sente abatido. Tudo parece pesado, opressivo, incompreensível e incontrolável. Essa é uma descrição precisa de como é viver sem um relacionamento com Deus. Nós não somos todo-poderosos. Não somos oniscientes. Sem Deus, nossa vida é assustadora e fora de controle, pois vivemos em um mundo no qual coisas ruins podem acontecer — e acontecem. Felizmente, Deus projetou a cura perfeita para a ansiedade. Em Cristo, há um lugar seguro para onde trazer seus medos e preocupações. Cristo pagou pelos pecados que separavam você de Deus e tornou possível que “acheguemo-nos, portanto, confiadamente, junto ao trono da graça, a fim de recebermos misericórdia e acharmos graça para socorro em ocasião oportuna” (Hb 4.16). Quando você confia em Jesus para receber perdão, torna-se um filho muito amado de Deus (Ef 5.1). Agora, todas as promessas na Bíblia sobre como Deus cuida de seus filhos são suas promessas. O mundo ainda pode ser um lugar assustador, mas, quando você reconhece Deus como seu Pai celestial e Jesus como seu Salvador, pode ter certeza de que, custe o que custar, você será capaz de ir a Deus para obter consolo, ajuda e proteção, e ele nunca o abandonará.

Com frequência, quando o medo se transforma em ansiedade, nós chegamos à conclusão de que Deus ou não é bom o suficiente ou não é poderoso o bastante

para impedir que algo que, em última instância, vai nos ferir aconteça. Em muitas situações, quando nos vemos ansiosos, é porque decidimos que a única pessoa em quem podemos confiar para nos manter seguros somos nós mesmos. Por fim, esses pensamentos idealizam Deus como alguém que está dissociado de nós e não trabalha para o nosso bem. Mas conhecer Jesus como Salvador impede que você se desligue de Deus em meio aos seus medos. A cruz de Cristo prova que Deus é todo-amoroso. Ele deu a vida por você. A ressurreição mostra que Deus é Todo-poderoso — ele derrotou a morte. Então, quando se sentir ansioso e com medo, em vez de tentar lutar contra seus pensamentos temerosos sozinho, volte-se para Jesus. Você descobrirá que ele é completamente confiável.

Confie no Deus que cuida de você

O apóstolo Pedro disse aos cristãos que estavam enfrentando sofrimento para lançar sobre Deus toda a ansiedade, porque Deus estava cuidando deles (1Pe 5.7). Em toda parte que você olha na Bíblia, Deus está oferecendo figuras de palavras para descrever como ele cuida de seu povo. De acordo com o Salmo 91, Deus é nosso refúgio e fortaleza, salvando-nos de nossos inimigos, abrigando-nos debaixo de suas asas e nos ajudando a não temer, já que ele está conosco quando clamamos por ele. Hebreus 7.25 diz que Deus é capaz de salvar aqueles que se chegam a ele. Em Isaías 40.11, aprendemos que Deus cuida de nós como um pastor amoroso, recolhendo-nos em seus braços, levando-nos junto ao peito e nos guiando mansamente. Mesmo no vale da sombra da morte, não temeremos mal nenhum, porque Deus está conosco (Sl 23.4). Deus realmente se importa com seus filhos! A próxima vez que estiver com muito medo, em vez de tentar entender tudo ou tentar lidar com seus medos por conta própria, volte-se para o Deus que se importa com você e peça a ajuda dele.

Às vezes, não somente tememos que Deus não cuide de nós ou não tenha interesse no melhor para nós, como também temos medo de que ele não seja grande e poderoso o bastante para intervir. Isaías 40 usa uma bela linguagem para nos ajudar a entender quão maior do que nós é Deus, descrevendo-o como aquele que tem o mundo em suas mãos, chamando as estrelas pelo nome e dando

força ao fraco. Na próxima vez que estiver amedrontado e preocupado, vá lá fora e olhe para as estrelas. Lembre-se de que o Deus que criou as estrelas e sabe o nome delas cuida de você.

