

DEPRESSÃO (parte 2)

Aconselhando deprimidos

Em seu uso atual, este termo descreve uma série de estados afetivos com diferentes fatores, manifestações e graus de severidade.

Seria mais apropriado se tivéssemos desenvolvido termos diferentes para identificar as diversas manifestações de depressão. Como isso não aconteceu, toleramos o uso de um único termo para uma complexidade de manifestações.

O termo vem da língua grega e transmite a idéia de alguém “**sem saída**” ou “**sem esperança**”.

A Bíblia não usa, propriamente dito o termo “depressão”; mas existem vários textos que descrevem as manifestações comumente associadas à depressão.

Pv 15.13: “...o coração angustiado oprime o espírito”.

Sl 42.11: “... alma tão triste....alma tão perturbada”.

Sl 38.6: “... encurvado e muitíssimo abatido, o dia todo vagueando e pranteando”.

Sl 102.7: “...não consigo dormir. Pareço um pássaro solitário”.

Sl 102.4: “coração ressequido e sem vontade de comer”.

Fp 2.26: “angustiado, doente, tristeza”.

2 Co 1.8: “tribulação ao ponto de perder e esperança da própria vida”.

2 Co 7.6: “Deus consola os abatidos”.

MANIFESTAÇÕES DA DEPRESSÃO:

O que normalmente se identifica como depressão inclui manifestações físicas (homem exterior) e manifestações do coração.

MANIFESTAÇÕES FÍSICAS

- ✓ Alteração do peso, apetite,
- ✓ Diminuição de concentração mental
- ✓ Choro por motivo indeterminado
- ✓ Falta de energia
- ✓ Improdutividade, lentidão motora
- ✓ Lentidão de pensamentos
- ✓ Falha de memória
- ✓ Expressão de abatimento
- ✓ Interesse diminuído nas atividades
- ✓ Lentidão ou agitação na fala
- ✓ Problemas gastro-intestinais

MANIFESTAÇÕES DO CORAÇÃO

- ✓ Falta de esperança
- ✓ Amargura
- ✓ Culpa
- ✓ Senso de desamparo
- ✓ Senso de inadequação e inutilidade
- ✓ Pensamentos pessimistas
- ✓ Preocupação constante
- ✓ Angústia
- ✓ Medo do futuro
- ✓ Indecisão, confusão íntima
- ✓ Isolamento
- ✓ Ideação suicida
- ✓ Egoísmo / egocentrismo

O ENTENDIMENTO BÍBLICO DA DEPRESSÃO

1.O valor da definição secular: (descritivo)

- “A depressão afeta todo o corpo, pensamentos, hábitos, perspectivas de si mesmo. Não é algo que possa ser resolvido simplesmente por força de vontade”.

Obs. Quando rotulada como doença mental: *“A mente não pode ficar doente; o cérebro, sim. Os aspectos intangíveis do homem não ficam doentes, mas são afetados pelo pecado.”* (John Street)

2.O que é útil e o que é prejudicial na definição secular de depressão

- a) Útil: A definição secular nos ajuda a compreender e descrever a depressão
- b) Prejudicial: Insistir numa causa biológica e tentar tratar com medicamentos.

CONCEITOS ERRADOS

Uma perspectiva simplista tem gerado vários conceitos errados sobre a depressão:

- “Depressão é sempre consequência do pecado.”
- “Depressão é fruto de falta de fé em Deus.”
- “Depressão é castigo de Deus contra mim.”
- “Depressão é a consequência de um desequilíbrio químico.”

Modelos Bíblicos no Tratamento da Depressão

O alvo no tratamento não é entender o sofrimento ou tentar simplesmente escapar dele. O alvo é aprender a confiar em Deus e viver com os recursos da Sua graça, glorificando-o em meio à crise. É manter o abatimento e a tristeza sob controle e não permitir que esses sentimentos estejam no controle.

O exemplo do salmista: Salmo 31: quando atribulado na alma e no corpo:

- a) Refugiou-se em Deus – *“Em Ti, Senhor, me refugio”* - v. 1;
- b) Clamou a Deus – *“Compadece-te de mim Senhor, porque me sinto atribulado”*- v.9;
- c) Manteve a confiança em Deus – *“porque Tu és a minha rocha e a minha fortaleza... tirar-me-ás do laço...”* - v.3

- d) Guardou a perspectiva correta do caráter de Deus – *“por causa do Teu nome tu me conduzirás e me guiarás”* – v.3. *...como é grande a Tua bondade* – v.19
- e) Encontrou alegria na pessoa de Deus – *“eu me alegrarei e me regozijarei na Tua benignidade”*- v.7
- f) Identificou os pensamentos distorcidos antes de deixá-los tomar conta da situação e dirigiu-se a Deus. – *“Eu disse na minha pressa: Estou excluído da Tua presença. Não obstante, ouviste a minha súplice voz, quando clamei por teu socorro”*- v.22
- g) Transmitiu a outros, encorajamento – *“Sede fortes e revigore-se o vosso coração, vós todos que esperais no Senhor”*- v.24

O exemplo de Caim: Gn 4.1-14

Fatos do texto bíblico:

