



SABER DAS GIRAS · GIRA DE BAIANOS E BAIANAS

Quando o medo ocupa o lugar da esperança

Por Gleison Cardozo · 7 de outubro de 2026

Boa noite, meus irmãos e minhas irmãs.

Hoje a gente recebe uma falange que chega com alegria, com força, e com simplicidade.

Baiano não costuma ficar dando muita volta. Baiano conversa olhando no olho. Baiano escuta. Baiano aconselha.

E Baiano conhece a escola da vida.

Porque existe uma sabedoria que não está somente nos livros. Existe uma sabedoria que nasce daquilo que a gente atravessa, das dificuldades que enfrenta, das perdas, das recomeçadas, das quedas e, principalmente, da capacidade de levantar e seguir caminhando.

E talvez seja justamente por isso que hoje a gente possa conversar sobre uma coisa que está tão presente na vida de tantas pessoas: a ansiedade, o medo e a angústia.

Vivemos em um tempo em que parece que precisamos estar bem o tempo inteiro.

Precisamos produzir. Precisamos responder mensagens. Precisamos dar conta do trabalho. Precisamos cuidar da família. Precisamos estar disponíveis. Precisamos acompanhar o que acontece no mundo. E ainda precisamos mostrar, muitas vezes pelas redes sociais, que está tudo bem.

Mas será que está?

Quantas pessoas estão sorrindo por fora e lutando por dentro? Quantas pessoas chegam em casa cansadas, deitam na cama e não conseguem desligar a cabeça?

Quantas pessoas estão preocupadas com aquilo que ainda nem aconteceu? Quantas acordam de madrugada pensando:

"E se der errado?" "E se eu perder?" "E se alguma coisa acontecer?" "E se eu não conseguir?"

A ansiedade, em algum nível, faz parte da experiência humana. O coração acelerar antes de uma prova. A mão suar diante de uma situação importante. Sentir aquele frio na barriga antes de uma decisão. Isso é humano.

O problema começa quando o medo deixa de ser um sinal e passa a ser o lugar onde a pessoa mora. Quando a preocupação toma conta do pensamento. Quando dormir fica difícil. Quando respirar parece difícil diante de uma situação de estresse. Quando a pessoa não consegue se concentrar porque a cabeça está sempre imaginando o pior.

Quando aquilo que deveria ser uma preocupação passageira começa a controlar a própria vida.

E aqui precisamos dizer uma coisa muito importante dentro de um terreiro: sofrimento emocional não é falta de fé.

Ansiedade não é fraqueza espiritual. Depressão não é falta de Deus. E procurar ajuda não significa que a pessoa deixou de acreditar na espiritualidade.

Ao contrário.

Cuidar de si também pode ser um ato de responsabilidade com a própria vida.

A espiritualidade pode acolher. Pode fortalecer. Pode oferecer sentido. Pode nos ajudar a encontrar esperança, mas existem momentos em que precisamos também procurar um psicólogo, um psiquiatra, um médico, uma rede de apoio.

E não há vergonha nenhuma nisso. Assim como ninguém deveria ter vergonha de procurar um médico quando o corpo adoece, também não deveria existir vergonha quando a mente e as emoções precisam de cuidado.

O preconceito machuca. E às vezes machuca mais porque faz a pessoa sofrer em silêncio. Ela tem medo de contar. Tem medo de ser julgada. Tem medo de ouvir que é frescura.

Tem medo de ouvir:

"Você precisa ter mais força."

"Isso é falta de oração."

"É só pensar positivo."

Mas quem está sofrendo não precisa de julgamento. Precisa de acolhimento. Precisa ser ouvido. Precisa encontrar caminhos. E talvez essa seja uma das grandes lições dos nossos Baianos e Baianas.

Eles sabem escutar. Eles não chegam dizendo que a dor do outro não existe. Eles sentam. Conversam. Perguntam. Orientam.

E muitas vezes fazem a gente enxergar aquilo que, sozinho, não conseguia perceber. Porque tem hora que a pessoa não precisa de uma resposta pronta. Precisa simplesmente de alguém que diga:

"Eu estou aqui. Pode falar."

E isso também é caridade. Às vezes pensamos que caridade é somente fazer alguma coisa grandiosa.

