**DESARMANDO A DEPRESSÃO**

**George Vandeman**

 **Começa com uma sensação de desapontamento. Uma sombra paira sobre sua vida. Depois vem uma sensação de exaustão. Cada pequena ação exige um esforço enorme. As pessoas tentam animá-lo, mas de algum modo você se sente isolado de todos. Você se afasta mais e mais para dentro de uma concha. Você tenta combater essa tristeza que o domina, tenta desesperadamente encontrar alguma saída, mas a sensação de desânimo suga toda sua energia. A escuridão se estende por todos os lados e você se afunda cada vez mais no poço sem fundo que é a depressão.**

 **Vivemos em um mundo cheio de percalços, de tragédias, de tropeços. Existem muitas bordas afiadas nesta vida que cortam e que mutilam. Mas sabe, existe uma borda afiada que, ao que parece, fere as pessoas mais do que qualquer outra coisa. Os pesquisadores concluíram que a depressão produz mais sofrimento do que qualquer outra doença que nos aflige.**

 **Quem poderia imaginar que as tristezas poderiam ser tão prejudiciais? O Instituto Nacional de Saúde Mental nos informa que cerca de 125 mil americanos são hospitalizados a cada ano com depressão. Outros 200 mil são tratados por psiquiatras. E mais perturbador ainda é o seguinte: os profissionais da saúde estimam que os casos não tratados de depressão atingem de quatro a oito milhões a cada ano.**

 **Alguns crêem que o problema assume proporções endêmicas. Isso é muito sofrimento! São muitas as baixas. Existe um grande número de pessoas para as quais a depressão é um perigo claro e presente. Um inimigo sempre a espreita nas esquinas. Mas você pode desarmar esta ameaça a sua saúde.**

 **Existem coisas definidas que podemos fazer para remover os efeitos mais prejudiciais da depressão e evitar que ela ataque de modo mais profundo. Há também um livro na Bíblia que é, de fato, uma excelente arma que podemos usar contra a depressão. Parece feito sob medida para esta tarefa.**

 **Vamos começar com uma rápida olhada em algumas das causas da depressão. Isto irá ajudar.**

 **Geralmente a depressão pode estar ligada a alguma perda que tivemos. Perda de um ente querido, perda de uma oportunidade de emprego, perda da auto-estima. A depressão é em essência uma reação à perda, uma sensação de desapontamento. Um médico resumiu as raízes da depressão a "uma sensação de estar encurralado". Ele observou muitas pessoas que eram incapazes de sair de situações intoleráveis e que se afundaram na depressão.**

 **Uma coisa que você precisa saber é que existem vários tipos de depressão. Para algumas pessoas, esta aflição parece ter uma ligação biológica ou química. Alguma coisa está fora de equilíbrio em seu corpo e alguns casos graves e duradouros de depressão melhoram com medicação. Mas para outras pessoas, esta aflição parece estar ligada a ferimentos emocionais. Eles surgiram desde a infância e esses ferimentos psicológicos arraigados podem resultar em crises muitos graves de depressão.**

**Obviamente, não podemos lidar com esses tipos muito graves de depressão em um espaço tão pequeno. Se você estiver sofrendo de períodos longos de depressão que o deixam incapaz de viver bem, você deve procurar um médico ou um conselheiro.**

 **Eu vou abordar o tipo mais geral de depressão que assombra muitos de nós e que é chamado comumente de "baixo astral". Conseguimos sobreviver, mas o mundo ao nosso redor parece muito sombrio. Cada tarefa chega a ser proibitiva e nós nos sentimos "pra baixo". Parece que não conseguimos nos levantar.**

 **Bem, vamos examinar mais de perto o que esse sentir-se "pra baixo" realmente quer dizer.**

**O Dr. Tim Lahaye, meu amigo pessoal e conselheiro cristão, apresenta algumas idéias que nos ajudarão.**

 **Ele notou um ponto comum entre as muitas pessoas que vêm até ele com depressão. Ele observou que para a maioria das pessoas, os valores podem ser divididos em certos componentes. Assim, o primeiro componente é uma perda ou um desapontamento. o segundo componente são coisas ruins que acontecem na vida: rejeição, injúria, insultos, coisas assim. Você foi tratado mal e a vida lhe parece injusta, então você se ressente do que aconteceu e a raiva aumenta por dentro. Aí vem o terceiro elemento: tudo isso multiplicado pela tristeza. A tristeza multiplicada se transforma em depressão.**

