

ANSIEDADE... VAMOS DERROTÁ-LA COM A PAZ

Descansar. Esse é um verbo que muitas pessoas não conseguem conjugar. Estão sempre agitadas, correndo de um lado para outro, preocupadas e cheias de temores. Uma palavra resume bem esse perfil: ansiedade. O dicionário define essa palavra como “angústia, ânsia, impaciência ou medo vago adquirido especialmente por generalização de estímulos” (*Dicionário Michaelis da Língua Portuguesa*). Quero me concentrar nessa última definição: medo. Ansiedade está relacionada diretamente com o medo. De quê? Muitas vezes, de tudo. Medo de que não vai dar certo, de que não vão cumprir o prazo, de que falharão comigo ou de que falharei com outros. Medo de mim, dos outros, da vida. Medo do que vejo ou do invisível. Ansiedade e medo são ligados diretamente e, por isso, para vencer a ansiedade, é preciso vencer o medo, afinal, quem pode descansar enquanto está com medo? Eu não consigo...

Bill Hybels escreveu que “a condição preferida por Deus para a humanidade é que vivamos livres do medo, experimentando a paz” (*Simplifique*, p. 150). Viver livre do medo é a única alternativa para venceremos a ansiedade. E essa vitória consiste, basicamente, em vivenciarmos a paz. Não há outra alternativa: ou experimentamos a paz ou viveremos ansiosos, reflexo de temores reais ou irreais que nos assombrarão, causando um desconforto contínuo que poderá nos levar, inclusive, a enfermidades graves, como cardiopatias e outras. Quanto menos conseguimos descansar, menos saúde teremos. O ser humano precisa descansar, o corpo e a mente, e, na presença de ansiedade, esse descanso será praticamente impossível, pois até dormindo estaremos agitados em nossa mente, o que refletirá diretamente em nosso corpo.

Se a paz é a alternativa para vencermos o medo e, conseqüentemente, a ansiedade, então está na hora de buscá-la com todas as nossas forças. Como? Sugiro que você comece com alguns exercícios mentais muito sérios: 1) lembre-se continuamente que você não tem o controle de tudo; 2) confie mais em Deus; 3) descanse e se alimente adequadamente; 4) delegue o que puder; e, finalmente: 5) viva um dia por vez, esperando sempre por um amanhã melhor. O último exercício parece ser utópico se o olharmos com a finitude da humanidade. Mas ele será real se o encararmos com a fé em um Deus que pode mudar todas as coisas e que pode nos sustentar ainda que o pior aconteça. Então, em vez de vivermos temerosos com o que pode acontecer de negativo e ruim, vivamos entusiasmados e cheios de esperança. Descansemos e aquietemos nosso coração. A ansiedade não irá mudar nada, apenas nos roubará a possibilidade de experimentarmos livramentos, milagres e de recebermos boas surpresas das mãos do bom Deus.