

A ANSIEDADE E A INTELIGENCIA ORIENTADA: COMO GOVERNAR O QUE NOS INQUIETA

Por Aínor Francisco Loterio

A ansiedade não é uma inimiga a ser destruída. Ela é uma força da natureza humana, como o vento que anuncia a chuva antes que ela caia. O agricultor não amaldiçoa o vento. Ele aprende a ler o vento. O erro não está em sentir ansiedade, está em deixar que ela conduza a boiada da nossa vida sem redea, sem direção, sem dono.

Na Agrosófia, aprendi que a mente é como um campo. Se ninguém a cultiva, ela se enche do mato que nasce sozinho: a preocupação, o medo, o pensamento que ruma o amanhã. Governar esse campo é o que chamo de Inteligência Orientada, a arte de administrar os pensamentos em vez de ser arrastado pelas emoções. E há caminhos concretos para isso.

1. TRAGA O PENSAMENTO DE VOLTA A TERRA DO PRESENTE. A ansiedade quase sempre mora no futuro, naquilo que ainda não chegou e talvez nunca chegue. Quem colhe hoje não se desespera com a safra do ano que vem. Traga a atenção para o que suas mãos fazem agora, para o chão onde seus pés estão pisando neste instante, e o peso do amanhã se dissolve.

2. CUIDE DO CORPO COMO SE CUIDA DA LAVOURA. Sono na hora certa, movimento, o ar livre, o silêncio do campo, a respiração calma. Corpo e alma conversam o tempo inteiro. Uma caminhada ao ar livre, o pé descalço na terra, o contato com o verde, tudo isso acalma aquilo que a pressa da cidade acelera.

3. DE NOME AO QUE INQUIETA. O medo cresce no escuro e encolhe na luz. Enquanto a preocupação não tem nome, ela parece um monstro. Escrita ou dita a alguém de confiança, ela vira apenas um problema, e todo problema com nome pode ser enfrentado.

4. TRABALHE O QUE ESTÁ AO SEU ALCANCE E ENTREGUE O RESTO. Boa parte da ansiedade nasce da teimosia de querer controlar o que não nos pertence. Cuide da sua parte com esmero, como quem prepara o solo e planta a semente. Mas a chuva, o sol e o tempo da colheita não estão em nossas mãos. Aqui entra a fé: confiar que há um Criador invisível que sustenta aquilo que foge ao nosso controle.

5. TERMINE O DIA COM GRATIDÃO. Antes de dormir, reconheça o que deu certo, por menor que seja. A gratidão reeduca o olhar para não enxergar só a ameaça, e é o antídoto mais silencioso e mais poderoso contra a ansiedade. Quem agradece a colheita de hoje planta paz para o amanhã.

Há um momento, porém, em que a ansiedade deixa de ser vento e vira tempestade que não passa. Quando ela rouba o sono por semanas, trava a vida, adoce o corpo e afasta quem amamos, é hora de buscar ajuda. Procurar um profissional não é fraqueza. É a mesma sabedoria do agricultor que chama o agrônomo quando a praga é maior do que suas mãos podem conter. Cuidar da alma é tão digno quanto cuidar da terra.

No fim, a paz não é a ausência de inquietação. É a serenidade de quem aprendeu a governar o próprio campo interior, confiando em Deus, cuidando de si e caminhando ao lado de quem ama.

PARA APROFUNDAR ESTE TEMA NO PORTAL

1. NAO VIVA REFEM DA PRESSA E DA ANSIEDADE DOS OUTROS. Disponível em: <https://loterio.com.br/nao-viva-refem-da-pressa-e-da-ansiedade-dos-outros/>
2. A MENTE HUMANA TENDE A AMPLIAR OS MEDOS E ANSIEDADES. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-mente-humana-tende-a-ampliar-os-medos-e-ansiedades/>
3. ESTADO DE ALERTA, MEDO E PANICO. Disponível em: <https://loterio.com.br/estado-de-alerta-medo-e-panico/>
4. O SEGREDO DE QUEM RECUSA SER ARRASTADO PELO MUNDO. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-segredo-de-quem-recusa-ser-arrastado-pelo-mundo/>
5. O AGRO DIANTE DE CINCO INQUIETACOES: SUSTENTABILIDADE, SUCESSAO, COOPERACAO, GESTAO E SAUDE MENTAL NO CAMPO BRASILEIRO. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-agro-diante-de-cinco-inquietacoes-sustentabilidade-sucessao-cooperacao-gestao-e-saude-mental-no-campo-brasileiro/>

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. FRANKL, Viktor E. Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração. Petropolis: Vozes, 1991.
2. KAHNEMAN, Daniel. Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
3. EPICTETO. Manual de Epicteto (Enquirídio). São Paulo: Edipro, 2015.
4. FREDRICKSON, Barbara L. Positividade: Descubra a Força das Emoções Positivas. Rio de Janeiro: Rocco, 2009.
5. LOTERIO, Aínor Francisco. A Agrosófia como Filosofia de Vida e como Método. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-agrosafia-como-filosofia-de-vida-e-como-metodo/>

SOBRE O AUTOR

Aínor Francisco Loterio é engenheiro agrônomo, filósofo, teólogo e psicopedagogo, com mestrado e especializações voltadas ao desenvolvimento humano, a gestão e a educação. Criador da Agrosófia, filosofia de vida que integra agricultura, desenvolvimento humano e espiritualidade, dedica-se há mais de quatro décadas a motivação, ao cooperativismo, a comunicação e a longevidade. É diácono permanente da Igreja Católica, palestrante e escritor, autor de dezenas de artigos e palestras. Mantém os portais www.ainor.com.br e www.loterio.com.br.