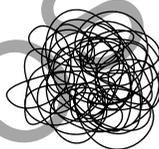


Estamos Todos Surtando (e Por que Não Precisamos)



Libertando-se de seus Pensamentos
e Sentimentos de Ansiedade

David Marvin



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022



Sumário

Introdução	
<i>Estamos Todos Surtando</i>	xiii

Parte I: Por que Surtamos

1. A Névoa do Medo	
<i>Identificando os Motivos da Nossa Ansiedade</i>	3
2. A Luz do Motor Acendeu	
<i>A Verdade sobre a Ansiedade</i>	11

Parte II: Não Surtarás

3. Mães de Cachorros	
<i>Confiando em Deus quanto às Nossas Necessidades</i>	25
4. Um por Cento de Chance	
<i>Abrindo Mão do Desconhecido</i>	35
5. Lista de Presentes	
<i>Trocando Nosso Pânico pela Paz</i>	45

6. Metrô para Alguém Lugar <i>Mudando como Pensamos</i>	55
7. A Questão É Perspectiva <i>Encontrando um Filtro</i>	67

Parte III: As Malditas Cerejas do Bolo

8. Esconderijo e Medo <i>Enfrentando a Vergonha</i>	79
9. Limpando o Guarda-roupa <i>Lidando com Bagagens</i>	87
10. Corrida com Obstáculos <i>Enfrentando o Estresse</i>	99

Parte IV: Onde Surtamos

11. Restaurando Carrinhos de Golfe <i>Ansiedade Romântica</i>	113
12. A Família Real <i>Ansiedade Profissional</i>	125
13. O Segredo do Papai Noel <i>Ansiedade Financeira</i>	135
14. Como Crianças <i>Ansiedade por Insegurança</i>	147
Conclusão: Corrente Contínua <i>Praticando Vidas de Paz</i>	159
Perguntas Frequentes de Ansiosos (FAQ)	167
Perguntas para Discussão	175
Muito obrigado	181
Notas	185
Índice	193
Sobre o Autor	197



A Névoa do Medo

Identificando os Motivos da Nossa Ansiedade

Eu tenho inveja dos jardins dos outros. Preciso confessar, antes de continuarmos. Sim, eu sei, pareço um velho rabugento que grita “Fique longe do meu jardim!” para as criancinhas, mas escute o que tenho a dizer. Sou vizinho de uma família que merecia um prêmio pela maneira como cuida bem do jardim. Está sempre verdinho e exuberante. Estaria mentindo se dissesse que nunca imaginei fazer um piquenique lá.

O meu gramado, por outro lado, é todo desigual, com um monte de buracos onde a grama morreu, muito embora receba bastante água. O problema é que tem muito mato. Meu jardim parece um cara careca que está usando produtos para fazer o cabelo crescer, mas que cresce de forma bem selvagem e irregular em alguns lugares aleatórios em sua cabeça. Não sei por que, mas sou *excelente* em fazer mato crescer, mas *terrível* em fazer a grama crescer.

Cada primavera é outra estação para tentar remover o mato e cuidar da grama. Anos de tal atividade me deram uma dor nas costas e um doutorado em remoção de mato. Aprendi que, se não fizer isso, o mato e as ervas daninhas sufocam a grama ao seu redor. Literalmente, sugam a vida do seu jardim. E, a menos que arranque o mato pela raiz, *ainda* terá ervas daninhas. Você acha que as removeu, mas elas *não* sumiram e continuarão crescendo.

Às vezes, quando estou em meu jardim — chorando deitado sobre os buracos na grama me sentindo derrotado ou pensando em como meu

jardim não pareceria tão mal caso eu queimasse o do meu vizinho —, percebo que aquelas ervas daninhas são um retrato da ansiedade e da preocupação em nossa vida. Se não lidarmos com elas, sufocarão nossa vida. De fato, a origem da palavra *preocupar* significa “o primeiro a tomar posse de, a apoderar-se de”. A preocupação e a ansiedade apoderaram-se de nós mental, emocional, espiritual e até fisicamente.

Outra coisa: assim como o mato, se a ansiedade não for arrancada pela raiz, não sumirá. Podemos até pensar que a removemos, mas logo descobrimos o contrário, e ela continuará se apoderando da nossa vida, sufocando-nos. As raízes das ervas daninhas em nosso jardim ficam embaixo da terra. E, da mesma forma, as raízes de nossa ansiedade também estão sob a superfície... da nossa mente e do nosso coração.

Boa notícia: é possível remover o mato de seu jardim, e é possível remover os sentimentos de ansiedade de seu coração. Assim como livrar-se das ervas daninhas, não é fácil, mas você consegue.

Jesus Jedi

Sobre o que você acha que Jesus pregava quando dava um sermão? Lembre-se, isso acontecia há 2 mil anos, então provavelmente não era um alerta sobre os perigos dos aplicativos de namoro, sobre a fadiga causada pelo Zoom, nem sobre relaxar assistindo à Netflix.

Temos algumas pregações de Jesus registradas na Bíblia, incluindo sua apresentação mais famosa, chamada O Sermão da Montanha, visto que Ele a faz na encosta de uma montanha.

Em suas instruções, Jesus fala sobre... ansiedade. Pense só. Acho que o povo é ansioso há muito tempo!

Nos próximos capítulos, exploraremos mais os ensinamentos de Jesus sobre a ansiedade. Por ora, quero me concentrar em algumas perguntas profundas que ele faz ao seu público no Sermão da Montanha. Acredito que ainda são relevantes para nossa ansiedade hoje.

Jesus diz:

Portanto, eu lhes digo: não se preocupem com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. (Mateus 6:25)*

.....
* Todas as citações bíblicas, salvo indicação em contrário, são da Nova Versão Internacional. (N. do T.)

Jesus fala sobre as coisas com as quais seu público se preocupava: comida e roupas.

Naquela época, não havia um mercado local ou uma geladeira cheia de comida. O McDonald's não abria aos domingos e... bem, na verdade ele *nunca* abria naquele tempo. Os restaurantes não existiam. Você acordava de manhã na esperança de que teria o suficiente para comer no dia.

