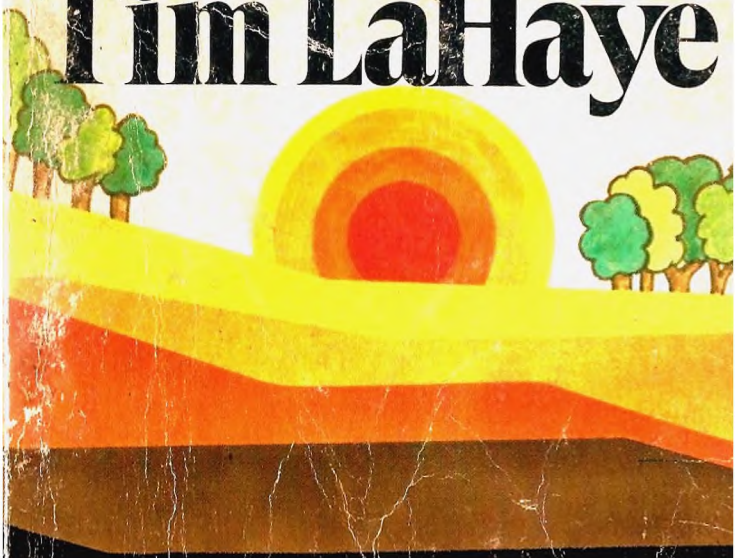
Tim LaHaye



Como Vencer a Depressão



Qual a causa do estado de intensa depressão moral e angústia que assola nossa sociedade? Para descrevê-lo o povo deu um novo sentido à palavra «fossa» que entrou para o dicionário e faz parte do vocabulário de todas as camadas sociais: pobres, remediados e ricos; operários e profissionais liberais; gente culta e gente ignorante; jovens, adultos e velhos, ninguém está imune aos seus devastadores efeitos. Os mais privilegiados fazem *análise* buscando solução para esse problema. Mas qual a verdadeira causa desse mal, e onde encontrar a cura?

Em COMO VENCER A DEPRESSÃO Tim LaHaye, aliando sua profunda experiência espiritual de ministro evangélico consagrado aos conhecimentos profissionais de psicólogo competente, trata desse problema. Tim LaHaye é autor de vários outros «best-sellers», alguns dos quais já publicados em português, e dentre estes citamos *TEMPERAMENTOS TRANSFORMADOS* e *FELIZ, APESAR DE CASADO.*

COMO VENCER A DEPRESSÃO

TIM LAHAYE

Traduzido por
João Barbosa Batista

Mazinho Rodrigues

Editora Vida

ISBN 0-8297-3648-3

Traduzido do original norte-americano:
HOW TO WIN OVER DEPRESSION.

Copyright © 1974 by The Zondervan Corporation, Grand Rapids, Michigan
Copyright © 1975 By EDITORA VIDA

Direitos reservados na língua portuguesa por EDITORA VIDA — Miami, Florida 33167 — U.S.A.

1ª edição, 1975
2ª edição, 1980 — Nova tradução

Dedicatória

Este livro é dedicado aos deprimidos e a todos aqueles que têm sofrido a miséria da desesperança e do desespero desnecessariamente, pensando que essa terrível epidemia emocional não tivesse solução. O autor espera que essas pessoas não somente leiam as sugestões de cura apresentadas, mas também apliquem os remédios sugeridos e, assim fazendo, tenham nova vida e esperança.

ÍNDICE

Introdução 7
1. O problema da depressão 9
2. Lutas contra a depressão 16
3. Sintomas da depressão 23
4. Ciclos da depressão 28
5. Causas da depressão 47
6. Há cura para a depressão? 59
7. O lugar da ira na depressão 84
8. Autocomiseração e depressão 92
9. Como vencer a autocomiseração 107
10. A depressão e sua mente 114
11. A depressão e sua auto-imagem 128
12. A depressão e seu temperamento 150
13. A depressão e o ocultismo 171
14. A depressão e a música 176
15. Dez passos para vencer a depressão 181
16. Como ajudar seus filhos a evitar a depressão 200
17. Como ajudar um amigo deprimido 211
18. A maioria infeliz 216
19. Um otimista de oitenta e cinco anos de idade 225

RECONHECIMENTOS

O autor agradece a todos os que o ajudaram na preparação deste livro. Muitos que sofriam de depressão, contribuíram com novas visões ao problema da depressão e deram-me ampla oportunidade para testar a validade das fórmulas para vencer a depressão, aqui apresentadas.

O Dr. James DeSaegher, membro do Departamento de Inglês da United States International University de San Diego, ajudou imensamente no preparo gramatical do manuscrito. A Sra. Barrie Lyons, Linda Dukes, e a Sra. Bonnie Perry datilografaram e transcreveram minhas anotações quase ilegíveis ou gravações feitas enquanto viajava de avião a vários lugares para fazer conferências e palestras. Os doutores William Halcomb, de San Clemente, Nelson Bell e William McCandless, de San Diego, e a enfermeira Ruth Erne, fizeram sugestões preciosas quanto ao aspecto médico do assunto tratado, e revisaram cuidadosamente os primeiros seis capítulos. Aeromoças, homens de negócio e passageiros, que depois de verem o que eu estava escrevendo, amavelmente engajaram-se em conversa comigo e contribuíram com seus comentários construtivos e convenceram-me da grande necessidade deste livro.

Finalmente, minha profunda gratidão à minha es-

posa e aos meus filhos maravilhosos que tão graciosamente relevaram minha preocupação mental durante os meses da preparação deste livro.

INTRODUÇÃO

Quando a revista *Newsweek* (8 de janeiro de 1973) publicou como história de capa, o artigo de fundo intitulado "Batalhando Contra a Depressão" (pág. 51), não pude mais conter-me! Fazia algum tempo eu havia pensado em escrever um livro sobre "Como Vencer a Depressão", e esse artigo deu-me a motivação final. Minhas próprias observações se confirmaram quando li: "Porque não há dúvida de que a depressão, há muito a doença mental dominante nos Estados Unidos, agora chega às raias da epidemia, tendo o suicídio como um dos resultados mais freqüentes." Se eu tomasse minha sala de aconselhamento como evidência, a depressão certamente estava aumentando. Esse artigo e livros recentes sobre o mesmo assunto mostram-nos que não temos levado vantagem sobre um problema que está devastando a civilização ocidental.

Por vários anos venho estudando com especial cuidado essa enfermidade emocional que destrói vidas. Confrontei-me, em meu treinamento e pesquisas, com muita confusão, contradição e sugestões disfarçadas em psicologia, de difícil esclarecimento. Mas, como o fluxo de pessoas deprimidas aumentasse, fui forçado a dar-lhes ajuda da melhor maneira que podia. Uma fórmula terapêutica, que muitos acharam satisfatória, desenvolveu-se grada-

tivamente. De vez em quando eu pensava em escrever este livro na esperança de que os leitores pudessem, da mesma forma, beneficiar-se da fórmula, mas não tinha tido motivação suficiente até cerca de três anos atrás.

Não tendo tendência para a depressão, eu não podia identificar-me pronta e experimentalmente com as perturbações emocionais dos meus pacientes. Mas, no dia 7 de outubro de 1969, tive a experiência mais devastadora de minha vida desde a morte de meu pai, quando eu tinha dez anos de idade. Abatido por minha primeira onda séria de depressão, pude, pela primeira vez, identificar-me com o sentimento frio, apático e sem esperança dos deprimidos.

A primeira depressão desapareceu em alguns dias, mas nos dois anos e meio seguintes experimentei mais quatro depressões, todas saídas da mesma fonte. Fazendo um retrospecto, descubro que toda vez que usava a fórmula empregada com os outros, a depressão desaparecia. Voltava sempre que eu falhava em observar a fórmula.

Agora que a depressão alcançou proporções "praticamente epidêmicas", e agora que conheço, por experiência própria, alguma coisa sobre ela, tanto pelo sucesso como pelo fracasso, penso que chegou o momento oportuno para publicar este livro. É minha esperança que ele ajude muitos a compreender a causa desse grande réu emocional, e ofereça cura eficaz.

Tenho certeza de uma coisa: você não precisa ser deprimido. Se você, ou alguma pessoa que lhe é cara, tem este problema, ficarão contentes em receber as boas-novas de um meio para vencer esse problema. Tenho certeza de que se usarem a fórmula apresentada neste livro, vocês poderão evitar que a depressão ocorra novamente.

CAPÍTULO UM

O PROBLEMA DA DEPRESSÃO

Uma mulher atraente, de pouco mais de trinta anos de idade, depois de entrar em meu consultório de aconselhamento e sentar-se, exalou aquele suspiro longo e um tanto desencorajador que eu já associara com os deprimidos. O nome dela poderia ter sido "Sra. Tem-Tudo"; realmente, nada lhe faltava.

Deixando sua suntuosa mansão estilo colonial e um guarda-roupa cheio de modelos exclusivos, ela dirigiu-se com seus problemas para meu consultório numa perua nova. Tinha três adoráveis filhas em idade escolar e um marido, tipo executivo e dinâmico, que "nunca lhe fora infiel". Embora possuísse tudo quanto queria, ela não era feliz.

Ela havia ido a um psiquiatra três vezes por semana durante dois meses: apesar disso, antes de vir consultar-me, a Sra. Tem-Tudo havia tentado tirar sua própria vida. Em estado de depressão, ela abaixou as persianas da janela de seu quarto, arrastou-se para a cama depois que as filhas haviam saído para a escola e cobriu-se com os lençóis até à cabeça. Apesar de sua ótima aparência, ela disse que tinha saído de uma situação semelhante para vir a meu consultório.

Embora o caso de depressão dessa jovem mãe fosse grave, não era o pior que me havia chegado às mãos. De fato, seu estado emocional não era nada incomum, porque a maioria das pessoas que vêm a mim para aconselhamento sofrem de depressão. Os outros conselheiros também acham que esta é uma regra geral. Quase todos os dias a média dos conselheiros é confrontada com vários casos de depressão. Um psicólogo proeminente fez a seguinte observação, recentemente. "Todos nós ficamos deprimidos de vez em quando. Isto é perfeitamente normal." Um médico, ao fazer uma preleção a alguns colegas sobre como diagnosticar a depressão, comentou: "De certo modo, devíamos esperar que todos os indivíduos tenham depressão."

Por muitos anos a depressão tem sido a doença emocional dominante do país e continua aumentando. Nas Preleções Sobre a Vida Familiar que tenho feito em várias partes do país, minha conferência, em fita cassette, sobre a "Causa e Cura da Depressão", vendeu mais que qualquer outra — mais do que "A Harmonia Sexual no Casamento", "Vencendo as Preocupações", "Porque os Opostos Se Atraem", e dez outras seleções.

Entre 50.000 a 70.000 pessoas cometem suicídio anualmente (falando só dos Estados Unidos), e sabemos que apenas uma pequena porcentagem dos que tentam suicidar-se consegue seu intento. A pesquisa revela que mais da metade dessas pessoas sofrem de depressão. O Instituto Nacional de Saúde Mental indica que 125.000 norte-americanos são hospitalizados anualmente com depressão, enquanto outros 200.000 ou mais são tratados por psiquiatras. O Dr. Nathan Kline, do Hospital Estadual Rockland, de Nova Iorque, relata que muitos casos de depressão ficam sem tratamento por não serem identificados. Estima-se que vão de quatro a oito milhões por ano! (*Newsweek*, artigo citado, p. 51). Na opinião de muitos pesquisadores, mais sofri-

mento humano resulta da depressão do que de qualquer outra doença que afeta a humanidade.

