

Depressão: o corte que não sangra

Permita-me ser claro com você, eu evito falar sobre o período mais sombrio que enfrentei em minha vida, por três motivos. Primeiro, porque cuido da minha saúde emocional com zelo, visto que há uma possibilidade das lembranças me atormentarem. (Sim, Jesus cura depressão, mas é um processo, não um banho de amnésia). Segundo, porque jamais usaria de um vitimismo barato para alcançar qualquer tipo de visibilidade. E terceiro, porque não tenho formação na área de psicologia, por isso, sempre deixo muito claro que o que vemos em Aconselhamento Pastoral restringe-se ao ambiente acadêmico e ao acolhimento em amor daqueles que nos procuram.

Porém, por nos calarmos, muitas pessoas acreditam que elas são as únicas que passam por problemas emocionais. Além disso, muitos cristãos, por estarem sob o preconceito do “depressão é falta de Deus”, sentem vergonha de admitir suas batalhas, às vezes, diárias, com essa enfermidade. Você precisa entender que a maioria dos crentes tem um mal: eles não admitem não ter resposta para tudo, acham isso uma fraqueza, e por isso dizem qualquer coisa: “Isso é mistério...”, “As coisas encobertas são para Deus”, “O que faço agora entenderás no futuro...” e um monte de outras frases vazias e descontextualizadas que, na verdade, apenas denotam nossa preguiça na busca pela sabedoria.

Então, queria muito que você soubesse: sim, eu sei o que é ter que parar o carro no acostamento de uma rodovia por uma síndrome do pânico. Um desespero descomunal que lhe tira o controle das atividades mais corriqueiras. Eu sei o que é sentir a queda de pressão ao ponto de quase desmaiar por uma simples notificação de celular (eu vivi isso por 1 ano inteiro!). Eu sei o que é passar noites em claro querendo chorar pra ver se há um pequeno alívio da dor

no peito, mas por algum motivo, o organismo simplesmente não permite o choro. Em um desses dias, liguei para minha mãe em desespero às 5:00 da manhã! A oração dela serviu-me de anestésico nesse dia, e eu simplesmente adormeci com o celular na mão.

Um dia, durante uma sessão de aconselhamento, minha conselheira disse que enquanto eu desabafava, eu olhava fixamente para a sacada. Ela me disse, posteriormente, que minha postura, a perna inquieta e a projeção para a janela davam-lhe a entender que eu me jogaria a qualquer momento. Ela disse que ficou preparada para se jogar em cima de mim, se fosse preciso. E eu poderia lhe contar uma dezena de outras situações, mas só quero que você entenda uma coisa: você não é o único! Você não é a única! Meu objetivo com esse texto é apenas um: gerar esperança no seu coração. Para isso, embora nesses processos tudo seja muito subjetivo, permita-me também lhe dizer no que eu creio.

Creio que Jesus cura depressão!

Talvez, a falta de fé nessa afirmação seja o nosso [pré] conceito quanto à forma de Jesus efetuar essa cura. Esperamos o milagre instantâneo. Esperamos o mover das águas em um culto especial. Esperamos a palavra de profecia. Sim, eu creio em tudo isso, mas há também outra forma de Jesus curar: Ele cura através de pessoas! Se a igreja é o corpo de Cristo, com suas muitas funções, uma delas é nos curar. A Bíblia diz que quando confessamos as nossas culpas uns aos outros, através dessa oração mútua, somos curados (Tg. 5.16). Oras,

sabemos que a culpa está ligada aos gatilhos mentais que desencadeiam os processos de depressão. Por isso, afirmo sem medo, a Palavra de Deus e a oração de um justo podem lhe trazer um efeito terapêutico poderosíssimo! Faça uso sem qualquer restrição.

E os psicólogos? Bom, assim como existem bons médicos e médicos ruins, existem os bons e os maus psicólogos. Não posso afirmar que um psicólogo cristão seja melhor que um que não professe a nossa fé, tudo o que posso dizer é que se aquele profissional desmerecer, desprezar ou atacar a sua fé, este profissional é ruim. Por outro lado, lembre-se que muitos problemas emocionais vêm de uma expectativa errônea a respeito da nossa fé. Portanto, nada melhor do que buscar a ajuda do seu pastor e de um bom médico simultaneamente.

Finalmente, e o diabo? Bom, respeito quem pensa diferente, mas pra mim, ele se aproveita, sim, dessa enfermidade para nos oprimir e afastar dos caminhos de Deus. Acredito que, tal como a brincadeira do dominó, uma peça vai derubando a outra. Nos frustramos em algum momento da vida, permitimos uma raiz de amargura brotar, nos afastamos de Deus, o diabo aproveita a brecha pra nos oprimir... e assim, tudo vai desmoronando aos poucos. Mas não se preocupe com ele, como sempre me ensinou minha mãe: repreenda-o! Nós não temos ideia, de fato, do poder que há no nome de Jesus. Sempre que os pensamentos depressivos me vinham à mente, eu seguia o exemplo do salmista e falava com a minha alma: *“Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus!”* (Sl. 42.11). Depois disso, eu me dirigia ao perdedor: *“Ei, diabo, eu te repreendo em nome de Jesus! Fora daqui com esses pensamentos malignos!”*

Olha, se você chegou até o fim desse longo texto, é porque você está realmente interessado no assunto, e isso demonstra o quanto você se preocupa

com alguém que você ama ou consigo mesmo. Para você, minha palavra de carinho, amor e esperança: vai passar! A propósito, você sabia que a Bíblia manda você se amar? Ela o diz de forma indireta, quando Jesus diz para amarmos o outro como nos amamos (Mt. 22.39). Oras, a Bíblia é uma espada que corta dos dois lados - se você não se amar, como poderá cumprir esse mandamento? Cuide-se! Busque ajuda, ok?

Que Deus te abençoe! Estou orando por todos os que tiverem a oportunidade de ler essa mensagem. E se você conhece alguém que está passando por um tempo assim, compartilhe!

No amor do Pai,

Roger