Também não havia produção em massa de roupas. A maioria das pessoas tinha um ou dois conjuntos ao todo. Elas não podiam comprar roupas novas no shopping porque não havia shoppings! A ansiedade sobre “E se acabar a comida?” ou “E se nossas roupas ficarem gastas e não pudermos substituí-las?” era real.

Mas Jesus diz: “Não se preocupem com isso.” Seja lá com o que você está preocupado, Ele lhe diria para não perder tempo se preocupando com isso. Mais explicações sobre o porquê já aparecerão, mas vamos ver uma pergunta genial que Ele faz na sequência:

Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?

Permita-me fazer uma pausa aqui. Por que você acha que Jesus pergunta isso? Será que está de fato em busca de uma resposta ou está sendo retórico? Visto que é Jesus — e, você sabe, *Deus* —, é seguro presumirmos que Ele sabe a resposta. Jesus quer forçar seu público a colocar os objetos de suas preocupações sob uma perspectiva maior. Ele era o mestre Jedi original dos truques mentais.

Basicamente, Ele está dizendo: *Ei, pessoal, a comida se iguala à vida? A vida só trata disso? Se tivesse toda a comida necessária até o último dos seus dias, seria isso, tipo, a melhor coisa do mundo? Sério? O objetivo da vida é realmente adquirir comida?*

Seu público saberia: *É claro que a comida não se iguala à vida. A comida é importante, mas a vida não se compara apenas à comida.*

Isso leva Jesus a fazer a pergunta lógica: *Então por que vocês passam tanto tempo da vida se preocupando com isso?*

Lembre-se, a definição bíblica de preocupação ou ansiedade não é “ter um pensamento ansioso ocasional”; é demorar-se em seus pensamentos de ansiedade. Jesus está dizendo: *Se há mais na vida do que comida e roupas, por que você dá tanto de sua vida ficando ansioso com isso?*

É assim que Ele tenta puxar as pessoas para trás, para que consigam ver melhor os objetos de sua ansiedade. Quando estamos ansiosos, ficamos tão míopes que é difícil vermos qualquer outra coisa que não seja o que nos deixa ansiosos.

Um dos motivos disso é que a ansiedade é fantástica em pegar algo pequeno e deixá-lo com proporções gigantescas. Jesus está ajudando Seu público a diminuir o poder de suas preocupações ao colocá-las em perspectiva.

Máquina de Névoa do Medo

Li certa vez que uma névoa densa e grande o suficiente para cobrir sete quarteirões de uma cidade, com 30 metros de profundidade, é composta pela água que cabe em um copo expandida em milhões e milhões de gotículas. *O quê???* Algo tão pequeno pode se expandir em algo tão grande?

Da mesma forma, o objeto de nossa ansiedade é sempre menor do que o tamanho que ele alcança em nossos pensamentos. A ansiedade opera em nossa mente como uma máquina de névoa com um copo de água, expandindo e esticando nossos pensamentos atemorizados até onde permitirmos.

Um pensamento tão pequeno como *Não sei se vou sobreviver depois que meu colega de quarto se mudar* entra na “máquina de névoa do medo” em nossa mente e cresce desproporcionalmente, deixando-nos em pânico. A simples ideia pode se expandir para algo assim:

Não sei onde vou morar depois que meu colega de quarto se mudar. Preciso encontrar alguém para rachar o aluguel, do contrário não conseguirei pagar e vão me jogar na sarjeta. Não conheço ninguém que esteja buscando um quarto para alugar. Talvez devesse postar algo no Facebook ou em outra rede social para encontrar alguém. Ótimo, daí vai acabar vindo aqui um psicopata que vai me matar enquanto durmo. Ah, não! Minhas opções são morar na rua ou ser assassinado! De qualquer jeito, minha vida acabou.

Sem muito esforço, acabamos em uma “névoa de medo” que nós mesmos criamos. É paralisante e horrível. Mas lembre-se, névoas enormes vêm de uma *pequena* quantidade de água. E se pudéssemos ver

nossa ansiedade como um copo de água, e não como a névoa gigante? Lidar com isso seria *muito* mais fácil. A boa notícia é que você *consegue*. Vamos descobrir como.

Ansiosos com Alguma Coisa

Se você está sofrendo de ansiedade e vai falar com um psicólogo, ele normalmente fará o que Jesus fez. Para diminuir o poder que a ansiedade está exercendo sobre você, o psicólogo fará perguntas que revelarão sobre por que você está *de fato ansioso*.

Como mencionei, sou casado com uma psicóloga — talvez porque Deus sabia que eu precisaria de terapia 24 horas por dia, e não apenas de uma ajuda ocasional. Minha esposa trabalha principalmente com jovens adultos que sofrem de ansiedade. Ela (e outros terapeutas) geralmente oferecem o seguinte. (Observação: estou prestes a lhe falar, de graça, o que custaria em média R\$120 por hora com um psicólogo. De nada.)

Imagine que alguém está fazendo terapia. Vamos chamá-lo de Caio. Ele menciona que está ansioso por causa de algumas demissões que estão ocorrendo em sua empresa. Veja como o terapeuta pode tentar ajudá-lo a chegar ao âmago de seus medos.

Caio: Minha empresa está em processo de enxugamento, e muitos estão sendo despedidos. Estou ansioso porque posso perder meu emprego.

TERAPEUTA: Bem, e se você for mandado embora?

Caio: Teria que encontrar outro emprego rápido, ou não vou conseguir pagar o aluguel.

TERAPEUTA: E se não conseguir pagar o aluguel?

Caio: Teria que voltar a morar com meus pais.

TERAPEUTA: E se isso acontecer?

Caio: Me sentiria muito envergonhado, como um fracassado.

Permita-me pausar esse diálogo inventado. (É minha história, então posso pausar quando quiser.)

