

TERAPIA DA ALMA NA TRADIÇÃO CRISTÃ ORTODOXA

Os ensinamentos dos Santos Padres para a restauração do coração humano

CARTILHA V

O MEDO E A ANSIEDADE
A CONFIANÇA EM DEUS DIANTE DAS INCERTEZAS

Uma reflexão bíblica, patrística e pastoral sobre a esperança, a prudência e a paz do coração.

Edição de formação espiritual • Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Apresentação

O medo acompanha a vida humana: protege-nos diante de perigos reais, mas também pode nos aprisionar em previsões intermináveis sobre aquilo que ainda não aconteceu. A ansiedade, por sua vez, pode ser uma reação temporária às exigências da vida ou assumir intensidade persistente, com sofrimento significativo. A tradição cristã ortodoxa oferece linguagem para compreender o temor, a esperança e a confiança em Deus, sem pretender substituir o conhecimento clínico contemporâneo.

Esta cartilha convida fiéis, famílias e sacerdotes a cultivar uma fé que não humilha pessoas ansiosas. O objetivo é reconhecer o sofrimento, desenvolver discernimento, recorrer à oração e à vida sacramental e, quando necessário, procurar assistência psicológica e médica. Nenhuma doença é sinal automático de fraqueza espiritual.

Índice temático

1. O medo como experiência humana · 2. Quando a preocupação ocupa o coração · 3. O Evangelho: não temais · 4. Cristo no Getsêmani · 5. São João Clímaco e o temor · 6. Pensamentos antecipatórios e vigilância · 7. A providência divina e a responsabilidade humana · 8. A Oração de Jesus e a serenidade · 9. O medo na família e na infância · 10. Ansiedade, pânico e saúde mental · 11. A escuta e o acompanhamento sacerdotal · 12. Oração litúrgica e vida comunitária · 13. Seis situações de acompanhamento pastoral · 14. Um caminho prático de sete passos · 15. Virtudes cultivadas na incerteza · 16. Conclusão pastoral

1. O medo como experiência humana

O medo não é, por si mesmo, um pecado. Ele pode advertir sobre riscos concretos: uma doença, uma situação de violência, um acidente iminente ou a necessidade de proteger uma criança. A prudência também é uma virtude cristã. Fugir de um perigo real, buscar socorro e estabelecer limites são atitudes compatíveis com a confiança em Deus.

O problema surge quando a ameaça permanece dentro de nós mesmo sem perigo imediato. A pessoa começa a organizar suas decisões pelo receio de fracassar, adoecer, ser abandonada ou perder tudo. Às vezes, essa antecipação impede o trabalho, o descanso, o convívio e a oração. A vida espiritual busca libertar o coração da tirania desses temores, sem exigir a eliminação de toda emoção.

2. Quando a preocupação ocupa o coração

Uma preocupação razoável ajuda a preparar o futuro. Contudo, quando se repete sem encontrar uma ação possível, pode tornar-se um círculo de exaustão. A pessoa imagina cenários desfavoráveis, interpreta incertezas como certezas e procura garantias que ninguém pode oferecer.

Os primeiros mestres da vida ascética ensinaram a observar os pensamentos antes de consentir neles. Não afirmavam que toda ideia involuntária fosse culpa moral: distinguiam o surgimento de uma representação interior da decisão de alimentá-la. Hoje podemos aplicar essa distinção com cuidado, sem tratar sintomas clínicos como falhas de vontade.

3. O Evangelho: não temais

A expressão “não tenhais medo” reaparece nas Escrituras como palavra de presença divina, não como acusação contra quem sente angústia. Ao falar das preocupações com alimento e vestuário, Jesus convida seus discípulos a procurar antes o Reino de Deus (Mateus 6,25–34). Ele não proíbe o trabalho, a provisão ou o cuidado responsável com a família.

Em Mateus 14,22–33, Pedro caminha sobre as águas e começa a afundar quando se assusta. Cristo estende a mão. A imagem revela o encontro entre a fragilidade

humana e a misericórdia do Senhor. A resposta pastoral deve lembrar esse gesto: oferecer apoio a quem vacila, em vez de censurar sua aflição.

