

Ansiedade, amiga ou inimiga?

Apontamentos a partir do estudo de Filipenses 4,6

Anxiety, friend or enemy?

Notes on the study of Philippians 4,6

Mariana Eugenio Schietti*

* Doutoranda em Teologia (Pontifícia Universidade Católica do Paraná), Mestre em Teologia (Pontifícia Universidade Católica do Paraná).

Tutora na Faculdade Teológica Sul Americana, Brasil.
mariana.schietti@gmail.com

Recebido em: 13/07/2021

Aprovado em: 19/05/2021

Licença *Creative Commons*
CC BY 4.0



Resumo

O presente artigo propõe-se a refletir sobre a ansiedade a partir do texto Filipenses 4,6, levando em conta o contexto em que Paulo e a comunidade de Filipos, uma colônia romana que carregava o peso do sistema vigente, se encontravam. É possível uma vida sem ansiedade diante de cenários caóticos ou diante da necessidade de se enquadrar nos padrões sociais exigidos, como Paulo parece propor aos filipenses (4,6)? Seria essa a exortação paulina ou há algo mais a compreender? São perguntas como essas, que ao serem respondidas, podem iluminar nosso caminhar atual. O século XXI tem sido marcado por doenças emocionais e em períodos de crise o cuidado com a saúde emocional e mental se torna cada vez mais necessário. Propomos, através deste estudo, uma hermenêutica contextual que possa nos ensinar a lidar com a ansiedade em tempos como o nosso e recuperar a paz e a alegria em Cristo Jesus.

Palavras-chave: Filipenses, Ansiedade, Crise, Saúde Emocional.

Abstract

This article aims to reflect about anxiety on the text Philippians 4.6. It considers the context in which Paul and the community of Philippi lived. Philippi was a Roman colony that can represent the weight of the system in place. Is it possible to live without anxiety in chaotic scenarios or under the pressure to fit into required social standards? Paul seems to pose this question to the Philippians (4.6). Is this just a pauline exhortation or is there anything else here to be understood? Questions like this can illuminate our current walk when answered. The 21st century has been marked by emotional illnesses, and in times of crisis the care for emotional and mental health becomes increasingly necessary. I propose in this study a contextual hermeneutic that can teach us how to deal with anxiety in times like ours and to recover peace and joy in Christ Jesus.

Keywords: Philippians, Anxiety, Crisis, Emotional Health.

1 Introdução

É comum vermos o texto de Filipenses 4,6 sendo utilizado em momentos de aflição e angústia. “Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças”, diz Paulo aos membros da comunidade que se reúne em Filipos. O texto é ensinado e memorizado como se fosse um remédio super eficaz ou um antídoto para a ansiedade. É colocado como lembrete em paredes, postado em redes sociais, lembrado em aconselhamentos pastorais e por aí vai. Mas tem, normalmente, seu contexto ignorado. Engana-se quem pensa que Paulo estava livre da ansiedade e que seu conselho se tratava de algo simples e fácil, que poderia soar como um “fique tranquilo, você não deve escolher sentir ansiedade, ok? Apenas seja grato e grata a Deus, expondo todos os seus pedidos a ele por meio de orações e súplicas”. Tão simples quanto escolher tomar um refrigerante altamente calórico ou um copo de água. Mas, não era assim.

A verdade é que nesta carta Paulo vivia um dos momentos mais difíceis de seu ministério, de prisão e açoitamento, pelos quais ainda não havia passado. Os destinatários da carta, os filipenses, por sua vez, viviam sob “as boas novas” da *pax romana*, um cenário disfarçado de bom, mas caótico. Os mais diversos gatilhos para ansiedade estão presentes na vivência que deu origem à carta e não é à toa que Paulo irá tocar nesse assunto. Neste sentido, Filipenses 4.6 tem muito a nos ensinar. Isto porque, o século XXI também é marcado por inúmeros gatilhos de ansiedade. A ansiedade é um dos assuntos mais comentados no que diz respeito à saúde mental de nossos tempos. Há quase 10 anos, Robert Leahy (2011), especialista em distúrbios de ansiedade, já defendia que em poucos anos ao menos 30% da população mundial sofreria com as síndromes decorrentes de distúrbio de ansiedade, e é possível que o panorama hoje seja muito pior. A OMS, em 2019 confirmou que o Brasil é o país com maior índice de pessoas com distúrbios de ansiedade no mundo (BRASIL..., 2019). Portanto, é necessário um olhar cuidadoso para o que as Escrituras têm a nos ensinar, principalmente em tempos de crise, em que a ansiedade pode ser agravada.