Caio acha que está ansioso com a possibilidade de perder o emprego. O que *de fato* está causando sua ansiedade é a possibilidade de voltar a morar com os pais e *ser visto como um fracasso*. É claro, morar com os pais *não* é a definição de fracasso, mas minha observação é a de que, na verdade, ele está ansioso sobre o que os outros pensarão dele. Se quiser *perder* a ansiedade, ele precisará saber por que está ansioso, para começar.

Para combater sua ansiedade, você precisa se perguntar: *Sobre o que estou ansioso, na real?* Isso fará com que o problema desapareça? Não. Mas, pelo menos, permitirá a você que veja o que de fato está lhe causando medo. Meu palpite é o de que isso diminuirá sua ansiedade ao permitir que veja seus medos pelo que realmente são.

O mais importante é que esse também é o primeiro passo para enfrentar sua ansiedade.

Você Está Aqui

Não gosto de ir ao shopping. Fico estressado. Parece que não consigo respirar. Perco a noção de espaço, tenho dificuldade em achar a saída e preciso lutar constantemente contra a tentação de me agachar na posição fetal em algum canto abandonado e comer um pretzel.

Para evitar tal experiência no shopping que detona a minha alma, dominei a arte de fazer compras online. Você ficaria impressionado com minha habilidade de comprar tudo online só para não precisar ir até as lojas. Com exceção de uma: a da Apple. Sim, sou aficionado pela Apple. (Se usa Android, saiba que estou orando por você.)

Mais ou menos uma vez por ano, algum produto meu da Apple precisa ser consertado ou fico sabendo de um lançamento que “preciso” ter, então vou até o shopping. Estaciono, entro e dou início à minha experiência *Maze Runner*. Dou os primeiros passos pelo intrincado labirinto e percebo que fiz de novo: estacionei no lado errado do shopping. Começo a pensar que as pessoas que gerenciam o shopping mudam a Apple Store de lugar a cada poucos meses. (Ou apenas não tenho senso de direção e odeio shoppings.)

Como não sei onde estou, sempre procuro a placa com o mapa que me diz onde estão todas as coisas. Parece que é o último mapa físico deixado na sociedade. Algo a respeito disso me faz sentir que estou caçando um tesouro enterrado.

Quando leio o mapa, procuro duas coisas: onde fica a loja da Apple e onde estou. Sabe aquela estrelinha que diz “Você está aqui”? Eu a amo! Porque, para eu chegar aonde quero estar, preciso saber onde estou. Sem a estrelinha, o mapa é inútil.

O mesmo se dá em nossa jornada para ficarmos livres (ou pelo menos mais livres) da ansiedade. Precisamos saber onde estamos. É necessário admitirmos que estamos ansiosos.

Muita gente fica com vergonha por estar ansiosa e finge que está tudo bem. Isso não ajuda. Pode até nos deixar *mais* ansiosos. (Agora, não estamos apenas ansiosos; também estamos ansiosos por estarmos ansiosos!) E fingir que não estamos ansiosos, quando de fato estamos, não significa que somos mais espirituais, mas que estamos em negação.

Não tenha vergonha de sua ansiedade. Você não consegue mudar o que não enfrenta. Então, *por que* está ansioso? Com o que está preocupado? O que tira seu sono? Do que tem medo?

O Primeiro Passo

Vamos desenvolver um plano para o que fazer depois que identificarmos nossas ansiedades, mas por ora só quero que seja honesto consigo mesmo ao admitir o que está sentindo. Escreva ou diga em voz alta para si mesmo. Da próxima vez em que estiver ansioso, vá atrás da ansiedade e enfrente o que está subjacente a ela, preenchendo estes espaços: *Estou ansioso com _____, porque _____*. Talvez, para você, seja uma destas coisas:

- *Estou ansioso com o fato de ficar solteiro pelo resto da minha vida, porque tenho medo de morrer sozinho.* (Esse tem um ar mórbido.)
- *Estou ansioso com a possibilidade de dizer algo errado no trabalho, porque tenho medo do que as pessoas podem pensar de mim.*
- *Estou ansioso em me casar, porque não quero acabar divorciado.*
- *Estou ansioso com meu financiamento estudantil, porque pode me impedir de comprar uma casa.*
- *Estou ansioso com o jardim do meu vizinho que parece pertencer a um castelo inglês, enquanto o meu se*

parece com um residencial abandonado de esquilos, porque tenho medo de que as pessoas me considerarão um fracassado.

Viu como funciona? Agora é sua vez:

Estou ansioso com _____, porque _____.

Com o que está ansioso, *de verdade*? Se você permitirá que isso sufoque sua vida, deveria pelo menos saber o que é. Caso negue ou rejeite sua ansiedade, mais cedo ou mais tarde será dominado por ela. Chegou a hora de enfrentá-la, primeiramente ao abraçá-la.

Vai Deixar Crescer o quê?

Você provavelmente já sabe disto, mas talvez nunca tenha realmente refletido a respeito. A grama e as ervas daninhas precisam do mesmo solo para crescer: *terra*. Embora você queira grama, e não mato, qual crescerá depende de você.

Da mesma forma, o medo e a fé também precisam do mesmo solo para crescer: a *incerteza*. Sem ela, o medo não pode crescer, mas tampouco a fé. As mesmas incertezas sobre o futuro relacionadas com seu casamento, seu trabalho, sua saúde, sua família e suas finanças apresentam uma oportunidade de deixar crescer sua fé ou seu medo. Assim como o mato e a grama, em termos de fé e medo, o que você deixará crescer em longo prazo depende de você.

Se começar a revelar as raízes de sua ansiedade e, depois, lidar com elas usando as verdades da Palavra de Deus, sua fé crescerá no mesmo solo em que seu medo está presente. Por quê? Porque lidar com sua ansiedade usando o que a Palavra de Deus diz sobre suas preocupações *é um ato de fé*. A fé é como um músculo: quanto mais você o usa, mais forte ele fica. O inverso também é verdadeiro: quanto menos usá-lo, mais enfraquecido ficará.