Embora esteja aumentando em passos alarmantes, a depressão não é coisa nova. A história e a literatura mostram claramente que ela é tão antiga quanto o próprio homem. O livro mais antigo conhecido, o de Jó, expõe um homem em sério estado de depressão que exclama: "Assim me deram por herança meses de desengano, e noites de aflição me proporcionaram. Ao deitar-me digo: Quando me levantarei? Mas comprida é a noite, e farto-me de me revolver na cama, até à alva. A minha carne está vestida de vermes e de crostas terrosas; a minha pele se encrosta e de novo supura. Os meus dias são mais velozes do que a lançadeira do tecelão, e se findam sem esperança. Lembra-te de que a minha vida é um sopro; os meus olhos não tornarão a ver o bem. Os olhos dos que agora me vêem não me verão mais; os teus olhos me procurarão, mas já não serei. Tal como a nuvem se desfaz e passa, aquele que desce à sepultura jamais tornará a subir. Nunca mais tornará a sua casa, nem o lugar onde habita o conhecerá jamais. Por isso não reprimirei a minha boca, falarei na angústia do meu espírito, queixar-me-ei na amargura da minha alma" (Jó 7:3-11). Depois de ler o que aconteceu a Jó (perda da família e da riqueza, o corpo coberto de chagas), quem pode dizer que teria uma reação diferente em circunstâncias semelhantes?

O primeiro escritor, de que temos registro, a descrever categoricamente a depressão, foi Hipócrates, o médico e filósofo grego. Em sua engenhosa classificação dos quatro temperamentos, ele denominou um deles de "melancolia", propondo a explicação errônea de que era provocado pelo sangue negro e denso que corre pelas veias do paciente.

Um médico chamado Areteu, do século II, descreveu os deprimidos como "tristes" e "desanimados". Ele declarou que eles emagrecem, tornam-se agita-

dos e perdem o sono. Se a condição continuasse, eles se queixavam de "mil futilidades" e desejavam morrer.[1]

Outro homem do século II, Plutarco, criou um contexto nitidamente religioso para a melancolia: "A pessoa vê-se como alguém a quem os deuses odeiam e perseguem com ira. Uma sorte muitíssimo pior o espera: ele não se atrave a empregar nenhum método para desviar ou remediar o mal, para que não se encontre lutando contra os deuses. Rejeita o médico ou o consolo do amigo. 'Deixa-me', diz o desventurado homem, 'deixa-me, que eu, o ímpio, o amaldiçoado, odiado pelos deuses, sofra meu castigo.' Ele senta-se fora de casa, enrolado em pano de saco ou trapos imundos. De quando em quando revolve-se, nu, na terra, confessando este ou aquele pecado. Que comeu ou bebeu alguma coisa que não devia. Que trilhou algum caminho que o ser divino não aprovou. Os festivais em honra dos deuses não lhe dão prazer mas, ao contrário, o enchem de medo ou terror."[2]

O estudo cuidadoso destes clássicos antigos revela uma semelhança constante com as descrições atuais da depressão. O Dr. Beck, por exemplo, explica: "Os sinais e sintomas cardinais usados hoje para diagnosticar a depressão encontram-se nas descrições antigas: gênio abatido (triste, desalentado, fútil); autocastigo ('o amaldiçoado, odiado pelos deuses'); comportamento de autodegradação ('enrolado em pano de saco ou trapos imundos. . . ele revolve-se, nu, na terra'); desejo de morrer; sintomas físicos e vegetativos (agitação, perda de apetite e peso, insônia), e ilusões de ter cometido pecados imperdoáveis. As descrições anteriores da depressão incluem as características típicas desta condição. Existem poucos síndromes psiquiátricos cujas descrições clínicas são tão constantes através das épocas sucessivas da história."[3]

É um tanto embaraçoso que, para consternação

nossa, infelizmente, depois de quase 2500 anos o homem secular de nosso dia não esteja em melhores condições de curar o problema do que os antigos.

A DEPRESSÃO É UNIVERSAL

Pode-se dizer que todos passam por períodos depressivos num momento ou outro da vida. Pode ser que não seja tão desesperador a ponto de se cometer suicídio, mas todos têm experimentado ataques depressivos numa oportunidade ou noutra. Durante estes últimos anos tenho feito uma pesquisa em auditórios, que passa de cem mil pessoas. A pergunta que faço é: "Existe alguém, dentre os presentes, que em toda sua vida nunca sofreu de depressão?" Pelo menos, até o presente, ninguém ainda se viu livre desse problema.

Certamente todas essas pessoas não reconhecem que estão mergulhadas no Pântano da Desconfiança. (Da obra de João Bunyan "O Peregrino".) Muitas dessas pessoas, ao responderem à pergunta, pensavam em termos de estados depressivos leves, o que muitos familiarmente chamam de "estar de lua" ou, como uma senhora expressou: "ter um nó na garganta". Mas todas tinham consciência clara de que em certos períodos da vida sentiram-se infelizes. É óbvio que existe grande diferença entre infelicidade e doença mental. Entretanto, mesmo as formas mais leves de depressão empanam a pungência da margem feliz da vida.

A depressão não somente é universal, mas também não faz acepção de pessoas. Estudos recentes mostram que ela afeta tanto os pobres como os ricos. Como mostraremos neste livro, a depressão é causada pelas circunstâncias, posses, ou posição que se ocupa na vida; portanto, todos os homens são suscetíveis a ela.

Nenhuma profissão está isenta de depressão, pois a encontramos entre motoristas de táxi, donas-de-casa, comerciantes, professores, operários de cons-

trução e empreiteiros. Muitos temem que confessar que estão deprimidos equivale a reconhecer que sofrem de uma deficiência mental. Embora esteja realmente relacionada com os padrões do pensamento, nada tem a ver com o QI. Pelo contrário, as pessoas que possuem QI mais altos são as mais vulneráveis a esta doença. Por exemplo, quase todas as autoridades que consultei sobre a matéria estão de acordo em que Sir Winston Churchill, baluarte da Inglaterra em tempo de grande crise nacional, sofria de ataques sérios de depressão. Alguns dos maiores gênios do mundo padeceram do mesmo mal. Ao terminar uma obra de arte magnífica ou outro feito criativo, caíam num período apático de depressão.

Quando afirmamos que todos os seres humanos têm experimentado a depressão, falamos de modo geral das muitas formas em que ela se apresenta, as quais serão analisadas mais tarde. Estas formas incluem desde o simples "estado de melancolia" e pequenas variedades de humor, comum a todos os indivíduos, à psicose mais severa. A vida em si mesma é imprevisível, e todos os seres humanos necessariamente terão de experimentar a infelicidade. Um psiquiatra admitiu: "Parece que estamos morrendo de fome de felicidade a maior parte do tempo." Para a maioria das pessoas, felicidade é uma mercadoria rara que, como veremos, depende mais da atitude mental que das circunstâncias; mas, sempre que uma pessoa se sente infeliz, tem a tendência de sentir-se deprimida. É ilusão pensar que o ser humano pode escapar das causas naturais da infelicidade. Portanto, se viver é experimentar graus variados de infelicidade, e sendo a depressão o oposto da felicidade, então todos os homens estão fadados a sentir-se deprimidos em algumas ocasiões.

Os estudiosos do comportamento humano têm lutado há muito tempo com duas perguntas: (1) Por que algumas pessoas ficam deprimidas mais fre-

qüentemente do que outras? e (2) Qual é a causa verdadeira da depressão? Estas duas questões serão tratadas em capítulos posteriores. Muitos gostam de pensar que a depressão é uma doença advinda de causas físicas, assim livrando-se de qualquer responsabilidade por ela. Ao fazer isso, prejudicam seriamente suas chances de recuperação.

Tenho observado pessoas felizes e contentes cuja alegria se irradia mesmo no meio das circunstâncias mais infelizes da vida, enquanto outras transformam as circunstâncias alegres em abismos de depressão. A menos que o indivíduo esteja disposto a encarar o fato de que sua atitude mental para com as circunstâncias, e não as circunstâncias em si mesmas, é que causa sua infelicidade e depressão, em minha opinião ele não tem cura.

CAPÍTULO DOIS

LUTAS CONTRA A DEPRESSÃO

Uma das primeiras coisas que um segundanista de psicologia aprende é que a autopreservação é a primeira lei da vida. Quando a pessoa machuca um braço, ela protege essa parte machucada com outras partes de seu corpo. Se machuca uma perna, consciente e subconscientemente sobrecarrega a perna sã. A luta natural pela existência, automaticamente provocará mudanças emocionais que produzem mudanças de comportamento, e, em alguns casos, mudanças na aparência.

Isto é particularmente verdadeiro no que se refere à depressão. O subconsciente, em alguns casos, inventa manobras para evitar a depressão ou para retirar a pessoa de suas garras.

As pessoas usam técnicas diferentes que aos poucos se transformam em padrões de conduta os quais se tornam características de sua personalidade. Estes mecanismos de defesa podem manifestar-se através de uma mudança de humor que altera os seus relacionamentos com outras pessoas. Sua atitude para com as circunstâncias pode tornar-se regressiva ou narcisista, e, se prolongada, terá como resultado a fuga da relidade. Chamamos a isto de

"perda do contato com a realidade". Um indivíduo nesse estado pode ser capaz de ouvir, mas parece incapaz de se movimentar ou falar. É óbvio que a serveridade da depressão é que determinará o rigor da luta contra ela, que por sua vez produz o que temos a tendência de chamar de comportamento anormal. É comum a pessoa usar o suicídio como tentativa final para livrar-se da tirania horrível da depressão.

Como veremos mais adiante, a forma com que esta luta se manifesta na vida de uma pessoa pode ser observada desde a mais tenra infância. Uma das causas primárias da depressão é a separação de um objeto amado, e é por isso que o bebê, apesar de bem alimentado, enxuto e agasalhado, começa a chorar quando os pais saem do quarto. O contato com o objeto amado — neste caso a mãe — produz a felicidade. A separação gera solidão, que em última análise resulta em depressão. Conseqüentemente, a luta natural da criança contra a depressão é que a faz chorar. Se a mãe for imatura e ficar irritada com o que no momento parece comportamento irracional da parte do bebê, ela poderá gritar com a criança, e isto pode complicar seriamente o problema. Neste caso temos duas pessoas imaturas cuja luta contra a depressão está em conflito. A insegurança da criança aumenta com o som da voz irada da mãe, e o comportamento intemperado da mãe produz sentimento de culpa e perda da auto-imagem, que também contribuirão para sua própria depressão.

A outra possibilidade é que a mãe não pode suportar o choro inicial da criança e por isso vai apressadamente em seu auxílio, pegando-a com amor, e dessa maneira eliminando a causa para depressão da mãe. Esse ato, entretanto, prepara mal a criança para a vida, que por necessidade, força todos a separações periódicas dos objetos amados. Não somente cria um padrão de conduta de dependência na criança, mas também transforma a mãe em es-

crava, desnecessariamente, das expectativas de seu filho. Isto, mais tarde, transforma-se em fonte de irritação para a mãe, que pode não somente produzir depressão em sua vida, mas, em última análise, se a situação prolongar-se, gerará sentimentos de hostilidade que ela, mais cedo ou mais tarde, terá de expressar. A criança, por sua vez, perceberá este sentimento e, como resultado, ficará deprimida.

Fazendo uma pequena digressão a respeito da cura deste problema comum, sugiro que você compare o desenvolvimento emocional e mental com o ato físico de aprender a andar. Por ser tangível, parece que podemos lidar com o lado físico da vida com mais facilidade que com o lado mental ou emocional, o que talvez seja a razão pela qual aprender a andar apresenta um ilustração tão boa. Quando a criança começa a andar, é natural que caia com freqüência. Não importa quantas vezes ela falhe, e dentro de certos limites, não importa quão duro seja o tombo. Mas é importante que ela seja encorajada amorosamente a tentar de novo. Em última análise, todas as crianças normais aprendem a andar. Da mesma forma, crianças normais aprendem a separar-se de seus pais. Admitimos que o processo é doloroso, mas parte necessária da vida. Portanto, o pai sábio começa terna e amorosamente a treinar o filho a ficar só, emocionalmente, por períodos curtos de tempo, assim dando passos psicológicos curtos que vão prepará-lo para os passos de separação mais longos que finalmente serão necessários.