Mas caridade pode ser escutar alguém sem interromper. Pode ser perguntar sinceramente:

"Como você está?" E esperar a resposta.

Pode ser perceber que aquele amigo que sempre faz piada hoje está diferente. Pode ser mandar uma mensagem. Pode ser acompanhar alguém até buscar ajuda. Pode ser não fazer julgamento. Pode ser simplesmente permanecer ao lado.

Meus irmãos e minhas irmãs,

a ansiedade muitas vezes nos prende em três lugares: no passado, no futuro e dentro de nós mesmos.

O passado dizendo:

"Você deveria ter feito diferente."

O futuro dizendo:

"E se tudo der errado?"

E o presente desaparece.

A pessoa deixa de viver o que está acontecendo agora porque está tentando sobreviver ao que imagina que pode acontecer amanhã.

E Baiano vem nos lembrar:

calma, meu filho.

Um passo de cada vez. A vida não precisa ser resolvida toda hoje. Nem todo problema precisa de uma resposta imediata.

Nem todo medo é uma previsão. Às vezes aquilo que nossa cabeça apresenta como certeza é apenas uma possibilidade. E existe uma diferença enorme entre essas duas coisas.

O medo diz:

"Vai dar errado."

A esperança responde:

"Eu ainda não sei. Vamos caminhar."

O medo diz:

"Você não vai conseguir."

A esperança responde:

"Talvez seja difícil, mas eu posso pedir ajuda."

O medo diz:

"Você está sozinho."

A espiritualidade responde:

"Olhe ao seu redor. Há pessoas caminhando com você." E é por isso que a nossa caminhada espiritual também precisa nos ensinar a cuidar da nossa humanidade.

Não estamos aqui para fingir que não sofremos. Estamos aqui para aprender a atravessar o sofrimento sem perder a capacidade de amar.

Os Baianos nos ensinam resistência, mas resistência não significa suportar tudo sozinho. Ser forte também é saber pedir ajuda. Ser forte também é reconhecer o próprio limite. Ser forte também é dizer:

"Hoje eu não estou bem."

E permitir que alguém nos escute.

Talvez uma das maiores violências que possamos cometer contra nós mesmos seja acreditar que precisamos carregar o mundo inteiro nas costas.

Ninguém precisa.

Cada um de nós tem sua caminhada. Cada um tem suas batalhas. E cada um tem o direito de descansar. De respirar. De recomeçar. De procurar ajuda.

De cuidar da própria cabeça, do próprio coração e do próprio espírito.

Por isso, nesta gira de Baianos e Baianas, que a gente peça não somente força para enfrentar as dificuldades.

Peçamos também sabedoria para reconhecer quando precisamos de ajuda.

Que os nossos Baianos nos ensinem a transformar preocupação em atitude.

Medo em coragem.

Solidão em encontro.

Desespero em esperança.

E sofrimento em possibilidade de transformação.

Que possamos sair daqui entendendo que cuidar do outro começa, muitas vezes, por aprender a cuidar de nós mesmos.

E que a nossa Casa seja sempre um lugar onde ninguém precise esconder sua dor para ser acolhido.

Que ninguém seja diminuído porque está sofrendo. Que ninguém seja chamado de fraco porque precisou parar.

Que ninguém seja julgado porque precisou buscar ajuda. Porque aqui nós acreditamos na evolução do ser humano.

E evolução também é aprender a pedir a mão de alguém quando as pernas já não conseguem caminhar sozinhas.

Saravá aos nossos Baianos e Baianas!

Que a força dessa falange nos ensine que a vida pode ser dura, mas não precisa ser enfrentada sem esperança.

E, como talvez diria um velho Baiano, com aquele sorriso simples de quem já atravessou muita estrada:

"Meu filho, não queira carregar hoje o amanhã nas costas. Hoje você só precisa dar o próximo passo."

E que nunca nos falte coragem para viver, humildade para pedir ajuda e amor para acolher quem estiver caminhando ao nosso lado.

Saravá!

Textos com direitos autorais reservados, podem ser utilizados em parte ou na íntegra. A fonte sempre será citada.

Leia no site: <https://casadepaijoao.org.br/saber-das-giras/quando-o-medo-ocupa-o-lugar-da-esperanca/>