Então, dá para esperar nunca mais ficar ansioso? Não, assim como não dá para arrancar todas as ervas daninhas do jardim e esperar que nunca apareçam de novo. Os sentimentos de ansiedade provavelmente aparecerão pelo resto de sua vida. Você os identificará e atingirá suas raízes com a Palavra de Deus. *Hum, parece ótimo, mas como, especificamente?* Que bom que perguntou. É exatamente sobre isso que falaremos no próximo capítulo.



2

A Luz do Motor Acendeu

A Verdade sobre a Ansiedade

Nossa família vai com frequência ao supermercado Costco aos sábados. Visto que temos filhos pequenos, buscamos constantemente coisas divertidas e baratas para fazermos. Nossos padrões não são muito altos, e o Costco — com suas amostras grátis e o depósito gigante de coisas das quais você não sabia de que precisava até vê-las — atendia-nos bem. Então, certo sábado, não muito tempo atrás, coloquei os pimpolhos no SUV da minha esposa e sentei-me para dirigir o carro dela, planejando nos encontrarmos lá.

Logo percebi a luz do motor acesa. Liguei para ela e disse: “A luzinha do motor está acesa. Sabe por quê?”

Ela respondeu: “Ah, sim. Está acesa faz um tempo já.”

“Um tempo?!”, exclamei, chocado. Não conseguia acreditar que ela estava dirigindo por aí — *e por um tempo!* — com o carro berrando o máximo que conseguia “Você precisa resolver algo aqui”.

Veja só, provavelmente você se identificará com um destes dois grupos quando o assunto é “luz do motor acendeu”. Tem o grupo ao qual pertencço. Quando a luz acende, levamos o carro imediatamente à oficina mais próxima e resolvemos. O outro grupo pensa mais como a minha esposa: *Tenho certeza de que não é nada sério. É como se estivesse com pouca gasolina. Depois eu resolvo.*

Não importa em qual grupo esteja, acredito que podemos concordar que a luz do motor acesa é um sinal de que tem algo no carro que precisa ser consertado. *É por isso que está acesa.*

As emoções humanas negativas — como medo, ansiedade e pânico — operam exatamente da mesma forma. Quando as sentimos, elas indicam que algo está acontecendo sob a superfície de nosso coração e de nossa mente. São sinais de que algo precisa ser resolvido. Para tanto, precisamos descobrir o que as está causando. E para fazer isso, temos que entender o que causa as emoções e como elas funcionam.

Sempre que sentimos ansiedade, medo ou preocupação, a emoção envolve uma intersecção de nossas crenças e valores.¹ Experienciamos os sentimentos de ansiedade, medo, depressão ou pânico porque *acreditamos* que algo que *valorizamos* está ou pode estar ameaçado. Para lidar com esses sentimentos, precisamos entender quais valores e crenças os estão causando.

Então, aqui temos um curso de imersão sobre Introdução às Emoções. Pode guardar essas informações na pasta “Coisas que ninguém nunca me disse que me ajudam a me entender”.

Valores

Se não vemos algo como valioso, então isso não evocará uma emoção. Por exemplo, quando vejo um esquilo correndo na rua, não sinto nada. Não fico em pânico nem preocupado. Caso você adore os roedores, não me julgue. (Aliás, quem ama roedores?)

Agora, quando vejo uma *criança* correndo na rua, fico com medo. Tenho vontade de ir até ela gritando “Fique na calçada, senão vai ser atropelada por um carro!” Por quê? Porque valorizo as crianças mais do que os esquilos.

Quando vejo *meus próprios* filhos correndo na rua, fico *inundado* de medo. Essas emoções ficam alvoroçadas pelo tanto que meus filhos são valiosos para mim. Você não terá ansiedade, ou qualquer outra emoção, a menos que ela envolva algo que você valoriza.

Está ansioso com a possibilidade de perder o emprego? Talvez seja porque valoriza seu salário.

Está ansioso com seu namoro? Provavelmente porque valoriza a pessoa ou o relacionamento.

Está ansioso com o que as pessoas pensam sobre você? Possivelmente porque valoriza suas opiniões.

Independentemente de seus valores serem certos, bíblicos, úteis ou adequados, eles *estão* alimentando suas emoções de ansiedade e medo.

Crenças

O mesmo é verdadeiro com relação às nossas crenças. Emoções como pânico, preocupação e ansiedade são motivadas por algo em que você acredita. O que quero dizer com “algo em que você acredita”?

Digamos que vejo minha esposa caminhando em nosso jardim e ela pisa em um daqueles raros pedaços de grama e percebo algo que acredito ser uma serpente. Sentirei medo e gritarei “Cuidado!” Mas se acredito ser um galho, e não uma cobra, não sentirei a emoção do medo. Por quê? Por causa daquilo em que acredito.

Aqui as coisas ficam interessantes. Não precisamos acreditar que algo é 100% verdadeiro para experienciar as emoções de medo e ansiedade. Nossa crença de que algo *poderia* ser verdadeiro é suficiente para nos colocar em “modo surtar”.

Mencionei minha esposa pisando na grama. Digamos que ela esteja caminhando em direção a um galho, de fato. Se eu pensasse que *talvez* fosse uma serpente, ainda sentiria medo e preocupação. Em termos de emoções, não precisa ser verdade; apenas precisamos *acreditar* que pode ser verdade.

Sempre que estamos ansiosos, algo em que acreditamos ou que valorizamos está envolvido. Para lidar com nossa ansiedade, precisamos lidar com as crenças e os valores específicos em suas raízes. É por isso que nunca funciona alguém dizer “Não tenha medo” ou “Acalme-se”. (Não dá vontade de dar um tapa na pessoa quando ela diz isso? Não? Só eu, então?) O medo desaparece apenas quando as raízes das crenças que o informam são abordadas.

Quando entende suas emoções, você tem a chave para combatê-las.

Seu Molde

Sua vida inteira é moldada por aquilo em que você acredita e valoriza. Ou seja, você não acordou hoje e disse: “Nossa! O que aconteceu?”

Acredito em algumas coisas. E valorizo algumas coisas. Nada disso era assim ontem, mas agora... SIM!" Não, você chegou às suas crenças com o passar do tempo. Você foi moldado por sua família de origem, o lar onde foi criado, as amizades, experiências, pessoas influentes e os eventos traumáticos.