Alguns questionamentos surgem quando se trata da ansiedade no texto de Filipenses, a saber: existe ansiedade positiva e ansiedade negativa? É possível encontrar ambas na Carta aos Filipenses? Quais os conselhos de Paulo para o equilíbrio e a harmonia em tempos de ansiedade? Apesar do nosso foco estar em Fp 4,6, o texto de Fp 2,20 é o contraponto que contribuirá diretamente para nossas reflexões, considerando que o sentimento que Paulo encontra em Timóteo, e que o faz recomendá-lo com alegria é, no original, o mesmo sentimento mencionado em 4.6, como exploraremos melhor adiante. Ou seja, Paulo usa tanto a ansiedade positiva quanto a negativa em seu texto. É curioso refletir sobre este termo em ambos os sentidos, já que por muito tempo a ansiedade foi vista como ponto exclusivamente negativo e seu tratamento foi negligenciado e equivocado por muitos anos (LEAHY, 2011). A boa notícia é que Paulo estava com razão ao utilizar os sentimentos em ambos os polos, pois, conforme pesquisas atuais mostram, a ansiedade faz parte de nós e é sim positiva, assim como é o medo, que nos impede de pular de um prédio para chegar na portaria em dias de pressa. O grande problema está no seu excesso e no seu descontrole.

Um de nossos objetivos, portanto, é compreender como lidar com a ansiedade a partir do referido conselho paulino, tornando-a uma aliada para dias melhores e uma qualidade, como a que foi vista em Timóteo. Fazer as pazes com a ansiedade mesmo em contextos caóticos se demonstra possível. Ao final deste estudo iremos propor uma

hermenêutica contemporânea válida para nossos dias, que possa iluminar o momento em que vivemos e sirva de orientação prática. De fato, alguns podem até pensar que há uma enorme distância entre a vida de Paulo e a nossa e que tratar de ansiedade a partir de uma mensagem antiga seja impossível, mas ao compreendermos a mensagem evangélica que se encontra nos conselhos paulinos, é possível identificar princípios norteadores da vida para nossos dias, inclusive sobre a ansiedade. Barbaglio (1993, p. 17) sobre as boas novas cristãs afirma: “Sua função pode ser exemplarmente comparada à rede telefônica: se ela põe em comunicação pessoas geograficamente distantes, os testemunhos literários tornam possível o diálogo entre homens separados pela barreira do tempo”, mas que estão unidos por sentimentos e situações próprias de ser humano.

2 Filipos, um banquete para ansiedade

Antes de analisarmos o escrito em si ou os escritos paulinos, que compõem a Carta aos Filipenses, vejamos alguns apontamentos sobre Filipos, não de forma exaustiva, mas apresentando as características que contribuem para o tema.

Filipos era uma colônia militar romana, uma das poucas, como comenta Shedd (2005, p. 81) e, portanto, os cidadãos naturais de Filipos “eram altamente privilegiados de Roma”. A informação soa como algo completamente positivo. Porém, a região tinha seu quadro político social assentado nos valores e princípios romanos, sendo o prestígio e a honra uns dos maiores deles. Miguez (*apud* PEREIRA, 2012, p. 14) afirma que “o eixo honra-vergonha” era “um verdadeiro organizador social” daquela região. Pereira (2012, p. 14) destaca que o modelo de vida estabelecido pelos romanos era de busca desenfreada por uma posição de superioridade social. Uma posição na alta hierarquia da sociedade era a confirmação de que o status de honra foi alcançado. Não bastavam os privilégios de ser cidadão romano, era preciso conquistar um espaço em meio à elite.

