



## Caixa de Pássaros – Depressão

\*CONTÉM SPOILERS

Por favor, não se aborreça comigo, mas se você achou Bird Box um lixo, talvez você precise ampliar seu leque cinéfilo para além de Os Vingadores. É claro que eu também prefiro a Sandra Bullock me fazendo chorar de rir ajoelhando-se numa proposta de casamento e ainda matando de inveja as lobas de plantão (sim, é uma mulher perfeita de 44 anos que esbarra nua em Ryan Reynolds e ele surta só porque ela é chata - sabe nada esse menino).

Mas, voltando a Bird Box, você encontrará na rede uma série de explicações, boas e ruins, sobre o filme da Netflix. E sabe por que? TALVEZ, exatamente pelo mesmo motivo que o próprio filme propõe: cada um vê nos monstros o seu próprio monstro. E digo “talvez” em letras garrafais porque nem mesmo o autor do livro explica todas as alusões. Por isso, eis minha visão particular dos meus próprios monstros.

Sim, está acontecendo! Você pode até ignorar “fingindo que é só na Rússia”, mas em algum momento poderá acontecer com alguém próximo a você, até mesmo da sua família. Aliás, que Deus te livre e guarde, pode acontecer até com você.

Não foram poucas as vezes que precisei ligar para minha mãe, em completo desespero, para que ela orasse por mim. Dia, noite, madrugada... Lembro de uma manhã, por volta de umas 5:00, em que havia passado a noite acordado, e liguei para ela em pânico! Sua oração foi me acalmando e literalmente adormeci como se tivesse tomado um calmante.

Lembro-me de ter parado o carro no acostamento de rodovias por algumas vezes, simplesmente porque as lágrimas me impediam de prosseguir. Travava batalhas espirituais gigantescas no banheiro do corredor do prédio onde trabalhava. Acredite você ou não, era como se eu estivesse lutando fisicamente com os demônios que me atormentavam. Eu tinha que lavar o suor do rosto ao sair dali, mesmo num ambiente com ar condicionado!

A depressão assume nuances assustadoras conforme sua história, na medida do seu trauma, mas é potencializada principalmente pelo seu histórico familiar. Pela graça de Deus, tive uma infância mergulhada na igreja e num ambiente estável, cheio de amor, carinho, cuidado e muita oração. Por isso, no meu caso, decidi buscar ajuda do Céu, no jejum e na oração. Eu jamais seria imprudente e insano em desaconselhar tratamento psicológico a qualquer um que trava esta batalha. Porém, no meu caso, entendi que essa base, espiritual e familiar, seria alicerce suficiente para encarar esse desafio da minha vida e do meu ministério.

Tal como no filme, ninguém vai te entender! As pessoas, mesmo as mais próximas, olham pra você como a cena em que a mulher salva Malorie logo no iní-

cio. Você está indo em direção às chamas, movido apenas por um trauma, uma voz do passado, algo que só você enxerga. É interessante como, mesmo uma pessoa sem memória como eu, é capaz de reproduzir na mente, quase que automaticamente, frases e cenas que te traumatizaram.

---

*Tentar explicar isso àqueles que te cercam é uma roleta russa! Há aqueles que tentam te motivar com tudo aquilo que têm de bom em seu coração. Outros, se sensibilizam e simplesmente te acolhem. Mas inevitavelmente você vai se deparar com aquela bala fatal - os que meneiam a cabeça e pensam: "Que frescura!"*

---

Porém, de todos esses encontros e desencontros, uma coisa é certa, ao final do enredo, essas pessoas irão se afastar. E eis um pequeno conselho: tente não ficar magoado com aqueles que assim o fazem. Acredite, as pessoas não se afastam do depressivo ou daquele que passa por depressão por não amarem ou por não se importarem. A maioria delas simplesmente não sabe o que fazer! Não, não é maldade ou falta de amor! Mas apenas alguém que te ama incondicionalmente ou um profissional habilitado vai encarar esse desafio com você.

Eu poderia dizer ainda muito mais sobre meus monstros e minhas batalhas. Porém, por ora, deixo apenas um conselho baseado em Bird Box: **feche os olhos para o mal!**

Eu decidi que enquanto estivesse nesse processo de cura, fecharia olhos e ouvidos para tudo aquilo que me fazia mal. Chamei esses pequenos monstros de gatilhos. Eu identifiquei cada um deles, e deles me afastei. Até mesmo em minhas orações parei de citá-los. Eu sei que o meu Redentor me entende, e isso me basta!

Em algum momento, a vida nos traz decisões cruéis, como Malorie ao ter que escolher entre sacrificar Menino ou Menina. Outras vezes, como no meu caso, nem mesmo a opção de escolha nos é dada - escolhem por nós. Mas seja como for, esse é o rio com suas horríveis correntezas que temos que atravessar se queremos chegar num lugar em que finalmente seremos livres da caixa.

Assim, esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.

No amor do Pai,

Roger

*PS: Se lembrar, ore por mim.*