

## INTRODUÇÃO

---

**A**nsiedade, medo, preocupação e estresse – termos bem conhecidos em nossos dias – fazem parte do cotidiano de muita gente. Cada vez mais ouvimos falar de uma forma extrema de tensão, conhecida por “ataque de pânico”. Há alguns anos presenciei um desses casos no posto médico de um navio. Tais ocorrências extremas de ansiedade estão se tornando espantosamente comuns em nossa sociedade. Elas, em geral, se relacionam com um medo infundado, tão opressivo e dominante que aperta e faz disparar o coração, causa arrepios ou suor e leva uma pessoa a se sentir totalmente incapaz de qualquer reação por alguns instantes.

Uma senhora escreveu um artigo emocionado sobre sua experiência pessoal, intitulado “Fui Prisioneira de Ataques de Pânico”, no qual relata: “Enquanto estava sendo entrevistada por meu provável empregador, aconteceu um episódio terrível. A sala sem janelas, onde se realizava a entrevista, oprimia-me, o ar parecia faltar. Sentia minha garganta querer se fechar e o zumbido em minha cabeça tornava-se ensurdecedor. Tudo o que pude pensar foi: *Tenho de sair daqui*. Minha mente e meu coração ficaram incontroláveis por um período de tempo que pareceu uma eternidade, enquanto fingia estar à vontade. Por fim, o diálogo terminou sem que eu tivesse dado ao entrevistador qualquer indício de descontrole naqueles segundos em que estava a ponto de sair correndo ou perder os sentidos. ... Suportei o ímpeto instintivo de lutar ou fugir que geralmente experimentamos em situações ameaçadoras.” (Liataud, Marian V. *Today's Christian Womans* p. 24, jun./ago.) No entanto, o fato é que ela não estava enfrentando uma situação ameaçadora.

## 8 *Abaixo a ansiedade*

A ansiedade é, em sua essência, uma reação inadequada às situações – muito diferente das inquietudes e preocupações da vida que motivam as pessoas a agir de forma responsável. O estresse e a pressão, em vez de serem prejudiciais, fortalecem-nos para que encaremos os desafios que Deus coloca diante de nós nesta vida. O apóstolo Paulo escreveu que, além das inclementes pressões externas que tinha de enfrentar, tais como perseguições, necessidades e prisões, ele também levava diariamente sobre si a pressão interior da “preocupação com todas as igrejas” (2Co 11.28). Além do que ainda se solidarizava com as inquietações dos outros, o que o fez escrever: “Quem enfraquece, que eu também não enfraqueça? Quem se escandaliza, que eu não me inflame?” (v. 29). Entretanto, ele não dispunha de um meio alternativo. Na realidade, esse tipo de reação às pressões é o que Paulo buscava naqueles que trabalhavam com ele. Observemos como ele recomenda Timóteo à igreja de Filipos: “Ninguém tenho de igual sentimento que, sinceramente, cuide dos vossos interesses” (Fp 2.20; cf. 1Co 4.17).

Qualquer pessoa que conheça e ame o Senhor Jesus é capaz de lidar com tais pressões. O meio equivocadamente controlado de controlar o estresse da vida é preocupar-se com ele. O próprio Jesus disse três vezes: “Não andeis ansiosos... não vos inquieteis” (Mt 6.25,31,34). Mais tarde, Paulo reiterou: “Não andeis ansiosos de coisa alguma” (Fp 4.6). A ansiedade, em qualquer tempo, é um pecado, porque transgride a clara prescrição bíblica.

Permitimos que nossa agitação diária se converta em ansiedade e, por conseguinte, em pecado, quando os nossos pensamentos se concentram no que está por vir, em lugar de fazermos o melhor possível em nosso momento presente. Tais pensamentos são improdutivos. Eles acabam por controlar-nos – uma vez que podem se tornar outros empecilhos mais adiante – e levam-nos a negligenciar outras responsa-

bilidades, gerando sentimentos reais de culpa. Se não cuidarmos de tais sentimentos de maneira produtiva, recuando e refletindo sobre nossos reais deveres na vida, perderemos a esperança, em vez de encontrar respostas. A ansiedade deixada sem solução pode debilitar a mente e o corpo do indivíduo e até mesmo conduzi-lo a ataques de pânico.

Chamam-me atenção as soluções que alguns cristãos apresentam para o problema da ansiedade. Pelo menos, aquelas reveladas em uma pesquisa feita em livros sobre o assunto, publicados por editoras evangélicas. A maior parte revela orientação estereotipada, anedótica ou psicológica. Tal literatura contém várias histórias bonitas, porém poucas referências bíblicas. Quando os textos são utilizados, frequentemente são casuais e fora do contexto. Os conceitos das Sagradas Escrituras são muitas vezes condensados em palavras soltas, apresentados da seguinte forma: “Se você fizer [palavra 1] e [palavra 2], então Deus deverá fazer [palavra 3].”

Mais preocupante que a abordagem superficial é a atitude desdenhosa de que as Escrituras, desvinculadas da psicologia moderna, não são suficientes para lidar com a ansiedade e outras preocupações da vida.

Ela contradiz a verdade bíblica de que, “visto como, pelo seu divino poder [de nosso Senhor Jesus Cristo], nos têm sido doadas todas as coisas que conduzem à vida e à piedade, pelo conhecimento completo daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude” (2Pe 1.3). Meu interesse sobre esta questão levou-me a escrever *Nossa Suficiência em Cristo* (Dallas: Word, 1991).

