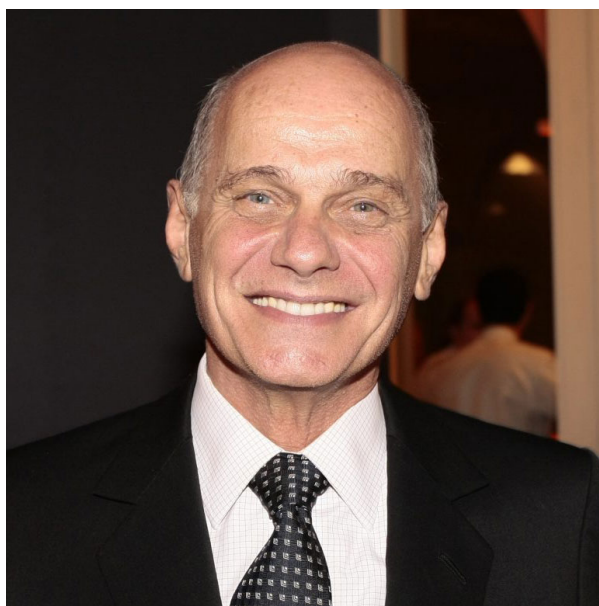


Mais uma tragédia acaba de acontecer!

Num único dia, ainda em fevereiro, vimos no noticiário o que parecia ser a Retrospectiva 2019. A morte do jornalista **Ricardo Boechat** precedia as cenas dos enterros dos adolescentes jogadores do Flamengo e de notas sobre os corpos soterrados em **Brumadinho**. Ainda temos as notícias sobre o temporal no Rio que deixou 7 mortos, e a guerra entre polícia e bandidos que contabilizou 13 mortes em Santa Tereza, Rio de Janeiro. Ao todo, só neste início de ano, já morreram 350 pessoas vítimas de tragédias no Brasil, além dos 160 desaparecidos em Brumadinho, já dados como mortos.

Eu jamais seria leviano em minimizar a importância de todos esses acidentes, incidentes e tragédias. Como cristãos e humanos, é nosso dever orar, prestar condolências, externar nossa indignação e, acima de tudo, agir como verdadeiros filhos do Eterno em algum tipo de engajamento social que minimize a dor dos sobreviventes. O único sentimento que pode aliviar o clima desesperador sob o qual estamos vivendo este ano é a fraternidade e o respeito pela dor humana. Somos frágeis e extremamente vulneráveis.



Porém, é preciso lembrar que o país só está constrangido e entristecido porque todos esses fatos chegaram ao nosso conhecimento. E é aqui que compartilho com você um contraponto a todo esse cenário de tragédias. Todos os

dias, pessoas estão morrendo não apenas ao redor do mundo, mas muitas vezes ao nosso lado. Não me refiro à acidentes ou incidentes, mas às dores da alma, que na maioria das vezes acabam matando lentamente, dia a dia, silenciosamente.

Há alguns dias, decidi compartilhar no Instagram, um pouco do período de depressão pelo qual passei. Longos dias trancafiado num quarto, sem querer ver ninguém, reunindo forças para receber pelo menos minha filha. Quando dei por mim, já fazia mais de 1 ano esta situação. Ao pincelar isso nos Stories, recebi uma enxurrada de depoimentos de amigos, muito próximos, que sofrem deste mal, alguns deles, inclusive, que tentaram o suicídio (estou falando de amigos próximos!). Fui obrigado a suspender o assunto porque não dei conta de tanta gente pedindo conselhos e ajuda. Estou pedindo a Deus, em oração, que me direcione a uma forma de ajudar essas pessoas.

Mas a verdade é que, mais do que postar lamentos nas redes sociais, precisamos olhar à nossa volta e fazer um exercício dos mais simples do mundo: se importar! Porque a cada minuto acontecem tragédias pessoais debaixo do nosso nariz, e nós simplesmente ignoramos. É nobre entristecer-se com todas essas tragédias nacionais, mas precisamos também olhar com cuidado as tragédias locais.

Você pode ser um cristão dedicado, conhecedor da Palavra, frequentador de cultos dominicais, mas se não decidir se importar com o seu vizinho, nas palavras bíblicas, seu próximo, você estará falhando completamente na sua missão.

Você não precisa de formação pastoral, psicológica ou mesmo cristã para se importar. Não é a sua missão resolver o problema do outro, mas é seu dever humano simplesmente ouvir. E acredite, isso já será o início de uma provável terapia. Que o Senhor nos dê empatia.

