

O que é Depressão?

Sam R. Williams, Ph.D.

Salmo 88 (NVI)

- 1 Ó Senhor, Deus que me salva
a ti clamo dia e noite.*
- 2 Que a minha oração chegue diante de ti;
inclina os teus ouvidos ao meu clamor.*
- 3 Tenho sofrido tanto
que a minha vida está à beira da sepultura!*
- 4 Sou contado entre os que descem à cova;
sou como um homem que já não tem forças.*
- 5 Fui colocado junto aos mortos,
sou como os cadáveres que jazem no túmulo,
dos quais já não te lembras,
pois foram tirados de tua mão.*
- 6 Puseste-me na cova mais profunda,
na escuridão das profundezas.*
- 7 Tua ira pesa sobre mim;
com todas as tuas ondas me afligiste.*
- 8 Afastaste de mim os meus melhores amigos
e me tornaste repugnante para eles.
Estou como um preso que não pode fugir;*
- 9 minhas vistas já estão fracas de tristeza.
A ti, Senhor, clamo cada dia;
a ti ergo as minhas mãos.*
- 10 Acaso mostras as tuas maravilhas aos mortos?
Acaso os mortos se levantam e te louvam?*
- 11 Será que o teu amor é anunciado no túmulo,
e a tua fidelidade, no Abismo da Morte?*
- 12 Acaso são conhecidas as tuas maravilhas na região das trevas,
e os teus feitos de justiça, na terra do esquecimento?*
- 13 Mas eu, Senhor, a ti clamo por socorro;
já de manhã a minha oração chega à tua presença.*

*14 Por que, Senhor, me rejeitas
e escondes de mim o teu rosto?*

*15 Desde moço tenho sofrido e ando perto da morte;
os teus terrores levaram-me ao desespero.*

*16 Sobre mim se abateu a tua ira;
os pavores que me causas me destruíram.*

*17 Cercam-me o dia todo como uma inundação;
envolvem-me por completo.*

*18 Tiraste de mim os meus amigos e os meus companheiros;
as trevas são a minha única companhia.*

Introdução

O Salmo 88 é o salmo mais sombrio da Bíblia, e o único que termina com o salmista no abismo, ainda olhando para cima, na direção correta, mas sem ainda ver a luz. Em grande parte, essa é a experiência do cristão com depressão: ele se sente preso no fundo do abismo, procurando por ajuda e esperança, e ainda assim, sem conseguir ver a luz no horizonte. “*Até quando, Senhor?*” eles clamam.

É bem provável que vários de nós já passara por esse tipo de situação, ou estão nela neste exato momento. Provavelmente, a maioria de nós conhece alguém que neste exato momento está lutando com a depressão. Aliás, as estatísticas sugerem que vários de nós ou já passamos ou passaremos por isso em nossas vidas. Nos Estados Unidos aproximadamente 20% dos americanos experimentarão um episódio de depressão durante suas vidas. No Brasil, aproximadamente 11% da população está nesse momento experimentando a depressão.

Por outro lado, é possível que alguns de nós não consigam nem se relacionar com o assunto da depressão. Talvez você nunca tenha lidado com ela e acredite que a pessoa com depressão precise apenas ler a Bíblia, orar, estancar a depressão e ser feliz. Se essa é a sua atitude, eu gostaria de solicitar que você olhasse para suas fraquezas e vulnerabilidades e avaliasse se esse tipo de abordagem funcionaria com seus problemas.

Por isso, nosso objetivo aqui é entender a depressão, observar de modo honesto e pessoal para essa experiência tão comum nos nossos dias. Eu espero que Deus lhes conceda Seus olhos e ouvidos para que você entenda melhor o coração da alma deprimida.

I. Por onde começar?

Um bom ponto de partida para se entender a depressão é o próprio Salmo 88: observe as palavras recorrentes no texto: clamor, abismo, sepultura, túmulo, morte, escuridão, trevas, desespero, repugnante, rejeição, destruição. Nós não precisamos abrir um livro-texto clínico para ler uma lista de sintomas da depressão. Nesse caso, tudo o que

precisamos fazer é abrir nossas Bíblias. Se considerarmos que nesse Salmo o autor conta sua história na depressão, além de uma lista de características da depressão, nós vamos perceber que ouvir as histórias das pessoas pode nos ajudar, e muito, a entender o que é a depressão.

