

## O que fazer quando ficar deprimido?

© Jay E. Adams

Talvez você nem queira ler este folheto. Quando se está deprimido, com certeza, não se tem disposição para isso.

— De que adianta tentar mais alguma coisa?, pode-se perguntar. — No fim das contas, nada adiantou.

Mas, antes de botá-lo de lado, deixe que eu diga claramente coisa que espero se grude em você, mesmo que você o ponha de lado por um tempo; acho que isso vai lhe fazer querer pegá-lo de novo para terminar de ler o que tenho a dizer. É o seguinte: o seu caso tem esperança; a sua depressão pode ser derrotada, não somente agora, mas para sempre. Quero lhe ensinar neste panfleto como sair da depressão e não cair mais nela. Se conseguir ler até o fim desse parágrafo vai ficar sabendo que centenas de outras pessoas, deprimidas do mesmo jeito que você, descobriram que isso é possível. Se conseguir ler o folheto até o fim vai ver que não vai ler nada complicado, que não leva muito tempo para chegar lá e que nunca deixa de funcionar. A razão por que afirmo essas coisas com tanta ênfase é que o jeito de derrotar a depressão que lhe descreverei não é meu, nem de nenhum outro homem, mas é o jeito Deus.

É por isso que há esperança. Há esperança porque você pelo menos já chegou à conclusão de que nenhum outro jeito funciona. Com o que concordo. Até este momento você não fez a coisa do jeito de Deus; você não acha que já está na hora de levar em conta o que Ele tem a dizer?

— Qual é a isca? Pergunta você.

Se para você *isca* significa as condições para achar um jeito de sair de depressão, eu lhe direi que são três:

1. Você tem que conhecer Deus pessoalmente antes de esperar que Ele lhe ajude.
2. O seu objetivo principal não pode ser jamais o alívio da depressão, mas o desejo de agradar a Deus fazendo aquilo que Ele diz.
3. Você tem que fazer exatamente o que Ele diz, sem importar como você se sinta.

São essas as condições. Se você achava que *isca* significava que há outros fatores, só revelados mais tarde, que amenizarão as minhas afirmativas iniciais eu lhe asseguro, então, que não existem. A depressão pode ser derrotada pelas orientações de Deus e pelo poder que Ele concede pelo Seu Espírito para capacitar àqueles que O conhecem a seguirem à Sua Palavra.

Aí você responde, com reserva e cautela:

— Tudo bem. Fale-me sobre isso. Eu estou interessado, mas não vou atirar a minha esperança tão cedo. Vou ouvir tudo o que você tem para dizer, mas não quero que as minhas esperanças comecem a se elevar somente para depois despencarem estilhaçadas ao meu redor em uma ou duas semanas. Isso dói demais. Elas já se levantaram antes somente para se destroçarem sempre e sempre. Então vamos começar com uma dessas *iscas* ou, como prefere chamá-las, condições: que é que você pretende ao ficar aí dizendo que eu tenho que *conhecer* Deus? Não entendo isso muito bem.

Acho bom que tenha feito essa pergunta logo no começo porque ela é básica. Todo o resto depende dela. Você nunca pode usar Deus como se Ele fosse uma máquina para produzir aquilo que você quer, nem pode fazer o que a Bíblia manda como se fosse uma técnica ou um truque para atingir seus objetivos. Embora Deus, nas Escrituras, invoque princípios e métodos que, de fato, transformam vidas, esses princípios, quando acionados por você, não entram mecanicamente em funcionamento sem a bênção de Deus. Para que isso ocorra você tem que não estar brigado com Deus.

— Acho que ainda não entendo.

Certo, então deixe que eu explico. Eu e você, como todo ser humano nascido no mundo, à exceção única de Jesus Cristo, nascemos pecadores. Nossos pais eram pecadores e só podiam gerar pecadores. Os seus filhos, à sua semelhança, também nascem pecadores. A Bíblia ensina que “*todos pecaram e carecem da glória de Deus*” (Romanos 3.23). Quando Deus diz “*todos*”, isso é exatamente

o que Ele quer dizer. A demonstração disso você vê em tudo aquilo que lhe cerca; você nunca encontrou ninguém perfeito. Mas é exatamente aí que está o problema, Deus é Deus Santo. Ele habita na perfeita justiça, mas, por sermos pecadores, não estamos qualificados para habitar com Ele e tornamo-nos Seus inimigos por não obedecermos aos Seus mandamentos. Ele disse: “*Não dirás falso testemunho*”, mas nós mentimos; “*Não furtarás*”, mas não há entre nós quem não tenha roubado, a começar pelos biscoitinhos da lata de biscoitos quando éramos somente crianças. Desobedecer significa também que nos colocamos em perigo, porque Deus não apenas é Deus Santo, mas é também o Justo Juiz das Suas criaturas. Ele decretou que devemos pagar pelos nossos pecados; mas é também misericordioso e providenciou o perdão dos pecados em Cristo. Quem não teve os pecados perdoados por Deus, não participará da glória eterna que Deus partilhará com os que chegaram a conhecê-IO. É disso que eu falo.