A maior cura para a ansiedade é aprender a confiar nesse Deus, que é bom o bastante para se importar com seu medo mais complexo, e também grande o bastante para libertá-lo de qualquer mal que possa vir a machucá-lo. Isso não significa que nunca
acontecerão coisas ruins a você. No entanto, em Jesus Cristo, Deus cuidou do nosso maior e mais real perigo: a separação dele (Rm 6.23), e ele também redimiu nosso sofrimento. Mesmo quando luta com medo e ansiedade, lembre-se de que Deus está com você, é por você e que planeja usar seu sofrimento para ajudá-lo a experimentar o amor dele de uma forma ainda mais pessoal (Dt 8.2-3), enquanto o faz crescer para ser mais parecido com Cristo (Rm 8.28-29).

Busque a Deus em primeiro lugar

Jesus diz que o cuidado de Deus com os pássaros e as flores não é nada em comparação a quão bem ele cuida de nós (Mt 6.25-34). Na próxima vez que você vir um pássaro, pare e pense em como Deus providencia alimento para ele. Na próxima vez que você vir uma flor, pare e pense em como Deus providencia vestimentas para ela. Jesus usa esses exemplos simples para nos mostrar que a vida vai muito além das coisas com as quais nos preocupamos – como comida, roupa ou até mesmo recebermos cuidado da maneira que pensamos ser melhor. Jesus nos diz para buscar a Deus, seu reino e sua justiça em primeiro lugar, confiando nossos problemas e nossas vidas a Deus.

Quando estamos sobrecarregados com ansiedade, normalmente estamos fazendo o contrário disso. Estamos nos preocupando com nossas vidas e receosos de que as coisas não deem certo. Nós tentamos descobrir como assumir o controle porque não confiamos em Deus para providenciar o que acreditamos ser o melhor para nós. Em vez disso, tentamos, ansiosamente, imaginar como cuidar de nós mesmos, convencidos de que sabemos o que é melhor. Mas, mesmo quando fazemos isso, no fundo sabemos que não somos nem fortes nem

sábios o bastante para compreender a vida por conta própria. É muito melhor ir a Deus e pedir-lhe ajuda.

É exatamente isso que Pedro nos incentiva a fazer. Pouco antes de ele dizer para lançarmos nossas ansiedades sobre Deus, ele nos chama a nos humilharmos e permitirmos que Deus esteja no controle (1Pe 5.6). Saber quão bom Deus é e que ele é capaz de realizar um plano perfeito para nossas vidas
permite-nos lançar nossas ansiedades sobre ele, em vez de tentar carregá-las sozinhos. Confiamos que ele nos ama e que fará somente o que é melhor para nós. O objetivo de Satanás é tentar convencer-nos de que Deus é um centralizador, recusando-se a compartilhar e mantendo todas as coisas boas para si mesmo. Pedro nos estimula a lutar contra o que Satanás tem arquitetado, por meio de nossa humildade e de nossa disposição para receber o plano de Deus em nossas vidas, ainda que isso inclua sofrimento. A passagem termina com um lembrete de que Deus é todo-poderoso e tem o controle definitivo sobre nós e nossas vidas, tanto agora como na eternidade. Nós podemos confiar nele em meio ao sofrimento porque ele “mesmo vos há de aperfeiçoar, firmar, fortificar e fundamentar” (1Pe 5.10).

Como filho muito amado de Deus, você tem acesso a todo tipo de assistência que o ajudará a entender e solucionar sua ansiedade. O Espírito Santo passa a habitar em você, a fim de capacitá-lo a viver piedosamente e ajudá-lo a entender a palavra de Deus (Ez 36.27; 1Co 2.10-13). Jesus intercede por você à direita de Deus, assegurando-o de que você será mais que vencedor à medida que se esforça para dar um sentido à sua vida e o segue em um caminho autêntico. Nele, você nunca será separado do amor de Deus (Rm 8.34-39). Através de sua morte e ressurreição, ele uniu você a outros crentes, para que, juntos, vocês possam entender mais completamente o amor dele e perceber com maior clareza como viver no meio das batalhas (Ef 2.18).