As manifestações infantis da luta contra a depressão adquirem padrões de conduta que, embora associados às crianças, não são nem universais nem necessários.

É natural que quando a pessoa amadurece fisicamente, sua maturidade mental e emocional não mantenha um crescimento consistente. De fato, seu comportamento pode ficar muito aquém do padrão da normalidade.

EXIBICIONISMO

Na infância este problema se manifesta sob forma de acessos de raiva, vontade de aparecer e outras formas de chamar a atenção, inclusive a reclusão. O exibicionismo é quase que universalmente uma expressão da luta contra a depressão. A criança que sente estar perdendo o amor ou a aceitação de seu pai, amiúde ataca violentamente com palavras vis ou profanas. Se o pai disciplina o filho com amor e sabedoria, não somente o ajuda a estabelecer os fundamentos para a autodisciplina e autocontrole, mas ajuda a criança a aliviar seu complexo de culpa, que certamente advirá por ter injuriado seus pais mental e verbalmente. (Nunca subestime o senso intuitivo do certo e errado de uma criança.) Se não for controlado, este espírito de rebeldia virar-se-á contra a sociedade, manifestando-se em palavras obscenas escritas em lugares públicos e expressões profanas e vis, proferidas em voz alta e que a sociedade considera inaceitáveis. Ao crescer, essa rebeldia pode expressar-se em tortuosas maquinações contra a sociedade, reclusão e, como conseqüência, o suicídio.

A promiscuidade sexual pode também refletir a luta contra a depressão. A mulher segura, que se sente amada e aceita não se veste de maneira provocadora: prefere, subconscientemente, uma roupa modesta. Como conselheiro tenho observado durante o período prolongado da mini e microminisaisas que o nível de segurança da mulher, muitas vezes podia ser medido pelo comprimento de sua saia. Isto também é verdadeiro para a mulher que insiste em usar roupas de homem. Por alguma razão ela não gosta de ser mulher (provavelmente porque em sua infância a separação do objeto amado, possivelmente seu pai, foi interpretada por ela como sendo resultado de ser menina); portanto, ela faz todo o possível para disfarçar sua feminilidade. Não

somente veste-se como homem, mas também anda como homem, usa palavrões como um homem, e faz muitas coisas que as senhoras em geral não fazem. Se ela aceitar-se como mulher e não como pessoa, expressará sua luta contra a depressão sendo namoradeira, insinuante, e, em alguns casos, promíscua. Os estudos demonstram que as ninfomaníacas não são, na verdade, mulheres hipersexuais, mas excessivamente inseguras. O impulso sexual da mulher não é suficientemente forte para explicar tal comportamento. Mesmo as mulheres mais indiscriminadas sexualmente a que tenho aconselhado indicaram que não era o impulso sexual que as motivava, mas sua necessidade tremenda de amor. Sexo era o preço que tinham de pagar pelo amor que ansiavam.

O ego masculino geralmente leva o homem a procurar gratificação na conquista sexual. O homem imaturo emocionalmente tende a relacionar masculinidade com a linguagem profana e obscena e com o número de mulheres que leva para a cama. O homem emocionalmente maduro revela ausência de luta contra a depressão ao tratar as mulheres com dignidade e respeito, reservando suas expressões de sexo ao objeto especial de seu amor, sua esposa.

APEGO

Outra manifestação comum da luta contra a depressão é chamada de "apego". Muitos pais têm tido a experiência emocionalmente traumática de ter de desembaraçar-se pela força, dos braços de seus filhos. Nunca me esquecerei do primeiro dia do meu filho em um Jardim de Infância em San Diego. Ele havia passado três semanas tentando acostumar-se com um ambiente de jardim de infância em Minesota antes de mudarmos para a Califórnia, e relutava muito em entrar para uma situação escolar nova. Foi-me difícil remover seus braços de volta do meu pescoço, mas uma das tarefas mais difíceis foi

forçar-me a afastar dele, ouvindo seus gritos de: "Papai, não me deixe sozinho!"

O processo do "apego", que em alguns lares ocorre todas as noites antes de a luz ser apagada, estende-se até à idade adulta. Naturalmente ele adquire comportamento mais sofisticado. Em alguns casos adota a forma de generosidade excessiva, que está muito além da possibilidade da pessoa. Isto não é nada mais que uma tentativa de comprar o amor do seu objeto amado. Pode também tomar a forma de fazer com que a pessoa seja indispensável. A rejeição de seu patrão, ou figura paterna, é tão horrível para alguns homens inseguros que trabalham mais horas do que deviam, assim negligenciando sua família. De vez em quando encontramos uma anfitriã compulsiva que, à primeira vista, parece ser "a melhor de todas", mas que na realidade apega-se avidamente a seus amigos. Ganhando-os através do jantar, ela procura colocá-los em dívida, na esperança de que não a abandonarão.

Outro estratagema do apego inclui uma conversa insistente, quer seja pessoalmente ou pelo telefone. Um médico amigo meu observou: "Algumas pessoas sofrem de telefonite compulsiva." Uma última forma adulta de apego é afetar desamparo ou doença. Naturalmente, são pedidos de socorro silenciosos.

ATAQUE

Um símbolo atemorizante da luta contra a depressão relaciona-se com o ataque — agressão contra alguém que o rejeitou, ou, mais freqüentemente, ataque contra si mesmo. O padrão de pensamento geralmente procede como segue: "É culpa minha ser rejeitado; logo, não devo prestar para nada; conseqüentemente, mereço ser punido." E por não ter alguém que o faça, a pessoa freqüentemente pune a si mesma — uma prática patética, para não dizer mais nada.

Embora estas manobras de defesa oscilem de acordo com o estado de alma do indivíduo, podem afetar o comportamento de uma pessoa na proporção direta da severidade da sua disposição de ânimo. Portanto, a melhor maneira de remediar a situação não é mudar a expressão, mas descobrir as causas dessa disposição, como mostraremos em um capítulo posterior. Os padrões de pensamento produzem sentimentos, e estes produzem ações. Portanto, qualquer redução permanente da depressão deve necessariamente lidar com os problemas dos padrões de pensamento. A menos que a pessoa troque seus padrões de pensamento, a luta contra a depressão poderá produzir graus crescentes de comportamento errático.

CAPÍTULO TRÊS

SINTOMAS DA DEPRESSÃO

O aumento tremendo do número de pessoas deprimidas hoje justifica um breve estudo dos sintomas do problema. Quase todos os que lêem este livro têm amigos ou pessoas queridas que manifestam estes sintomas. Se você, pessolmente, não precisa reconhecê-los, então, por amor a essas pessoas você deve aprender a discernir rapidamente estes sinais críticos e oferecer seu amor e apoio no tempo de necessidade.

Os conselheiros reconhecem três estágios, quase universais, da depressão. A maioria os designa de ameno, severo e grave. Nós os chamaremos de desânimo, abatimento e desespero. Em capítulo posterior mostraremos como eles nos afetam mental, emocional e fisicamente, mas aqui basta dizer que na maioria dos casos, a depressão começa pelo desânimo, creesce até o abatimento, e, a menos que o padrão de pensamento seja mudado, transforma-se em desespero. Uma vez cruzada a linha do desespero, a depressão pode tornar-se tão aguda que o indivíduo perde o contato com a realidade e deve receber tratamento médico, até mesmo para permanecer vivo.

Os efeitos da depressão são sentidos física, emocional e mentalmente. O leigo reconhece os sintomas físicos primeiro, mas o especialista pode, muitas vezes, detectar os sintomas mentais antes de se tornarem físicos. Infelizmente os deprimidos não são levados ao especialista antes de manifestarem sintomas físicos. Existem sintomas físicos em demasia para considerarmos neste livro, de modo que examinaremos somente os mais comuns.

(1) *Comportamento irregular do sono.* O sintoma físico mais comum da depressão é um mudança acentuada dos padrões do sono. Embora algumas pessoas depremidas durmam demais e acordem cansadas, geralmente o mais comum é não conseguirem dormir. Se dormem, acordam bem cedo e não conseguem voltar a dormir. Numa discussão de mesa-redonda, gravada em fita, vários médicos concordaram em que o primeiro indício da depressão dos pacientes é a insônia.

(2) *Apatia — letargia — o "não me importa".* Outro sintoma comum da depressão é refletido nas afirmações: "Sinto-me cansado o tempo todo", ou "Não tenho prazer nem no meu passatempo favorito." As pessoas deprimidas têm a tendência de acordar cansadas e permanecer sem motivação. Embora sejam capazes de cumprir com suas responsabilidades, o desempenho de seu trabalho deixa muito a desejar. Além disso, cansam-se facilmente. Certo homem reclamou: "Meus pés pesam como se fossem feitos de chumbo."

(3) *Perda de apetite.* O alimento perde o encanto para os deprimidos. Desanimadamente, brincam com a comida, que para eles não tem sabor algum. Quanto mais severa a depressão, tanto menor será o apetite. Conseqüentemente, se o problema não for verificado, podem experimentar uma séria perda de peso, o que complicará seu estado. Algumas vezes, os primeiros estágios da depressão resultam em constantes ataques à geladeira, mas geralmente os

que estão desesperados podem passar dias sem alimento.

(4) *Perda do impulso sexual.* Todas as funções impulsivas ou atividades básicas praticamente cessam, quando a pessoa está deprimida. Isto inclui até o impulso sexual, particularmente nas mulheres. Algumas delas ficam tão deprimidas que até sua menstruação é interrompida. Exceto na depressão amena, quando o homem pode tornar-se sexualmente agressivo por causa da ameaça a seu ego, a maioria dos homens perde o interesse pelo sexo quando estão deprimidos.

(5) *Aparência relaxada.* Sempre que um amigo elegante perde o interesse por sua aparência, você poderá procurar sinais de depressão. A perda do impulso motor, devido à auto-imagem negativa da pessoa deprimida, faz com que o homem se preocupe menos em barbear-se e arrumar-se e faz com que a mulher deixe de ir ao cabeleireiro. Uma roupa descuidada é o reflexo da maneira em que o indivíduo vê a si mesmo. As roupas traduzem a realidade! Muitas vezes proclamam o conceito que a pessoa tem de si mesma. Provavelmente ela está encobrindo um complexo de inferioridade quando se veste bem demais. Se estiver bem vestida, geralmente está comunicando uma auto-imagem satisfeita. Entretanto, se se veste com desalinho, quando a boa apresentação se faz necessária, é porque já desistiu de si mesma.

(6) *Várias doenças físicas.* É muito comum as pessoas deprimidas sofrerem de muitas enfermidades físicas, tanto reais como imaginárias. Alguns dos problemas mais comuns são cansaço, fraqueza, dores, tontura, palpitação, pressão no peito, dificuldade de respirar, dores de cabeça, resfriado, acidez estomacal e transpiração.

SINTOMAS EMOCIONAIS DA DEPRESSÃO

Embora a depressão comece na mente, afeta em

profundidade as emoções da pessoa. Os sintomas seguintes são os mais comuns:

(1) *Perda de afeição.* A tendência quase universal das pessoas deprimidas de se afastarem dos outros é resultado de sua perda de afeto. Começa com a diminuição de seu amor por seu cônjuge ou filhos e cresce até não se importarem mais consigo mesmas, com os outros ou com coisa alguma. Este é um estado emocional muito nocivo induzido por um padrão de pensamento defeituoso de auto-ocupação. A menos que seja mudado, a depressão aumentará. Alguém já advertiu: "Ame ou pereça." A menos que você ame a si mesmo e aos outros, você se destruirá.