O perigo latente de os crentes serem incentivados a assumir uma abordagem psicológica ante a ansiedade tornou-se para mim bem claro quando li a respeito de uma jovem cristã chamada Glória. Ela procurou aconselhamento depois de anos de aborrecimentos causados pelo seu excesso de peso,

o que a fez submeter-se a uma famosa clínica cristã em Dallas e começar uma extensa terapia. Pelo fato de a clínica fazer propaganda em uma estação de rádio evangélica local e ser citada por autores de livros largamente disponíveis em livrarias cristãs, Glória convenceu-se de que aquele era um lugar confiável e seguro para a filha de um pastor batista. Foi o começo de um pesadelo que culminou em um processo contra seus pais, pois fora levada a “lembrar” de crimes estranhos e indescritíveis que eles teriam supostamente cometido contra ela.

A *D Magazine*, uma revista de Dallas, descobriu a história e investigou-a a fundo (Whitley, Glenna. “A Sedução de Glória Grady”, págs. 45-71, out. 1991). Os editores descobriram que não havia nem ao menos um episódio isolado para comprovar quaisquer elementos da história de Glória e que ela parecia ter sido programada com as expectativas e sugestionamentos concebidos por seu terapeuta, cujos registros mostraram que ele tratou de vários pacientes que tiveram semelhantes “lembranças”.

Uma das tragédias mais vergonhosas ocorre quando crianças sofrem abusos sexuais de seus pais, mas não há absolutamente nenhuma evidência de que tal trauma fique escondido em algum lugar oculto da mente e seja acessível somente a um terapeuta especializado. “A amnésia não é comum no estresse pós-traumático”, esclarece um especialista citado pela *D Magazine*. “O que ocorre é o contrário: há uma preocupação com o fato” (pág. 69). Glória cedeu ao poder da sugestão e pagou um preço terrível. A *D Magazine* concluiu que: “Anos após ter confiado em psicólogos cristãos para ajudá-la a emagrecer, ela pesa mais do que antes. As lembranças da infância de Glória tornaram-se distorcidas na visão de um inferno na terra” (pág. 71). Ela está totalmente afastada das pessoas de quem mais precisa, por haver sido levada a acreditar nas mentiras sobre elas. Sua angústia está longe de

ser aliviada. Que final assustador para a busca de uma jovem, destinada a angustiar-se por causa do seu peso!

Moral da história: devemos ser cuidadosos no modo como lidamos com nossas ansiedades e saber qual aconselhamento devemos seguir. Veja o que você pensa deste conselho extraído de um livro cristão contemporâneo:

Sugerimos que o leitor dedique quinze minutos de manhã e outros quinze minutos à noite à ansiedade. Se ela surgir outras vezes durante o dia, deve-se tomar nota e prometer cuidar dela durante os períodos sugeridos. A vida livre de ansiedade requer que restrinjamos a preocupação natural que todos sentimos em um período de tempo determinado de apenas 1% de um dia de 12 horas (Minirth, Frank, Meier, Paul, Hawkins, Don. *Viva Livre da Ansiedade*. Nashville: Thomas Nelson, 1989, págs. 113-14).

Lembra-se do que Jesus e Paulo disseram sobre a ansiedade? Eles não sugeriram que a sentíssemos duas vezes por dia, mas ordenaram que jamais a tivéssemos. A sugestão anterior faz tanto sentido quanto determinar um limite de tempo para os pensamentos lascivos ou para quaisquer outros pecados que ocorrem “naturalmente” aos pecadores!

Por favor, não me compreenda mal: não sou contra todas as formas de aconselhamento. Embora me veja compelido a adverti-lo acerca do conselho intitulado de cristão, mas que utiliza meios não bíblicos para resolver problemas espirituais, tais como a ansiedade, estou consciente da profunda necessidade de as pessoas conhecerem o que as Escrituras dizem sobre as dificuldades que elas enfrentam. Eis o motivo pelo qual sou um ávido proponente de aconselhamento espiritual bíblico. Há uma grande carência nas igrejas de pessoas dotadas, qualificadas e diligentes para se colocar ao lado daqueles que estão ansiosos, sentindo-se culpados, deprimidos ou assustados. Em minha própria

## 12 *Abaixo a ansiedade*

igreja, criamos um ministério que prepara nossos membros para o aconselhamento bíblico, de modo que possamos ajudar, com amor, os outros a aplicar as soluções bíblicas para seus problemas.

Pensar em tais importantes questões leva tempo. Para abordarmos “biblicamente” a ansiedade, precisamos primeiro conhecer as passagens relativas ao tema. Em seguida, precisamos considerá-las em seu contexto, não apenas as citar ou recitar impensadamente ou usá-las como base para uma bonita história ou como técnica sugerida para a modificação do comportamento. “Porque como [o indivíduo] imagina em sua alma, assim ele é” (Pv 23.7).

À medida que realinhamos nosso pensamento sobre a ansiedade com o que Deus diz na Bíblia, seremos pessoas diferentes. Estaremos prontos para aplicar a sua preciosa Palavra em nossos corações. Não somente saberemos que não devemos ficar ansiosos como teremos confiança e êxito em comprovar isso, sendo ofensivos em nossa tentativa. Dei a este livro o título *Anxiety Attacked* (nós o chamamos de *Abaixo a Ansiedade*, N. do E.) porque desejo que você saiba que pode atacar este inimigo assustador e vencê-lo. Cada capítulo e um apêndice no final mostram-lhe recursos bíblicos específicos para que possa fazê-lo. Creio que você os achará úteis, habilitando-o a dizer com o salmista:

“Quando eu digo: ‘Resvala-me o pé’,  
A tua benignidade, Senhor, me sustém.  
Nos muitos cuidados [ansiedades] que dentro de mim  
se multiplicam,  
As tuas consolações me alegram a alma” (Sl 94.18-19).