Chegando ao âmago de sua ansiedade

Nem sempre é fácil saber o que alimenta nossos pensamentos de ansiedade. Porém, olhar de perto desejos, crenças e os pensamentos que estão por trás de

sua ansiedade pode ajudá-lo a se voltar mais rapidamente para Deus – antes que você fique sobrecarregado com essa experiência. O que pode estar por trás de sua ansiedade e de seu medo? Pode ser assustador pensar em observar mais profundamente as coisas que o fazem sentir-se ansioso e temeroso. No entanto, lembre-se: “Não recebestes o espírito de escravidão para viverdes, outra vez, atemorizados, mas recebestes o espírito de adoção, baseados no qual clamamos: Aba, Pai” (Rm 8.15). Isso é incrivelmente fortalecedor. Embora você possa sentir-se como escravo de seu medo, em Cristo você foi libertado do medo e feito filho de Deus. Como tal, você tem o Espírito de Deus habitando em você, dando-lhe o poder para levar “cativo todo pensamento à obediência de Cristo” (2Co 10.5). À medida que você pede a ajuda do Espírito, pode tomar seus pensamentos de ansiedade e trazê-los para baixo do microscópio da Palavra de Deus. Você não encontrará neles nada que Deus não tenha contemplado ou para os quais não tenha feito provisão em Cristo. À medida que você cresce na habilidade de encarar biblicamente a realidade daquilo que vai na sua mente, também crescerá no aprendizado de controlar sua ansiedade de um modo que honre a Deus.

A ansiedade aponta para aquilo que

você mais quer

O medo está relacionado ao desejo, então o que você teme pode dizer muito sobre o que mais quer. Para Ryan e Mia, seus medos revelavam o desejo de controle e segurança, bem como a aprovação dos outros. O medo de Ryan de que seu chefe o desaprovasse – e, consequentemente, de não ser capaz de sustentar sua família – estava fazendo dele um viciado em trabalho, tentando desesperadamente ganhar a aprovação que acreditava garantir a habilidade de se manter no trabalho. Para Mia, o medo de não ser capaz de cuidar de si mesma fez com que ela ficasse preocupada com dinheiro, levando-a a ataques de pânico que a debilitavam.

Não há nada de errado com o desejo de Ryan de cuidar de sua família, ou

mesmo com o desejo de Mia de tomar conta de si mesma. No entanto, quando nossos desejos assumem o centro do palco em nossas vidas, a essa altura nos desviamos de nossa confiança em Deus e a colocamos em um lugar ao qual ela não pertence. Embora Mia e Ryan tenham feito de seus desejos algo mais importante que Deus, eles não têm capacidade para garantir que tais desejos serão satisfeitos. Então, eles se veem emperrados, querendo algo mais que a Deus, mas sabendo que lhes falta o poder para garantir que irão conseguir o que querem. Quão melhor é voltar-se para o Deus vivo — aquele que se preocupa conosco mais do que com flores e pássaros.

Ryan e Mia podem voltar-se para Deus em arrependimento e confiança. Por causa de Jesus, o Pai celestial os perdoará livremente e lhes dará boas-vindas como seus filhos. Você também pode voltar-se para Jesus, afastando-se de qualquer outra coisa que tenha considerado mais importante que ele. Você pode pedir-lhe perdão e fé. Ele o ajudará. Não se sinta desencorajado se tiver de fazer isso várias vezes durante o dia, sempre que seus medos e desejos apertarem seu coração. Jesus o ajudará quando você for a ele. Com ele, sempre há misericórdia e graça para os tempos de necessidade.