— Mas, como se chega a conhecê-IO.

Pela fé em Seu Filho Jesus Cristo. É isso o que eu quero dizer. Por não podemos, por nós mesmos, nos livrar dos nossos pecados Deus, em Sua misericórdia, providenciou o perdão enviando o Seu Filho para morrer em lugar de pecadores culpados, recebendo em lugar deles o castigo que mereciam por seus pecados. Quando reconhecem a situação do perigo que correm diante de Deus, se arrependem verdadeiramente da vida de rebelião quem vêm levando e dependem somente da morte de Jesus na cruz, Deus os livra (salva-os) do castigo eterno. Deus não os considera mais culpados por seus pecados e os aceita como amigos. De agora em diante Ele não será apenas o Juiz deles, mas também o seu amoroso Pai Celestial. Àqueles que vêm a conhecer a Deus assim, Deus cumpre e guarda as promessas que revelou na Bíblia. Promessas que só pertencem a eles e a mais ninguém.

Você pode descobrir mais sobre isso através da leitura das seguintes passagens da Bíblia: Efésios 2.8, 9; João 3.16; Romanos 4.4, 5. Se você ainda não consegue compreender isso, consulte a pessoa que lhe entregou este folheto ou entre em contato com a instituição responsável pela veiculação deste artigo.

Mas vamos considerar que você tenha posto a sua fé em Cristo e já conhece a Deus como o Seu Salvador e Senhor e, apesar disso, continua atormentado pela depressão. Lembre-se de que eu disse que conhecê-IO era uma das condições para derrotar a depressão; eu não disse que bastava conhecê-IO para resolver o problema. Prossigamos, então, na análise da matéria.

Embora a depressão seja um problema terrivelmente esgotante e muito difundido tanto entre os crentes quanto entre os que não conhecem a Deus, não é um problema difícil de resolver o tanto quanto aparenta à primeira vista. O que você precisa reconhecer é que a depressão resulta de um defeito no autocontrole e na autodisciplina. Uma das atividades do Espírito Santo de Deus é produzir essa disciplina naqueles que, pela obediência fiel à Sua Palavra, buscam agradar a Deus fazendo aquilo que Ele diz e não o que acham que deveriam fazer (cf. Gálatas 5.23). Esse é o cerne da questão.

— Bem, a coisa ainda está um tanto obscura para mim. Se você quer que eu entre nessa, vai ter que detalhá-la com muito mais clareza.

Claro, eu só estava falando de modo genérico; antes de descer a pontos específicos queria que você soubesse dos fatos básicos, na medida em que prosseguimos. Vamos, então, tocar no ponto crucial da coisa, mostrando que donas de casa, sacerdotes e todos quantos devem definir e cumprir os seus próprios horários são especialmente vulneráveis à depressão. Raramente sofrem de depressão aqueles cujo trabalho diário seja rotineiro e cujos resultados foram planejados para que até ao meio-dia devam ter produzido uma quantidade X de trabalho e até às 17h um outro tanto de X. Isso é porque o trabalho deles não depende de AUTOcontrole e de AUTodisciplina. Os outros é que os disciplinam e controlam a sua produção. Por isso raramente deixam de conta do trabalho.

Por outro lado, para quem precisa aprender a controlar e a disciplinar a si mesmo, numa época em que quase não se enfatiza a disciplina, muitas vezes tudo o que falta para se começar a cair em desespero e depressão é passar por um revés que o seduza a desviar o foco para o próprio revés levando-o a se esquecer das suas obrigações. Isso quebra a programação, faz com que deixe de cumprir as suas tarefas — que vão se amontoando — e aí, nesse ponto, já terá descido direto pela ladeira que leva à depressão. Misture numa mesma panela o revés (doença, decepção, a culpa de um pecado inconfesso, etc.), a incapacidade de lidar com o revés do jeito de Deus, a tendência de ir atrás

dos sentimentos em vez de correr atrás do prejuízo, e a disposição para se lamuriar em grupo (ou choramingar *funks* tristes) e terá todos os ingredientes essenciais para preparar o pirão grosso de sabor podre da depressão.