No amor do Pai,

Roger

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 auditivamente, 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 que não te contaram sobre nós

Se há algo que me incomoda profundamente é pensarem de mim o que não sou. E engana-se quem acha que se trate de um desabafo. Na verdade, tenho medo de pensarem que o dom que Deus me deu de escrever e falar me torne um cara seguro e de fé inabalável. E explico meu medo: se você achar isso de mim, estarei fechando uma porta aberta pelo Eterno para nos unir. Portanto, quero falar de nós. Sim, de nós, os que duvidam e se decepcionam com Deus.

Você já percebeu que há uma avalanche de mensagens triunfalistas, e pouquíssimas de derrota? Pudera! Quem em sã consciência admite fraqueza num universo gospel movido a curtidas e compartilhamentos? Mas o bom de perder algumas coisas vitais na vida é que você não tem mais medo de perder as que valem pouco ou quase nada. Por isso, esse é um texto pra você, que como eu, se vê muitas vezes duvidando até mesmo da existência de Deus!

Eu estava tão angustiado e deprimido, que minha oração naquela madrugada foi: *“Senhor, me perdoe! Pode parecer loucura, mas eu acho que estou realmente falando sozinho. Eu não acredito mais em você!”* – disse sem rodeios.

Os dias eram sombrios e devastadores. Pela manhã, corri para a casa de um casal de amigos. Eu estava tão fora de mim que olhava para a varanda daquele apartamento com uma sensação estranha, quase suicida. Minha amiga me disse, tempos depois, que tinha certeza que eu iria fazer uma bobagem naquele dia. Oramos, e decidi mudar a oração:

“Senhor, é estranho falar com alguém que eu não acredito mais, contudo, eu vou te dar uma chance de me provar o contrário [como somos ridículos, não é?]. Me mostra que o Senhor é real, e eu terei a minha dúvida sanada.”

Durante 1 ano, busquei ao Senhor de todas as maneiras que aprendi. Do jejum aos círculos de oração, fiz de tudo. Porém, nada! Nenhuma palavra, nenhum sonho, nenhuma revelação, nada! Me afundei na angústia e na depressão ainda mais. Contudo, fiz algo que acredito ter vindo do próprio Deus: eu decidi continuar buscando, mesmo sem sentir. Entendi que minhas emoções estavam completamente fora do eixo, por isso, elas não eram nem um pouco confiáveis.

Quase um ano depois, eu estava no quarto, sozinho, orando. Terminei a oração e cantei o Salmo 18, numa versão do Asaph Borba. Quando terminei, ouvi quase que audivelmente: *“Agora, silêncio!”*. Assustei, mas tinha convicção do que sentira. Silenciei e me mantive de joelhos. Tentei apurar o que ouvia, pois estava quase certo de que pela primeira vez na vida eu realmente ouviria a voz de Deus, mas... nada!

De repente, senti uma vontade [meio involuntária] de me curvar e pus meu rosto no chão. Então, comecei a sentir medo. Não era exatamente temor, era quase uma vergonha. Comecei a ficar ofegante e, já não me contendo de joelhos, me lancei ao chão. Eu tremia da cabeça aos pés e meu coração estava disparado. Não sabia exatamente o que estava acontecendo e comecei a pedir perdão pelos meus pecados. Me sentia mísero, indigno, sujo. E, de repente, acredite você ou não, eu percebi quando o Senhor Jesus entrou no quarto.

Não sei quanto tempo exatamente isso durou, só sei de uma coisa, essa foi a maior experiência espiritual que eu já tive na vida. Mas antes que você seja tentado a acreditar numa “imagem espiritual” minha, deixa eu te dizer, mesmo depois disso, muitas vezes, eu ainda duvidei do Senhor.

E sabe porque compartilhei algo tão íntimo com você? Para que hoje você soubesse que Jesus não desiste dos Tomés! Ele não diz (como muitos): “Ah, você não tem fé, Deus nunca vai te ajudar desse jeito”. Ele simplesmente volta pra você e diz:

“Eu sei que você tem dificuldade de crer. Por isso, voltei. Por você! Veja! Veja as minhas mãos! Veja o buraco que os cravos fizeram. Não acredita ainda? Então, toca, mas de forma alguma eu vou te perder”

Creia! Mesmo não entendendo, mesmo não sentindo, creia! Ele vai chegar. Acredite, nós somos exatamente iguais. E se Ele me visitou, também vai te visitar.

No amor do Pai,

Roger