

MARCELO GOMES

APRENDA A LIDAR COM A
ANSIEDADE

Copyright © 2025 Vida & Caminho

3ª Edição

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida por qualquer meio, gráfico, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de recuperação de informações, sem a permissão por escrito da Editora, exceto no caso de breves citações inseridas em artigos críticos e resenhas.

Publicado no Brasil por:
Editora Vida & Caminho
Rua da Consolação, 2121 • 6º andar
CEP 01301-100 • São Paulo, SP
Telefone |11| 3105-7773
www.vidaecaminho.com.br

Revisão
Sérgio Perine

Projeto gráfico, Editoração,
Diagramação
Beatriz Lima

Design da Capa
Beatriz Lima



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

Gomes, Marcelo

Aprenda a lidar com a ansiedade / Marcelo Gomes.

-- 3. ed. -- São Paulo : Vida & Caminho, 2025.

ISBN 978-65-88646-22-9

1. Ansiedade - Aspectos religiosos - Cristianismo
2. Bíblia - Ensinos 3. Confiança em Deus
4. Superação I. Título.

25-251634

CDD-248.86

Índices para catálogo sistemático:

1. Ansiedade : Aspectos religiosos : Cristianismo
248.86

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

EDICATÓRIA

Para Cristiane.

Amor da minha vida.

Você me ajuda a ser uma pessoa melhor.

Sumário

INTRODUÇÃO -----	5
CONHEÇA O INIMIGO -----	9
ENFRETE MEDOS -----	27
ELABORE TRAUMAS -----	41
ABANDONE CULPAS -----	53
ADMINISTRE DESEJOS -----	63
RESOLVA CONFLITOS INTERNOS -----	77
SUPERE FRUSTRAÇÕES -----	91
ACOLHA TRISTEZAS -----	101
ENCONTRE SENTIDO -----	109
DOMINE A ANSIEDADE -----	121
CONCLUSÃO -----	133
NOTAS BIBLIOGRÁFICAS -----	142

“Que cada um examine os seus pensamentos: encontrá-los-á completamente ocupados com o passado e o futuro. Quase não pensamos no presente. Quando o fazemos, é apenas para planejar o futuro à sua luz. O presente nunca é nosso fim; passado e presente são nossos meios e só o futuro é nosso fim. De sorte que nunca vivemos, mas esperamos viver. E preparando-nos constantemente para ser felizes, é inevitável que jamais o sejamos.”

BLAISE PASCAL

“Incontáveis problemas me cercam, as minhas culpas me alcançaram e já não consigo ver. Mais numerosos são que os cabelos da minha cabeça, e o meu coração perdeu o ânimo. Agrada-te, Senhor, em libertar-me; apressa-te, Senhor, a ajudar-me. Sejam humilhados e frustrados todos os que procuram tirar-me a vida; retrocedam desprezados os que desejam a minha ruína. Fiquem chocados com a sua própria desgraça os que zombam de mim. Mas regozijem-se e alegrem-se em ti todos os que te buscam; digam sempre aqueles que amam a tua salvação: “Grande é o Senhor!” Quanto a mim, sou pobre e necessitado, mas o Senhor preocupa-se comigo. Tu és o meu socorro e o meu libertador; meu Deus, não te demores!”

SALMO 40:12-17



A ansiedade é o “mal do século”! Você, com certeza, já ouviu essa frase. Ela nos sugere que há uma incidência alarmante de casos de ansiedade em nossos dias, acima de muitas outras enfermidades físicas ou psicossomáticas, e que a ansiedade traz consequências terríveis e desastrosas para as pessoas em particular e para a sociedade em geral.

Recentemente, um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostrou que aproximadamente um terço da população mundial apresenta algum tipo de transtorno de ansiedade. No Brasil, um dos países com maior índice de ocorrências, uma em cada dez pessoas sofre com o problema. As grandes cidades são, obviamente, as mais atingidas.

Para além de relatórios, pesquisas, diagnósticos e tratamentos clínicos, está a nossa experiência cotidiana que nos confirma que a ansiedade realmente é um mal sério e epidêmico. O tempo todo, ouvimos alguém comentando que é ansioso ou ansiosa. Nós mesmos já dissemos isso, e várias vezes, talvez.

Há alguns anos, atendi a um homem bastante respeitado e devoto, de meia-idade, com uma família bonita e bem estruturada, um bom emprego e uma renda razoável. Mas ele sofria com a ansiedade. Dizia que precisava “matar um leão” por dia e que não conseguia conciliar trabalho, família e igreja. Queixava-se das cobranças que lhe vinham da parte da esposa, e dos desejos e necessidades sem fim dos filhos. E tinha um medo grande de perder o posto na empresa, pois sabia que, “de olho” em seu cargo, havia uma infinidade de pessoas, todas à procura de uma oportunidade de sucesso e dispostas a tudo para alcançá-la.