Nossa vida é moldada por aquilo em que acreditamos e valorizamos e por nossas emoções, pois nossas crenças e valores impulsionam nossas emoções. Isso explica por que duas pessoas podem estar na mesma situação, mas uma fica ansiosa e a outra não. Elas têm reações diferentes, pois têm diferentes sistemas de crenças e valores.

Talvez você tenha sido criado em um lar onde o dinheiro era mencionado como a fonte máxima de segurança. Ouvia mensagens assim: "Querido, *o que mais importa* é se formar numa ótima faculdade e conseguir um bom emprego que pague bem." Hoje talvez você fique ansioso rapidinho quando o assunto é finanças. Por quê? Porque o que você acredita ser valioso, e até "o que mais importa", está ameaçado. Mas a ansiedade que sente está arraigada em uma mentira. Para os cristãos, o dinheiro *não* é o que mais importa, tampouco é a fonte máxima de segurança; Deus é.

Talvez acredite que o conflito é sempre algo ruim. Você foi criado em um lar onde se enfatizava "Nós não brigamos", ou em uma família na qual seus pais brigavam muito e isso o deixava com muito medo. O resultado é que você abraça a crença de que o conflito é sempre negativo. Agora, sempre que um conflito acontece em um namoro, você entra em pânico e acredita que precisa terminar.

Vê como funciona? Sua ansiedade está arraigada naquilo que você crê e valoriza. A única forma de se ver livre desses sentimentos é lidar com essas crenças e esses valores com a verdade da Palavra de Deus.

Espada Rápida

Quando eu era criança, jogávamos um jogo na igreja chamado espada rápida. Era basicamente uma competição para ver quem conseguia abrir a Bíblia mais rápido no versículo que nosso professor da escola dominical dissesse. Na época, havia duas coisas que eu não entendia sobre o jogo. Primeira, por que as crianças cujas Bíblias tinham zíper na capa sempre ganhavam? Será que estava mais relacionado com o zíper em si ou com o tipo de pessoa que tem uma Bíblia com zíper na capa? Mistérios que só Deus sabe responder, acredito.

A outra coisa que nunca entendia era por que chamávamos o jogo de “espada rápida”. Não tinha espada nenhuma. Só um livro. Anos depois, aprendi que a referência vem de algo que a Bíblia diz sobre si mesma e como ela age como uma espada em nosso coração e em nossa vida. Veja o que a Bíblia diz sobre isso em Hebreus 4:12:

A palavra de Deus é viva e eficaz, e mais afiada que qualquer espada de dois gumes; ela penetra a ponto de dividir alma e espírito, juntas e medula, e julga os pensamentos e intenções [suas crenças e as coisas que são valiosas a você] do coração.

A Bíblia diz que ela é como uma espada ou uma faca que consegue cortar o que está acontecendo em nosso coração. Como uma faca feita para cortar ervas daninhas na raiz, a Bíblia é perfeitamente elaborada para nos ajudar a cortar as raízes da nossa ansiedade. Quando nos sentimos ansiosos, a Palavra de Deus pode nos ajudar a esclarecer se nossa crença é uma mentira ou se estamos valorizando algo sem valor.

Quanto mais alinhamos nossas crenças e nossos valores com o que a Bíblia ensina, mais cortamos as raízes que alimentam nossa ansiedade.

As Mentiras Escondidas

Outro dia, estava tentando ajudar meu amigo Tyler a desabafar. Ele trabalha com o ministério, então não ganha muito dinheiro, e estava surtando sobre se conseguiria pagar a faculdade dos filhos quando crescessem. Compreensível. Tive os mesmos sentimentos com relação aos meus filhos. Sei que talvez você esteja mais ansioso com seu financiamento estudantil, e não com relação a pagar a faculdade dos filhos, mas a mesma lição se aplica. Acredito que nossa conversa desenterrou a raiz das crenças que estavam criando a ansiedade dele. Permita-me ilustrar o que quero dizer:

TYLER: Às vezes fico pensando que talvez eu não consiga pagar a faculdade dos meus filhos lá na frente. Isso me estressa!

Eu: E se não conseguir pagar a faculdade deles?

TYLER: Acho que eles precisarão fazer um financiamento ou tentar uma bolsa. Talvez eles nem mesmo façam faculdade.

EU: E se eles tiverem que fazer um financiamento ou tentar uma bolsa, ou mesmo se nem fizerem faculdade?

TYLER: Bem, então eu me sentirei um péssimo pai. Não proporcionei aos meus filhos o que deveria. Não sou um bom pai.

EU: É isso que Deus diz sobre um bom pai – que ele paga a faculdade dos filhos? É possível que haja um bom pai que não consegue pagar a faculdade, ou talvez um pai ruim que consiga? Na lista com as dez principais características de um bom pai, onde entraria “pagar a faculdade dos filhos”?

TYLER: Acho que essa não é a definição de Deus para um bom pai.

Ironicamente, seu medo sufocante sobre não ser um bom pai *algum dia* estava tirando a oportunidade de ser um bom pai *hoje*. As raízes do seu medo prendiam-se a esta mentira: “Todos os bons pais pagam a faculdade dos filhos.” Como a maioria das mentiras que aceitamos como verdadeiras, essa nunca foi algo em que ele decidiu acreditar conscientemente. As mentiras normalmente se infiltram em nossa psique, e até que sejam expostas como mentiras, nem mesmo percebemos que estão lá.

Não sei com o que você está ansioso, mas sei que a única forma de ter uma liberdade maior em relação a esses sentimentos é encontrar as raízes que os alimentam e substituir quaisquer mentiras ou crenças equivocadas pela verdade que vem da Palavra de Deus.