Em João 14,27, a paz oferecida por Cristo não equivale à promessa de uma vida sem adversidades. É uma comunhão que sustenta a pessoa em meio a elas.

4. Cristo no Getsêmani

No jardim do Getsêmani, o Senhor Jesus experimenta profunda tristeza e angústia, e ora ao Pai (Mateus 26,36–46). Esse episódio impede que a comunidade cristã trate toda manifestação de aflição como indignidade. A humanidade de Cristo é verdadeira, e o Evangelho não esconde a intensidade de sua provação.

A oração do Senhor une sinceridade e confiança. Ele expressa a dor sem transformar a própria vontade em absoluto. Na prática pastoral, isso ensina que o fiel pode dizer a Deus: “Estou com medo; ajudai-me”. A oração autêntica não exige uma aparência artificial de serenidade.

5. São João Clímaco e o temor

Em *A Escada da Ascensão Divina*, São João Clímaco dedica um degrau ao temor e à pusilanimidade, descrevendo como a mente antecipa perigos. O texto pertence a um contexto monástico e ascético; não é um manual de diagnóstico psiquiátrico. Suas observações podem inspirar o discernimento, mas não devem ser usadas para afirmar que transtornos de ansiedade decorram necessariamente de orgulho, incredulidade ou pecado.

O mesmo mestre, ao tratar da oração e do discernimento, recorda que a vida interior exige perseverança. O caminho cristão não consiste em alcançar controle absoluto sobre sensações, e sim em retornar continuamente à presença de Deus com humildade.

6. Pensamentos antecipatórios e vigilância

A tradição chama *logismoi* a certos pensamentos ou representações que solicitam a atenção e podem crescer quando repetidamente alimentados. Evágrio Pôntico e São João Cassiano analisaram a necessidade de discernir movimentos interiores e hábitos espirituais. Não se deve confundir essa reflexão com a ideia de que pensamentos intrusivos, obsessões ou sintomas traumáticos sejam escolhas deliberadas.

Uma orientação simples consiste em distinguir três perguntas: “O que de fato está acontecendo?”, “O que

estou apenas imaginando?” e “Qual atitude justa e possível posso tomar agora?”. Depois da ação possível, a pessoa pode entregar em oração aquilo que não está sob seu controle. Se a ruminação for intensa ou persistente, a assistência profissional pode ajudar.

7. A providência divina e a responsabilidade humana

Confiar na providência de Deus não significa abandonar decisões prudentes. O cristão pode buscar emprego, consultar médicos, preparar reservas financeiras proporcionais às suas condições e proteger a própria família. A fé não dispensa a responsabilidade; oferece-lhe horizonte de sentido.

A providência divina não deve ser apresentada como garantia de que toda dificuldade será evitada. Pessoas fiéis atravessam luto, desemprego, enfermidade e perdas. A esperança cristã repousa na presença de Deus e na Ressurreição de Cristo, não no controle antecipado de todos os acontecimentos.

8. A Oração de Jesus e a serenidade

A invocação “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim” ocupa lugar especial na tradição hesicasta. Repetida com atenção humilde e sem precipitação, ela pode auxiliar o fiel a voltar-se para Deus quando a mente se dispersa. Seu valor é espiritual: não depende de alcançar estados extraordinários de consciência.

Para quem sofre ansiedade intensa, técnicas respiratórias rígidas, retenções prolongadas ou expectativas de experiências místicas podem aumentar o desconforto. Recomenda-se uma prática simples, sem forçar a respiração, preferencialmente acompanhada por orientação espiritual equilibrada. A oração pode acompanhar, mas não substituir, a psicoterapia ou o tratamento medicamentoso quando indicados.

Também o Pai-Nosso, os Salmos e breves orações espontâneas oferecem palavras quando o fiel já não consegue organizar seus sentimentos.

9. O medo na família e na infância

Crianças aprendem muito observando como os adultos enfrentam conflitos e incertezas. Um lar marcado por gritos, ameaças, humilhações ou violência pode intensificar a insegurança. Uma família que conversa, acolhe perguntas, estabelece limites não violentos e reconhece os próprios erros favorece um ambiente mais protegido.

