



Encontros

JUNTO À ÁRVORE
DA VIDA

04

O Encontro de Elias junto a
árvore do medo

Elias, da árvore do deserto à árvore da Vida

INTRODUÇÃO

Elias é um dos grandes heróis da Bíblia que também teve sua história marcada junto à uma árvore. Ele havia tido uma experiência notável com o Senhor: por meio de sua oração, acionou o poder de Deus que fez descer fogo do céu. Quantas pessoas você conhece ou já ouviu falar que tenham orado e tal feito tenha ocorrido? Acredito que Elias tenha sido o único com tal poder espiritual, tal conexão com Deus!

Após este acontecimento tão marcante, o profeta ainda se coloca de joelhos e de forma intensa, clama para que Deus envie chuva. Por 6 vezes ele envia seu servo para verificar se sua oração havia sido atendida e, na sétima vez, ao avistar ao longe uma nuvem do tamanho da mão de um homem, Elias já se apropria da bênção pela fé. Ele sabe que a bênção está a caminho e que nada poderá impedi-la de acontecer.

Sim, Elias é um homem de poder, um homem de oração, um homem de ousadia, um homem de fé, um homem que caminha com Deus! Seria possível um homem com este perfil espiritual ser tomado pela depressão e até mesmo de pensamentos de morte?

I. UM PROFETA DEPRIMIDO?

Foi exatamente o que aconteceu após o fogo descer no Carmelo e chuvas intensas caírem em reposta à sua oração. Elias, cansado, esgotado emocionalmente, com medo, revestido de toda a sua humanidade, assim como eu e você, recebeu um recadinho de Jezabel.

Ler 1 Reis 19:2

O recado de Jezabel a Elias foi: em 24 horas você irá morrer! Aquela palavra foi suficiente para parar o homem de Deus.

Este recado desestabilizou emocionalmente o servo de Deus que, então, foge para o deserto (1 Reis 19:5). Ellen White diz que *"a depressão se apoderou dele"* (PR, 161).

Quantas vezes acreditamos que depressão ou outros problemas emocionais sejam falta de Deus, falta de fé, falta de oração. Por ventura, Elias era um homem que não orava? Que não tinha fé? Que não andava com Deus?

Mesmo sendo um dos grandes heróis da Bíblia, este servo de Deus foi acometido por este transtorno emocional que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, *"em 2022, em todo o **mundo**, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno. A **depressão** é a principal causa de incapacidade em todo o **mundo** e contribui de forma importante para a carga global de doenças"*.

Atribuir a causa da depressão a problemas espirituais é colocar um peso de sofrimento ainda mais intenso e cruel em quem já está em grande sofrimento. Além de injusto, isto irá contribuir para que a pessoa se sinta ainda mais incapacitada e fragilizada para superar e vencer sua dor e a depressão.

Infelizmente, existem muitos mitos, tabus e preconceitos quanto às doenças emocionais. Para diversas pessoas, buscar ajuda profissional significa fraqueza, evidência de loucura e falta de fé que Deus pode curar. Entretanto, é preciso refletir sobre a realidade de que Deus é o Senhor da Ciência e é Ele quem capacita pessoas a terem conhecimentos que irão fazer a diferença na vida das pessoas. Assim, quando estamos com um problema com nossos dentes, buscamos um dentista; quando algo vai errado com o coração, procuramos um car-

diologista ou, ao termos uma perna quebrada, não dispensamos o ortopedista. Por que, então, não buscamos ajuda de profissionais quando adoecemos mental ou emocionalmente?

II. A DEPRESSÃO É DOENÇA?

A depressão é uma doença séria e perigosa. É a principal causa que leva pessoas a cometerem suicídio. Não podemos deixá-la avançar, dia após dia, sem tratamento adequado.

Embora na depressão haja um forte impacto de tristeza e baixa de energia, é preciso entender que tristeza nem sempre é indicativo de depressão. A depressão poderia ser comparada a um filtro de água. O filtro de água retém as impurezas e libera a água limpa. A depressão faz o inverso. Impede a pessoa de ver as coisas boas, otimistas, saudáveis, equilibradas e leva a mente a focar nos aspectos negativistas, pessimistas, derrotistas.