Tal posição, por sua vez, se alcançava pelo poder aquisitivo e pela influência política que o indivíduo possuía. Mas, independentemente da corrida pela honra, os filipenses, pelo simples fato de pertencerem a uma colônia romana, ou seja, a um pedacinho de Roma ali estabelecido, já gozavam de benefícios como, por exemplo, isenções de impostos, independência política e militar, podendo decidir sobre questões tanto da área cível quanto penal (HENDRIKSEN, 2013). Além disso, segundo Fonseca (2016) os filipenses de maneira geral possuíam bom nível de instrução, e poderiam ser considerados, a partir dos padrões contemporâneos, como sendo de classe média alta. Porém, vale ressaltar que a desigualdade social estava presente em Filipos como em qualquer outro lugar, as polaridades próprias do sistema romano também estavam ali.

Neste sentido, Lara (2019) traz um interessante diálogo com Comblin, quando este propõe uma interpretação da Carta aos Filipenses a partir da necessidade de Paulo em explicar aos membros da comunidade o uso que fez da cidadania romana para escapar da prisão. A proposta de Comblin (1985; 1990) também daria suporte para análise da ansiedade de Paulo diante da necessidade de se explicar. Entretanto, no contraponto apresentado por Lara (2019), em que se propõe uma hermenêutica a partir dos destinatários e não do autor, a situação dos filipenses e do próprio Paulo parecem restar mais visíveis quanto ao que queremos abordar.

De acordo com Lara (2019), a carta tem por objetivo exortar os filipenses sobre os conflitos que rondam a comunidade, de forma a “apontar o caminho de superação das tensões típicas de uma sociedade dividida e marcada por desigualdades sociais”.

Havia um cenário de conflito e tensão em que era preciso aprender a lidar com o “impacto que o privilégio da cidadania romana implicava nas relações vividas pela comunidade”. A sociedade romana era altamente polarizada, como ressalta Lara (2019, p. 137), “senhor x escravo; patrono x cliente; homem x mulher; cidadão romano x bárbaro estrangeiro”, estar em qualquer um desses polos exigia muito cuidado, mais ainda no que diz respeito à práxis cristã. Era preciso lidar com o orgulho, com o espírito competitivo, com a vanglória, o desejo de ser superior e alcançar status social. Era preciso enfrentar os perigos de ceder a este modelo e, mais ainda, os perigos de resistir a ele. Com tais informações já é possível atestar o banquete de ansiedade que a colônia romana oferecia aos seus moradores.

3 Paulo diante da comunidade que se reúne em Filipos

Ainda que Comblin (1985; 1990), em suas teses sobre a Carta aos Filipenses, tenha como ponto de partida a situação e a motivação própria de Paulo, explicando o uso de sua cidadania romana, e Lara (2019) reflita sobre o prisma dos próprios filipenses, é possível encontrar uma intersecção dos caminhos propostos. Paulo, cidadão romano, antes de ser reconhecido como tal sofre as condenações consequentes do modo de ser do próprio sistema romano (At 16,12-24), sente na pele as implicações do dualismo existente: ser um ninguém, marginal, invisível, punido sem ter cometido crime algum ou ser um cidadão romano, que precisa mostrar honra, prestígio e seguir as exigências do sistema. Parece lúcido afirmar que Paulo tenha encontrado na sua própria experiência um caminho para exortar os filipenses em suas experiências, ensinando-os a lidar com tais dilemas e a transformar a agonia e aflição daquela comunidade em um fardo leve e um jugo suave, como o de Jesus (Mt 11,30).