Não se deve dizer a uma criança ansiosa que Deus a castigará por sentir medo. A formação espiritual saudável ensina confiança sem negar a realidade. O sacerdote pode escutar os responsáveis, incentivar rotinas de cuidado e recomendar avaliação profissional quando existem crises frequentes, prejuízo escolar ou alterações persistentes no sono e no comportamento.

10. Ansiedade, pânico e saúde mental

A ansiedade pode manifestar-se por inquietação, tensão muscular, palpitações, insônia, dificuldade de concentração e preocupação persistente. Crises de pânico podem envolver sensação intensa de perigo, falta de ar e medo de morrer. Esses sintomas merecem avaliação clínica, especialmente quando são novos, graves ou repetidos, pois algumas condições físicas podem apresentar sinais semelhantes.

Não cabe ao sacerdote diagnosticar transtorno de ansiedade, suspender medicamentos, interpretar todo sintoma como ataque espiritual ou atribuir ao fiel responsabilidade moral por uma condição de saúde. Sua missão é ouvir, acolher, orar, oferecer os sacramentos quando apropriados e ajudar a pessoa a encontrar atendimento qualificado.

Quando houver risco imediato à segurança, ameaça de suicídio, confusão grave ou sintomas físicos potencialmente urgentes, a prioridade é obter atendimento emergencial e assegurar que a pessoa não permaneça sozinha em situação de perigo.

11. A escuta e o acompanhamento sacerdotal

O primeiro gesto pastoral frequentemente é a escuta. O sacerdote pergunta sem interrogatório: “O que mais lhe preocupa?”, “Há algo que está ameaçando sua segurança?” e “Que tipo de ajuda já recebeu?”. Evita frases como “Isso é falta de oração” ou “Basta ter fé”.

Confidencialidade, consentimento, proteção de menores, respeito a limites e encaminhamentos responsáveis devem orientar o cuidado. A direção espiritual não substitui atendimento especializado nem autoriza dependência emocional do fiel em relação ao conselheiro. Quando houver violência ou abuso, a proteção da vítima

tem precedência sobre qualquer pressão pela reconciliação imediata.

12. Oração litúrgica e vida comunitária

A Divina Liturgia reúne os fiéis em intercessão por todos, inclusive enfermos e aflitos. A lembrança de seus nomes nas súplicas da comunidade, as visitas aos que não podem sair de casa e a ajuda concreta das famílias expressam que ninguém está abandonado.

A Santa Eucaristia, a Confissão e a Santa Unção ocupam lugar próprio na vida sacramental; não são técnicas para produzir uma melhora clínica previsível. A Igreja pode acompanhar alguém durante longo tratamento sem medir sua fé pelos sintomas que persistem.

Uma comunidade madura oferece companhia, alimentos, transporte, orientação para acessar serviços e espaços em que as pessoas não precisem esconder suas dificuldades por medo de serem julgadas.

13. Seis situações de acompanhamento pastoral

1. Medo do futuro profissional. A pessoa teme perder o trabalho. O sacerdote acolhe a preocupação, ajuda a distinguir riscos reais de antecipações e estimula planejamento, busca de apoio e oração perseverante.

2. Ansiedade diante de exames médicos. O fiel precisa de informações claras dos profissionais responsáveis. A

comunidade pode acompanhá-lo e lembrar-se dele nas orações, sem prometer um resultado específico.

3. Crises recorrentes de pânico. Além do acolhimento espiritual, orienta-se avaliação clínica e psicológica; sintomas agudos potencialmente perigosos demandam urgência.

4. Jovem com receio de rejeição. Acompanhamento respeitoso, combate à humilhação e diálogo familiar podem ajudar. Sofrimento persistente ou retraimento acentuado exigem atenção especializada.

5. Idoso que teme a solidão. Visitas regulares, escuta, assistência material e participação sacramental quando possível tornam a caridade concreta.

6. Pessoa que vive sob violência. O medo pode sinalizar perigo efetivo. O correto é apoiar a busca de segurança e proteção, jamais exigir retorno a um ambiente inseguro em nome do perdão.