Esta visão distorcida vai cada vez criando mais força ao ponto de a pessoa começar a desejar a morte, pois não consegue encontrar o sentido de continuar em tamanho sofrimento já que, ao olhar para seu passado, só enxerga dor, tristeza e sofrimento. No presente também está nesta mesma condição e ao olhar para o futuro, não encontra perspectiva alguma de mudança, de solução. Assim, a pessoa entra no que a psicologia chama de Estado de Desesperança, que é exatamente a falta de perspectiva de que todo o seu sofrimento irá cessar.

Há um ciclo que ocorre na depressão:



O ciclo inicia-se geralmente com Pensamento Ruins, que são distorções sobre a realidade. Estes pensamentos, com o tempo, vão se tornando Ruminações, ou seja, invadem a mente depressiva a qual não consegue deixar de pensar sobre isso. É como uma máquina que fica o tempo todo rodando estes pensamentos ruins e distorcidos em sua mente.

A seguir, vem a sensação de desamparo. A pessoa sente-se sozinha, incompreendida, sem condições de ser ajudada por ninguém. Então um desejo de isolamento vai tomando conta, uma falta de energia e de ânimo para sair de casa ou até mesmo sair da cama, tomar banho ou alimentar-se. É o estado depressivo tomando uma proporção cada vez mais intensa.

Quanto mais a depressão se instala, mais a mente vai se tornando pessimista e negativista, levando a pessoa à desesperança e aos primeiros indicativos suicidas.

É importante enfatizar que, o objetivo final da depressão, é levar o sujeito ao suicídio. Isto começa com desejos de dormir e não acordar mais, com falas tais como: "eu nunca teria coragem de fazer nada contra a minha própria vida, mas seria tão bom se eu dormisse e não acordasse mais"; "que pena que eu acordei hoje novamente". A seguir, isto se intensifica com pensamentos referentes a formas como poderia deixar de existir e, finalmente, com planos estruturados e tentativas de suicídio.

A depressão é multifatorial. Está associada a genética, a traumas, a um ambiente tóxico, etc. Também existem algumas fases da vida que possuem maiores probabilidades de depressão:

FASES DE PREVALÊNCIA

Final da adolescência	Época de afastamento das influências familiares e estabelecimento de vida adulta independente.
Entre 30 e 50 anos	Época de revisão da vida, em função da meia idade.
Entre 60 e 80 anos	Geralmente inicia-se com a aposentadoria e reflexão sobre o que fazer da vida a partir de então. Sentimentos de redução de vínculos e prestígio social e muitas vezes, diminuição do padrão social.

III. HÁ ESPERANÇA

Entretanto, é preciso ressaltar que não precisamos ser vítimas nem reféns da depressão. De acordo com o Dr. Burns, "A depressão pode ser superada com o uso de métodos simples

para melhorar o humor" (BURNS, D. Antidepressão: a revolucionária terapia do bem-estar, p. 32).

Neste mesmo prisma, o Dr. Leahy contribui afirmando que:

"Com tratamento eficaz, você pode vencer a depressão - e, depois disso, tem uma boa chance de prevenir a sua recorrência" (LEAHY, R. Vença a depressão antes que ela vença você, p. 7.).

Como seria este "tratamento eficaz" para vencermos a depressão?

Além da psicoterapia com um psicólogo e, quando necessário, ajuda medicamentosa prescrita e orientada por um psiquiatra, algumas ações que podemos desenvolver funcionam como antidespressivos naturais, as quais tanto podem nos ajudar na prevenção quanto na superação da depressão.

Na realidade, tais ações são significativas para que possamos desenvolver uma qualidade de saúde emocional que nos fortaleça para estarmos fortes, frente aos embates da vida. Assim, não beneficiam apenas a quem está sofrendo de depressão, mas a todas as pessoas.

a) Atitude mental.

Muitas pessoas têm uma forma de encarar a vida com pessimismo, reclamando, murmurando. Conhece pessoas que reclamam de tudo? Isto está relacionado com a atitude mental da pessoa. Na realidade, existem pessoas otimistas e as pessimistas. As pessoas pessimistas olham para as oportunidades da vida e vêem nelas um grande problema. Por outro lado, as pessoas otimistas, olham para os grandes problemas da vida e vêem neles grandes oportunidades. Os estudos apontam que uma mente pessimista está muito mais aberta a depressão. Da

mesma forma, uma mente otimista encontrará muito menos chances de viver com suas emoções estabilizadas e certamente isto trará muito mais saúde emocional, qualidade de vida e felicidade.

b) Qualidade dos Pensamentos.