Noutra ocasião, ouvi a uma mulher que, apesar de inteligente, bem casada e com filhos amorosos, sofria de ansiedade. Temia a velhice, pois sentia que seu marido era assediado por mulheres com metade de sua idade, e preocupava-se com o futuro das crian-

ças. Dizia que o mundo é um lugar inóspito e complicado para a juventude. Ela dormia mal e estava sempre cansada. E como se não bastasse tudo isso, ainda se martirizava por não estar colocada profissionalmente e não poder colaborar financeiramente com a casa. Lembro-me de que ela tomava vários remédios, todos os dias.

Até as crianças, em nossos dias, estão sofrendo com a ansiedade. Conheço meninos e meninas de nove, dez, onze anos de idade, filhos de pais amorosos e bem-intencionados, que têm uma agenda mais pesada que a de muitos adultos. Eles acordam antes das sete horas da manhã para saírem ao colégio; depois, fazem natação, informática, inglês e uma outra língua; têm aulas de violão e discipulado cristão. E ainda passam horas em seus aparelhos celulares. Dormem tarde, pouco e mal.

Mal entraram na adolescência, já estão preocupados com sua sexualidade e relacionamentos afetivos. Têm desilusões precoces, sofrem os medos sociais comuns da idade e dependem exageradamente da aceitação de determinados grupos. Muitos têm pais ausentes, que trabalham demais e têm compromissos demais, e sofrem com constantes crises de identidade. Mas eles não têm tempo! Precisam decidir, antes dos dezessete anos, o que querem fazer profissionalmente. Ficam quase loucos quando chega o período do vestibular.

É para uma geração como a nossa que o desafio de combater a ansiedade se impõe. Contudo, para que haja vitória, é preciso conhecer o inimigo, superar suas fontes de força e atingi-lo com golpes certos e eficazes. É o que faremos!

Valerá a pena essa luta? Sem dúvida! Os benefícios incluirão paz e plenitude pessoais, bem-estar, satisfação, melhor rendimento no trabalho, mais oportunidades de sucesso na carreira, melhor gestão das finanças domésticas e do planejamento futuro, e um aprofundamento nos relacionamentos interpessoais.

Vamos em frente? Estamos apenas começando. Boa leitura!

CONHEÇA O INIMIGO



“Sofrer fora de hora é doença também, permitir-se ser cortado por golpes que ainda não aconteceram e que só existem como fantasmas da imaginação. Os animais sabem sofrer. Nós não. Somos prisioneiros da ansiedade. Pois ansiedade é isto: sofrer fora de hora, por um golpe que, por enquanto, só existe no futuro que imaginamos.”

RUBEM ALVES

“Escuta a minha oração, ó Deus, não ignores a minha súplica; ouve-me e responde-me! Os meus pensamentos me perturbam, e estou atordado diante do barulho do inimigo, diante da gritaria dos ímpios; pois eles aumentam o meu sofrimento e, irados, mostram seu rancor. O meu coração está acelerado; os pavores da morte me assaltam. Temor e tremor me dominam; o medo tomou conta de mim. Então eu disse: Quem dera eu tivesse asas como a pomba; voaria até encontrar repouso! Sim, eu fugiria para bem longe, e no deserto eu teria o meu abrigo. Eu me apressaria em achar refúgio longe do vendaval e da tempestade.”

SALMO 55:1-8



Um dos problemas de lidar com um tema conhecido, por mais importante que ele seja, é o perigo da banalização de seus conteúdos. A familiaridade anestesia a atenção e também a percepção mais afinada. Devemos tomar cuidado para não tratar todas as coisas como se fossem uma só e a mesma, e, igualmente, tomar cuidado para não negligenciar certos desafios.

O que é a Ansiedade?

A ansiedade é uma resposta do nosso psiquismo e, conseqüentemente, do nosso organismo aos estímulos e informações oriundos de certas circunstâncias, os quais assumimos como perigosos ou ameaçadores. O psicanalista Rick EMANUEL definiu a ansiedade como “resposta a um fator ainda não reconhecido”. BION chamou-a de “premonição da emoção”. Em outras palavras, a ansiedade é o resultado interno da percepção de algo externo que pode nos ferir ou prejudicar, ainda que essa percepção não esteja, exatamente, em conformidade com a realidade.

A ANSIEDADE COMO CUIDADO

Obviamente, há uma ansiedade positiva, benéfica e necessária. É a ansiedade como cuidado.

O Criador nos contemplou com ela para que servisse como uma espécie de sinal de alerta, agindo em nós como um sistema de segurança e avisando-nos sobre as armadilhas do caminho. É um disparo químico, em nosso organismo, o qual nos obriga a pensar e analisar com cuidado antes de tomarmos atitudes arriscadas, como a de levar um alimento desconhecido à boca, nos aproximarmos de um animal estranho ou nos aventurarmos em grandes alturas.

Imagine um garoto que chutou sua bola para o quintal de uma vizinha. Apressado para recuperá-la e voltar à brincadeira, ele

pula o muro da casa e corre para apanhá-la, mas não nota o cão que protege a residência e é por ele atacado. Nesse caso, certa ansiedade teria lhe protegido.