Deus nos construiu de um jeito que quando deixamos de cumprir corretamente as nossas responsabilidades as nossas consciências disparam maus sentimentos. Se essas coisas não forem bloqueadas logo no seu começo ela nos levarão, ao fim e ao cabo, à depressão. Davi via a depressão como um sinal gracioso de Deus cuja intenção era conduzi-lo ao arrependimento e à mudança de atitude ou comportamento (depois de haver pecado ele disse: “*a tua mão pesava dia e noite sobre mim*” – Salmos 32.4). A culpa subjacente à depressão decorre da incapacidade de lidar com o problema ou o revés do jeito de Deus; portanto, deixar de atender a esse aviso ou qualquer tentativa de silenciá-lo por tratamentos de choque, uso de antidepressivos, bebidas alcoólicas, etc., é só mais um fracasso que vem somar-se à culpa e aumentar a intensidade dos maus sentimentos que brotam dela. O resultado é que a depressão cresce ciclicamente cada vez mais.

Um bom lugar para começarmos a considerar a solução de Deus para o fracasso fundamental que está por trás da depressão é levar a sério as palavras do apóstolo Paulo em II Coríntios 4.8: “*Em tudo somos atribulados, porém não angustiados; perplexos, porém não desanimados*”. Houve muitas vezes em que Paulo achou difícil enfrentar oposição e dificuldades; também houve circunstâncias em que não sabia que atitude tomar. Ele foi afligido e ficou perplexo, mas não deprimido. Nessas horas de provação, Deus o capacitou totalmente para lidar com cada uma dessas dificuldades sem cair em desespero. Paulo passou por revezes, mas não deixou que o impedissem de continuar no curso objetivo de uma ação que iria acontecer; não se desesperou nem desistiu dos trabalhos que sabia que Deus queria que fizesse; sentia-se para baixo, mas não esgotado. A pessoa deprimida é aquela que ao sentir-se para baixo, também estanca.

Agora, é vital que se compreenda a importante diferença que há entre ficar perplexo, desapontado, triste, fisicamente fraco, ou até mesmo sentir-se para baixo por causa da culpa, e ficar deprimido. Todos nós, à semelhança de Paulo, nos sentimos para baixo e todos nos entristecemos, às vezes; todos ficamos desencorajados, mas isso não é depressão. A depressão nos pega quando não conseguimos lidar com as tristezas, os desapontamentos, a perplexidade, a culpa ou a aflição física do jeito de Deus. Ela ocorre sempre que deixamos que os maus sentimentos ligados a esses problemas nos impeçam de cumprir os nossos deveres. Quando vamos atrás dos nossos sentimentos e deixamos de cumprir as nossas obrigações para com e Deus e para com os nossos semelhantes tornamo-nos culpados e isso faz a gente se sentir muito pior. Quando os sentimentos de culpa se somam aos maus sentimentos que já nos assolam isso faz a gente se sentir muito pior e por isso menos prováveis de realizarmos nosso trabalho. Se seguirmos os sentimentos crescentes de descontentamento — o que sempre é mais fácil de fazer — vamos desencadear mais desses sentimentos, *ad infinitum*. Vê agora o que eu pretendia quando disse que a depressão é cíclica?

— Sim, é realmente assim; ela só vai piorando cada vez mais.

Certo. Enquanto você continua a ir atrás dos seus sentimentos que lhe dizem que você “não consegue” fazer aquilo que você sabe que devia estar fazendo e não faz, ocorre que você se enfia cada vez mais no buraco da depressão, fazendo cada vez menos até que finalmente não faz mais nada senão ficar jogado no sofá, empanturrando-se de doces e assistindo TV. Isso lhe parece familiar?

— Demais. Mas o que se pode fazer? Descrever o problema é uma coisa, resolvê-lo é outra.

Concordo, mas é importante ver com clareza como funciona essa dinâmica para que se adote a solução acertada. Tenho observado que a depressão surge do fato de se tratar erradamente uma situação em que você se sente mal. Os maus sentimentos podem se originar do seu próprio pecado ou pelo fato de, depois de ficar prostrado com uma gripe por quatro dias, ter que voltar para o trabalho acumulado na sua ausência e que você acha que não vai dar conta por ser bem maior do que o normal e por você estar mais fraco do que sempre. Pode ser que tenha deixado de passar a roupa (— Olha só que monte de roupas!) ou de corrigir as provas empilhadas na mesa (— Nunca vou conseguir corrigir aquelas provas se não estiver mais disposto!). Sejam quais forem os aspectos específicos do problema, uma coisa predomina: em vez de fazer aquilo que sabe que tem de fazer, quando passa o controle aos sentimentos na esperança de que mais tarde tenha mais vontade de cumprir a obrigação temida, você já deu alguns passos largos no caminho infeliz da depressão; então, a chave para se proteger da