A ansiedade aponta para aquilo em que você realmente crê

Independentemente do que você afirma crer sobre Deus e o cuidado dele, sua ansiedade vai destacar o que realmente, lá no fundo, é sua crença sobre Deus. A ansiedade sempre está ligada à convicção de que algo vai acabar mal. Em geral, as pessoas não se sentem ansiosas sobre coisas que acreditam que darão certo. Embora tanto Ryan como Mia digam que acreditam na bondade e no cuidado de Deus, nenhum deles tem o senso da presença do Senhor no meio de suas circunstâncias, muito menos de que ele é capaz de prover as necessidades de ambos, na hipótese de o pior acontecer. Assumir o pior sobre determinada situação é projetar um futuro no qual Deus nem é soberano nem bom. Isso é essencialmente incredulidade. Quando você perceber que não acredita que Deus está com você e o ajudará, pare para lembrar a si mesmo do verdadeiro caráter e da presença dele. Volte a todos os relatos de como Deus cuida de seus filhos na

Bíblia. Em vez de ficar cheio de medo, rejeite sua incredulidade e peça o dom da fé. O Espírito usará seu arrependimento para transformar o seu desejo por controle (e seu medo de não tê-lo) em uma submissão voluntária ao plano redentor de Deus em sua vida.

A ansiedade aponta para o que você realmente pensa

Jesus prometeu que sua morte e sua ressurreição fazem tudo novo (Ap 21.5). Isso inclui nossa maneira de pensar. O apóstolo Paulo convida os crentes a se apresentar a Deus como sacrifício vivo, permitindo que suas mentes sejam renovadas por meio da graça que está disponível no relacionamento com Cristo Jesus (Rm 12.2). Se você luta contra a ansiedade e o medo, então sabe que seu pensamento tem de mudar. Como crentes, temos de pensar cada vez mais no que é bom e aceitável a Deus. Muitas coisas que são cogitadas nos períodos de ansiedade e pânico não são boas nem aceitáveis. São medos e preocupações baseados na suposição de que Deus não é todo-poderoso, não está no controle e não cuidará de você ou de suas inquietações da maneira que você deseja que ele faça. Nossos pensamentos de ansiedade nos inquietam e carecem de uma perspectiva eterna que leve em consideração a glória a que estamos sendo chamados e para a qual Cristo nos tem preparado, apesar de nossas lutas (2Co 4.16-18).

Então, como levar esses pensamentos cativos a Cristo? Você pode começar avaliando seus pensamentos para perceber se eles vêm de Deus ou do pai da mentira. Por exemplo, se você está preocupado com algo no futuro, pergunte a si mesmo se Deus quer que se preocupe com o futuro. (Não, ele quer que você confie nele só por hoje — Mt 6.34). Então, você pode ocupar sua mente com o que sabe ser verdade sobre Deus: ele se importa com você; ele nunca o deixará ou abandonará. Dessa forma, você deixa de ser enganado em seus pensamentos (1Co 3.18) e caminha em direção ao que é verdadeiro, puro e respeitável (Fp 4.8). Traga seus pensamentos a Cristo e peça seu Espírito para ajudá-lo a discernir o que vem dele e o que não vem. Quando você perceber falta de confiança, peça perdão e ajuda a Jesus. Outra maneira de treinar sua mente é

usando o louvor. Em vez de permitir o mesmo ciclo de pensamentos em sua mente, ouça as palavras de Deus em forma de música. Você pode até cantar junto!

