

## CURSO: PROBLEMAS EMOCIONAIS

### I. ANSIEDADE. QUEM NÃO A TEM?

(As perguntas cujas respostas estão em azul visam à participação do grupo, que poderão dar suas próprias respostas antes do líder conferi-las com estas que aparecem aqui).

1. Quais seriam alguns dos indícios mais comuns da ansiedade?

Roer unhas, batucar com os dedos na mesa, ficar balançando uma perna, tremer as pálpebras, agitação de espírito, insônia etc.

Os especialistas no campo da psicologia identificam a ansiedade como um dos males mais comuns nestes tempos modernos. A rapidez com que as coisas mudam, a tecnologia que nos satura de informações sobre tudo o que acontece na cidade, no país e no mundo, a violência urbana, a criminalidade, a corrupção, assim como os problemas pessoais, tudo exerce uma pressão imensa sobre cada um de nós, e nos torna inseguros e ansiosos.

2. Mas afinal de contas, que é ansiedade?

É uma sensação ou sentimento de angústia e preocupação que vem acompanhada de uma ou mais alterações físicas (coração acelerado, frio na barriga, dores de estômago, na cabeça, no intestino etc.).

3. Na sua opinião, a ansiedade é um problema clínico, psicológico ou espiritual?

Clínico       Psicológico       Espiritual

A ansiedade certamente tem os seus aspectos psicológicos. Entretanto, do ponto de vista cristão, é também um problema espiritual, uma forma de incredulidade, de falta de confiança em Deus.

Isto vai ficar mais claro quando examinarmos, à frente, os textos bíblicos sobre o assunto. Vamos aproveitar algumas sugestões da lição “Ansiedade: Marca do Século Vinte”, da revista DESAFIOS DA VIDA CRISTÃ, da Editora Cultura Cristã, da Igreja Presbiteriana do Brasil.

#### **Os três níveis da ansiedade.**

Os psicólogos distinguem pelo menos três níveis de ansiedade.

- a) **A ansiedade normal.** É a preocupação diante de uma oportunidade, de um desafio novo e importante: casamento, vestibular, oportunidade de emprego, viagem...
- b) **A ansiedade neurótica.** É a preocupação exagerada, desproporcional às dificuldades, ao desafio ou à ameaça. Esse tipo de ansiedade, em vez de motivar, paralisa o indivíduo e o impossibilita de realizar até as tarefas mais simples.
- c) **A ansiedade crônica.** É a angústia constante com as contas da casa, com os trabalhos que tem que entregar, com a saúde...

## Causas da ansiedade.

A ansiedade é uma reação característica do ser humano nas situações de mudanças, desafios, ameaças e perigos.

4. Quais seriam algumas situações ou circunstâncias específicas que geralmente causam ansiedade nas pessoas?
  - a) Desemprego
  - b) Enfermidade
  - c) Separação dos pais, dos filhos, do cônjuge
  - d) Mudanças de cidade, de casa, de amigos, de trabalho, de igreja...
  - e) Violência urbana
  - f) Situações real ou supostamente perigosas (cirurgia, avião etc.)
  - g) Catástrofes naturais (incêndio, inundações, terremoto etc.).
  - h) Guerra.

Os psicólogos apontam ainda como causa de ansiedade o **conflito de interesses**:

- a) **Interesses positivos**, como ter que decidir entre dois bons convites diferentes, dois possíveis empregos...
- b) **Interesses contraditórios**, como receber uma promoção na empresa, promoção esta que implicará em mudança de cidade, ou então desistir da promoção e permanecer na mesma cidade.

Os pastores reconhecem uma fonte de ansiedade na própria **religião**.

- a) A que resulta de **conceitos errôneos sobre Deus e a salvação**. A idéia de um Deus que exige santidade, disciplina e obediência é tão forte e dominadora, que não há espaço para a misericórdia, a compaixão e o amor divinos. Nestes casos, o sentimento de culpa gera ou acompanha uma profunda ansiedade.
- b) Alguns, quando pecam, se afligem pensando que perderam a salvação. Sua ansiedade resolve-se quando, mediante orientação doutrinária e pastoral, entendem que um Deus justo também pode ser perdoador e que a salvação independe das obras (Sl 32.5; Rm 3.28; Ef 2.8-9).

## Conseqüências da ansiedade

5. Quais são as principais conseqüências da ansiedade?
  - a) **Conseqüências físicas**: úlceras, dores musculares, enxaqueca, alergias, pressão alta, insônia, fadiga etc.
  - b) **Conseqüências mentais**: falta de criatividade, falta de lógica, incapacidade para resolver problemas.
  - c) **Conseqüências espirituais**: dificuldade para ler a Bíblia e orar, esfriamento da fé, desinteresse pela igreja.

Todos nós, em vários momentos da vida, ficamos ansiosos. A grande questão é: como podemos enfrentar e superar uma crise de ansiedade?