Lembro-me de um episódio, quando eu ainda era solteiro e morava com meus pais num bairro da zona oeste de São Paulo, em que, voltando da igreja, encontramos ao chegarmos a casa um dos portões laterais aberto. Meu pai, rapidamente, saiu com o carro até achar uma viatura policial, que nos acompanhou. Só entramos em casa depois de constatarmos que tudo estava bem e que estaríamos seguros. A ansiedade, naquele dia, foi um cuidado a mais para que não nos arriscássemos.

Pessoas saudáveis emocionalmente, dotadas de juízo e bom senso, são cuidadosas ante o novo e o desconhecido. Ninguém deve entrar às pressas num ambiente totalmente escuro e desconhecido. Ninguém deve aproximar-se violentamente de um animal com o qual não tenha certa familiaridade, sem a certeza de que é inofensivo. Ninguém deve colocar na boca um fruto que nunca comeu, e a respeito do qual nada saiba. São situações de risco, das quais podemos sair machucados ou até mortos.

Até determinado ponto, a ansiedade é sinal de vitalidade e serve para despertar e motivar o organismo. Uma total ausência de ansiedade resultaria em temeridade. Temeridade é ousadia inconsequente, desatinada, que conduz a um comportamento irresponsável, colocando a vida em perigo. A importância da ansiedade como cuidado consiste em que ela nos impede de colocar a vida em risco, tanto a nossa como a dos outros. Faz com que sejamos prudentes, respeitosos, reverentes.

A ANSIEDADE COMO PREOCUPAÇÃO

Mas há também uma ansiedade negativa, prejudicial, nociva. É a ansiedade como preocupação.

Num mundo em constante mudança, incerto, instável, competitivo e desigual, somos bombardeados diariamente por informações alarmantes, pensamentos apavorantes e situações aparentemente desesperadoras. Inseguros, assumimos a árdua, impossível tarefa de dar conta de tudo, de prepararmo-nos para tudo, de anteciparmos o máximo possível a chegada de circunstâncias perigosas. Queremos evitar sofrimentos, dissabores, frustrações insuportáveis e prejuízos desnecessários, mas falhamos, e terminamos feridos e ainda mais ansiosos. Criamos o futuro que tanto desejamos evitar.

Atendi, há alguns anos, a uma jovem bonita e culta, que cresceu num lar com pouca afetividade evidente e excessiva insegurança emocional. Ela jamais se sentira amada por seus pais e ouviu, vida inteira, que ninguém poderia gostar dela, pois fazia tudo errado. Embora tenha estudado e vencido muitos obstáculos, desenvolveu uma imensa ansiedade em relação às experiências amorosas. Vez por outra, apaixonava-se por algum rapaz e até começava um namoro, mas logo se lembrava de que nunca, ninguém poderia gostar dela, e deixava a preocupação com o futuro do relacionamento tomar conta de seu coração. Para defender-se, esfriava-se no afeto e passava a tomar atitudes de indiferença e desdém em relação ao parceiro, como que se preparando para o desfecho fatal. Finalmente, via o namoro chegar ao fim e afirmava: “meus pais tinham razão”.

Preocupar-se, como a própria palavra sugere, é ocupar-se antecipadamente de um perigo ou problema. Nada a ver com planejamento, prudência ou cuidado. Está mais para uma angústia, um sentimento de ameaça, uma sensação de tragédia iminente. O orga-

nismo se mantém em permanente estado de alerta e sob incessante tensão.

A ansiedade como preocupação torna-se intensa, mas nada produtiva. Rouba-nos o sono, mas não resolve nenhum dos nossos problemas. Via de regra, o ansioso cria dificuldades para si mesmo e para os demais, ao invés de solucionar o que o incomoda. Seu futuro surge como fonte de angústia e ele vive se perguntando: será que dará certo? Será que conseguirei? Será que os demais farão sua parte? O amanhã deixou de ser resultado do hoje (construção), para ser assumido como resultado do próprio amanhã (campo de batalha), onde uma bomba poderá cair a qualquer momento. Não é sem razão que a sabedoria bíblica declara: “a ansiedade no coração do homem o abate” (Provérbios 12:25a).

A ansiedade como preocupação, portanto, é um excesso. Ela ultrapassa os limites do cuidado, da cautela, da prudência, e surge como um exagero, uma espécie de alarme estridente e desregulado, tocando sem parar por qualquer coisa e por coisa nenhuma. É uma angústia, um mal-estar, um problema. E a partir de agora, chamaremos de ansiedade somente esta, negativa, nociva e maléfica; a ansiedade como preocupação, angústia e insegurança. Discorreremos sobre ela assim como o fazemos na vida comum, nas conversas entre amigos. Contra ela empreenderemos os nossos esforços, combinado?

Sintomas da Ansiedade

Nós podemos reconhecer a presença da ansiedade em razão de certos sintomas mais ou menos comuns. Eles podem ser didaticamente divididos em sintomas do corpo, sintomas da mente e sintomas do comportamento.