À medida que Ryan começou a treinar sua mente para se livrar dos pensamentos de ansiedade e aproximar-se de Jesus e da verdade de sua Palavra, começou a compreender que seu futuro não se encontrava nas mãos de seu chefe, mas nas mãos de Deus. Ele começou a enxergar que foi chamado para fazer as coisas de todo o coração, para o Senhor, e não para os homens (Cl 3.23), confiando os resultados a Deus. Enquanto sua perspectiva começava a mudar, ele foi capaz de focar melhor o trabalho e definir limites mais convenientes entre o trabalho e o restante da sua vida. Conforme Mia passou a refletir sobre como Jesus viveu enquanto estava aqui na terra, começou a perceber que seu desejo de cuidar de si mesma e não ser constrangida era menos importante do que confiar em Deus. Começou a ver sua ansiedade como um lembrete de sua dependência em relação a Deus, e permitiu que isso a ensinasse sobre humildade, passando a aceitar que ela não estava no controle de sua vida.

Maneiras práticas de lidar com a ansiedade

Ansiedade e pânico são problemas práticos. Você se preocupa com problemas reais em sua vida real. Se você vai trabalhar com a questão da ansiedade, precisará aplicar essas verdades bíblicas a questões específicas diariamente. A seguir, estão algumas áreas nas quais você pode começar:

Mantenha relatos breves

Provérbios 28.1 diz que podemos estar cheios de ansiedade por causa de pecados não confessados. É importante, assim que você se der conta de que lidou com algo de forma que não honre a Deus, manter breves relatos de pecados para confessar e deles se arrepender. Ryan descobriu que boa parte de sua ansiedade provinha de como sua preocupação
afetava seu desempenho no trabalho. Sua preocupação o levou a ser distraído e menos cuidadoso em suas atribuições do que ele deveria ter sido. A culpa por

essa situação o fazia temer que seu chefe o punisse. Quando ele confessou isso a Deus e pediu ajuda para superar a tentação, começou a sentir-se menos ansioso sobre perder seu trabalho. Os medos de Mia de gastar demais estavam enraizados nas despesas excessivas em algumas áreas da vida. A culpa por essa situação levou-a a temer a instabilidade que surgiria se suas finanças não estivessem em ordem. Enquanto pedia a Deus perdão e sabedoria para lidar com seu dinheiro, ela se sentiu menos receosa de que sua vida iria desmoronar e terminar em falência.

Entregue o controle a Deus (de qualquer maneira, é ele quem está no comando!)

Muitas pessoas que estão carregadas de ansiedade lutam com a tentativa de controlar e manipular a situação, com vistas a garantir que as coisas irão funcionar de modo a mantê-las a salvo dos perigos percebidos. É importante avaliar cuidadosamente quanto você tem tentado manter as coisas sob controle e dentro da sua agenda. As pessoas tendem a ficar ansiosas quando acham que estão em risco de não cumprir suas agendas. Quando você se der conta de que isso está acontecendo, faça sua a oração de Jesus no Jardim do Getsêmani: “não se faça a minha vontade, e sim a tua” (Lc 22.42).

Preste atenção às perguntas que você faz a si mesmo

É mais que provável que sua mente esteja cheia de perguntas “E se?”. Muitas vezes, os “E se?” apresentam-se como certezas, mas, na realidade, são apenas projeções do que pode acontecer no futuro. E o futuro em vista raramente tem a misericórdia e a graça de Deus em evidência. Em vez disso, tal futuro é desesperado e, nele, Deus não está presente e ativo. Perceba quando estiver começando a seguir uma linha de pensamento que o conduz a esse caminho. Se seus pensamentos o levam a desesperança e aflição, você pode estar certo de que excluiu Deus e está seguindo pensamentos pecaminosos de ansiedade. Pergunte a si mesmo sobre seus pensamentos. Seus pensamentos “E se?” podem ajudá-lo

a entender sobre o que você está verdadeiramente ansioso. Use-os para ajudá-lo a perceber em que ponto seus desejos, crenças e meditações se desviaram. Volte para as passagens da Bíblia sobre como Deus é e como cuida de você. Lembre a si mesmo de que só Deus conhece o futuro, e ele prometeu que seu futuro sempre contará com a sua presença e ajuda.