## **Solução bíblica para a ansiedade**

### **a) Mt 6.25-34.**

Observe que Jesus apresenta três das mais legítimas preocupações do ser humano: o que vestir, comer e beber. Estas são as preocupações mais comuns dos chefes de família, das mães viúvas ou abandonadas pelo marido. É interessante ver como Jesus trata da questão.

- Ele não manda ler mais a Bíblia (embora isto seja um santo remédio contra a ansiedade... )
- Ele não manda jejuar e orar (embora, como veremos, a oração seja também um santo remédio contra a ansiedade...)
- Ele manda olhar, observar como Deus, o Criador e Pai, cuida do mundo à nossa volta. É como se Jesus dissesse: *Filho, você está ansioso porque não sabe o que vai vestir e o que vai comer amanhã, ou porque não sabe como vai sustentar sua família? Você não precisa ficar assim ansioso. Olha à sua volta, vê como o Papai do Céu cuida das aves, das flores... Se ele cuida assim tão bem dessas criaturas tão passageiras, por acaso não cuidará melhor ainda de você?*
- O melhor antídoto contra a ansiedade é a fé na providência de Deus. Ele *“sustenta, dirige, dispõe e governa todas as suas criaturas”* (Confissão de Fé de Westminster).
- Algumas pessoas crentes e bem intencionadas, quando percebem que um irmão está muito tenso e ansioso, dizem-lhe: “Irmão, você está muito ansioso... Vá para casa, tranque-se num quarto, feche os olhos e ore!” Este pode ser um bom conselho. Melhor se os dois orarem juntos, ali mesmo e o crente tranqüilo encorajar o outro que está ansioso... Não basta ver que Deus cuida de tudo... É preciso acreditar também que ele **sabe** do que necessitamos (necessitamos realmente). E ele o sabe como **Pai**.

### **b) Fp 4.6-7.**

A oração é um antídoto para a ansiedade. Quando o coração estiver apertado, confuso, indignado, ansioso, em vez de ficar sofrendo e remoendo em silêncio, o crente deve ir para a sala de audiências de Deus e de Jesus e desabafar, reclamar, pedir, suplicar, implorar, agradecer. O resultado será: *“E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês...”* (v.7).

### **c) I Pe 5.7.**

Como vimos,

- Jesus nos ensinou a observar à volta o cuidado e a providência de Deus, o Pai .
- Paulo nos ensinou a conversar com Deus sobre o que nos preocupa.

- Pedro recomenda: *Tomem uma decisão... Resolvam de uma vez lançar sobre Deus todas essas coisas que preocupam vocês.* Essa palavra, lançar, neste contexto, é muito interessante. É como se Pedro estivesse dizendo: *“Senhor, com todo o respeito, esse problema é teu... Eu não sei como vais resolver isso, mas eu quero te dizer que eu vou para a cama e vou dormir. Amanhã o Senhor me conta como solucionou isso, está bem?”*

## CONCLUSÃO.

Confrontar e vencer a ansiedade não é uma alternativa para o crente, mas uma responsabilidade.

- Jesus disse: *Não andeis ansiosos*
- Paulo disse: *Não andeis ansiosos*
- Pedro disse: *...lançando sobre Ele toda a vossa ansiedade*

Note que Jesus e Paulo referiram-se ao *andar...* Não se trata de uma ansiedade provocada por uma ameaça eventual, mas, sim, de uma ansiedade habitual, crônica. Por outro lado, Pedro usou o gerúndio, *lançando sobre Ele toda a vossa ansiedade*, isto é, desenvolver o hábito de entregar sempre, continuamente, as preocupações e necessidades a Deus e confiar.

A ansiedade, que nada mais é do que uma forma de incredulidade, é um pecado e, como tal, precisa ser confessada e deixada. Certamente há níveis de ansiedade cujo tratamento inicial deve ser uma oração de confissão; mas isto não será o bastante. O tratamento deve prosseguir na sala de um psicólogo, analista ou psiquiatra cristão, pois tal ajuda profissional é necessária em muitos casos.

## Esboço do estudo: Ansiedade

**1. Definição:** grande preocupação, inquietação, angústia, impaciência, sentimentos geralmente acompanhados de alterações físicas tais como coração acelerado, dores de cabeça, de estômago, de intestino, etc.

**2. Causas:** mudanças rápidas, progresso tecnológico, competição profissional, cobranças, desemprego, divórcio, agitação e perigos nas grandes cidades, pecado. A ansiedade pode ser clínica e psicológica, mas é, sobretudo, um problema espiritual: uma forma de incredulidade, de falta de confiança em Deus.

**3. Níveis de ansiedade.**

- a) Normal (diante de novas oportunidades e desafios).
- b) Neurótica (preocupação exagerada, desproporcional às dificuldades e desafios).
- c) Crônica (sistemática e contínua).

**4. Cura da ansiedade:**

Mt 6.25-34; Fp 4.6-7; I Pe 5.7. Basicamente: oração, entrega da questão ou necessidade a Deus. Ele sabe, ele ama, ele cuida, ele provê.

Pr. Éber Lenz César

Veja os outros estudos desta série.