Não podemos deixar que nossos pensamentos aconteçam de forma aleatória, inclusive, podendo se acostumar ao negativismo. Filipenses 4:8 nos ensina a fórmula para termos uma mente repleta de pensamentos adequados: *"Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai"*. A Bíblia nos orienta a desenvolvermos de forma intencional, uma mente otimista, repleta de bons pensamentos. E Ellen White acrescenta declarando que: *"Os pensamentos precisam ser educados"*. MCP2, página 656. Em outro parte ela acrescenta: *"Há um fervoroso trabalho diante de cada um de nós. Pensamentos corretos, puros e santos propósitos, não nos vêm naturalmente. Temos de lutar por eles"*. MCP2, 656

c) Potencializar a produção dos Hormônios da Felicidade

Existe um quarteto de hormônios que são indispensáveis para o bem-estar, a felicidade e, portanto, para desenvolvermos uma saúde emocional adequada. São eles: serotonina, dopamina, oxitocina e endorfina.

- + **Dopamina:** é o neurotransmissor principal na regulação da motivação. Ele nos impulsiona a alcançar nossos objetivos.
 - Práticas que potencializam a produção de Dopamina:
 - * Criar metas, objetivos, propósito de vida;

- * Dormir bem;
 - * Comemorar as conquistas diárias.
- + **Endorfina:** é liberada no organismo como um analgésico diante das situações de dificuldades como dor e estresse, com o objetivo de amenizá-los.
- Práticas que potencializam a produção de Endorfina:
 - * Praticar o que nos deixa felizes;
 - * Rir, cantar;
 - * Exercícios físicos.
- + **Serotonina:** é o neurotransmissor responsável por promover a sensação de prazer e bem-estar. A ausência dessa substância no cérebro pode causar desde o mau humor até a depressão.
- Práticas que potencializam a produção de Serotonina:
 - * Banho de Sol;
 - * Recordar bons momentos;
 - * Praticar a gratidão.
- + **Oxitocina:** promove a sensação de confiança, auxiliando na criação de laços afetivos nos relacionamentos de modo geral. É produzido no parto, na amamentação e quando realizamos o bem para as pessoas.
- Práticas que potencializam a produção de Oxitocina:
 - * Abraçar;
 - * Ajudar pessoas;
 - * Meditar e orar.

d) Repouso.

Pessoas cansadas, sobrecarregadas e que não dormem

suficientemente, estão mais propensas às dificuldades emocionais. Elias vivenciou isto. Afetado pela pressão e desgaste emocional no Carmelo, sentiu medo da rainha e colocou-se numa fuga cansativa, até seu corpo não aguentar mais.

IV. TEMPO PARA REFLETIR

Ali no deserto, *"indescritivelmente cansado, assentou-se para repousar debaixo de um zimbro"* (PR, 161).

O zimbro é uma planta medicinal que oferece benefícios como:

- + Melhora do funcionamento intestinal;
- + Reduz o inchaço;
- + Combate a infecções urinárias;
- + Protege de doenças cardiovasculares;
- + Diminui a dor;
- + Tem ação calmante.

Depressivo, exausto, Elias parou junto à árvore que podia diminuir-lhe a dor e acalmar sua mente e seus pensamentos. Aquele zimbro era a representação do próprio Jesus que sempre aparece em nosso caminho, mesmo quando estamos no deserto de nossa vida, em meio aos nossos maiores sofrimentos. Mas ali, à sombra daquela árvore, Elias *"pede para si a morte"* 1 Reis 19:4.

O que desencadeou tudo isso na vida deste homem de Deus? Um recadinho de uma mulher que dizia que em 24 horas ele iria morrer. Essa era a promessa dela. Mas um anjo toca Elias ali debaixo daquela árvore e dá a ele pão e água (1 Reis 19:5). Ele come, bebe, volta a dormir. Mais uma vez o anjo o toca e lhe diz algo muito significativo:

*"Levanta-te e come, porque o caminho te será sobre-
modo longo" (1 Reis 19:7).*

Jezabel disse que ele iria morrer em 24 horas. Os anjos do Senhor disseram: *"o seu caminho é longo"*!