(2) *Tristeza.* A falta de alegria e a melancolia transformam-se no modo de vida do deprimido. Está tão profundamente gravado em seu coração que se traduz em seu rosto. Se procurar um sorriso no rosto do deprimido, estará procurando em vão. Quando está desencorajado, a alegria e o divertimento não conseguem lhe dar prazer. Ao aumentar a depressão, ele perde toda a capacidade de reagir ao bom humor e pode ressentir-se da alegria dos que o cercam.

(3) *O choro.* Sintoma freqüente dos deprimidos é a tendência involuntária para o choro. Até mesmo aqueles que não têm chorado há anos podem debulhar-se em lágrimas ou desejar chorar mas sem o conseguir. Uma mulher admitiu: "Sempre posso perceber quando vou ficar deprimida — ponho-me a chorar."

(4) *Hostilidade.* Como veremos em capítulo posterior, todo caso de depressão inclui o componente da raiva, pelo menos nos estágios iniciais. A princípio é dirigida à pessoa que o rejeitou e o insultou. Mais tarde volta-se contra si mesmo porque foi ele quem causou a rejeição. Não é incomum ouvir uma pessoa deprimida murmurar: "Odeio a mim mesma", ou "Estou desgostosa comigo mesma."

(5) *Irritação.* As pessoas passivas irritam-se facil-

mente, de modo especial por aqueles que têm energia e vitalidade. Têm ressentimento dos indivíduos que se sentem bem, resistem àqueles que as tentam ativar, e podem reagir violentamente aos barulhos rotineiros do trabalho de casa. A música, que geralmente as acalma, pode produzir desconforto. Podem ficar irritadas até com a solicitude dos amigos, porque não se sentem dignas de que alguém lhes dedique tempo e atenção.

(6) *Ansiedade, medo e preocupação.* Os sentimentos de solidão e desespero que aumentam durante a depressão diminuem o limiar do medo. Tudo se transforma em desculpa para a preocupação. O indivíduo ficará com medo de ser deixado sozinho, embora possa difarçá-lo. Fugirá do passado e temerá o futuro. A apreensão da morte também é comum.

(7) *Desesperança.* A maioria das pessoas deprimidas são tomadas pelo sentimento da desesperança. Sentem-se presas pelas curcunstâncias que acarretaram a depressão e não conseguem ver uma saída. Seu passado está cheio de rejeição e sofrimento profundo; seu presente torna-se em angústia personificada, e sua visão sombria do futuro não vislumbra nenhuma solução. A menos que alguém possa injetar esperança no seu modo de pensar, a depressão gradativamente tornar-se-á pior. A lamentação "Estou totalmente desanimado", e "não vejo esperança alguma!" é típica da sala de aconselhamento.

CAPÍTULO QUATRO

CICLOS DA DEPRESSÃO

HUMOR E CICLOS DA DEPRESSÃO

Antes do advento da lavadora e secadora automática, as mulheres comumente se referiam à segunda-feira como "segunda-feira triste". Entretanto, esse epíteto não era nada mais que o resultado de um padrão de pensamento impróprio. A maioria das donas-de-casa anteviam com grande prazer os fins-de-semana quando a família toda estaria em casa, obviamente ocasião de grande alegria e satisfação. Mas a segunda-feria era diferente; tornava-se um dia cansativo e temido. Não somente era o primeiro dia da vida de rotina outra vez, mas também o dia em que a maioria das esposas lavavam a roupa. O padrão de pensamento de temor criava "a segunda-feira triste". Entretanto, as tristezas que faziam da segunda-feira um dia indesejável não tinham nada a ver com o tempo; a simples antecipação de um trabalho penoso fazia com que ele fosse o dia mais tedioso da semana.

Este padrão regular das "segundas-feiras tristes" ilustra o fato de que a mente humana é altamente sugestionável e pode fabricar uma variedade de es-

tados de ânimo. Muitas coisas podem afetar nosso estado de ânimo: o tempo, a época do ano, a política, os acontecimentos sociais, e uma infinidade de outras coisas. Certamente que a cor e a música são fatores importantes.

Recentemente, o artigo da revista *Newsweek* a que aludimos anteriormente, se referiu aos problemas da depressão com relação às estações do ano.

"Esta é a época do ano em que as aflições se acumulam naqueles que por si sós já são propensos a ela: os feriados se foram, e as promessas alegres do Natal, muitas vezes, dolorosamente não cumpridas, deram lugar à realidade fria que nos espera. Os telefones dos psiquiatras tocam sem parar com chamadas pedindo auxílio.

"Os psiquiatras estão de tal modo familiarizados com o fenômeno da depressão após as festas natalinas que o denominaram de *Paradoxo Festivo.* Há várias razões óbvias para a ocorrência da depressão nessa época. A temporada festiva, inexoravelmente, revolve e desperta traumas e associações profundamente arraigadas da infância. A troca de presentes revive a dor aguda do ressentimento entre irmãos pelo fato de um ter recebido mais e melhores presentes. Os feriados, também, são freqüentemente um tempo de reavaliação, quando se comparam as esperanças da juventude passada com as realidades da vida adulta, freqüentemente com resultados dolorosos. 'Os feriados', diz o Dr. Arthur Prange Jr., da Universidade da Carolina do Norte, 'são organizados para garantir o desapontamento.'

"Até mesmo as personalidades mais bem ajustadas sofrem as dores do Paradoxo Festivo em algum momento — depois procedem à recuperação sem conseqüências maiores. Mas para aqueles que têm tendência à depressão, os feriados podem ser trágicos e até mesmo fatais. Embora dezembro e janeiro não sejam cotados com índices altos de suicídios, estes na realidade aumentam bruscamente logo de-

pois do Natal e Ano Novo. 'Os piores casos de depressões e suicídios ocorrem nos dias dois, três e quatro de janeiro', diz o Dr. Robert Litman, co-diretor do Centro de Prevenção ao Suicídio de Los Angeles. 'É a pior semana do ano.'"[1]

Os estados de ânimo não somente são estacionais, mas também podem ser induzidos em toda a população como resultado de acontecimentos mundiais. Isto foi graficamente ilustrado na América do Norte durante a guerra do Vietnã quando o país ficou carregado do espírito da desesperança por causa das atrocidades, do sofrimento aparentemente inútil, e do aprisionamento dos soldados. Um contraste alegre foi sentido pela nação inteira logo depois do tratado de paz, quando foi anunciado que os prisioneiros haviam sido libertados. Um sentimento de otimismo e bem-estar inundou o país enquanto esses homens heróicos se reuniam a suas famílias chorando de alegria. O contraste do estado de ânimo da nação pôde ser percebido em questão de semanas.

Essas flutuações do estado de ânimo variam de intensidade e duração, dependendo das condições envolvidas. A maioria das pessoas são mais suscetíveis a estados de ânimo deprimidos depois de passarem por pressões emocionais ou físicas, e particularmente quando estão cansadas. Quando as pessoas não comem adequadamente (demais à noite, ou o tipo errado de alimento), trabalham demais, ou ficam acordadas até muito tarde, são mais vulneráveis aos estados de ânimo depressivos. Quando aconselho casais, sempre os previno contra conversas negativas, particularmente na área das finanças familiares, depois das 9:30 da noite. É espantoso como nossos problemas parecem maiores quando estamos cansados.

O desânimo parece não fazer acepção de pessoas. Até mesmo os mais sangüíneos, conhecidos por seu bom humor e espírito jovial, ocasionalmente sentir-

se--ão abatidos. Nas mulheres isto é freqüentemente atribuído ao ciclo menstrual, que lhes cobra um alto preço fisicamente e, muitas vezes esgotam sua vitalidade. Entretanto, devíamos reconhecer que os homens também passam por um ciclo de desânimo de maneira regular. Nas mulheres parece ser a cada vinte e seis a vinte e nove dias: alguns pensam que nos homens provavelmente aconteça a cada trinta e quatro a trinta e oito dias. E pelo ciclo masculino não incluir as causas físicas da perda de vitalidade das mulheres, geralmente não é tão pronunciado, embora seja perturbador.

As pessoas dotadas de mentes analíticas relatam um ciclo anual de estado de ânimo depressivo. Certo jovem, líder nacional da mocidade, fez sua própria tabela, de modo que se prepara mental, física, emocional e espiritualmente para evitar o desânimo ou para encurtá-lo.

Aprender a conviver com nossos estados de ânimo vacilantes e nossos períodos de depressão e vencê-los, é o interesse primário deste livro. Tenho convicção de que se compreendermos o problema, poderemos dar passos deliberados a fim de evitar tornarmo-nos vítimas constantes desse ciclo. Embora os estados de espírito abatidos nem sempre produzam depressão, somos mais vulneráveis a ela durante esses períodos.

Quando estamos com uma pobre disposição de espírito, as coisas que ordinariamente podemos absorver e que não nos causam perturbação alguma, de repente se transformam em fonte de irritação e desencadeiam a depressão. Quanto mais conhecermos acerca da natureza humana, tanto melhor poderemos lidar com suas tendências positivas e negativas. Isto é particularmente verdadeiro quando aplicamos seus princípios gerais a nós mesmos, de modo que em lugar de nos valermos de alguns dos mecanismos de defesa reacionários que produzem o comportamento anormal, tratado no capítulo ante-

rior, podemos tomar medidas preventivas positivas quando detectarmos os sintomas. Por exemplo, quando estamos na fossa, acentuamos esse estado de espírito se nos entregarmos a ele. Como disse o psicólogo William James: "A expressão física de uma emoção aumenta a emoção; enquanto a recusa em manifestar essa emoção a diminui."[2]

Isto sugere que assobiar ou cantar quando a pessoa pressente a fossa poderá afugentá-la, ao passo que a perspectiva abatida e pessimista a perpetuaria. O salmista devia ter tido isto em mente quando experimentou o sentimento de exaltação que eu também posso experimentar quando "Elevar meus olhos para os montes", [3] ainda que meus sentimentos não concordem comigo. O olhar para baixo é entregar-se à derrota.

CICLOS

Todos estamos sujeitos não somente às alternâncias do estado de ânimo dentro da estrutura do temperamento, personalidade, circunstâncias de vida e atitudes mentais, mas também a ciclos de depressão. Isto é, durante certos ciclos da vida as pessoas são mais suscetíveis à depressão do que durante outros. A individualidade humana pode fazer com que alguém passe por tal perídodo sem sofrer nada, enquanto outro se deixa ser tragado por ele. Levando em consideração estas características individuais, os ciclos podem ser divididos segundo as décadas da vida. É claro que nem todos experimentam todos os ciclos, mas por causa das mudanças no estilo de vida e das pressões que as décadas produzem, eles *podem* ocorrer.

A PRIMEIRA DÉCADA DA VIDA

A década inicial da vida de uma criança geralmente é muito feliz, a menos, é claro, que ela venha de um lar desfeito onde, em vez de gozar a segu-

rança da presença dos pais, ela é submetida à separação e à insegurança. Estes anos são, sem dúvida, os mais importantes para a construção do caráter da criança e para estabelecer os elementos que produzem maturidade emocional. Certo educador disse que cinqüenta por cento do caráter e da personalidade da criança, desenvolvem-se aos três anos de idade, setenta e cinco por cento aos cinco anos de idade. A criança tratada com amor, disciplina, integridade, responsabilidade e bons exemplos pelos pais durante esta década é realmente rica!

A SEGUNDA DÉCADA DA VIDA

Os dois ou três primeiros anos da segunda década são agradáveis para a maioria das crianças, embora elas logo entrem no que, para muitos, é o período mais traumático de sua vida — a adolescência. Esta década é marcada pela instabilidade emocional porque o adolescente sente e age como criança num momento e como adulto no outro. Seu comportamento parece quase espontâneo e, em alguns casos, fora de controle.

