

# Série “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 início. 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 autômaticamente, 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.*

---

## O risco

Fazia muito calor e eu estava com preguiça de montar a mesa só pra mim e pra minha filha. Então, peguei uma mesinha que tenho aqui e levei pra sacada. Nisso, enquanto atravessava a sala levando a tal da mesinha, esbarrei a perna de metal da dita na tela da TV. Pensa num ódio! Que burrice! Que falta de atenção!

Depois que a Bia foi embora, fui pensar no que ia fazer. A solução veio de uma técnica revolucionária descoberta nos anos 80 graças aos CDs riscados do Simply Red: pasta de dente! Então, munido da minha super Colgate Total 12®, passei naquela unhada do capeta. Na terceira aplicação, a TV já estava como nova! A Colgate podia, inclusive, trocar o rótulo e expandir seus negócios (rs).

Hoje, estava olhando para o lugar do risco e pensei: se tem uma coisa certa sobre a vida é que ela traz riscos! Eu sei, parece óbvio, mas tente se colocar no lugar de quem sofreu um risco na carne. O óbvio simplesmente evapora. A solução, na mente de quem foi cortado, é sempre dramática e desesperançosa: joga fora! Não serve mais. Quem vai querer isso com um risco tão profundo? Aliás, pode ter 41 polegadas de imagens belíssimas, aquela 1 polegada de risco sempre vai estar ali, evidente, gritante, em destaque.

Veja, eu jamais seria cruel ao ponto de olhar para a sua história e sugerir que ela pode ser consertada com um pouco de pasta e um algodãozinho, mas já que o futuro é incerto, ele nos dá, mesmo que em migalhas, a opção de sermos otimistas. Então, pense assim:

---

*Pode ser que o risco não seja tão profundo. Quem sabe, ainda dê pra limpar com um pouco de vontade e determinação. Talvez ele esteja apenas na epiderme.*

---

Sim, a vida traz riscos. Relacionamentos são arriscados. Mas quando estamos conscientes disso, podemos calcular se valerá a pena. E mais, se você estiver disposto a limpar cada risquinho, todos verão uma bela imagem, cheia de cor e intensidade.

Eu só preciso te avisar: você sempre saberá onde foi aquele risco.

Com carinho,

Roger

---

## Que saudade da igreja...

Meu primo Fabiano tinha negócios aqui em São Paulo, por isso, passava uns dias conosco. Numa daquelas saídas de carro pra buscar refri no mercado, reclamei do barulho irritante do aviso sonoro do cinto de segurança: *“Meu, que barulho chato esse!”* O primo, com toda aquela tranquilidade nordestina, esnobou: *“Eu résulvi esse próblema com um dispositivu bem légal!”* Eu, com todo meu estresse paulistano, já me afobei: *“Orrra, meu! Fala aê... que que cê feiz, véi?”* - ao que o primo manga de mim: *“Fui num ferro véi e comprei só a pontêrinha... Résuvido!”*

Eu devia ter desconfiado que um cara que me chantageia por ser a única testemunha da mancha de suco que deixei no sofá de maíinha, só poderia estar me zuando (rs), mas a verdade é que a vida é muito simples, a gente é que complica. E eu lembrei disso porque minha amiga Marilia me disse que em tudo Deus tem um propósito. Foi o suficiente pro meu cérebro meio nerd traçar a rota: *“Ok, mas e se o Armínio estiver certo e pelo meu livre arbítrio eu escolher errado, Deus ainda terá um propósito comigo? Porque se Ele ainda tiver, então, tanto faz escolher certo ou errado. Certo? Mas... e se o Calvino é que está certo, e eu tiver escolhido errado porque Ele determinou que eu escolheria errado e deu essa zica? Aí, Ele ainda vai manter o propósito, já que sabia que eu ia escolher errado ou vai me rejeitar como fez com Esaú que escolheu*

*errado?”*

Foi em meio à essa epifania idiota que lembrei da igreja. Dos tempos em que, depois de tocar, sentado literalmente na escadinha do púlpito, ouvia a ministração da Palavra e Deus falava comigo, como aquele dia em que o Pr. Leonardo disse: *“Rogério, eu vejo um caminhão de mudança chegando na porta da sua casa...”* e poucos dias depois estávamos mudando para o nosso primeiro apartamento. Lembro de quando a Jaqueline me disse, do nada: *“Aquele homem vai te pedir perdão!”* Eu, sem saber de absolutamente nada, simplesmente concordei, e na semana seguinte um camarada veio me pedir perdão porque ia me matar. Aliás, foi a mesma Jaque que há alguns meses me disse: *“Uns americanos vão te convidar e você, aceite porque é de Deus”* – meses depois eu estava embarcando novamente pros States à convite (e patrocínio) de uma igreja americana.

Aliás, foi lá, na mesma igreja, que logo após ter sofrido aquele sequestro relâmpago, ainda traumatizado, uma irmãzinha veio falar comigo: *“Rogério, Deus manda lhe dizer que vai ficar pior!”* – confesso que ri da irmã. Dias depois, entraram em minha casa e levaram praticamente tudo de valor, inclusive meu carro, que eu tinha acabado de comprar.

Sabe... não me arrependo de ter estudado, nem mesmo das briguinhas teológicas no intervalo na faculdade. Mas confesso que hoje preciso fazer um esforço maior para trazer à tona aquela simplicidade tão gostosa que tínhamos na igreja. Por isso, hoje, sem recorrer a qualquer recurso teológico, te convido a cantar comigo:

---

*“Não pense que a vida acabou*

*Só lembre que você é vencedor  
Você não é ungido pra perder  
Com Cristo é vencer ou vencer”*

---

No amor do Pai,

Roger