Junto à árvore, Elias encontrou descanso, recebeu anjos que o alimentaram e saciaram a sua sede e recebeu um chamado: *"caminhe até Horebe, o monte de Deus"* (1 Reis 19:8).

A árvore plantada no deserto simboliza a casa do Pai. É o lugar neste mundo de sofrimento onde pessoas cansadas, sofredoras, adoecidas recebem o Pão da Vida, a Água que satisfaz. É onde curamos nossas feridas e renovamos as nossas forças para prosseguirmos caminhando até Horebe, o monte de Deus. Até a Nova Jerusalém, onde descansaremos e nos alimentaremos da árvore da vida!

CONCLUSÃO

Junto ao zimbro, se refugiam "Elias" do século 22. Elias era um homem que Deus escolheu para Si. Assim como Elias, você também foi escolhido.

Às vezes somos paralisados pela palavra de alguém que nunca fez nada de relevante sobre a nossa vida. Ali junto à árvore novas palavras mudaram a vida de Elias. As palavras de Jezabel fizeram o escolhido de Deus adoecer e fugir da sua missão. As palavras dos anjos levaram cura e o fortaleceram a prosseguir em sua jornada na direção de Deus.

Amigo, escolha uma palavra que vai dominar a sua vida, mas que não lhe fará paralisar, que não irá lhe deixar preso dentro de cavernas emocionais. Escolha andar com alguém que lhe sustente, que lhe levante quando cair e que lhe fortaleça ainda mais, quando já estiver em pé.

Enquanto nossos ouvidos forem reféns de qualquer pessoa, nosso coração andará segundo aquilo que os outros querem. Quando a voz que domina o nosso coração é a do Senhor, nenhuma outra voz no mundo conseguirá nos paralisar.

Há 3 chamados especiais nesta história de Elias.

- 1 É o chamado para a igreja enquanto instituição.** A igreja precisa ser o zimbório, a árvore no deserto. A igreja precisa cumprir seu propósito de abrigar e curar o cansado, o sofredor, o adoecido, aquele que está pensando em desistir.
- 2 É o chamado para cada cristão.** Abrigado à sombra da árvore, há pessoas esperando por cada um de nós. Deus nos chama para sermos os anjos que irão levar o verdadeiro Pão que alimenta e a Água que satisfaz.
- 3 É o chamado para Elias.** Você que está afastado dos caminhos de Deus. Você que talvez nem saiba quais são os planos de Deus para a sua vida. Você que está sofrendo, que está cansado, que está cheio de feridas emocionais, espirituais. Você que tem se ferido por palavras ou atitudes de pessoas. Deus está lhe chamando para se alimentar de Sua Palavra, beber dEle mesmo e lhe dizer que a sua história ainda não chegou ao fim. Levanta-se, coma porque você ainda terá um caminho longo. Deus lhe diz que ao final deste caminho Ele o estará esperando para lhe coroar junto à árvore da vida.

APELO:

Jezabel falou que Elias morreria em 24 horas. Deus enviou os anjos para sustentar Elias que lhe disseram: o seu caminho é longo. Passou 24 horas e Elias não morreu. Passou 1 mês,

2 meses, 3 anos e Elias não morreu. Na verdade, Elias nunca morreu porque foi trasladado. Deus o tomou para Si. Elias saiu daquela árvore do deserto e hoje já está junto à árvore da vida.

Deus quer fazer 3 convites ao seu coração.

- ❶ **Pare de fugir pelo deserto da vida.** Aqui neste lugar, esta igreja é o zimbório em que você encontra Jesus, o verdadeiro alimento para a tua fome.
- ❷ **Levante-se e coma.** Existem anjos ao seu lado agora. Pessoas que estão preparadas e desejosas de lhe ensinar sobre a Bíblia. Pessoas que querem lhe ajudar a encontrar o caminho que o conduzirá até à árvore da Vida.
- ❸ **Aceite caminhar em direção de Horebe.** O primeiro passo depois de receber o pão da Palavra de Deus, é receber o batismo que vai selar a sua vida como um cidadão do reino celestial e que permitirá você receber a coroa da vida eterna e se alimentar com o fruto da árvore da vida.

Não demore mais. Aceite o convite agora. Deixe que Deus passe a conduzir a tua vida.

Welida Dancini - Psicóloga e palestrante

Encontros

JUNTO À ÁRVORE
DA VIDA