Ele não somente se sente embaraçado e rejeita a si mesmo, mas também tem a tendência de se alienar dos outros. Um famoso especialista no trabalho com a juventude disse a respeito dos adolescentes: "Eles chegam a um ponto onde somente seus pais podem amá-los, e às vezes o pai fica imaginando como é que a mãe consegue agüentá-los." Seu comportamento excessivo, induzido por sua volatilidade emocional, não somente os deixa inseguros acerca de si mesmos, mas faz com que reajam seriamente à rejeição daqueles que amam. A reação deles a esta rejeição geralmente é de hostilidade, refletida num espírito argumentativo, atitude rebelde, mácriação, ou comportamento detestável, o que os torna menos agradáveis e aumenta a rejeição, produzindo mais comportamento hostil que pode levar à sua primeira experiência real com a depressão.

Os adolescentes também experimentam dificuldade em seu desenvolvimento sexual, o que cria novos impulsos, que freqüentemente eles acham difíceis de controlar. A sociedade e os princípios morais exigem que eles regulem esses impulsos e o comportamento daí resultante, por isso os adolescentes amiúde desenvolvem o problema do sentimento de culpa que produz a depressão. O sentimento de culpa resulta porque, ou eles não prestam atenção aos princípios morais, violando-os, ou se entregam a ilusões sexuais que levam à masturbação, pela qual mais tarde ficarão envergonhados.

Outra causa de depressão do adolescente é saber que terá de separar-se de seus pais e das pessoas amadas. Como já vimos, esta parece ser a primeira pressão emocional na vida da criança, pressão esta que toda pessoa madura deve, em última análise, aprender a encarar. Alguns, na última fase da adolescência, conseguem sair desta situação dramática unindo-se a outro objeto de amor do sexo oposto (geralmente da sua idade), o que se constitui num desejo mais forte do que permanecer com seus pais. Este envolvimento emocional é, freqüentemente, chamado de "amor", o que muitas vezes leva à interpretação de que o casal está pronto para o casamento. Mas, mui amiúde, a experiência se baseia simplesmente numa necessidade emocional, alimentada pelo contato e pela paixão.

Estando envolvido no campo da educação por várias décadas, tenho tido o privilégio de ver muitos jovens, anos após anos, passar por uma depressão curta que é quase sempre previsível. Na noite da formatura eles podem passar por um êxtase eufórico e abençoado que faz com que chorem e sorriam desinibidamente; uma reação emocional que beira a histeria, enquanto dizem adeus a professores e amigos. Muitas vezes, uma experiência dessas é seguida por um estado de depressão dentro de um a dez dias. Este, como outros síndromes da depressão,

freqüentemente pode ser atribuído à remoção de um ideal — neste caso, a formatura. A menos que o jovem tenha ideais suficientes que vão além do dia da formatura, ele poderá experimentar um abatimento severo que produzirá apatia. O jovem que começa a trabalhar no que gosta, no dia seguinte à sua formatura, geralmente escapa deste problema, assim também a jovem que imediatamente se mergulha nos planos para o casamento iminente.

A TERCEIRA DÉCADA DA VIDA

A depressão na terceira década geralmente está associada com o casamento, particularmente no caso de mulheres casadas cuja atenção mental primária é fixada no lar durante este período. Os homens casados na idade de vinte anos têm mais tendência de dar sua atenção a esforços educacionais ou vocacionais, assim permanecendo estimulados mentalmente. Além disso, sua energia faz com que eles geralmente permaneçam ativos fisicamente. Portanto, não experimentam tanta depressão como as mulheres nesta terceira década da vida.

As noivas, com freqüência entregam-se à depressão logo depois do casamento ou depois de voltarem da lua-de-mel. Há muitas razões para isto. Uma delas é a decepção psicológica que a rotina da vida sempre produz quando comparada com a preparação excitante anterior ao casamento. Outro motivo para essa depressão é que seu sonho de expectativas era tão idealista que a experiência real se tornou decepcionante. E isto é particularmente verdadeiro se ela encontra dificuldades graves na relação sexual. Algumas moças descobrem que a consumação do ato do casamento é um tanto doloroso e pouco gratificante. Em vez de reconhecer que esta é um experiência comum, e que será vencida pela repetição, ela pode transformar a experiência em medo ou sonho, que destruirá o relacionamento do casal. Isso geralmente leva à depressão. Há casais que vêm a

meu consultório depois de quatro dias do casamento, mas em geral seus problemas são resolvidos em pouco tempo, se ambos se amam e têm consideração para com as necessidades do outro.

Se a jovem esposa escapa da depressão de após casamento, ela poderá experimentá-la depois do nascimento do seu primeiro filho. Os psicólogos chamam a isto de "depressão após o parto". A maioria das mulheres sofre de desânimo depois do parto, mas não necessariamente depois de cada parto. Embora a mulher que tem a tendência à depressão provavelmente a experimente com mais freqüência, não é incomum que uma mãe sangüínea chore por vários dias depois do parto. Isto pode ser explicado pela separação da criança da mãe ou por causa da tensão emocional severa que a mãe sofre durante o parto. Em alguns casos esta depressão torna-se prolongada e séria se a mãe considerar a criança como um intruso. Mais de uma das jovens mães que logo reagiram e se tornaram mães carinhosas, afirmaram que sua depressão fora tão grave que tiveram medo de praticar alguma coisa de mal contra seu próprio filho. Este, geralmente, é um mal passageiro. Ocasionalmente, os pais jovens experimentam uma depressão leve, provocada por terem de dividir o amor e atenção de sua esposa com o "pequeno estranho" e ao tomarem consciência das novas responsabilidades financeiras. Os períodos mais intensos de depressão geralmente ocorrerão nos dias primeiro ou quinze do mês!

Se o casal tiver duas ou três crianças pequenas com pouca diferença de idade, não é raro que a mãe na última parte da terceira década experimente depressão e frigidez. Este é um meio de ela reagir contra o confinamento com as crianças pequenas e uma aversão ao sentimento de ser prisioneira. Sua frigidez não é causada por diminuição do desejo do amor de seu marido, mas pelo fato de seu medo subconsciente da gravidez tornar-se maior que seu

desejo de amor. Além disso, exige muito dela emocionalmente, e ela pode estar fisicamente esgotada por causa dos dois ou três partos e da tremenda quantidade de trabalho que seus filhos acarretam. Se ela começar a sentir piedade de si mesma em tais circunstâncias, logo experimentará problemas sérios de depressão, o que poderá fazer com que ela perca o interesse por sua aparência, criando a perda da auto-imagem e assim fazendo com que a depressão aumente. Ela também corre o risco de que o marido possa diminuir sua atenção para com ela por causa de sua aparência desleixada. A propósito, pelo fato de os homens serem estimulados pela vista, a jovem mãe devia certificar-se de que a mulher mais bem arrumada que seu marido vê todos os dias seja sua esposa, quando ele chega a casa à noite. Este vestir-se com esmero antes das cinco horas não é somente bom para ele, mas também é de grande valia para o conceito de autovalor que ela tem de si mesma.

Ainda outra oportunidade para depressão pode ocorrer na terceira década da vida quando o último filho inicia seu ciclo escolar. A mãe que sentia ser tão necessária a seu filho pré-escolar não pode mais alimentar esta necessidade durante o período em que a criança está na escola. A menos que encontre alguma atividade criativa para gastar suas energias, ela estará vulnerável à depressão.

A QUARTA DÉCADA DA VIDA

A maioria das pessoas desempenham o papel de pais de adolescentes durante a quarta década da vida. Atualmente, cinqüenta por cento das mães nos Estados Unidos são donas-de-casa, as demais são esposas que trabalham fora. Conseqüentmente, cerca de metade das mães de adolescentes são mulheres muito ocupadas. O pai, durante este período, geralmente é um ativo homem de negócios, ou talvez um empregado preparando-se para subir em sua

carreira. É um período de grande atividade na vida de um família, cuja maior atenção, em geral, gira em torno do comportamento emocionalmente volátil dos adolescentes. Se os pais anteciparam este período, conferindo uma dose suficiente de amor, disciplina e princípios morais à criança, este período pode ser bem feliz. Mas se cederam à vontade e aos caprichos dos filhos, podem estar sendo confrontados por jovens rebeldes, ansiosos por desenvolver suas vidas e impacientes com as restrições paternas. Se for assim, mesmo a década ativa dos trinta pode produzir períodos de depressão. Apesar do ritmo agitado da família durante este estágio da vida, entretanto, a incidência da depressão é surpreendemente baixa.

A QUINTA DÉCADA DA VIDA

A maioria dos psiquiatras concorda em que o aumento da depressão é comum durante a quinta década da vida. O Dr. Mortimer Ostow, neurologista e psiquiatra da equipe do Hospital de Monte Sinai, em Nova Iorque, diz: "Há um aumento na freqüência da depressão e suicídio na quinta e sexta décadas da vida. A esta altura, pode haver um ataque inicial de depressão, ou a volta da depressão que ocorreu antes, ou pode ser simplesmente um aumento na freqüência ou profundidade de uma série de depressões que vêm ocorrendo há algum tempo.

"Creio que a depressão neste período da vida pode ser atribuída à diminuição gradativa das energias vitais que começa relativamente cedo na vida adulta, mas que se torna mais abrupta na quinta e sexta décadas. É este declínio das energias que produz as mudanças temperamentais que comumente esperamos na quinta e sexta décadas, a saber, melosidade, perda de ambição, relaxamento da agressão, e diminuição de interesses para com as coisas novas e apego aumentado às coisas do passado.

"Penso que esta mudança seja parte da biologia normal da vida humana. Pode ser o efeito da redução da secreção hormonal das gônadas, dos hormônios pituitários, das secreções da glândula pineal, ou simplesmente envelhecimento do cérebro, em especial as secções centrais e da base do cérebro chamadas de núcleos básicos."[4]

É, provavelmente na quinta década, que os homens têm tendência maior à depressão. De fato, não é raro que homens que nunca tiveram depressão, a experimentem pela primeira vez durante este período, quer seja vocacional, sexual ou ambos. Vocacionalmente a maioria dos homens tem o mesmo sentimento do homem deprimido que me disse: "Eu sempre disse que se o homem não conseguir sucesso vocacionalmente até os quarenta, nunca mais conseguirá. Tenho quarenta e cinco, nunca tive sucesso, e parece que nunca terei." Embora o caso dele fosse mais grave que a maioria, o homem cujo emprego perdeu o desafio ou cujos sonhos não serão realizados pode cair em depressão. Esses períodos de depressão aumentarão em freqüência até que ele reestruture seus padrões de pensamento, e encontre desafios e metas realísticas dentro da estrutura de sua educação, talentos e oportunidades.

Durante este período a diminuição gradual de suas energias vitais pode fazer com que seu impulso sexual e seu desempenho diminuam. Não é raro que ele experimente seu primeiro traço de impotência ou dificuldade no desempenho sexual. E por ser essa a ameaça maior que seu ego venha a sofrer, ele pode começar a temer a impotência total e ser lançado em estado de depressão. Tais homens, muitas vezes, começam a perseguir mulheres, numa tentativa de readiquirir seu impulso sexual perdido. Talvez seja por isso que o período foi denomidado de "a idade das besteiras". O homem maduro neste estado aprende a contentar-se com relações um pouco

menos freqüentes com sua esposa do que tinha durante sua juventude. Ele também descobre que o sexo tem mais significado e traz maior prazer como expressão de amor em vez de ser uma tentativa de satisfazer seu ego masculino.

As mulheres, nos quarenta, também têm seus problemas particulares, e um dos maiores deles é que seus filhos estão prontos para deixarem o lar. Além disso, as mães que têm filhas que se casam nesta época sofrem mais depressão do que suas próprias filhas. Ajustar-se à perda da filha, aumentada pelo desgaste severo de sua energia nervosa causado pelas preparações do casamento, com freqüência a deixa exausta. A severidade e extensão da depressão se determinam pelos planos que ela tenha desse ponto em diante.