A bem da verdade, nós precisamos abrir nossos ouvidos e escutar as histórias ao nosso redor para aprendermos o que a depressão diz. Aliás, esse é um excelente ponto de partida para se ministrar àqueles que estão com depressão: se colocar no lugar deles e entender a experiência deles.

II. Por que começar aqui?

Isso é muito importante para pessoa que lida com a depressão, porque normalmente elas se sentem desconectadas e sozinhas como se ninguém realmente se importasse com elas ou sequer as entendesse. Ainda que seu entendimento possa ser imperfeito, seu esforço para entrar no mundo deles e se conectar com a experiência deles é uma maneira de se aproximar deles, de sofrer com os que sofrem, de chorar com os que choram. Isso demonstra que você se importa e que está do lado deles, para os apoiar e não para menosprezá-los ou para ignorar o dilema que vivem. Portanto, ao nos importamos o suficiente para perguntar e ouvir a história de alguém, nós nos permitimos entendê-los de modo mais completo e com isso, teremos melhores critérios para cuidar dessas pessoas enquanto trazemos a palavra de Deus para a vida delas.

Tanto o ministério quanto o aconselhamento começam com a disposição de ouvir bem. E quando ouvimos bem, nós vamos descobrir que ainda que a depressão seja uma experiência única para cada indivíduo – ninguém cai no mesmo abismo – existem alguns temas comuns que serão ouvidos recorrentemente que nos ajudarão a entender mais precisamente onde a ajuda é necessária.

III. Quais são os temas típicos da depressão?

Várias das descrições mais gráficas da depressão a comparam com o inferno. Um escritor descreveu sua depressão como uma visita ao inferno. Outro descreveu a depressão como *“uma estadia no inferno”*. Uma mãe escreveu um artigo descrevendo a depressão do seu filho intitulado *“Daniel e sua descida ao inferno”*. Outro a descreveu como *“um inferno solitário e pessoal”*.

A frequência dessas referências ao inferno nos ensinam que a depressão envolve um tipo de dor e sofrimento que a pessoa acredita que nunca vai acabar. A depressão afirma que não existe esperança e que a vida, a bondade e a beleza jamais retornarão. E, como no inferno, parece que Deus, a fonte de toda bondade e luz, está anos luz de distância. Martinho Lutero, um homem suscetível a melancolia, disse: *“O conteúdo da depressão é sempre o mesmo: a perda da fé que Deus é bom e que Deus é bom pra mim”*.

A. Falta de Esperança

Se você prestar atenção no que as pessoas experimentando a depressão tem a dizer, você irá inevitavelmente ouvir temas que os mantêm no abismo do desespero. O primeiro tema é a falta de esperança. A desesperança é o indicativo número um do suicídio e a

característica mais distintiva de uma depressão séria.

Eis aqui a história de um homem: Ele era o pregador mais respeitado do seu País. Ele era reconhecido e respeitado por líderes de estado e interagiu com frequência com pessoas de poder e influência. O impacto do seu ministério era imenso e abrangente. Ninguém duvidava que a mão de Deus o abençoava. Ele enfrentou vários desafios, e em alguns casos contra oponentes poderosos, e ainda assim ele continuava ministrando a Palavra de Deus fielmente.

Ele não temia a confrontação porque confiava que Deus o estava usando e porque ele confiava no poder de Deus e não nas suas próprias forças. Sua vida moral e espiritual era impecável. Ele era um homem com o mais alto grau de integridade. Nunca se ouviu sobre algum escândalo a seu respeito durante sua carreira. Ele foi usado por Deus de um modo nunca visto antes e experimentado sucesso ímpar no seu ministério.

