

NÃO ANDEIS ANSIOSOS

*Nada é tão lamentável e nocivo
como antecipar desgraças.*

Sêneca

Vivemos em uma realidade que grita por socorro. Basta ouvir e ver os telejornais diários, do mundo inteiro, para constataremos que nosso contexto sócio-político-econômico-religioso é produtor de ansiedade. Violência em todos os âmbitos, crise de autoridade, depressão financeira, desemprego, imigrações e uma infinidade de desventuras anunciam um futuro de incertezas em relação à liberdade humana e à vida do planeta em geral. A ansiedade ou a apreensão de que algo inesperado está por vir “nos leva a antecipar desgraças”, como bem escreveu Sêneca. Ansiedade não é angústia, um vazio existencial, um aperto no peito, na garganta, nos ombros, mas ela é geradora da mesma na medida em que há uma sensação de que “isso” nunca vai acabar. Apesar de distintas, André Comte-Sponville aproxima ansiedade à angústia: “sentimento em nós, com ou sem razão, da possibilidade imediata do pior”.

O sociólogo Zygmunt Bauman, em *Vida Líquida*, observa que a incerteza em relação ao que virá é presente e constante, portanto propiciadora de preocupações intensas e obstinadas. Penso como Bauman. Os sintomas são visíveis nesta sociedade onde a ordem é correr contra o tempo: “são os temores de ser pego tirando uma soneca, não conseguir acompanhar a rapidez dos eventos, ficar para trás, deixar passar as datas de vencimento, ficar sobrecarregado de bens agora indesejáveis, perder o momento que pede mudança e mudar de rumo antes de tomar um caminho sem volta”.

Li que um cientista, preocupado com a destruição do planeta, passava os seus dias trancado em seu laboratório pensando em solucionar os problemas do universo. Um dia o filho de sete anos reclamou de sua ausência. Obstinado com o trabalho, mostrou à criança a figura de um mapa-múndi e, em seguida, recortou e entregou ao garoto para que brincasse de consertar o mundo. Não demorou muito para que a criança encaixasse as peças do quebra-cabeças. O pai ficou surpreso e perguntou como ela fizera aquilo, já que não conhecia o mapa-múndi. A resposta foi imediata: “eu não consegui consertar o mundo, mas lembrei que, antes do mapa ser recortado, havia atrás

dele a imagem de um homem. Encaixei os recortes do corpo humano e, quando terminei, vi que eu havia consertado o mundo”.

Esta estória ilustra minha reflexão. O pai, intensamente preocupado em resolver os problemas do planeta, não se percebe como um problema a ser resolvido. Precisou que o filho, ao montar o quebra-cabeças, revelasse a resposta para suas perguntas: a solução para o mundo está no próprio ser humano e depende da forma como ele lida com os problemas reais ou imaginários da vida. A ansiedade é natural ao ser humano, mas enquanto preocupação obstinada pode levar a um ativismo desenfreado; por outro lado, sem angústia o que há é uma apatia cuja única certeza é aquela entoada no samba de Zeca Pagodinho: “Deixa a vida me levar, vida leva eu”.

É normal que fiquemos preocupados, apreensivos e criando expectativas em relação às pessoas, coisas ou circunstâncias. O problema se apresenta quando a ansiedade se torna um transtorno tanto para um indivíduo quanto para um grupo. O psicanalista Rollo May, em sua obra *O Homem à Procura si mesmo*, escreve: “Quando um indivíduo sofre de ansiedade durante um prolongado período de tempo fica com o corpo vulnerável a doenças psicossomáticas. Quando um grupo sofre contínua ansiedade sem tomar medidas eficazes, seus membros, mais cedo ou mais tarde, voltam-se uns contra os outros”. Ansiedade, fazendo jus à etimologia da palavra, quer dizer “tormento”, resultado de uma situação futura, real ou imaginária, antecipada.

Na teologia cristã o tema da ansiedade faz-se necessário. No evangelho de Mateus (6,25-34) o mestre apresenta um Reino onde a vida é mais importante do que as necessidades básicas ou supérfluas do ser humano: “Por isso vos digo: não andeis ansiosos quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que alimento, e o corpo mais do que o vestuário?” Vivemos numa sociedade onde se valoriza o poder, a riqueza e a posse das coisas em detrimento de valores espirituais como cuidado e solidariedade: “Olhai as aves do céu; não semeiam, não ajuntam em celeiros e, contudo, o vosso Pai celestial as alimenta”. Muitos não têm tempo para os filhos, para a família e muitas vezes, para si mesmos. Em vista de acumular bens assumem uma jornada pesada de trabalho. Jesus mostra os lírios do campo e diz: “eles não trabalham nem fiam e, no entanto, nem Salomão, em toda sua glória, se vestiu como qualquer deles”.

Aprendemos, com isso, que as preocupações demasiadas só servem a nos prejudicar, pois não acrescentam nada ao curso de nossa vida. Sábio, dizia Fernando Pessoa, é aquele que consegue lidar com a ansiedade sem se deixar atormentar por ela. “Basta a cada dia o seu mal” (Mt 6,34).

José Neivaldo de Souza é teólogo e psicanalista

Neivaldo.js@gmail.com