Nos momentos de calma, foque em crescer

Reorientar sua mente não é fácil quando você está no meio de um ataque de pânico e ansiedade. Por isso, é importante treiná-la durante os momentos de paz. Deus nos projetou para pensarmos claramente e ter bom senso mesmo quando a situação é assustadora e perigosa. Assim, ainda podemos pensar quando nos vemos em situações estressantes e desconcertantes. Mesmo debaixo da maldição do pecado e com seus efeitos a longo prazo em nós, somos capazes de raciocinar e treinar nossos corpos e mentes para funcionar de maneira justa, conveniente e sábia (Rm 6.12-14).

Uma das maneiras mais fáceis de avaliar seus pensamentos é anotando-os. Manter um “diário de pensamento” é uma forma de ajudar a si mesmo a crescer. Depois de registrar por escrito seus pensamentos de ansiedade, você pode aprender a aplicar soluções bíblicas. Com uma semana fazendo o diário de pensamento, será possível começar a identificar os padrões. No início, pode parecer esquisito pensar sobre o ato de pensar. Porém, quando começar a observar os padrões de pensamento, você perceberá como algo sobre o que estava pensando resultou em sentimentos de pavor, nervosismo, apreensão, hesitação, incerteza, medo, angústia ou inquietação.

Use seu diário de pensamento para ajudá-lo a entender quais desejos, crenças e reflexões disparam o gatilho da ansiedade. Uma vez que você for capaz de detectar quais são os problemas reais, use as Escrituras e o aconselhamento sábio para planejar formas de resolvê-los. A ansiedade se desenvolve porque não conhecemos as soluções para os problemas e parece não haver ninguém que saiba e em quem possamos confiar. Deus tem a melhor solução para todos os problemas. Aprenda a depender da Bíblia para dar respostas fidedignas aos

problemas da vida real. Isso será difícil sem a ajuda de pessoas de confiança em sua vida. Identifique amigos piedosos e sábios que possam ajudá-lo a pensar sobre suas lutas. Peça a outras pessoas para que orem por você. Não precisa contar a todos os seus conhecidos sobre suas lutas com a ansiedade, mas você pode compartilhar seus fardos com algumas pessoas em quem confia para orar com e por você. Talvez você também queira encontrar-se com seu pastor ou conselheiro bíblico.

Não se esqueça de procurar meios de servir aos outros. É possível que sua ansiedade o tenha mantido tão focado em si mesmo que se tornou egocêntrico. Quando você serve a outra pessoa, foca sua energia fora de si mesmo. Obviamente, isso não é um substituto para a solução dos problemas, mas o ajudará a construir uma nova vida, menos centrada em preocupação e mais focada no Deus amoroso e nos outros (Mt 22.36-40).

Cuide de seu corpo

Existem componentes físicos reais na ansiedade e nos ataques de pânico. Se você aprender a cuidar de seu corpo quando estiver repleto de ansiedade, provavelmente terá melhor habilidade para se manter longe de um ataque de pânico completo. Perceba quando seu corpo lhe dá sinais de que você está tendo pensamentos de ansiedade sem ao menos dar-se conta disso. Preste atenção às ocasiões em que fica nervoso, com as mãos úmidas e sentindo uma espécie de frio no estômago. Permita que esses sintomas o ajudem a se tornar consciente de qualquer pensamento disperso de ansiedade com que você precise lidar. Tente desacelerar para notar o que estava acontecendo antes de você começar a se sentir ansioso. Isso o ajudará a cavar as raízes de sua ansiedade e fazer cessar o ciclo de pânico antes que ele comece. Quando você está convicto de que se encontra em perigo, os hormônios começarão a ser bombeados pelo seu corpo, a fim de prepará-lo para lutar ou fugir.