Destino: Liberdade

Certa vez, Jesus disse algo interessante sobre o que é necessário para experienciar a liberdade, seja de comportamentos prejudiciais ou de emoções desagradáveis, como a ansiedade:

Se vocês permanecerem firmes na minha palavra, verdadeiramente serão meus discípulos. E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará. (João 8:31-32)

A maioria das pessoas acha que Jesus está apenas dizendo: “Leia sua Bíblia e terá liberdade.” Embora eu apoie totalmente que as pessoas leiam a Bíblia, essa interpretação é simplista demais e não capta o profundo ensinamento que Ele está apresentando. Jesus não diz que deveríamos ler a Bíblia; Ele diz que deveríamos *permanecer* nela.

A palavra *permanecer* significa “continuar em um estado de espírito ou habitar em determinado lugar”.² Jesus está dizendo que, se você aprender a viver na Palavra de Deus e a aprender com ela, conhecerá a verdade e caminhará rumo à liberdade.

Modelo TRUTH

Tudo isso é ótimo, mas como posso de fato permitir que a verdade da Palavra de Deus me liberte da ansiedade? Permita-me falar sobre uma ferramenta que um terapeuta compartilhou comigo quando eu fazia as pesquisas para este livro. É uma atividade para preencher e envolve usar o acrônimo da palavra *verdade* em inglês, *truth*. Adaptei o seguinte do modelo original criado pelo Dr. Chris Thurman.³

- T** [Trigger] **Causa**
- R** [Root] **Raiz** das Crenças e Valores
- U** [Unpleasant] Emoção **Desagradável** (ansiedade, por exemplo)
- T** [Truth] **Verdade** da Palavra de Deus
- H** [Helpful] Reação Futura **Benéfica**

Veja como alguém pode usar essa ferramenta. Certo dia, uma jovem (vamos chamá-la de Maria) está vendo o Instagram (bem típico dela) e depara com uma amiga da faculdade que acabou de ficar noiva. Ela vê as fotos do pedido, com o noivo ajoelhado, da amiga exibindo o anel e de seus amigos e familiares na festa.

Em vez de ficar feliz por eles, Maria é pega pela ansiedade, pois está solteira e sem qualquer perspectiva de um relacionamento há

muito tempo. Ela começa a sentir uma mistura de tristeza (ela não está onde quer, em termos de relacionamento) e pânico (*E se ficar sozinha pra sempre?*).

Como a verdade pode libertá-la disso?

Eu explicaria a ferramenta TRUTH a ela para ajudá-la a sentir a liberdade. No meio da ferramenta, a letra “U” é identificar a “Emoção Desagradável”, que é seu pânico por estar solteira. Mas qual é a “Causa” (T) do pânico? “Ver as fotos de noivado de alguém no Instagram.” Em geral, quando tentamos lutar contra nossa ansiedade, nosso foco é nos livrarmos das causas. No caso da Maria, isso pode incluir sair do Instagram ou seguir apenas quem está solteiro.

Embora esses passos possam trazer um alívio temporário, não trarão a liberdade duradoura para sua ansiedade por estar solteira. É impossível evitar as milhões de outras coisas que poderiam desencadear essa ansiedade: uma música da Taylor Swift, um comercial de joias, sua família perguntando se “conheceu alguém”, e assim vai.

Para remover todas as causas, ela teria que ir viver sozinha no deserto pelo resto da vida. Contudo, viver sozinha *não* ajudaria seu medo de *estar* sozinha.

Para sentir liberdade, é importante saber as causas, mas não precisamos removê-las. Maria deve lidar com a “Raiz das Crenças e Valores” (R) que causam a ansiedade.

Qual é a raiz da crença que alimenta a ansiedade? Na vida real, essa parte exige uma introspecção devota e, talvez, ajuda de amigos cristãos confiáveis. Talvez você não encontre todas as raízes de sua ansiedade logo de primeira. Tudo bem. Pode ir enfrentando cada uma conforme as identifica.

Como inventei a Maria, também inventarei a raiz de sua crença. Será: “Se ficar solteira para sempre, minha vida não terá valor.”

- T** Causa: Ver as fotos de noivado de outra pessoa no Instagram.
- R** Raiz das Crenças e Valores: Não vale a pena viver solteira.
- U** Emoção Desagradável: Ansiedade por estar solteira.

E a “Verdade” (T)? O que a Palavra de Deus diz sobre a crença da Maria de que “Não vale a pena viver solteira”? Ela diz que Maria está acreditando em uma mentira. É possível viver uma vida incrível apesar de estar solteira. De fato, Paulo disse que desejava que todo mundo fosse solteiro (veja 1 Coríntios 7:38). *O quê???* Isso mesmo. Porque, ao não se casar, a pessoa pode “fazer melhor” na vida ao se dedicar ao reino de Deus. Outra coisa, se a crença da Maria sobre ficar solteira estivesse certa, então a vida de Jesus não valeu a pena.

Caso Maria fosse uma pessoa real, provavelmente haveria diversas crenças alimentando sua ansiedade sobre estar solteira. Talvez acreditasse que não conseguiria se manter, que não teria filhos ou que o valor de uma mulher está relacionado com sua capacidade de procriar — e nada disso está em sintonia com a Palavra de Deus.

Deus prometeu cuidar de nós, e o valor de alguém não tem nada a ver com quantos filhos tem. Conforme Maria relembra essas verdades e medita sobre elas, começa a se sentir mais livre de sua ansiedade.

Isso nos leva à última letra da ferramenta: “Reação Futura Benéfica” (H). É nossa “estratégia de aquecimento” para a próxima vez em que aqueles sentimentos aparecerem. Quer dizer, depois que identificamos as crenças e os valores que não se alinham com a Palavra de Deus e os confrontamos com a verdade divina, estamos prontos para nos perguntarmos: *Da próxima vez que algo causar essas emoções, o que farei?*

Maria decide que, da próxima vez que se sentir ansiosa sobre estar solteira, meditará em um verso estratégico da Bíblia. Filipenses 4:13 a lembrará de que já tem acesso ao único relacionamento que pode trazer contentamento, alegria e paz: seu relacionamento com Jesus. Após reler o verso, ela orará, pedindo que Deus lhe dê Sua força e que a ajude a confiar em Seu tempo.