Seguido o proposto, se a exortação de Paulo aos filipenses foi baseada em sua própria experiência (At 16,12-40) cabe refletirmos sobre a situação em que o referido apóstolo se encontrava enquanto escrevia à comunidade. Segundo Marianno (2009), ao abordar o “ponto de inflexão entre o Paulo forte e o Paulo fraco”, é possível observar três facetas de Paulo na epístola em questão. De acordo com esta linha de estudo, a Carta aos Filipenses seria uma junção de diversos escritos paulinos, em diferentes momentos, que podem ser compreendidos como carta A, B e C. Apoiado, novamente, nos estudos de Comblin (1990), uma possível delimitação para essa proposta seria Fp 4,10-20 como carta A; Fp 1,1 – 3,1a e 4,2-7.21-23 carta B; Fp 3,1b – 4,1.8-9 carta C.

A proposta é coerente, uma vez que a carta traz sentimentos e afirmações ambivalentes ao longo do texto. Ora Paulo está calmo, tranquilo, confiante e alegre. Ora está fraco, humilhado, passando necessidades, preferindo morte à vida, dependendo única e exclusivamente da ação de Deus para superar as adversidades. De fato, estando ele em situações diferentes, os sentimentos e as exortações da Carta também serão diferentes. Paulo não escreve a partir de uma ideia alienada, mas de uma realidade vivida na pele. Quem era o Paulo de Fp 4.6, que propõe “em nada andem ansiosos”? Seria um Paulo que nunca viveu a ansiedade ou que aprendeu a lidar com ela? A divisão da carta em três momentos pode iluminar nossas reflexões nesse sentido.

Iniciando pelo texto da carta A (Fp 4,10-20), nos deparamos com um Paulo pobre, que se alegrou por ter encontrado a ajuda dos filipenses, um Paulo que foi humilhado, passou fome, sentiu a escassez na pele, havia sido açoitado, preso e tratado como um delinquente. Que estava atribulado e sentiu alívio em saber que aquela comunidade

se associou a ele na sua tribulação, pois nenhuma comunidade o havia feito anteriormente (v. 14-15). Uma comunidade que o tirou dessa situação miserável e o deu condições dignas novamente (v. 18a). Mesmo que Paulo não esteja em busca de doação (v. 17), já que aceitou as perdas da vida (v. 11-12), ele reconhece que a ajuda dos filipenses implica em frutos para sua missão (v. 18b). O Paulo deste bilhete de gratidão aos filipenses reconhece suas necessidades e o quanto os filipenses foram seus companheiros fiéis.

Num segundo momento, o da carta B (Fp 1,1 – 3,1a e 4,2-7.21-23), onde o versículo que nos é próprio neste artigo está inserido, é possível perceber um Paulo alegre, grato, afetuoso, mais confiante com a vida e focado em sua tarefa, que não se importa com detalhes insignificantes desde que o Evangelho de Jesus esteja sendo pregado. Pode-se dizer que alegria e certeza são características marcantes do Paulo deste segundo momento. Esta faceta de Paulo apresenta um servo (1,1) que está decidido a imitar o Cristo, portanto suas prisões já não são mais humanas, suas humilhações já não são mais humanas, seu sofrimento e tudo o que está junto a isso, são próprios de um imitador de Jesus. Paulo está preso a Cristo (1,13) e tem plena certeza de que a obra de Cristo irá se concretizar (1,6). Sua autoconfiança e autoestima são visíveis no verso 20 do primeiro capítulo. É quase que romântico ler as palavras de Paulo sobre seus sentimentos e orações pelos membros da comunidade de Filipos.

Por fim, o terceiro momento de Paulo, na carta denominada de C (Fp 3,1b – 4,1,8-9), vai além dos dois anteriores. Conhecemos um Paulo mais confiante ainda, que tem orgulho de ser quem é e que deseja ser um bom exemplo para os membros daquela comunidade, tanto é que ele se apresenta dessa forma (3,17). Segundo Marianno (2009, p. 81) “em contra partida, o Paulo da carta B é o Paulo que exorta, que adverte, que aconselha e orienta. Talvez seja por isso que o Paulo da carta A é um Paulo mais desarmado, consternado, mais ‘sem-graça’ com o carinho que recebeu da comunidade de Filipos”.