Quando o último jovem sai de casa, para a universidade, para o exército, ou se casa, a mãe se defronta com um tremendo período de ajustamento. A menos que se ocupe em ajudar outras pessoas e reconheça que pode ser um ente humano produtivo, ainda necessário a seu próximo, ela experimentará períodos freqüentes de depressão. Sua insegurança pode fazer com que ela seja sexualmente mais agressiva que de costume, e se não contar com o amor e a aceitação de seu marido, muito importantes neste período, ela poderá ceder às tentações de infidelidade, a menos, é claro, que ela possua princípios morais fortes que a impeçam de fazer isso. Se ela ceder à tentação da infidelidade, será bofeteada pela neurose da culpa que produz a depressão.

A SEXTA DÉCADA DA VIDA

Tenho observado que há duas categorias distintas de pessoas na sexta e sétima décadas da vida. A primeira categoria inclui aqueles que aceitaram o fato de que já viveram metade da vida que tinham para viver a aprenderam a lidar com a diminuição gradativa de suas energias vitais. Estes indivíduos

têm prazer no seu trabalho e geralmente trabalham muito e rapidamente, porque sabem que suas realizações na vida devem ser alcançadas rapidamente. Seus passatempos favoritos geralmente são aqueles que lhes dão menos desgaste físico tais com golfe e boliche. As atividades que escolhem, geralmente lhes dão prazer genuíno. Seus amigos são da mesma faixa etária, com os quais têm muito em comum; isto enriquece seu modo de vida. A esta altura já têm netos, e se mantiveram bom realcionamento com os filhos, isto pode levar a um relacionamento excitante que lhes injeta uma dimensão recompensadora em suas vidas. Conseqüentemente, mesmo que tenham experimentado ondas de depressão na quinta década da vida, podem evitá-la na sexta e na sétima.

O outro grupo de indivíduos na sexta década tem a tendência de rejeitar o inevitável. Ao recusar enfrentar o fato de que já chegaram aos seus cinqüenta, tornam-se deprimidos. Certo homem que não tinha aprendido a beleza da maturidade lamentou: "Já não sou mais o homem que fui." Esta forma de auto-rejeição faz com que a depressão ocorra rapidamente. Em conseqüência, a depressão fará com que ele seja indesejável, e ele se retirará a um estado de reclamação, e muitas vezes neurótico. Não é raro que casamentos que duraram mais de trinta anos passem por um período de turbulência iniciado, ou por uma esposa narcisista que tem medo de perder sua beleza, ou por um marido que antes fora cheio de energia e que rejeita o processo natural do amadurecimento. Felizmente, para a maioria das pessoas este é um período temporário de depressão; uma vez que a pessoa consiga a auto-aceitação e faça um projeto de metas novas e realistas para o futuro, os estados de ânimo flutuantes do indivíduo começam a se estabilizar.

Esta é a década em que a maioria das mulheres começa sua mudança de vida, se já não começaram

na última metade dos quarenta. Muitos peritos, incluindo grande número de autoridades femininas, sugerem que os problemas deste estágio são grandemente exagerados. Se uma mulher espera ficar totalmente descontrolada durante este período, podemos estar certos de que isto vai acontecer. Entretanto, se ela resolve levá-lo com calma, sem hesitação, com um mínimo de desconforto e de queixas, descobrirá que este período será muito menos grave. Não há dúvida de que suas funções hormonais são alteradas e ela sentirá algumas mudanças em suas reações emotivas, cujo grau varia de indivíduo para indivíduo. Mas quanto mais cedo ela aprender a lidar com estas mudanças, melhor lhe será. Certamente que ela devia consultar seu médico e ler todo o material informativo que ele recomendar. Grande parte do problema pode ser resolvido não somente através de medicamentos, mas também pela troca das velhas "histórias de comadres" e seus conceitos errôneos, por informação científica.

As mulheres devem aprender algo basicamente essencial: a mudança de vida não as torna sexualmente incapazes ou indesejáveis. Pelo contrário, há forte indicação de que depois de passar pela mudança de vida, muitas mulheres encontram maior prazer sexual em sua vida conjugal. Enfatizando: mais importante do que a biologia é a atitude mental do indivíduo.

A SÉTIMA DÉCADA DA VIDA

Um dos problemas que agravam a depressão durante a sétima década é acarretado primariamente pela incapacidade das pessoas em lidar com a aposentadoria ou com a perda de seu cônjuge. Por causa da opulência de nossa sociedade, muitas pessoas se aposentam aos sessenta ou sessenta e dois anos de idade. Se a meta do indivíduo para esta idade foi não fazer nada, é mais do que provável que se tornará uma pessoa propensa à depressão; mas também en-

grossará a estatística da mortalidade. Todos estão familiarizados com os industriais que tiveram uma vida produtiva mas que morreram dentro de dezoito meses depois de se aposentarem, sem motivos físicos aparentes. Na maioria dos casos o problema surge por causa da falta de objetivos e interesses que deviam ter planejado para quando se aposentassem. Algumas empresas descobriram que os homens de sessenta e cinco anos de idade não precisam se aposentar, porque podem ainda oferecer vários anos de contribuição produtiva à sua companhia. Conversei recentemente com um homem que vendeu uma companhia multimilionária que ele havia construído num período de mais de cinqüenta anos. Às cinco horas da tarde ainda o encontrei no escritório ocupado com seus negócios, aos setenta e cinco anos de idade. Sua ex-companhia, apesar dos computadores e tecnologia modernos, ainda o emprega como consultor.

Parece que o livrar-se da depressão na sétima década da vida é resultado da contribuição que a pessoa faz ao bem-estar dos outros e à sociedade. Niguém deveria aposentar-se sem incluir esta dimensão em seus planos. Todo mundo precisa ser necessário. Conheço um capitão de marinha, de setenta e cinco anos de idade, feliz e bem adaptado, professor de Escola Dominical e líder ativo de um grupo de adultos.

Cuidado com a obsessão da aposentadoria! A mente humana pode adaptar-se praticamente a tudo, mas não à ociosidade. Não há dúvida que isto inspirou a antiga maldição chinesa: "Espero que sejas condenado à ociosidade eterna!"

Devemos planejar nossa aposentadoria para que seja uma etapa ativa e produtiva de nossas vidas; assim teremos mais prazer nela. São poucos os que se "gastam"; a maioria se "enferruja".

SEPARAÇÃO PELA MORTE

O segundo problema de maior importância na sétima década da vida relaciona-se com a dificuldade de adaptar-se à perda do cônjuge. Segundo as estatísticas, cinqüenta por cento dos que ultrapassam os sessenta e cinco anos, ou são solteiros, divorciados ou viúvos. De todas as experiências traumáticas que as pessoas enfrentam, a mais crítica parece ser a perda ocasionada pela morte do cônjuge.

Muitas pessoas, particularmente aquelas sem reservas espirituais, são incapazes de fazer o ajuste necessário a esta tragédia. Se se recusam a aceitar o fato e entregam-se à autocomiseração por terem sido deixados para trás, experimentarão aumentos periódicos de depressão que podem encurtar suas vidas. Um casal, amigo meu, celebrou seus cinqüenta e seis anos de casados, quando tinham mais ou menos setenta e cinco anos de idade. O esposo, doente havia nove meses, morreu algumas semanas mais tarde. Sua esposa, que tinha fielmente cuidado da enfermidade de seu marido, morreu dois dias depois, sem razão aparente. Mas havia uma razão! Ao perder o esposo ela perdeu o desejo de viver. O desgosto e a depressão compreensíveis foram mais do que seu velho corpo podia suportar, e assim os serviços fúnebres foram realizados simultaneamente.

A OITAVA DÉCADA DA VIDA

A oitava década não é muito diferente das outras, exceto que nesta altura a senilidade pode tornar-se um problema que por sua vez cria depressão na vida de um dos cônjuges. Sua saúde abalada e aumento de doenças físicas podem fazer com que a pessoa fique mais consciente de si mesma e de seus sentimentos do que qualquer outra coisa. Se a pessoa tiver tendência à depressão, isto intensificará os sentimentos de hipocondria e fará com que suas enfermidades piorem. Além disso, seu círculo de amizade pode diminuir pela morte de alguns e a

pessoa não consegue companhar a sociedade enérgica e ativa que a rodeia.

A preocupação consigo mesmo durante este período é uma ameaça natural e perigosa ao bem-estar do indivíduo. Não é raro que tais pessoas fiquem à mercê de seus próprios recursos. Em momentos em que declinam física e financeiramente, este é um ambiente feito sob medida para provocar a autocomiseração. Seus filhos têm de cuidar de suas próprias famílias, e o ancião aposentado tende a isolar-se na concha de seu apartamento e viver do passado.

A NONA DÉCADA DA VIDA

Por incrível que pareça, a nona década da vida não parece conter as depressões das outras décadas. Alguns sugerem que isto acontece porque as pessoas retomam uma atitude infantil para com a vida nesta idade. Pessoalmente, acho que é porque os tipos com tendência à depressão e introspectivos já tiveram morte prematura e que a maioria das pessoas que estão vivas nesta idade mantêm uma atitude otimista da vida.

Anos atrás realizou-se uma pesquisa, neste sentido, entre os octogenários. Em resposta a mais de trezentas perguntas para se averiguar o que eles tinham em comum, em um só ponto houve acordo quase unânime: uma antecipação positiva do futuro. De alguma forma haviam aprendido o segredo de desfrutar o hoje e olhar com antecipação para um amanhã igualmente interessante. Este parece ser o segredo da longevidade.

CONCLUSÃO

Em retrospecto, descobrimos que cada estágio da vida oferece suas próprias causas potenciais para a depressão. Mesmo assim, muitas pessoas atravessam todos eles sem nenhum arranhão. A ausência de

depressão não é devido à falta de problemas, entretanto, mas devido a uma atitude mental saudável, seja qual for a etapa da vida pela qual a pessoa esteja passando.

CAPÍTULO CINCO

CAUSAS DA DEPRESSÃO

No capítulo quatro recapitulamos algumas das causas gerais da depressão de acordo com as décadas da vida. É óbvio que aqui não estão incluídas todas as razões que até mesmo a pessoa normal pode dar para sua depressão. Certo número de causas específicas aparecem dentro de cada década. Além disso, todos têm um ritmo de amadurecimento diferente; conseqüentemente, o padrão geral sugerido naquele capítulo pode ocorrer antes ou depois da década mencionada, ou com um pouco de sorte o indivíduo pode evitar esse estágio totalmente.

A depressão quase sempre é causada por alguma experiência externa. Por isso é muito útil tomar conhecimento de algumas das causas mais comuns do problema para que quando ocorrerem em sua vida, a pessoa não precise ser tragada pela depressão potencial. Tanto quanto possível tentaremos fazer uma lista delas na ordem de sua importância e ocorrência.

(1) *Desapontamento.* Das centenas de casos de depressão que examinei, todos eles, sem exceção, começaram com o desapontamento ou com uma experiência desagradável. Ninguém se torna depri-

mido quando tudo vai bem. Mas viver é experimentar o desapontamento de que alguma coisa ou alguém não saiu como esperávamos.

Quase tudo pode causar desapontamento. A depressão de certa mulher começou quando sua roseira de estimação morreu. A depressão de outro indivíduo ocorreu por causa de uma irritação da parte de sua esposa enquanto fazia as compras de Natal. Muitos pais se tornam deprimidos por causa das notas baixas de seus filhos, e alguns filhos ficam deprimidos por causa da reação negativa de seus pais às suas notas.