Assim, a verdade — TRUTH — da Maria ficou assim:

- T** [Trigger] **Causa:** Ver as fotos de noivado de alguém no Instagram.
- R** [Root] **Raiz** das Crenças e Valores: Viver solteira não vale a pena.
- U** [Unpleasant] Emoção **Desagradável:** Ansiedade por estar solteira.

T [Truth] **Verdade** da Palavra de Deus: Um relacionamento com Cristo é o que faz a vida valer a pena.

H [Helpful] Reação Futura **Benéfica**: Meditar em Filipenses 4:13 e pedir que Deus lhe dê força e paciência.

Dando uma Olhada no Motor

Um psicólogo com quem fazia terapia me encorajou a fazer esse exercício para ajudar a enfrentar minha própria ansiedade. Na época das consultas, nosso mundo ainda estava nos estágios iniciais do enfrentamento da pandemia da COVID-19. Mencionei que as restrições locais para os encontros de grandes grupos estavam me deixando ansioso com relação ao meu ministério.

Meus pensamentos ansiosos eram: *E se o ministério que lidero não voltar a ser como era? E se nunca mais tivermos 3 mil jovens adultos se encontrando presencialmente e milhares mais via internet?*

Eu sabia que a Emoção Desagradável (U) era a “ansiedade por não haver os encontros” e a Verdade (T) eram as “restrições locais para os encontros”. Não sabia o porquê. Não tinha identificado a raiz das crenças que alimentavam meus medos.

Conforme conversava com o terapeuta, ele perguntou o que aconteceria se meu ministério não voltasse ao normal. Respondi que me sentiria um fracassado. Quando compartilhei isso, ficou claro que o sucesso do *meu ministério* é como defino o *meu* sucesso. Tinha agora uma raiz da crença de que meu valor e minha identidade vinham do meu ministério.

Ele me recordou sobre a verdade da Palavra de Deus de que minha identidade como pessoa não tem nada a ver com meu ministério. Este vem e vai. Meu valor e minha identidade vêm do fato de ser filho de Deus (veja Gálatas 4:7).

Conforme fui recitando essa simples verdade, senti a paz inundar meu ser. Senti menos medo do que possa acontecer e menos pânico com o fato de que não estávamos nos reunindo presencialmente. Agora, quando esses momentos aparecem, lembro-me de que: *Não importa o que aconteça com o ministério que lidero, não é lá que encontro minha identidade e meu valor. Eles vêm de Deus, que diz que sou Seu filho. Nada se compara a isso.* Desta forma, minha ferramenta da verdade — TRUTH — ficou assim:

- T** [Trigger] **Causa:** Restrições governamentais para grandes agrupamentos, sem término previsto.
- R** [Root] **Raiz** das Crenças e Valores: Minha identidade está no ministério que lidero. Se *ele* não tiver sucesso, *eu* sou um fracasso.
- U** [Unpleasant] Emoção **Desagradável:** Ansiedade de que meu ministério não volte a ser o que era caso grandes agrupamentos não sejam permitidos em um futuro próximo.
- T** [Truth] **Verdade** da Palavra de Deus: Minha identidade não está no que faço; está no fato de ser filho de Deus.
- H** [Helpful] Reação Futura **Benéfica:** Quando a ansiedade sobre meu ministério aparecer, me lembrarei de que, não importa o que aconteça ao ministério que lidero, minha identidade e meu valor não estão relacionados com isso; eles vêm de Deus.

Apenas ao separar tempo para encontrar as crenças específicas que estavam alimentando minha ansiedade é que consegui permitir que a verdade da Palavra de Deus a combatesse e me preparasse para os momentos futuros quando esses medos aparecerem de novo.

Esse não é o tipo de exercício que você faz uma vez só e acabou, mas uma ferramenta criada para ajudar a expor as mentiras que geralmente alimentam nossas emoções de ansiedade e a nos levar para a verdade da Palavra de Deus. Espero que, da próxima vez que você se sentir ansioso, isso o ajude pelo menos a dar alguns passos no sentido de descobrir as crenças que estão por trás de seus sentimentos e o que Deus tem a dizer sobre elas.

AMOSTRA



Parte II

Não Surtará

AMOSTRA

AMOSTRA



3

Mães de Cachorros

Confiando em Deus quanto às Nossas Necessidades

Mães de cachorro, mano. Você já ouviu sobre as “mães dedicadas”. Agora há um fenômeno crescente em nossa cultura chamado *mães de cachorros*. É exatamente o que parece. Elas não se veem como donas de um animal de estimação, mas como a mãe de um cachorro. Elas mimam seus bebês peludinhos com amor e afeição como se os animais fossem seus próprios filhos. São conhecidas por organizarem encontros com outras mães de cachorros para que seus “filhos” brinquem juntos, dando a eles comida gourmet, presentes no Natal, vestindo-os com roupa de frio, e assim vai. Uma grande amiga minha é um exemplo bem extremo disso. Não quero dar os nomes aqui, mas ela se chama Emily.

Ela é a mãe de cachorro mais intensa que já conheci. Para ela, seus cães são realmente filhos. Lembro-me de ela dizer certa vez: “Sempre que vou para uma loja de departamentos, é uma oportunidade de comprar um brinquedo novo para meu bebezinho.” Ela escolhe as fantasias de Halloween para o cachorro dela com meses de antecedência. Sim, fantasias para cachorros. Tem que ver...

A Emily até dá nomes *compostos* para seus cães. Talvez você já tenha conhecido alguém com nome composto. A pessoa diz “Oi, me chamo Maria Clara”, mas quando você a chama só de “Maria”, ela o corrige rapidamente: “Meu nome é Maria Clara.” A Emily faz o mesmo

com seus cães. “Este é Cooper James.” Nem pense em chamá-lo só de Cooper. Se fizer isso, pode esperar que Emily ficará bravinha: “Na verdade, é Cooper James.” Cachorros com nomes compostos. Realmente chegamos a esse ponto.