4 Não andeis ansiosos...

Ainda que alguns estudiosos rejeitem a tese da carta fragmentada, é difícil rejeitar os argumentos quanto às diferentes posturas de Paulo nela. Considerando essa questão, seguiremos a partir da estrutura proposta, pela qual Fp 4,6 se encaixa na carta B. Paulo, nesta etapa, já havia superado as aflições causadas pela prisão, pela fome, pela escassez, pela solidão e por todas as demais situações de opressão. Acima de tudo, Paulo havia superado o dilema do orgulho e da honra, ele sabia estar por cima, mas também sabia estar por baixo (Fp 4,12), nem um e nem outro eram importantes para ele mais.

Portanto, sua exortação quanto a não andarem ansiosos (4,6) e, assim encontrem a paz que excede a todo entendimento (4,6) não tem qualquer pretensão de funcionar como passe de mágica. Mas como exortação que, em conjunto com seus outros ensinamentos, se alcança na prática. Como mencionado na introdução deste artigo, o versículo não serve como um amuleto protetor, tampouco como um remédio reparador. Mas é conselho de quem dominou a ansiedade e alcançou a paz. Quanto a isso, Shedd (2005, p. 195) afirma: “Não creio que Paulo sugere que a paz celestial dominará o coração de todo crente como as águas cobrem o mar. Se a divulgação desta paz fosse automática, não haveria no texto o mandamento aos crentes, ‘Não andeis ansiosos de coisa alguma’”. O que o versículo está propondo é que, o andar ansioso nos impede de

experimentar a paz que excede a todo entendimento. Não está dizendo que a ansiedade nos impede de experimentar a paz. Uma coisa é a ansiedade sob controle, outra é a ansiedade no controle. Andar ansioso, é andar sob o domínio da ansiedade e não dominando a ansiedade. Paulo os exorta a confiar em Deus, a se atentar ao que é bom (Fp 4,8), alcançando o controle da ansiedade. Nisso consiste a paz que excede a todo entendimento.

Para grande maioria dos filipenses a ansiedade era um status habitual. Andar de modo ansioso era o estilo de vida de muitos no antigo mundo pagão. A quantidade de deuses e deusas no panteão potencializava a probabilidade de que o indivíduo tivesse cometido alguma falta e ofendido algum deus, então nunca era possível ter a certeza de que estava tudo bem. Algo de ruim estava sempre prestes a acontecer. Era preciso estar constantemente alerta, preocupado e tomando cuidado com o que poderia lhe suceder caso algum deus ou deusa estivesse irritado com alguém. Além disso, não era nada comum um Deus que se preocupasse com o ser humano. Paulo contraria ambos os pensamentos comuns à época ao afirmar que não é necessário andar deste modo e que, além disso, o Deus no qual criam se importava com todos os pedidos que lhe fossem feitos. Deus estava ali para escutá-los e compartilhar de suas cargas, não para puni-los (WRIGHT, 2012).

Ainda pode parecer confuso falar em um andar ansioso e em uma paz que excede ao entendimento, tais sentimentos podem parecer subjetivos e abstratos. Vejamos mais de perto o termo grego *merimnaó*, utilizado por Paulo no referido versículo (6), o qual significa: “preocupar-se”, “cuidar”, “estar indevidamente preocupado”, “divido em partes”, “ir em direção oposta”, “distráido”, “estar em alerta com algo”, “procurar promover os interesses de alguém”, “providenciar para” (GINGRICH; DANKER, 1984; STRONG, 2002). Como se pode ver os significados são muitos e as ações são comuns a todos nós. Quem nunca esteve preocupado? Quem nunca se pegou distraído, pensando em algo que precisa fazer? Pensando em como ajudar alguém, providenciando-lhe o que é necessário? Não são poucas as vezes em que nos questionamos se estamos na direção certa, em que nos encontramos divididos entre uma decisão ou outra, poderíamos fazer uma lista infindável de como o nosso dia a dia é repleto de situações que tornam essa palavra bem objetiva e concreta.