Uma das fontes mais comuns de desapontamento na vida é as pessoas. Por causa da pressão, exaustão física, ou uma dezena de outras razões, elas podem tornar-se irritadiças, descuidadas ou rudes em certas ocasiões. Se o amor que tivermos por nós mesmos for maior que o amor pelo indivíduo que nos insulta, ofender-nos-emos, ficaremos descontentes, e caminharemos rapidamente em direção ao desânimo, que é o primeiro estágio da depressão. Se acariciarmos e contemplarmos a ferida ou o insulto o tempo suficiente, isso trará aborrecimento e finalmente o desespero.

Quanto mais importante for o objeto do insulto, tanto maior será o desânimo. E por ser a necessidade de amor tão grande em todos nós, segue-se que a maior fonte de desânimo é a rejeição de alguém que amamos. A raiz do problema daqueles que estão em desespero é quase sempre a rejeição da pessoa que eles mais amam.

O objeto amado que com mais freqüência desencadeia a depressão nos filhos é o pai. Quer a perspectiva da criança seja real ou imaginária, uma vez que ela suspeita que seus pais não a aprovam, ou pior ainda, que desejam que ela nunca tivesse nascido, ela se torna num candidato à depressão. O encorajamento amoroso com ampla administração de disciplina, quando necessário, é o investimento

mais proveitoso que o pai pode fazer na vida de seu filho.

A solidão não é causa da depressão, mas sim resultado dela. O indivíduo que foi rejeitado por seu objeto de amor, ou que foi separado dele pela morte, mergulhará na solidão que produz a depressão. Esta dor psíquica causada pelo vazio da solidão só pode ser curada pelo amor de outra pessoa. Infelizmente, a pessoa deprimida geralmente se afasta das pessoas; estas, por sua vez, estão tão interessadas consigo mesmas que têm a tendência de serem insensíveis às necessidades de amor dos outros.

(2) *Falta de auto-estima.* Outra característica quase universal da pessoa deprimida é a falta de auto-estima. Infelizmente, esta dificiência muitas vêzes é exagerada até ao extremo, porque as expectativas irreais da pessoa a tornam incapaz da auto-aprovação. Isto é particularmente verdadeiro no que se refere ao indivíduo perfeccionista, que nunca está totalmente contente com suas realizações.

Um dos meus filhos é pianista excelente. Executou seu primeiro solo de piano no culto verspertino de nossa igreja quando tinha treze anos de idade; fiquei elevado com a execução dele e, como é de esperar, muito orgulhoso. Depois do culto dei-lhe um abraço bem forte e exclamei:

— Lee, você tocou maravilhosamente!

Ele nem sequer esboçou um sorriso.

— Não é verdade — respondeu. — Errei uma nota!

Para ele, errar uma nota em 500 significava fracassar. Tudo depende do modelo que cada um tem para si.

"Estou desgostoso comigo mesmo" ou "Eu nunca chegarei a ser nada" são exclamações típicas dos deprimidos. Esta tendência induzida pelo temperamento é tão importante que dedicaremos a ela um capítulo inteiro mais adiante.

(3) *Comparações injustas.* Compararmo-nos com pessoas que levam vantagens sobre nós é convidar a depressão. O descontentamento com o que você possui e é faz com que seus pensamentos se introvertam e isso gera depressão. A maioria das vezes, é claro, você faz comparações injustas, como relacionar sua deficiência com a fortaleza do outro. Fazer comparações é particularmente desaconselhável porque você não conhece as fraquezas das outras pessoas, e deste modo sua inveja fixa seu interesse quase que exclusivamente em seu descontentamento.

Especialmente perigosas são as comparações de bens materiais. O rei Davi sabiamente admitiu: "Eu tinha inveja... ao ver a prosperidade dos ímpios" (Salmo 73:3). É compreensível que queiramos ter o senso de humor cativante ou o calor pessoal que certo amigo nos inspira, mas não devemos ter inveja de suas posses, popularidade, talentos ou aparência. O homem sábio obedece à admoestação: "... contentai-vos com o que tendes" (Hebreus 13:5).

(4) *Ambivalência.* Alguns psiquiatras, entre eles o Dr. Ostow, consideram a ambivalência como "a causa mais comum que precipita a depressão". Ele define a ambivalência como "a sensação de estar capturado, isto é, ser incapaz de remediar uma situação intolerável".[1] Na tentativa mental de fugir à situação presente, o indivíduo pode cair na ambivalência, adotanto uma posição entre o amor e o ódio — uma atitude de indiferença.

Sentir-se capturado não somente é uma das causas da depressão, mas também uma das causas maiores dos divórcios. Por exemplo, se um casal, por causa de gravidez, é forçado a casar-se, o jovem marido ou a jovem mãe pode sentir-se como que preso em uma armadilha, e o período de ambivalência que se segue pode culminar em ira. Muitos casais que não experimentam esse trauma no casamento, ainda assim sentem-se "capturados". Ter

muitos filhos no início da vida conjugal, a falta de habilidades vocacionais, ou suportar grandes pesos de responsabilidade pode criar depressão ambivalente que se transforma em animosidade crescente para com todos aqueles que, segundo a perspectiva deles, construíram a armadilha. No casamento, é claro que essa pessoa é o parceiro. Na adolescência, o pai leva a culpa da ira do jovem que se sente "capturado" pela escola, autoridade ou responsabilidade.

A mulher com capacidade profissional, que fica restringida ao lar, principalmente quando os filhos estão em idade pré-escolar, sente-se capturada. Sua situação torna-se particularmente difícil se ela tiver experiência no mundo dos negócios e gostar desse desafio. Por não receber nenhum estímulo do trabalho de casa, do cuidar dos filhos, ela pode sentir-se capturada pelas próprias pessoas que mais ama.

A ênfase moderna da liberação feminina e do profissionalismo para as mulheres pode complicar seriamente este problema. Quando perguntei a uma mulher: O que você faz? Ela respondeu um tanto tristemente: "Oh, sou dona-de-casa e mãe, nada mais!" Com o crescimento rápido desta atitude, hoje em dia, podemos esperar que a depressão aumente. Na realidade, quando considerado à luz de uma vida toda, o que poderia ser melhor do que ser uma "simples dona-de-casa e mãe", ou um marido e pai? Valores mentais defeituosos inevitavelmente levam à depressão.

(5) *Doença.* Todos têm seu ponto crítico. Já vimos que algumas pessoas podem suportar circunstâncias de maiores pressões ou que produzem mais depressão do que outras. Mas qualquer que seja seu limite de tolerância à depressão, será diminuído pela doença. Longos períodos de doença tornam o indivíduo ainda mais vulnerável, e os efeitos colaterais de algumas drogas podem ampliar o problema. O

Dr. Ostow explica este dilema mais detalhadamente:

"Alguns dos fatores que podem desencadear a depressão são inteiramente orgânicos. Por exemplo, os indivíduos que sofreram de hepatite infecciosa poderão descobrir que, a despeito de sua boa recuperação física, sofrem de profundo esgotamento nervoso que os deixa não somente inertes, mas muitas vezes, deprimidos. A mononucleose infecciosa também se faz acompanhar de uma tendência à depressão, se bem que menos pronunciada. A desordem cerebral, chamada doença de Parkinson, geralmente tem a depressão como um dos seus componentes. As drogas também podem ter efeito depressivo. Por exemplo, a droga chamada reserpina é geralmente receitada para pressão alta. É eficaz para baixar a pressão sangüínea, mas em indivíduos predispostos, pode precipitar a depressão clínica. Por causa dessa tendência depressiva, ela funciona como verdadeiro tranqüilizante e pode ser usada no tratamento da esquizofrenia, por exemplo. Outros verdadeiros tranqüilizantes quando administrados por qualquer motivo, podem também acarretar a depressão.

Além disso, quando a pessoa está fraca ou debilitada pela doença, as coisas que de ordinário não a incomodariam têm a tendência de ampliar-se de forma indevida. Provavelmente é mais fácil cair na atitude de autocomiseração durante uma doença do que em qualquer outra ocasião.

(6) *Funcionamento biológico anormal.* Muitas autoridades atribuem grande número de depressões a funcionamentos anormais biológicos ou glandulares. Uma tireóide anormal geralmente é a primeira coisa a ser considerada; outros discordam e afirmam que a depressão é ocasionada por uma reação indevida a alguma experiência traumática. Os que advogam este ponto de vista insistem em que só em raros casos a depressão tem causa biológica. Não é

difícil encontrar peritos em ambos os lados.

Por algumas pessoas deprimidas reagirem favoravelmente à medicação, presume-se que seu problema era devido a uma função orgânica anormal. Alguns sugerem mesmo a possibilidade de desordem química no cérebro. Um médico amigo meu disse que muita pesquisa está sendo feita nesta área, e portanto é cedo demais para ser dogmático. Mesmo que se possa estabelecer relação entre as funções anormais biológicas e a depressão, essas descobertas não provarão se o funcionamento anormal foi espontâneo ou causado por um padrão defeituoso de pensamento. O padrão defeituoso de pensamento pode induzir mudanças prejudiciais na operação do organismo e assim afetar a delicada química do corpo e o equilíbrio hormonal. Por isso as pessoas com casos sérios de depressão deveriam consultar seu médico. Seguindo as recomendações médicas e usando os padrões de pensamento que este livro traz, até mesmo aqueles cuja depressão pode ser atribuída a problemas físicos podem ser ajudados.

(7) *Depressão após o parto.* Praticamente todo livro sobre depressão, hoje, inclui o problema da depressão após o parto. Até a mãe jovem e sangüínea pode experimentar a depressão logo depois do nascimento de um filho, muitas vezes por causa da exaustão emocional que se segue ao parto. Em graus variados a mãe tem consciência de que por nove meses uma vida nova está crescendo dentro dela. De repente se encontra vazia, e além disso sofre a pressão de uma maneira nova de viver. Saber que a sensação de abatimento ou exaustão é normal e logo passa deveria trazer conforto para a vítima da depressão de pós-parto. Mais uma palavra de precaução relativa a este assunto: a mãe pode escapar desta experiência com o primeiro filho mas enfrentá-la com o segundo ou terceiro.

O melhor remédio que conheço para a depressão

após o parto é o cuidado amoroso e terno do pai do bebê. Se ele for um jovem maduro e amar sua esposa mais do que a si mesmo, ele cobrirá sua esposa esgotada emocionalmente, de paciência, amabilidade e afeição. A esta altura ela pode estar irritada, pode ser irracional, e viver com ela não é fácil. E mais difícil ainda será amá-la; mas o esposo deve lembrar-se de que fez sua contribuição para que ela ficasse neste estado e devia então procurar animá-la e dar-lhe autoconfiança. Por causa disto eu geralmente insto que o jovem pai tire uma semana de férias por ocasião do nascimento do nenê e devote-se ao cuidado de sua esposa. Tal investimento de amor traz dividendos maravilhosos no futuro. Muitas mulheres que têm tendência de ressentir a solicitude de seu marido na primeira ou segunda semana chegam a apreciá-la depois que a depressão desaparece. Como disse certa mulher: "Tratei-o como um cão logo depois do nascimento do bebê, porém mais tarde compreendi quão maravilhoso ele foi."

Acredite se quiser, algumas mulheres gostam de estar grávidas! Eu disse isso para uma mãe de seis filhos, que me respondeu: "Você deve estar brincando!" Não, não estou brincando; algumas mulheres se deliciam com a atenção recebida quando "pesadas". Entretanto, depois do parto quem recebe toda a atenção é o bebê. Algumas mulheres com tendência à depressão, levadas por um sentimento de vazio, têm deleite no sentimento de estarem "cheias" que experimentam durante a gravidez, mas depois do parto mergulham-se num sentimento de vazio. Tais mulheres criam problemas severos para si mesmas por causa de seus padrões de pensamento defeituosos.