E então, por algum motivo desconhecido, ele ficou ansioso com seus sucessos e foi consumido pelo medo e pela dúvida. Ele perdeu energia e motivação para pregar e começou a encerrar o seu ministério. Ele sentiu-se abandonado tanto pelos seus amigos como por Deus e retirou-se para a caverna, onde passou a sentir pena de si mesmo. Ele começou a questionar quem ele era e até mesmo se seus esforços ministeriais tinham tido qualquer valor.

Ele estava criticamente fatigado e o seu sono e alimentação eram ruins e precisavam de atenção imediata. E nesse contexto ele começou a sentir a desesperança e seu desejo de viver desapareceu, a ponto de pedir a Deus que lhe tirasse a vida. O nome desse homem era Elias, e você encontrará sua história descrita em 1Reis, capítulos 18-19.

B. Auto absorção

A história de Elias também descreve o segundo mais importante tema na depressão: auto absorção. Um escritor descreveu a depressão como a experiência de “cair no inferno de si mesmo”. A pessoa que enfrenta a depressão não se sente apenas sem esperança, mas também se sente como se estivesse sem ajuda e sozinho, como se nada e ninguém pudesse a ajudar. Tudo o que essa pessoa quer é ficar sozinho.

C. Temas secundários

Eu também mencionaria, como temas secundários não incomuns como: ansiedade ou preocupação, culpa (racional ou não, real ou não) e algum tipo de raiva de si mesmo, outros ou até mesmo de Deus. Em outras palavras, ainda que cada pessoa experimente a depressão de modo único, existe uma fórmula básica e explicação para a depressão: *é um sofrimento, que se manifesta internamente e nos deixa sem esperança e que, com o tempo, se torna emocional e espiritualmente maligna.*

Um dos presidentes nos EUA, Abraham Lincoln, sofreu durante sua vida com aquilo que naquele tempo era chamado de melancolia, e em algumas ocasiões ele considerou a ideia do suicídio. Em certa ocasião ele escreveu: *“Eu sou o homem mais miserável vivendo. Se o que eu sinto agora fosse distribuído de modo igualitário para toda a humanidade, não haveria um rosto alegre na terra”.*

VI. Qual é a origem da depressão?

De onde a depressão vem, ou quais são as suas causas? Depressão tem suas causas, e em alguns casos elas são óbvias, e em outros casos não. Um bom modo de classificar as causas da depressão é pensar a respeito de duas possíveis fontes para ela (A) *Aquilo que vem até nós*— aquilo que vem de fora ou até mesmo do meu corpo; e (B) *Aquilo que vem de nós mesmos* – meus pensamentos, crenças e respostas.

A. Aquilo que vem até nós

Primeiramente, vamos considerar aquilo que vem para mim, como as situações e circunstâncias da vida. Essas coisas são variáveis e incrivelmente únicas para cada indivíduo: pode ser aquilo que está acontecendo com o corpo de alguém, como uma doença, um problema cardíaco sério, câncer, ou um problema metabólico crônico, ou quem sabe um problema cerebral. Quando nosso corpo sofre, nós sofremos. A dor é desgastante e em alguns casos implacável e incurável. Nesses casos, o que nós fazemos? Como respondemos?

1. O lugar do passado na depressão

Às vezes trata-se de pessoas difíceis, seja no presente ou quem sabe no passado. Seja o abuso do passado, ou uma perda significativa, ou um relacionamento problemático, ou quando somos rejeitados ou passamos por sofrimento. Quem poderia negar a real influência de outras pessoas em nossas vidas ou nas nossas emoções?

Quando entendido de modo apropriado, a partir da perspectiva bíblica, o passado é *relevante*, e em alguns casos extremamente *significante* no entendimento da depressão. Problemas não resolvidos do passado, ou antigas raízes de amargura e ressentimento podem infectar nossos relacionamentos atuais. Por outro lado, honestamente confrontar a nós mesmos e aqueles que pecaram contra nós e então vencer o mal com a bondade do perdão nos ajudará a limpar e sarar nossa alma. O que é fundamental entender é que apesar de relevante, o passado não é determinante. Nós não precisamos sentir o que sentimos em função de nossas experiências passadas.