Mas seriam esses sentimentos de todo negativos? Voltemos ao texto da recomendação de Paulo quanto a Timóteo (Fp 2,19-20). Paulo afirma que deseja enviar Timóteo o mais breve possível à comunidade de Filipos, pois sabe da situação em que eles se encontram, e explica o motivo pelo qual Timóteo é importante a eles: “Porque a ninguém tenho de igual sentimento que, sinceramente, cuide dos vossos interesses;”. Portanto, o que faz Paulo considerar Timóteo a pessoa certa para ir ao encontro dos filipenses é o cuidado que ele tem com os interesses da comunidade. O verbo “cuide”, ou “que tenha cuidado” como consta em algumas versões brasileiras, é exatamente o mesmo: *merimnaó*. E neste caso o cuidado e a preocupação que Timóteo tem, em promover os interesses dos filipenses, em providenciar ajuda e em estar ocupado com a causa deles, é visto como um ponto positivo, inclusive tornando-o o único companheiro de Paulo habilitado para ir ao encontro da comunidade.

Estamos diante de uma exortação ambivalente? É preciso seguir o conselho de em nada estar ansioso, nada? Ou seguir o exemplo de Timóteo, que na prática se destacou justamente por expressar tal sentimento? Essas perguntas requerem alguns apontamentos sobre o que é esse sentimento que chamamos de ansiedade.

5 Algumas verdades sobre a ansiedade

Acreditou-se por muito tempo – na verdade ainda se acredita – que ansiedade é uma coisa e cuidado é outra. Ansiedade é uma doença, já o alerta e o foco em determinadas atividades são saudáveis. Entretanto, a ansiedade nada mais é do que a união desses sentimentos, que se torna um grande problema quando acontece em doses exageradas. É como uma água fervente, que não deixa de ser boa e útil, mas que mal manuseada pode machucar, e muito. A ansiedade fora de controle, que se torna negativa, é aquela que nos paralisa, nos impede de seguir em frente e de desfrutar da vida de maneira plena.

Apesar de pouco mencionado, estudos mostram que a ansiedade é um sentimento necessário no ser humano, na verdade ela é própria da condição humana e está nos confrontando em todos os momentos no decorrer da vida. Ela é a capacidade de percepção de perigo e de nos tornar conscientes de nossos limites, por meio dela nos tornamos mais aptos à vida e aos relacionamentos (KAST, 2006). Assim como o medo saudável nos impede de pular de um prédio, a ansiedade saudável também nos auxilia em muitos momentos. Os ansiosos têm maior capacidade de compreender as necessidades alheias, os perigos da vida, podem cuidar melhor de tudo que está ao seu redor e fazem suas atividades com maior atenção, mas isso acontece quando a ansiedade não toma as rédeas da vida. Nesse sentido pode-se compreender o que Paulo viu em Timóteo. Seu cuidado moderado, sua atenção para com as necessidades daquela comunidade e sua dedicação em cuidar das vidas, tornou-o alguém que daria conta das demandas existentes em Filipos. A ansiedade descrita em Filipenses 2,20 é positiva. Timóteo tinha as rédeas da ansiedade e a utilizava de maneira benéfica.

Para compreendermos melhor a instrução de Paulo e nos libertarmos da equivocada ideia de que somos malditos ansiosos, condenados a sofrer duplamente, uma pelo sentimento em si e outra por não seguir as instruções bíblicas, vejamos o que Leahy ensina sobre a ansiedade num contexto histórico:

A primeira coisa a entender acerca da ansiedade é que ela é parte de nossa herança biológica. Muito antes de qualquer registro da história humana, nossos ancestrais viviam em um mundo repleto de perigos que ameaçavam suas vidas: predadores, fome, plantas tóxicas, vizinhos hostis, alturas, doenças, afogamentos. Foi em face desses perigos que a psique humana evoluiu. As qualidades necessárias para evitar o perigo foram as qualidades desenvolvidas em nós pela evolução. Uma boa quantidade dessas qualidades dizia simplesmente respeito a formas diferentes de precaução. O medo tinha a função de proteger; tínhamos de estar atentos a muitas coisas para sobreviver. (LEAHY, 2011, p. 14-15)