 **Nossa participação na vida começa a parecer insuportável. A perda e o desapontamento aumentam cada vez mais. As perspectivas de uma solução diminuem mais e mais e nos sentimos tremendamente tristes conosco. Esta, portanto, é a fórmula para a depressão: você toma uma perda, acrescenta a ela raiva e ressentimento e multiplica pela tristeza. O resultado é um caso garantido de depressão.**

 **A chave para a depressão é nossa reação, nossa atitude para com essas coisas ruins que cruzam nosso caminho.**

 **Depressões acontecem por causa de certos hábitos de pensar que desenvolvemos. As depressões crescem no cérebro. Assim, para desarmarmos a depressão temos que eliminar hábitos falhos do pensar. Isso não é fácil, mas através da graça de Deus é possível.**

 **Um homem experimentou esta divina graça profundamente. Foi o apóstolo Paulo, e eu quero apresentar a você uma de suas epístolas: a carta aos Filipenses. Creio que você descobrirá nestes quatro curtos capítulos de Filipenses a chave para desarmar a depressão.**

**Filipenses é um daqueles pequenos livros da Bíblia. Foi escrito no escuro de um calabouço romano. O apóstolo Paulo estava preso na ocasião. As prisões não são agradáveis atualmente, mas eram piores naquela época: escuras, úmidas, não eram mais do que cubículos frios de pedra, muitas vezes subterrâneos. Os prisioneiros eram, em geral, acorrentados à parede e recebiam comida apenas para sobreviverem às muitas agressões de guardas insensíveis. O enérgico e sempre ativo Paulo deve ter sentido aquelas paredes de pedras fecharem-se lentamente em torno dele. Ele teve que lutar contra a sufocante tristeza de seu isolamento, teve que desarmar a depressão de algum modo, sozinho no calabouço.**

**E foi assim que ele fez. Ele escreveu uma carta incrível, uma carta repleta de graça e gratidão. Ele começa dizendo: "Graça e paz a vós da parte de Deus nosso Pai e da do Senhor Jesus Cristo" (Filipenses 1:2).**

 **E veja como a carta termina: "A graça de nosso Senhor Jesus Cristo seja com vós todos" (Filipenses 4:23).**

 **Filipenses começa e termina com graça. A graça domina. Paulo teve que organizar suas idéias andando de um lado para o outro sobre a palha suja da sua cela. Mas ele não estava simplesmente na prisão. Ele estava muito mais na graça de Deus. O amor de Deus, o interesse de Deus por ele estavam em primeiro lugar na mente do apóstolo. Paulo não deixou seus pensamentos se afundarem na escuridão de suas circunstâncias, ele não deixou a ansiedade, o ressentimento e a raiva o dominarem; em vez disso, ele fez o que aconselhou aos filipenses: "Não estejais inquietos por coisa alguma: antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplicas com ação de graças" (Filipenses 4:6).**

 **Paulo colocou sua situação depressiva nas mãos de Deus. Ele apontou seu problema na direção do céu e quando fez isso, começou a ver a luz entrando através da tristeza. Ele viu que a graça de Deus podia fazer alguma coisa positiva aos seus problemas atuais. O apóstolo conseguiu escrever: "As coisas que me aconteceram contribuíram para o progresso do evangelho" (Filipenses 1:12).**

 **Como resultado desta prisão, Paulo disse, muitos descrentes haviam conhecido as reivindicações de Cristo (isso era importante) e muitos cristãos estavam agora compartilhando sua fé com maior coragem.**

 **Esse prisioneiro olhou através das grossas paredes de pedra ao seu redor e viu a graça de Deus operando maravilhosamente e regozijou-se com isso.**

 **Essa percepção da graça de Deus também ajudou Paulo a desarmar a depressão de outro modo. Impulsionou seus pensamentos para além de si próprio em direção da vida dos outros.**

 **Esta epístola não diz quase nada das terríveis condições da prisão de Paulo, mas ela nos fala muito sobre o relacionamento de Paulo com os filipenses. Ele os chama de "irmãos que eu amo e sinto saudades". Seu maior desejo era que permanecessem firmes na fé, que o amor aumentasse, que pudessem brilhar como estrelas no universo. Pense nisso! Em um calabouço daqueles, Paulo derramava graça às pessoas apreciando a liberdade delas. Ele empurrava para trás as paredes com a arma da graça de Deus. Ele não estava na prisão, ele estava na graça de Deus. Isto nos leva à segunda grande arma que Paulo usou para desarmar a depressão.**

 **Logo no início de sua epístola maravilhosamente encorajadora, ele diz: "Dou graças ao meu Deus todas as vezes que me lembro de vós" (Filipenses 1:3).**