Por isso, o conselheiro bíblico não precisa sentir-se nervoso ao lidar com o passado das pessoas que experimentam a depressão no presente. Aliás, deixe-me listar algumas razões para se lidar com o passado de modo honesto e bíblico:

(1) *Todo aconselhamento lida com o passado*: se você prestar atenção, todo aconselhamento lida com o passado – tenha ele acontecido semana passada, ano passado, ou algo que aconteceu há uma década, ou quem sabe duas ou três. Todo conselheiro lida com o passado; é assim que o aconselhamento funciona.

(2) *Deus usa o passado das pessoas para realizar seu plano soberano*: Como Ed Welch diz: “O controle soberano de Deus sobre a história e sobre nossa história pessoal, faz das situações do passado ainda mais importantes, não mesmo. O que aconteceu conosco não foi uma série de eventos aleatórios e desconexos”. O ponto aqui é que Deus se importa com o passado, pois o passado

é o meio pelo qual ele opera seu plano soberano de redenção. Frequentemente nas Escrituras, Deus aponta para o passado quando Ele lida com Seu povo e com as respostas passadas que eles lhe deram.

(3) *O passado nos ajuda a perceber que nossas respostas também são importantes:* Deus quer que respondamos a todos os eventos da nossa vida de modo consistente com o chamado de Cristo, e observar nosso passado e nossa reação a ele pode nos ajudar a perceber nossa participação no sofrimento que experimentamos hoje.

(4) *Deus é compassivo:* Vez após vez na Escritura Deus reafirma ao Seu povo que Ele sabe o que aconteceu no passado e que Ele se importa tanto que está disposto a lidar com tudo isso para cumprir Seus propósitos justos e amorosos. Não importa o que tenha acontecido no passado, Deus estava lá e podemos ter esperança porque Ele está aqui no presente, e que Ele quer redimir por meio do Seu poder o passado e o presente para Sua glória.

Ver o passado sob essa ótica, também ajuda as pessoas a entenderem o seu presente. Eles podem observar conexões entre as respostas que deram no passado aos dilemas que enfrentaram e as respostas que eles oferecem aos dilemas de hoje. Isso os ajudaria a ver como as atitudes do presente podem ser baseadas em crenças falsas ou em hábitos de reação que não são consistentes com o caminho de Deus e com nossa identidade em Cristo. O modo como Cristo trabalha não inclui ignorar o passado, apaga-lo ou inconscientemente reproduzi-lo, mas ao invés disso, Ele quer redimi-lo. Ele quer fazer *todas* as coisas novas.

2. O lugar do mundo caído na depressão

Outro elemento do nosso sofrimento é o mundo caído no qual vivemos. As coisas não são como deveriam ser. Governantes não são justos, o clima não coopera, carros quebram, e em alguns momentos parece tudo parece um caos. Aliás, as escrituras afirmam que toda a criação geme esperando pela redenção que virá um dia. Mas, enquanto isso, nós temos tornados, vazamento de óleo, aviões caindo e líderes cruéis, políticas economicamente injustas que aumentam o sofrimento.

3. O lugar de Satanás na depressão

É claro que Satanás é alguém que vem até nós. Ele também deve ser considerado como uma das causas da depressão e sofrimento. Ele ronda o universo como um leão rugindo, procurando devorar a fé e a esperança. Ele acusa, questiona e condena, tudo na tentativa de destruir vidas que foram designadas para proclamar o evangelho e a glória de Deus. Como ele faz isso exatamente não é normalmente claro, mas sabemos que e ele pode apenas agir dentro daquilo que Deus permitir. Portanto, não deveríamos conceder-lhe um status maior do que aquele que ele merece. Afinal de contas ele esta a caminho de ser acorrentado no inferno para sempre.