O que o referido autor continua ensinando em sua obra é que as coisas mudaram e os perigos de ontem já não são mais os perigos de hoje, entretanto nossa mente funciona como se nada tivesse mudado e como se o conjunto de regras do passado valesse para hoje. As regras nesse sentido são aquelas que ameaçam ou protegem a vida. Passamos a olhar para todas as situações ao nosso redor a partir do instinto de sobrevivência. Como se estas situações pudessem nos tirar a vida, enquanto elas não podem. Essa é a ansiedade negativa sobre a qual Paulo exorta os filipenses. Paulo já havia estado em todas as situações, das piores às melhores, correu sério risco de perder a vida, mas até isso para ele não era um perigo. Ele aprendeu que as situações adversas não são um

verdadeiro perigo e que nem mesmo a morte o impediria de viver seu maior desejo, o de estar com Cristo Jesus.

O que Paulo fez foi questionar as regras que sua natureza humana seguia e, mais ainda, questionar as regras que a sociedade lhe impunha. A honra, o sucesso, o orgulho, o título, a riqueza, assim como, a humilhação, a escassez, o abandono e o medo, já não tinham mais importância para Paulo. Paulo havia renovado sua mente (Rm 12,2) a fim de se preocupar com o que realmente era necessário. Para ele os padrões romanos, pagãos ou judaicos, já não eram mais capazes de representar perigo. Não é uma questão de ser racional, de esconder os sentimentos, de pedir a Deus que os tire como um passe de mágica. É questão de rever os valores, de viver as experiências da vida com tal intensidade a perceber que elas nada representam de perigo à nossa razão de fé, que é a esperança de uma vida eterna em Cristo Jesus e de uma vida terrena baseada em seus ensinamentos. No reino de Deus, segundo Jesus, não há diferença de raça, de classe social, de gênero, não há escravo ou livre, todos são iguais. Portanto, as possíveis ameaças sociais que se encontram nas desigualdades, nos fazendo correr como loucos atrás da aceitação, da riqueza, do status etc., não fazem qualquer sentido.

Kast (2006) ressalta que a ansiedade em descontrola nos faz esquecer que estamos protegidos, o sentimento de solidão, de frustração e falta de força são naturais, porém irracionais. Estes padrões de pensamento também precisam ser questionados. Paulo aprende, ao viver as diversas experiências de sua jornada missionária, que ele não está só, que sua força vem de Cristo e que não há frustração quando está focado em seguir o seu chamado. Lembrando das bem-aventuranças pregadas por Jesus no sermão da montanha (Mt 5,1-12) vemos o questionamento à regra. Nos valores de Jesus a felicidade está na humildade, no pacificar, na ação de justiça, na misericórdia, na mansidão e não está no poder, no dinheiro, na boa fama. Também Paulo aprende isso e ensina aos filipenses. Agora, além de não precisarem viver dominados pela ansiedade de serem punidos por algum Deus, também não precisavam ser movidos pelo constante anseio de cumprir os padrões requerido naquela sociedade romana movida ao orgulho e ao ego.

6 Considerações finais

Ansiedade, amiga ou inimiga? Como vimos, a ansiedade é algo intrínseco ao ser humano e, por muito tempo, foi responsável por manter nossos ancestrais vivos. Além disso, a ansiedade não é algo que você escolhe, tampouco algo do qual você irá se livrar. Tentar se livrar da ansiedade só a colocaria em mais destaque e daria a ela ainda mais o controle de sua vida. A ansiedade pode ser muito útil quando está a nosso serviço e não o contrário. Por isso ela deve ser vista como uma amiga. Ela lhe dá alertas e conselhos, mas você deve ponderá-los antes de acatá-los. A sua ansiedade não é você. Ela é parte de você, parte de uma descarga energética do seu cérebro. Assim como uma dor de cabeça, ela vem e logo passa (LEAHY, 2011), mas você não se deixa ser guiado por uma dor de cabeça, correto? Você não diz “uma das minhas características é ser dor de cabeça”. Você apenas aceita os dias de dor de cabeça, pondera sobre algumas atividades que não precisam ser feitas nesse dia, se permite um descanso, um remédio se for o caso, e quando tudo passa, a vida segue. Portanto, ao se deparar com a ansiedade não a rejeite, mas observe-a. Veja o que ela tem a lhe dizer e calmamente pondere sobre isso. Muitos dos perigos e dos riscos que ela tenta lhe apresentar, se olhados a

