

## Resumo – Enquete – você é ansioso?

Você é uma daquelas pessoas que ouve um barulho dentro de casa, ficou desempregado, tem uma dor de cabeça mais forte, alguém não responde sua mensagem ou tem um vento forte com chuva e já pensa o pior? Então bem vindo, provavelmente você também é ansioso. Em 2024 a Organização Mundial da Saúde liberou um relatório dizendo que população brasileira é a mais ansiosa do mundo. Fala-se de 9,3% da população que tem ansiedade num sentido patológico. Essa realidade impacta a saúde mental das pessoas, aumentam internações, afastamentos do trabalho e inclusive afeta a economia por conta da perda de produtividade e dias de trabalho. Razões para esta realidade são atribuídas à pandemia; instabilidade social, política e econômica, desemprego e a falta de segurança pública. Também o uso excessivo de redes sociais é visto como um dos grandes responsáveis pelo crescimento da ansiedade, especialmente entre os jovens. A palavra grega para ansiedade significa literalmente “estrangulamento”. A pessoa ansiosa não consegue enxergar a realidade como ela é, parece sempre usar uma lente de aumento, tudo parece ser muito maior do que de fato é. Como aquietar esta sensação intensa da leitura e do enfrentamento da realidade?

Henry Nowen no seu livro: “Tudo se fez novo”, fala deste assunto de um modo prático, baseando-se em especial sobre um texto do sermão do monte. (Ler [Mateus 6.25-34](#)). Para Nouwen a preocupação e o vazio geram a ansiedade; duas palavras diferentes, mas interligadas.

Ser preocupado e andar de testa franzida, estar o tempo todo no telefone, andar rapidamente parece ser sinônimo de uma pessoa responsável e bem sucedida. “Na correria...” é um termo que ouvimos quase que todos os dias. Porém, o problema não é fazer bastante coisa, pior é a sensação criada em torno do agito do trabalho, é isso que realmente é maléfico e exaustivo. Pré-ocupação é ficar angustiada e sentir-se cansado antes mesmo de chegar lá - isso é ansiedade. Gasto de energia não na execução, mas na preocupação do antes. Nossas ocupações e preocupações preenchem nossa vida até a borda, parecem bolsas tão cheias com o zíper quase arrebitando e que já nem tem mais espaço para nada, nem para que Espírito Santo possa nos organizar e aliviar para uma vida mais leve.

A segunda palavra é o vazio. Vazio existencial como uma sensação resultante do desgaste físico e emocional da preocupação. Enquanto nos cansamos com as bolsas cada vez mais cheias, em contra partida cresce em nos uma fadiga e a pergunta vem: “para que tudo isso”? No final do dia resta apenas um grande vazio, pois a vida perdeu a graça. E então raramente nos sentimos verdadeiramente satisfeitos, um torturante vazio permeia nossas vidas. A preocupação e o vazio podem ter desdobramentos, aonde o tédio, o ressentimento e depressão se mostram como último estágio da ansiedade. Trata-se do desligamento das coisas importantes, e às vezes a dor vence a vida.

Conforme Nowen, uma doce e amável voz vinda dos céus nos quer lembrar: **“Não se inquietem, não se preocupem, não fiquem ansiosos: não digam o que vamos comer? Ou, o que vamos beber? Ou, que vamos vestir? Com estas coisas apenas pessoas que não conhecem a Deus se preocupam”**. Em resumo, não se preocupem, **“pois o vosso pai celeste sabe”**. (Mateus 6.25a-32b). Se o Pai celestial sabe todas as coisas, e sabe exatamente o que precisamos, então já não há mais motivo da gente se preocupar. Não queremos simplificar esta afirmação, mas ainda assim, aqui tem uma promessa do próprio Senhor Jesus e de seu cuidado. Mais do que isso, podemos mudar nossas prioridades; então “busquem primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e as outras coisas vos serão acrescentadas” (Mateus 6.33). Jesus aponta para algo que vai totalmente contra a cultura do agito. Ele diz que há um lugar, uma possibilidade de viver sem preocupação. Uma vida na qual todas as coisas são feitas de um modo novo e diferente, com conexão. Um novo foco e um novo jeito de viver. Uma vida em confiança a Deus e no seu cuidado, sem preocupação e sem vazio. E isso aquietam a ansiedade.

Para finalizar, Jesus diz que basta o dia de hoje e o seu mal. Deus nos dá apenas as forças para o hoje; carregar o ontem e o amanhã é muito pesado, apenas gera ansiedade. Eckart Tolle, no seu livro “O poder do agora” diz: se olharmos para as últimas duas horas, algo realmente nos faltou? 99% das vezes vamos dizer que não - nada ou muito pouco nos faltou. Então, porque a ansiedade se temos praticamente tudo o que precisamos para viver? Mais, Deus sabe de tudo que precisamos. Que tal, vamos nos aquietar e celebrar a vida? Recuperar o foco do reino e viver esse jeito mais feliz?

### Perguntas:

- Ansiedade se aprende com alguém. Se é uma questão de aprendizagem também podemos aprender a ser menos ansioso. Como o Senhor Jesus nos ensina a ser a menos ansioso?
- Como podemos por meio da fé reagir às pessoas que nos querem estressar, arrastar para baixo e nos deixar ansiosos?