B. Aquilo que vem de nós

Em outras palavras, o passado, o mundo caído e Satanás podem ser considerados como aquilo que vêm até nós, que podem contribuir para o sofrimento e a experiência da depressão. Embora todos esses elementos sejam *significantes*, nenhum deles pode ser

considerado como *determinante*. Nós poderíamos dizer que essas coisas estão normalmente presentes na fórmula da depressão, mas que elas não são suficientes ou determinativas. Elas não são a causa da depressão nelas mesmas.

Por exemplo, você já percebeu que algumas pessoas podem ter vários desses fatores externos acontecendo em suas vidas sem que elas experimentem a depressão, enquanto outros tenham apenas um deles, e em alguns casos em quantidades inexpressivas, e ainda assim ficam deprimidas? Isso nos diz algo a respeito da depressão: no fim das contas, a depressão não vem até nós, ela vem de nós mesmos.

É um produto meu. Eu sou responsável. Eu sou o fator crucial na fórmula da depressão – o que eu faço, como eu entendo e interpreto o que aconteceu comigo, na minha família, minha cultura ou meu corpo. A depressão não vem apenas *até* mim, mas vem *de* mim, das minhas crenças e atitudes a respeito de mim mesmo, da vida e de Deus.

Depressão é uma experiência ativa que resulta da nossa resposta aos mais diferentes fatores internos e externos. Em outras palavras, a causa final da depressão é a perda da esperança e confiança em Deus seguida da nossa escolha de seguir o nosso próprio caminho, de acordo com nossos ideais, pensamentos e atitudes. E isso é muito mais fácil quando você está sofrendo.

IV. Existe cura para a depressão?

Como vimos, são dois os principais temas relacionados à depressão:

1. Desesperança e desamparo (*sem esperança e ajuda*)
2. Introversão e auto absorção (*necessidade de reclusão*)

Entretanto, mais importante do que perceber esses temas na vida daquele que sofre com a depressão, é reconhecer que esses mesmos temas também apontam para sua cura: *a recuperação da esperança e a reversão da espiral interna e descendente em direção a si mesmo*. É por isso que no aconselhamento bíblico, o conselheiro fará bem em auxiliar a pessoa que experimenta a depressão a entender que ainda existe esperança para ela e que essa ajuda encontra-se fora dela mesma.

Além disso, nós também percebemos que o elemento fundamental da depressão é aquilo que vem *de* nós mesmo, nossas respostas aos eventos e sofrimentos da vida, nossas crenças, nossas atitudes. E é aqui que nós começamos a trazer esperança quando ajudamos pessoas a perceber que a depressão não é apenas algo externo que aconteceu comigo, mas que eu também estou na equação, e ainda mais importante ainda, que Cristo, o Senhor, o Soberano e Amorofo Salvador está na equação. E é aqui que encontramos a esperança.

Não existe nada mais importante no aconselhamento àqueles que estão enfrentando a depressão do que levar a esperança da redenção, e porque o Redentor é o Soberano Senhor, Ele pode redimir qualquer coisas e qualquer pessoa.

É Cristo quem diz em Mat 11:28-30: “*Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam*

de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve". Em Salmos, Deus diz: "clame a mim no dia da angústia; eu o livrarei, e você me honrará". Paulo fala em 2Co 1:10: "Ele nos livrou e continuará nos livrando de tal perigo de morte. Nele temos colocado a nossa esperança de que continuará a livrar-nos"

Portanto, nós queremos ajudar as pessoas sofrendo com depressão a entender não apenas o que aconteceu com elas, mas o que vem delas mesmas, e que existe graça, misericórdia e verdade para ajudar aqueles que querem se voltar para o Redentor, não apenas para se achegar a Ele, mas para O seguir. Elas devem se apegar a Cristo e segui-lo para saírem do poço do desânimo.

Um jugo não é bem compreendido para a maioria de nós que moramos em cidades, mas aqueles que são criados em fazendas sabem que quando você coloca um jugo em um cavalo ou um boi, é hora de suar. E isso é tão importante no nosso ministério para os deprimidos ... temos que fazê-los suar, espiritualmente e até mesmo fisicamente. Apontá-los para cima e para fora e, em seguida, levá-los a seguir com suas vidas.