partir dos valores de Cristo, não são reais. Na verdade, eles sequer são reais a partir dos valores sociais, uma vez que as regras sociais são ilusões convencionadas. Mas não é nossa pretensão entrar no campo da filosofia e da sociologia.

A questão é que o uso da ansiedade a partir de regras sociais opressivas pode causar muitos danos. Não são poucos os textos bíblicos que trazem tais alertas. Jesus disse em seus ensinamentos, para não nos preocuparmos além de nossa capacidade, vejamos alguns desses versículos: “Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida? Se, portanto, nada podeis fazer quanto às coisas mínimas, por que andais ansiosos pelas outras?” (Lc 12,25-26); “Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal” (Mt 6,34); “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” (1Pd 5,7).

Somos constantemente ensinados que precisamos conquistar e manter. Conquistar espaço, conquistar uma família perfeita, conquistar uma segurança financeira, manter o emprego, manter o carro, manter a família, a saúde e o plano de saúde, conquistar e manter os prazeres da vida sendo satisfeitos. Mas as crises chegam. Os problemas batem à porta. A instabilidade, os altos e baixos, eles se apresentam ao longo do caminho. Nessas horas é preciso reconhecer quais os valores que governam nossas vidas. Se nossos valores e nossas regras estão pautados naquilo que a sociedade e a mídia nos impõem, certamente seremos dominados pela ansiedade. Mas, se por outro lado, estivermos convictos de que há algo mais importante do que tudo isso, que são os valores do Reino de Deus, poderemos utilizar a ansiedade de maneira positiva. Assim como foi com Paulo é conosco hoje, quanto mais formos capazes de perceber que as tribulações da vida não representam riscos reais de nos tirar a fé e a esperança em Cristo Jesus, mais estamos habilitados a viver em qualquer situação, sem andar de forma ansiosa, sem andar na direção errada, sem andar dividido em sentimentos e pensamentos que não agregam em nada. Quanto mais conscientes formos dessas situações, mais capazes nos tornamos de olhar de forma positiva para elas, enxergando as bem-aventuranças que podem surgir a partir dos problemas.

No conselho de Paulo aos filipenses, somos chamados não a ignorar a ansiedade, tampouco torná-la inexistente, isso até seria um risco para nossa sobrevivência, mas a não andarmos de acordo com ela. Somos chamados a olhar a vida a partir dos valores cristãos. Sabendo passar por todas as situações, sejam boas ou ruins, confiando que Deus está ao nosso lado e que nossa esperança em Cristo Jesus não está em risco. A vivência dos filipenses e de Paulo servem como um modelo para nós diante de uma sociedade como a nossa, com tantas demandas emocionais e financeiras. Assim como os padrões e as regras foram revistas, também precisamos rever as nossas. Mesmo que tudo ao nosso redor nos diga não está tudo bem, precisamos nos lembrar que sim, está tudo bem, pois Deus continua tendo um plano maior para nós e toda a sua criação e aquilo que é finito e temporário não irá abalar o que é infinito e atemporal.

Em tempos de crise a ansiedade pode servir como uma amiga. Basta enxergá-la como parte de si apenas, sem atribuir a ela a importância que ela não tem.

Referências

BARBAGLIO, Giuseppe. *São Paulo*. O homem do Evangelho. Petrópolis: Vozes, 1993.

BRASIL é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS. *Exame*, São Paulo. 5 jun. 2019. Disponível em: [https://exame.com/ciencia/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-](https://exame.com/ciencia/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms)