É impressionante até onde ela vai para cuidar de seus cachorros. Por quê? Porque ela realmente os ama. (Também pode ter uma pitada de psicose envolvida, mas não fui eu que disse isso. Só disse que ela ama muito seus cães.)

Com isso em mente, deixe-me fazer uma pergunta. Pronto?

Você acha que ela ama seus cachorros mais do que Deus ama você? Acha que ela *pen*sa em seus cães mais do que Deus pensa em você? Acredita que ela *valoriza* seus cachorros mais do que Deus o valoriza? Meu palpite é que você respondeu: “Não, claro que não.”

Porém, para muitos de nós, nossa mentalidade não é: *Tenho um Pai amoroso que cuida de mim*. É mais comum ser algo como: *Se eu não fizer o suficiente, tudo vai ruir*.

Observação de Pássaros

No meio do sermão de Jesus sobre a ansiedade, ele abordou uma questão parecida junto ao seu público:

Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. *Não têm vocês muito mais valor do que elas?* (Mateus 6:26)

Quando Ele disse isso, estava ensinando ao ar livre. Meu palpite é que olhou para cima, viu alguns pássaros voando e pensou: *Vou mostrar a essas pessoas o que quero dizer*.

Ele diz: “Olhem só aqueles pássaros voando lá em cima.” Aqui provavelmente todo mundo pensou *Ah, não!*, e começaram a cobrir a cabeça. Jesus continua: “Não sabem o que os pássaros não fazem? Não plantam nem colhem. Não guardam cuidadosamente a comida para o futuro por causa de sua ansiedade em ter o suficiente.” Lembrando, as pessoas que O ouviam guardavam comida para o futuro porque estavam ansiosas em ter o suficiente.

Para nós, talvez Ele dissesse: “Vejam aqueles pássaros. Eles não contribuem para uma previdência privada. Eles não usam um calendário para organizar seus deveres, nem controlam o orçamento para sair das dívidas. Eles não têm perfis no Hinge ou no Bumble para encontrar um cônjuge. Eles não fazem nada das coisas responsáveis que vocês fazem, contudo, Deus cuida deles.”

É quase como se Jesus estivesse nos dizendo: “Os pássaros lá em cima mal tentam. Eles ficam voando e procuram uma minhoca para comer. De repente, veem outro pássaro e pensam: *Até que ele/a é gostoso/a. Vou me acasalar com ele/a.* Depois, decidem: *Deveríamos ir para o sul, pois está ficando frio.* Um deles pergunta: ‘Deveríamos decidir onde exatamente no sul? Não seria bom reservar um Airbnb?’ Então, ambos riem, e o outro diz: ‘Não, não. Damos um jeito quando chegarmos lá.’” Os pássaros são irresponsáveis ao extremo, mas Deus cuida deles.

O que nos leva de volta à pergunta de Jesus:

Não têm vocês muito mais valor [para Deus] do que eles?

Adoro essa pergunta. Na época de Jesus, os pássaros estavam entre os animais *menos* valorizados. Posteriormente, Ele diz que dava para comprar dois com uma moedinha:

Não se vendem dois pardais por uma moedinha? Contudo, nenhum deles cai no chão sem o consentimento do Pai de vocês. Até os cabelos da cabeça de vocês estão todos contados. Portanto, não tenham medo; vocês valem mais do que muitos pardais! (10:29-31)

Com uma moedinha, você poderia comprar dois pássaros! Veja, não sou fera em matemática, mas com base em meus cálculos, o valor de um pássaro seria... espera, acho que consegui... *meia* moedinha.

Pense na pergunta de Jesus: “Não têm vocês muito mais valor do que um pássaro?” Ou, para os economistas de plantão: “Não têm vocês mais valor para Deus do que meia moedinha?”

Você é um ser humano feito à imagem de Deus. Ele criou algumas coisas incríveis, mas nada se compara a você, nem de perto — sim, *você* —, pois foi criado à imagem dEle. Pense nisso! Comparado a você, o Grand Canyon faz Deus ficar bocejando. Enquanto Deus pensa em

você, se um anjo apontar para a aurora boreal, Ele faz, tipo, “ahã”. A Grande Barreira de Corais? As Cataratas do Iguaçu? *Não* foram feitas à imagem de Deus. Sem graça nenhuma, quando comparadas a você. O que Deus considera valioso é *você*. Jesus não veio ao mundo dar sua vida pelos pássaros; foi por você.

Então, se Deus se importa tanto com um pássaro para cuidar de suas necessidades, não fará o mesmo por você?

Jesus não está dizendo para não tentarmos. Ele não é um coach bizarro que nos orienta: “É só ficar sentadinho aí sem fazer nada, e tudo vai bater à sua porta!” Não, a Bíblia não ensina isso. Devemos ser diligentes e trabalhar bastante. Mas, em última instância, Jesus está nos dizendo: “Não coloque sua confiança em sua habilidade de cuidar de si mesmo ou de prever o futuro; coloque sua confiança em Deus.”

Podemos descansar na provisão divina.

Roupa de Grife

Jesus toca a mesma questão ao mencionar a ideia das flores e das roupas. Ele diz:

“Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. (6:28 e 29)

Jesus olha ao redor e aponta para as flores crescendo no campo. Ele diz: “Vejam como são lindas aquelas flores. Nem o Rei Salomão teve roupas tão admiráveis.” Caso precise de uma recapitulação, Salomão foi o rei de Israel cerca de mil anos antes da época de Jesus. Era rico e conhecido por gostar das coisas finas da vida. Salomão era tipo o cara que aparecia no programa *MTV Cribs* exibindo sua luxuosa mansão e a garagem cheia de Lamborghinis.

Alguns colégios fazem álbuns da turma, e é necessário votar nos colegas para vencerem algumas categorias. Tinha o “mais atlético”, “com mais chances de ter sucesso” e “com mais chances de ser famoso”. (Eu não ganhei a categoria “com mais chances de destruir seu próprio jardim”, mas deveria.) Bem, se a Bíblia fizesse algo assim, o vencedor da categoria “mais bem vestido” teria sido, sem sombra de dúvidas, o Rei Salomão.