- a) O oferta de Caim – vs. 3,4
 - Tanto Caim quanto Abel fizeram ofertas apropriadas. O problema não estava na oferta, mas na atitude do coração.
 - A oferta deles refletia a atitude para com Deus do coração de cada um
- b) A rejeição da oferta – v. 5
 - O Senhor rejeitou a Caim, e, por conseguinte a sua oferta.
- c) A resposta de Caim – v.5
 - Ira, semblante caído, transtornado.
 - Caim não olhou para sua atitude para com Deus.
 - Não há qualquer evidência de arrependimento.
- d) O conselho de Deus – vs. 6,7
 - O Senhor faz 3 perguntas a Caim:
 - Porque você está irado?
 - Porque o seu semblante está transtornado?
 - Se você proceder corretamente, não é certo que será aceito?
 - O Senhor estava fazendo Caim refletir sobre os seus motivos, suas razões para o que ele estava sentindo ou experimentando.
- e) O crime de Caim – v. 8-
 - Ao invés de lidar com suas próprias faltas e lidar com o seu coração, Caim escolheu o pior caminho. – Ver 1 Jo 3.11,12
- f) A intervenção confrontadora de Deus e o desafio de Caim – vs. 9-12
 - Diante da negativa de Caim em assumir o seu pecado e lidar com ele, Deus torna claro que nada foge ao Seu controle soberano e, que aquele crime precisa ser reparado e a justiça precisa der feita. – vs. 10-12

g) A crise de Caim

- Ira, ódio, ressentimento, crime, desculpas, desafio ao Senhor, racionalização, justificação.
- “Meu castigo é maior do que posso suportar”- v.13
 - “Eu não agüento mais”. “Deus não é justo comigo”. “Porque Deus faz isso comigo”. “Eu não consigo lidar com meu problema”.

Princípios Fundamentais a partir do exemplo da Caim

- a) Hábitos pecaminosos não quebrados mantém a pessoa presa em suas próprias armadilhas – Pv 5.21,22
- a. Respostas pecaminosas aos problemas da vida sempre produzirão complicações adicionais
- b) Em Sua graça, o Senhor nos instrui a fazermos escolhas acertadas a despeito dos sentimentos.
- c) A depressão é um problema que afeta as emoções, mas não é em sua natureza um problema emocional. Está muito mais relacionada às nossas escolhas e decisões do coração.
- d) O alvo do aconselhamento de uma pessoa deprimida não é livrá-la da depressão, e sim, ajudá-la a enxergar o que tem produzido o seu estado, bem como ajudá-la a lidar biblicamente com todos os aspectos envolvidos.
- e) A ajuda mais eficaz para uma pessoa deprimida não vem de uma abordagem em que o conselheiro se coloca como alguém que vai somente ouvir e ser positivo. É preciso haver, junto com o encorajamento e a oferta de esperança, uma amorosa mas firme confrontação.
- f) É preciso ensinar o aconselhado a pensar corretamente sobre situações de sua vida e acerca de Palavra de Deus – Fp 4.8; 2 Co 10.5; 1 Co 6.9-11; Sl 77
- g) É preciso ensinar o aconselhado a agir corretamente – Lc 9.23; Jo13.17; Tg 1.25
- h) É importante estabelecer uma relação de “prestação de contas”
- i) Lide enfaticamente com as desculpas: “Eu não consigo”; “Ninguém olha pra mim”.

A RESPOSTA DETERMINANTE DO CORAÇÃO

A maneira como vamos enfrentar momentos e situações de grande tristeza, de profundo abatimento, de intensa exaustão física e emocional, depende do que está em nosso coração e com o que o temos alimentado. Ou mantemos o abatimento, a tristeza e a exaustão sob controle ou permitimos que tais aspectos estejam no controle.

- a) Circunstâncias difíceis e provações são o contexto em que o nosso coração é revelado e o terreno para crescimento da nossa fé , se reagirmos bem.
- b) Abatimento é equilibrado com a alegria no Senhor – 2 Co 6.10. É uma alegria que está cima das circunstâncias (Fp 4.13), requer uma disposição pessoal (Fp 4.4), embora seja fruto do andar no Espírito, em comunhão íntima com o Senhor (Gl 5.22; At 13.50-52).
- c) Quando o abatimento vem pelo pecado pessoal, a solução é o arrependimento no coração e mudança bíblica no estilo de vida. Sl 32; 51
- d) Quando circunstâncias adversas nos atingem sem que sejamos responsáveis por elas, é legítimo “gemer” (Rm 8.22-25), mas com esperança. Trata-se de um abatimento sob controle, em que não há lugar para desespero e amargura – Rm 5.3-5
- e) Pessoas em sofrimento físico e emocional ainda podem ter um coração grato e confiante para com Deus, ainda que suas emoções estejam conturbadas – Lm 3.22-23.
- f) Quando podemos identificar fatores envolvidos e atuar para resolvê-los – por exemplo, buscando auxílio médico para um problema orgânico, repousando o suficiente, etc....., somos responsáveis pela boa mordomia.
- g) O foco no “eu”, que fixa os olhos em expectativas e anseios pessoais ou na adoração de outros deuses, dá lugar para que a pessoa seja controlada pelo abatimento e mergulhe numa “espiral descendente” de depressão. Trocar o Senhor por outros deuses traz problemas (Sl 16.4), mas colocar o coração no Senhor e Suas promessas traz alegria (Sl 16.8-9).

*Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai de misericórdias e Deus de toda consolação! É ele que nos conforta **em toda a nossa tribulação**, para podermos consolar os que estiverem **em qualquer angústia**, com a consolação com que nós mesmos somos contemplados por Deus. Porque não queremos, irmãos, que ignoreis a **natureza da tribulação que nos sobreveio na Ásia, porquanto foi acima das nossas forças, a ponto de desesperarmos até da própria vida. Contudo, já em nós mesmos, tivemos a sentença de morte**, para que não confiemos em nós, e sim no Deus que ressuscita os mortos; o qual nos livrou e livrará de tão grande morte; em quem temos esperado que ainda continuará a livrar-nos,*

(II Cor 1.3,4,8,10)