14. Um caminho prático de sete passos

Primeiro: reconhecer e nomear a preocupação sem vergonha. **Segundo:** verificar se existe perigo real e procurar proteção quando necessário. **Terceiro:** escolher uma ação pequena e concreta para o presente.

Quarto: dedicar um momento breve à oração, com palavras simples e sem esforço físico. **Quinto:** falar com

alguém digno de confiança. **Sexto:** cuidar das necessidades do corpo, incluindo sono e acompanhamento médico quando adequado. **Sétimo:** regressar à comunidade, à gratidão e ao serviço fraterno, sem exigir que a mudança aconteça de uma só vez.

Esses passos não constituem tratamento de transtornos de ansiedade. São práticas de organização espiritual e cotidiana que podem complementar o cuidado indicado por profissionais.

15. Virtudes cultivadas na incerteza

A coragem cristã não é ausência de temor. É a disposição de realizar o bem mesmo quando não possuímos todas as garantias. A prudência evita riscos desnecessários; a paciência aceita que nem tudo amadurece no tempo desejado; a esperança impede que a dificuldade presente seja confundida com o fim de toda possibilidade.

O amor também transforma o horizonte do medo. Quando a pessoa deixa de viver apenas em função de sua própria segurança e encontra oportunidades de ajudar outros, pode descobrir novos sentidos. Isso, contudo, jamais deve ser usado para impor obrigações excessivas a alguém fragilizado.

O apóstolo Paulo recorda que nada poderá separar os fiéis do amor de Deus manifestado em Cristo (Romanos 8,38–39). Esta é a confiança que a Igreja anuncia.

16. Conclusão pastoral

A tradição cristã ortodoxa não convida seus filhos a negar o medo, mas a atravessá-lo com discernimento, oração, verdade e solidariedade. Nem todo sofrimento pode ser resolvido apenas pela decisão de confiar; por isso, a caridade cristã inclui reconhecer os recursos da medicina, da psicologia e da proteção social.

Cristo encontra os discípulos quando estão amedrontados e oferece-lhes paz. A Igreja é chamada a fazer o mesmo: estender a mão, fortalecer os frágeis e cuidar da pessoa inteira, sem reduzi-la a seus sintomas. A verdadeira confiança em Deus cresce na humildade, na responsabilidade e na comunhão.

Oração pela paz do coração

Senhor Jesus Cristo, Filho do Deus vivo, que acolhestes os discípulos em meio ao temor, olhai com misericórdia para os que vivem inquietos e sobrecarregados.

Dai-nos sabedoria para reconhecer os perigos reais, coragem para realizar o bem possível e serenidade para confiar a Vós aquilo que ultrapassa nossas forças.

Consolai os que enfrentam crises de ansiedade, sustentai suas famílias e iluminai os profissionais de saúde que

deles cuidam. Fazei de nossas comunidades lugares de escuta, segurança, oração e esperança.

Pelas intercessões da Santíssima Mãe de Deus e de todos os Santos, guardai-nos em vosso amor, agora e sempre, e pelos séculos dos séculos. Amém.

Referências bíblicas e patrísticas

Sagrada Escritura: Salmos 22(23); 26(27); 45(46); Mateus 6,25–34; 14,22–33; 26,36–46; João 14,27; Romanos 8,31–39; Filipenses 4,4–9; 1 Pedro 5,7.

São João Clímaco. *A Escada da Ascensão Divina*, degraus 21 (temor), 26 (discernimento) e 28 (oração). A numeração pode variar conforme a edição.

Evágrio Pôntico. *Praktikos (Tratado Prático)*, ensinamentos sobre pensamentos e discernimento espiritual.

São João Cassiano. *Instituições Cenobíticas* e *Conferências*, tratados sobre a vigilância dos pensamentos, a oração e a formação espiritual.

Organização Mundial da Saúde. Materiais de saúde mental sobre transtornos de ansiedade; consultar recomendações clínicas atualizadas e os serviços de saúde locais.

Nota editorial: os comentários pastorais são uma elaboração contemporânea inspirada nas fontes citadas, não traduções literais dos Santos Padres. Não se trata de um manual de diagnóstico ou prescrição clínica.

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br