 **Paulo expressou gratidão. Qualquer um que ler esta epístola percebe de imediato quantos motivos o escritor acha para agradecer. Ele se regozija com o crescimento da fé dos filipenses; ele se regozija que Cristo seja pregado, ele se regozija com sua cidadania no Céu; ele se regozija em Cristo que humilhou-se a si próprio e em Deus Todo-poderoso que pode manter tudo sob Seu controle. Estas são as coisas que Paulo escreve, estas são as coisas pelas quais ele é grato. Não existe uma só nota de mágoa e tristeza em toda esta carta. Paulo era grato demais para isso, não havia lugar para reclamações. Sua gratidão era tão entusiástica que ele se detinha em apreciar o amor inesquecível: "Regozijai-vos sempre no Senhor, outra vez vos digo, regozijai-vos" (Filipenses 4:4).**

 **A cela de Paulo era sufocantemente pequena? Sim, mas seu Deus era grande. Sua cela era depressivamente escura? Sim, mas seu Deus era a luz perfeita. Havia sempre muito para se regozijar no Senhor.**

 **A gratidão ajuda a desarmar a depressão. Ela nos dá uma valiosa perspectiva, ajuda-nos a colocar a cabeça acima dos problemas. Começamos a encontrar soluções através da gratidão. Paulo aprendeu a encontrar soluções em todas as circunstâncias.**

 **Novamente nessa maravilhosa epístola, encontramos um texto muito importante: "Sei estar abatido e sei também ter abundância: em toda a maneira e em todas as coisas estou instruído, tanto a ter fartura como a ter fome; tanto a ter abundância como a padecer necessidade. Posso todas as coisas naquele que me fortalece" (Filipenses 4:12,13).**

 **Maravilhoso, não é? A gratidão também cria energia. Ela produz força viva. Ajuda-nos a vencer a tristeza que pode paralisar.**

 **Veja a resolução de Paulo no calabouço: "Mas uma coisa faço e é que esquecendo-me das coisas que atrás ficam, avançando para as questões que estão adiante de mim, prossigo para o alvo pelo prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus" (Filipenses 3:13 e 14).**

 **Paulo poderia ter facilmente ficado relembrando o passado em sua cela solitária, mas em vez disso, preferiu agradecer o presente.**

 **O presente, vê!? E isso deu a ele energia para seguir adiante. Filipenses é um notável documento. É uma maravilhosa vitória sobre tudo que pode deprimir e derrotar uma pessoa e continua sendo uma valiosa fonte para nós também. Do fundo de uma prisão ela brilha para nós como uma inundação de graça e gratidão.**

 **Vamos dar outra olhada na fórmula para a depressão que examinamos antes. Vimos que a perda ou desapontamento mais ressentimento e raiva multiplicados pela tristeza é igual a depressão. No entanto, Paulo nos mostra como podemos destruir esse processo. Vamos ver uma fórmula para desarmar a depressão. Vamos começar com o mesmo ingrediente: uma perda, injúria, experiência de desapontamento, mas em vez de deixar o ressentimento se instalar, vamos acrescentar a graça. Em vez de ficar lamentando a má sorte, vamos fazer disso um motivo de oração como Paulo aconselhou.**

**Descobriremos que, mesmo se estivermos com um problema e sofrendo com ele, estaremos mais ainda na graça de Deus e ela nos livrará. Mas, por favor, deixe-me explicar isso.**

 **Existem alguns cidadãos que pensam que é pecado sentir tristeza. Eles acham que é nosso dever mostrar um rosto alegre as 24 horas do dia dos 365 dias do ano. Isso pode trazer problemas, porque não é natural. É normal sentir tristeza após uma perda; é normal sentir depressão após um desapontamento. Esse em geral é o jeito de a natureza nos ajudar a diminuir o ritmo e nos recuperar e é parte da graça de Deus a simpatia em nossas tristezas.**

 **Cristo entende como nos sentimos. Mas após a tristeza inicial, a graça também nos ajuda a voltar ao normal. Ajuda-nos a colocar o problema em perspectiva. Não podemos eliminar sentimentos tristes, mas podemos desarmar a depressão, podemos diminuir a sua força que nos puxa para baixo e nos mantém por lá.**

 **Muito bem, tomamos a perda e adicionamos a graça. Agora chegamos ao próximo elemento. A multiplicação pela gratidão. Gratidão é poder. Ela nos dá uma nova perspectiva. Nos dá a energia criativa e o resultado é a paz. Quando fazemos isso, experimentamos o tipo de paz de Paulo, satisfeitos em toda circunstância, confiantes e seguindo avante. É assim que podemos desarmar a depressão.**