depressão é a seguinte: não vá atrás dos seus sentimentos quando sabe que tem uma responsabilidade a cumprir. Em vez disso faça o que deve mesmo contra os sentimentos e quando o fizer, mesmo que no início seja mecanicamente, faça-o simplesmente porque quer agradar a Deus e porque sabe que Ele quer que você o faça, o seu sentimento muda com o tempo. Deus lhe dará a sensação de satisfação e realização e grande entusiasmo por aquilo que antes temia. Você não deve esperar pela vontade de fazer a coisa, pode ser que nunca venha a tê-la; nem deve tentar mudar os seus sentimentos diretamente, você não pode fazer isso. Faça aquilo que você sabe que Deus quer que você faça, **TENDO OU NÃO VONTADE PARA ISSO**, e com o tempo vai ocorrer, como efeito colateral, uma mudança de sentimentos. Esse é o segredo para fazer descer pelo ralo a maré da depressão quando ela começar a lhe afogar. Não há outro jeito.

— Você está dizendo que se eu fizer o que sei que Deus quer que eu faça, simplesmente para O agradar, quer eu tenha ou não vontade, então Ele vai abençoar isso e fortalecer-me e finalmente até mesmo modificar também os meus sentimentos?

É isso aí! Falando em termos simples, faça o seguinte: **1.** Faça uma lista completa de todas aquelas coisas que você sabe que está negligenciando só porque não tem vontade de fazê-las; **2.** Comece a fazê-las para agradar a Deus e àqueles que dependem de você (seu cônjuge, sua família, seu chefe, seu parceiro de pensão, etc.). **3.** Continue a fazê-las a despeito de como se sentir e quando começar a ver a tarefa realizada vai passar a sentir uma mudança nos seus sentimentos. A maré foi virada. Dona de casa: vá em frente, limpe a casa, comece a preparar de novo as refeições, levante-se cedo para ver seu marido sair para trabalhar. Vendedor: saia do escritório, tire a lista de clientes da gaveta, pegue o telefone e comece a agendar suas reuniões de contato. Daí, caia na estrada e vá atrás deles até que estejam todos na sua carteira de clientes. O que tiver de ser feito, seja lá o que for e você sabe o que é, parta para ação — não espere até ter mais vontade para o fazer. Não o largue até à hora mais conveniente, o que tiver para fazer agora, faça. Não deixe mais uma hora passar.

Assim, depois de ter empurrado para lá a depressão, pense no futuro. Você pode continuar livre da depressão no futuro exatamente do mesmo jeito que você saiu dela depois de ter resvalado no seu poço: faça aquilo que Deus quer que seja feito mesmo nos períodos desanimados da sua vida, **QUER VOCÊ ESTEJA A FIM OU NÃO**; e assegure-se de organizar a sua vida no futuro e de cumprir o planejado a despeito de como se sentir. Busque a ajuda de algum pastor ou profissional, se não souber como fazer um planejamento. Esse conselheiro também deve ter condições de monitorar por um tempo o modo como você está cumprindo o planejado até que se acostume a viver de acordo com ele. É um modo dessa pessoa lhe estimular “*ao amor e às boas obras*” (Hebreus 10.24). O próprio Deus planeja e organiza-se; você, que foi criado à Sua imagem e semelhança, não pode abrir mão da organização que o planejamento dá. Se você organizar bem a sua vida não terá tempo para lamúrias em grupo, nem tempo para se pendurar a manhã toda no telefone com um velho amigo queixando-se durante o cafezinho do quanto as coisas estão ruins, quando deveria estar fazendo o serviço de casa. O cafezinho deve vir depois das tarefas domésticas, não em lugar delas.

Bem, é isso. Agora você sabe o que fazer para sair de depressão e o que fazer para se manter fora dela. Deixe-me resumi-lo de novo com palavras um pouco diferentes:

- 1.** Confesse o pecado de deixar de assumir as suas responsabilidades e outros pecados quaisquer que tenha deixado de confessar;
- 2.** Comece a fazer aquilo que Deus quer que você faça para O agradar, a despeito de estar ou não a fim de fazê-lo;
- 3.** Trate biblicamente de qualquer pecado específico que tenha originalmente desencadeado o mau sentimento (que pode, contudo, não ter se originado no pecado);
- 4.** Fuja dos festivais de lamúrias, de *funks* deprimentes e grupos de murmuração. Organize seu trabalho e siga a sua agenda, não os seus sentimentos.

Copyright 1975 by Jay F. Adams - Fonte: <http://www.peacemakers.net/unity/adepressed.htm>

Tradução: Marcos Vasconcelos — junho/2005 — [marcos.tradutor@gmail.com](mailto:marcos.tradutor@gmail.com)