Mesmo que você se afaste e entregue a Jesus seus medos e ansiedades, talvez descubra que leva um tempo para ajudar seu corpo a reaprender a lidar com o medo. Tem sido habitual reagir imediatamente, e você precisará reaprender o

modo de agir. Nesse ínterim, poderá experimentar agitação, idas constantes ao banheiro ou dores de estômago ocasionais. Provavelmente esses sintomas diminuirão à medida que você for aprendendo, cada vez mais, a lidar com o estresse e a ansiedade de maneira bíblica, mas, ainda que os sintomas não desapareçam totalmente, você pode aprender a confiar que Deus está com você.

Pode soar básico, mas outra boa maneira de cuidar do seu corpo quando está ansioso é respirar lenta e profundamente. Quando sentir um ataque de pânico vindo, aprenda a parar e respirar lenta e profundamente. Muitos sintomas físicos são causados ou agravados pela privação de oxigênio (que, por sua vez, é causada pela respiração superficial no estado de pânico). Deite-se no chão, eleve as pernas e concentre-se em respirar longa, lenta e profundamente, de modo a encher os pulmões. Reserve um tempo para controlar sua respiração, para dar ao seu sistema respiratório o oxigênio necessário, e, então, permita que sua mente encare qualquer pensamento de ansiedade que possa ter disparado essa reação de pânico.

Você pode querer procurar ajuda médica. Sofrer um ataque de pânico faz você *sentir* o que imagina ser semelhante a um ataque cardíaco. Muitas vezes, ataques de pânico são confundidos com situações médicas mais sérias ou fatais. Se você experimenta os sintomas físicos listados no início deste livreto, é importante fazer uma investigação clínica para ter certeza de que não há uma condição médica subjacente mais séria.

Aprender a lidar com ansiedade e pânico pode ser uma bênção enorme. Existem muitas causas por trás do medo, da preocupação, da ansiedade e da irritação. Enquanto você lida com ansiedade e pânico, tenha confiança no que o Salmo 34 diz sobre Deus. O salmista diz que os olhos do Senhor estão sobre os justos, e seus ouvidos, abertos às suas súplicas. Quando os justos clamam a Deus, ele os escuta e os livra de todas as suas tribulações. Ele está perto do que tem coração quebrantado e salva os de espírito abatido. Porque você tem um Pai celestial amoroso, pode esperar que seus clamores por auxílio serão ouvidos e pode esperar livramento das ansiedades que tomaram a sua vida.

1. Do inglês “anxiety”, Dictionary.com, *The American Heritage® Stedman’s Medical Dictionary* (Houghton Mifflin Company), www.dictionary.reference.com/browse/anxiety (acesso em 27 nov. 2012).
2. American Psychiatric Association (2000), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, rev. 4 ed. (Washington, DC: Author).



CHRISTIAN COUNSELING & EDUCATIONAL FOUNDATION

Simples, Prático, Bíblico

Abordando temas como divórcio, suicídio, homossexualidade, transtorno bipolar, depressão, pais solteiros e outros, os livros da série Aconselhamento oferecem orientação bíblica para pastores e conselheiros que lidam com esses assuntos difíceis em seus ministérios, e para pessoas que experimentam essas situações de lutas e sofrimento em seus diversos contextos de vida. Leia-os, ofereça-os a um amigo e disponibilize-os em sua igreja e ministério.



O Ministério Fiel tem como propósito servir a Deus através do serviço ao povo de Deus, a Igreja.

Em nosso site, na internet, disponibilizamos centenas de recursos gratuitos, como vídeos de pregações e conferências, artigos, e-books, livros em áudio, blog e muito mais.

Oferecemos ao nosso leitor materiais que, cremos, serão de grande proveito para sua edificação, instrução e crescimento espiritual.

Assine também nosso informativo e faça parte da comunidade Fiel. Através do informativo, você terá acesso a vários materiais gratuitos e promoções especiais exclusivos para quem faz parte de nossa comunidade.

Visite nosso website
www.ministeriofiel.com.br
e faça parte da comunidade Fiel