 **Para os desapontamentos em sua vida, adicione graça, multiplique pela gratidão e experimente a paz.**

 **A graça e a gratidão podem parecer um tanto vagas. Podem até parecer uma forma de escapismo. Mas elas podem de fato nos ajudar a resolver problemas de verdade no mundo de verdade? Bem, deixe-me citar um exemplo:**

 **Uma jovem chamada Sandra entrou no gabinete do pastor totalmente arrasada. Ela começou a contar uma história longa e dolorosa. Seu marido, ao que parece, a tratava com desprezo. Nada do que ela fazia o agradava. Cada dia ela lamentava o momento em que ele voltava do trabalho para casa. Ora, Sandra era uma jovem muito bonita, mas o senso de rejeição a havia transformado em uma mulher derrotada, frígida e tensa. Quanto mais sentia o desdém do marido, menos motivada se sentia para agradá-lo. Sandra estava presa a um círculo vicioso. As paredes da depressão estavam se fechando. O pastor decidiu ter um encontro com Joe, o marido de Sandra. Joe ficou surpreso quando soube que era o motivo da depressão da esposa. Como muitos homens, ele não percebia o quanto sua esposa podia perceber sua atitude. O pastor sugeriu a Joe uma coisa específica: "selecione dez qualidades positivas em sua esposa e agradeça a Deus por elas duas vezes ao dia: pela manhã e ao voltar do trabalho para casa."**

 **Isso não parecia tão difícil, por isso Joe concordou. Ele começou a agradecer a Deus pelas coisas que ele gostava em Sandra e em pouco tempo ela começou a mudar diante de seus olhos. Começou a ser mais afetiva. Joe continuou a ser grato e Sandra adquiriu mais respeito próprio e motivação. Ela rompeu as paredes da depressão.**

 **Depois de algum tempo, o pastor perguntou a Joe se ela havia memorizado a sua lista das dez qualidades positivas. "Ah", ele disse, "eu não só as decorei, mas estou encontrando novas coisas nela para ser grato a cada dia."**

 **Gratidão produz gratidão. Gratidão é poder e não uma forma de escape. Não é apenas um vago exercício espiritual, ela nos ajuda a enfrentar problemas de verdade no mundo de verdade. Ajuda a desarmar a depressão.**

 **Por favor, lembre-se disso: não há nada que possa ter um efeito mais poderoso sobre sua saúde mental do que o espírito de gratidão. Todos nós temos que enfrentar momentos em que as paredes da depressão ameaçam se fechar. Todos nós somos acometidos por perdas e desapontamentos, alguns mais graves que outros. Existem ainda ocasiões em que a esperança é apenas uma réstia de luz ao longe. Mas nesses momentos de escuridão podemos nos voltar para a preciosa graça e gratidão. Aí veremos a tristeza e a depressão lentamente cederem lugar à luz da presença de Deus. Experimentaremos energia criativa e ganharemos uma nova perspectiva através do espírito de gratidão.**

 **Quero que você consiga desarmar a depressão daqui para frente. Você vai estar disposto a praticar a gratidão? Quando a raiva e a tristeza ameaçarem, quando as tristezas começarem a chegar, por favor, pare! Leia o livro todo de Filipenses outra vez e comece a enumerar as coisas pelas quais você é grato.**

 **De fato, comece cada dia com uma oração de ação de graças. Lembre-se das bênçãos, lembre-se do infalível amor de Deus. Mantenha sua mente firme na graça de Deus e você descobrirá que nada na Terra poderá derrotá-lo.**

**ORAÇÃO**

**Meu Pai, obrigado por essa maravilhosa epístola aos Filipenses. Obrigado por inspirares tal graça e gratidão em um calabouço escuro. Obrigado por Teu amor infalível. Quero ter a capacidade de Paulo de regozijar-me em qualquer circunstância. Suplico que Tu me ouças e me atendas. Em nome de Jesus, amém.**

**Caso você queira aprofundar o seu conhecimento da Bíblia,**

**solicite agora mesmo o**

 **Curso Bíblico do programa "Está Escrito".**

 **Ele é inteiramente grátis. Teremos o maior prazer em atender sua solicitação. Entre em contato conosco agora mesmo.**

**Está Escrito**

**Caixa Postal 1800**

**20001-970 Rio de Janeiro, RJ**

**Telefone (021) 284-9090**

**Fax (021) 254-7165**