(8) *Hiperatividade mental.* A pessoa ativa e produtiva ocasionalmente enfrenta uma forma de depressão um tanto estranha durante a quinta ou sexta década da vida. Por não ter natureza propensa à

depressão, ela tem grande dificuldade em lidar com o problema. Ainda não se escreveu muito a respeito do assunto, mas recentemente ele tem recebido bastante atenção. Quando o indivíduo ativo e colérico chega à quinta ou sexta década de existência, seu estilo de vida encontra-se tão cheio de detalhes, promoções e energia que lhe é difícil descansar mentalmente. Os pensamentos parecem entrar em curto-circuito, e pela primeira vez seu poder de concentração começa a falhar. Esta é uma experiência enervante para a pessoa segura de si. Ao reagir com mal-estar e frustração por não poder concentrar-se em um assunto importante, ela não consegue compreender que quanto mais lutar consigo mesma e antecipar o problema, tanto mais longo ele será. Se não aprender métodos eficazes para administração do tempo e assuntos pessoais, poderá continuar aumentando severamente esse estado de curto-circuito.

Um sintoma comum desse tipo de depressão é a irritação repentina sem causa aparente. Certo pai, ao chegar a casa após o trabalho, casa de que sempre ele gostou, e ver os filhos que sempre amou, de repente tomou consciência do barulho e da bagunça deles. Reagindo com hostilidade e ira, falou asperamente com os filhos e depois foi para o quarto refletir sobre seu comportamento inusitado. "Que tenho de errado?" ele se perguntou. "As crianças sempre agiram assim. Por que estou reagindo tão asperamente agora?"

Alguns médicos acham que o problema é causado por uma mudança hormonal ou química do corpo, o que é bem possível. Mas o que ainda não se resolveu é se a atividade mental intensa da pessoa faz com que o cérebro não descanse adequadamente, por isso reagindo dessa maneira e estabelecendo, por sua vez, uma reação em cadeia com as glândulas, as quais poderiam criar o desequilíbrio hormonal ou químico. De qualquer forma, tal depressão geral-

mente reage bem aos medicamentos. Um médico tratou mais de quinhentos pacientes nesse estado com uma forma suave de dilanten, que segundo seu parecer é a melhor forma de tratamento. De fato, ele disse que ele mesmo estava tomando esse medicamento e que os resultados eram bons. Alguns médicos receitam um tranqüilizante para inverter a síndrome de atividade imediatamente e depois sugerem uma redução do horário de trabalho, e enfatizam as atividades de lazer como medicação suplementar. A maioria das pessoas com tendência à hiperatividade, entretanto, preferem tomar remédios para que possam manter seu esquema de trabalho.

(9) *Rejeição.* Com o risco de tornar-me demasiadamente repetitivo, gostaria de enfatizar a tremenda necessidade de amor de todo ser humano. Quando essa necessidade não é suprida, as pessoas usam a depressão como escape. Depressão tal começa cedo para a criança não desejada e que teme a rejeição de seus pais. Ocorre entre os adolescentes que se sentem rejeitados pelo grupo, as esposas que percebem a rejeição de seus maridos ou das mulheres que elas admiram. Os homens experimentam tal depressão quando perdem a afeição de sua esposa, perdem seu emprego ou são traídos por um amigo em quem confiavam. Muitas vezes a depressão é muito maior do que a rejeição, especialmente quando o indivíduo se concentra na injustiça da rejeição e na solidão resultante.

(10) *Metas inadequadas.* No capítulo sobre a depressão, do meu livro *Temperamento Controlado Pelo Espírito,* escrevi: "Há um relaxamento psicológico natural sempre que um grande projeto é terminado." Faz oito anos que escrevi isso, e agora acho que o problema se relaciona com metas inadequadas.

O homem é uma criatura que claramente luta por um ideal. Sem ideais ele cessa de lutar, mas sempre que nossa meta primária consista em um projeto,

depois de consegui-lo, inevitavelmente experimentaremos decepção. Por causa disso todo mundo devia ter metas a curto e a longo prazo, e sempre deveria aumentar seus ideais. As pessoas extremamente idealistas raramente ficam deprimidas. Antes de terminar um projeto, inventam mais três! Poderíamos aprender com elas: nunca permitir um vácuo mental. Pelo contrário, cultivar a arte de fixar metas.

Certa mulher, dada à autocomiseração, costumava lamentar-se: "Não tenho nada por que lutar." É óbvio que ela estava gastando tempo demais pensando acerca de si mesma. E o fato de o mundo estar cheio de pessoas problemáticas e tristes é prova suficiente de que muitos indivíduos têm falta de metas que valham a pena.

METAS QUE VALEM A PENA

Nunca se conforme com metas de segunda categoria ou que sejam egoístas. Earl Nightingale, que provavelmente ajudou a motivar mais gente que qualquer outra pessoa, diz que as pessoas que desejam sucesso jamais deviam tentar ficar ricas. Acima de tudo, fixe metas para si mesmo nas quais esteja incluída a ajuda ao próximo; as riquezas seguirão. Assim fazendo, a pessoa terá apreendido o princípio bíblico: "Dai e ser-vos-á dado". As pessoas mais ricas que conheço são aquelas que se deram a outras pessoas. Motivação como essa afetará a maneira de você vender, cozinhar, ensinar ou desempenhar sua profissão. As riquezas verdadeiras, é claro, não têm relação alguma com o dinheiro ou recompensa material. De fato, se a pessoa ganhou dinheiro sem ajudar outros, seu dinheiro não lhe trará felicidade.

Um amigo meu, corretor de imóveis bem sucedido e perspicaz, observou que uma casa grande nunca trazia felicidade. Mas se as pessoas compravam uma casa grande com o dinheiro que ganharam em ajudar outras pessoas, geralmente gostavam dela. Ele

expressou sua filosofia caseira nestas palavras: "Em vez de ser um símbolo de status, a casa devia ser a expressão da ajuda que a pessoa foi para o próximo." De uma coisa tenho certeza: as pessoas felizes possuem metas fortes, e de alguma forma a ajuda aos outros está incluída aí. E elas podem ter certeza de que nunca faltará gente que necessite de ajuda.

RESUMO

A depressão não acontece simplesmente. Sempre tem uma causa. Mesmo no caso da depressão após o parto, quando parece não haver causa explicável, é o nascimento da criança que a acarreta. Por mais básicas e comuns que estas dez causas sejam, elas não são *realmente* as verdadeiras causas da depressão, porque muitas pessoas enfrentaram todos estes problemas sem ficarem deprimidas. Por que é que algumas pessoas escapam do problema enquanto outras são tragadas por ele? Na verdade, algumas destas *causas* da depressão não são causas, são *desculpas* para a depressão. Estas causas são para a depressão o que o merengue é para a torta. Dá boa aparência e bom paladar, mas o merengue não é substituto para a torta. Estas razões, então, são meramente a capa do problema real, que será analisado nos próximos três capítulos.

CAPÍTULO SEIS

HÁ CURA PARA A DEPRESSÃO?

O homem vem fazendo sérias tentativas para curar a depressão há 2500 anos. Nestes últimos tempos a ciência médica e os estudos motivacionais do mecanismo da mente humana têm produzido tentativas bastante significativas para remediar o problema, mas se estas curas são realmente válidas, é assunto de controvérsia entre especialistas igualmente competentes.

As três tentativas mais populares para a cura da depressão, hoje, são a terapia do medicamento, a eletroterapia e a psicoterapia. Cada método tem seus adeptos leais, e alguns analistas usam combinações de dois ou três métodos. Examinaremos um de cada vez e, além disso, daremos maior atenção ao que creio ser o melhor — a terapia espiritual. Devemos nos lembrar que o tratamento para a depressão depende muito de sua causa, dos recursos da pessoa a quem se recorre, e da gravidade da depressão.

TERAPIA DO MEDICAMENTO

Desde o início da história escrita o homem tem usado drogas numa tentativa de ajudar as pessoas

deprimidas. "Há mais de 2000 anos Hipócrates receitava heléboro para os doentes emocionais."[1] Antes disso os chineses já usavam efedrina para desordens nervosas. A literatura médica relata que muitas das civilizações mais antigas já usavam ópios, ervas, e extrato de outras plantas e grãos por causa de seus efeitos sedativos. É interessante notar que os curandeiros das culturas primitivas utilizaram extrato das folhas de cacau, raiz de mescal e semente de papoulas, por terem efeitos alucinógenos, na neutralização da dor ou da letargia da ansiedade ou dos estados depressivos. Drogas muito mais sofisticadas são fabricadas quimicamente pelos laboratórios como resultado de investigações e experiências minuciosas. A maioria das drogas correntemente receitadas pelos médicos foram introduzidas no mercado em 1955. O Dr. Mortimer Ostow, neurologista e psiquiatra de Nova Iorque, diz o seguinte a respeito da terapia do medicamento: "Na década passada conseguimos uma nova arma para o tratamento da doença depressiva, a saber, as drogas antidepressivas. Essas drogas não são realmente antagônicas aos processos psicológicos associados à depressão, mas unicamente ao esgotamento das energias psíquicas. Os medicamentos antidepressivos podem ser considerados como excitantes psíquicos. Depois de inverter a depressão através das drogas, entretanto, a ambivalência na relação analítica do objeto continua, mas não pode provocar esgotamento ou deficiência de energia.

"Entre as vantagens da terapia do medicamento, podemos citar as seguintes... pode ser usada mesmo com pacientes que se sentem tão mal que não podem cooperar com a psicoterapia... o paciente geralmente consegue um alívio depois de quatro a seis semanas de medicação diária. (Tem sido recentemente observado que ao se administrarem os medicamentos por injeção nos primeiros dias, obtém-se o resultado terapêutico dentro de

dias, em vez de semanas.) A terapêutica por medicamento pode prolongar-se, até onde sabemos, indefinidamente. Comparada com a psicoterapia, é muito menos dispendiosa. Pode ser usada no tratamento de grande número de pacientes para os quais a psicoterapia não traria proveito. Depois de alguma prática, os médicos de clínica geral e os de doenças internas aprendem a usar estas drogas e, portanto, são capazes de cuidar de seus pacientes deprimidos sem precisar remetê-los aos psiquiatras.

"Entre as desvantagens da terapia de medicamento podemos enumerar as seguintes: Não faz nada para remediar a dificuldade do paciente nas relações objetivas. Não ajuda na melhoria do relacionamento familiar. Dá ao paciente o falso sentimento de que seus problemas foram resolvidos e, às vezes, de que até mesmo ele é "supernormal"; portanto, mui amiúde faz com que os pacientes deixem de submeter-se à psicoterapia, que na maioria das vezes é urgentemente necessária. As drogas têm efeitos colaterais que podem ser aflitivos, tornando o tratamento impossível, e algumas delas possuem alto grau de toxicidade. Talvez quinze ou vinte por cento dos pacientes não reagem à terapia do medicamento. Se as relações objetivas continuarem a deteriorar-se e a gerar maior grau de ambivalência, isso pode anular o efeito do medicamento e o paciente pode recair. Pelo fato de o esgotamento da energia psíquica evitar o isolamento psicótico, a administração de medicamentos excitantes pode precipitar a psicose esquizofrênica.

"Os medicamentos antidepressivos, evidentemente, não oferecem a solução ideal para a depressão. Por levarem de quatro a mais semanas antes de produzirem efeito, quando tomados oralmente, deixam os pacientes expostos ao risco do suicídio nesse meio termo. A dose efetiva não pode ser determinada antecipadamente. Assim, o médico tem de escolher entre começar com uma pequena dose e, gra-

dualmente aumentar de maneira a evitar os efeitos colaterais, ou começar com uma boa dose para acelerar o efeito, e com isso correr o risco de provocar efeitos colaterais. Algumas vezes os efeitos são tão angustiosos que o paciente se recusa a tomar o medicamento."[2]

O problema com as anfetaminas é que elas viciam. De fato, elas são drogas que podem ser conseguidas com maior facilidade e que, em grande parte, respondem pelo aumento do abuso das drogas na década passada. O nível de imunidade natural do corpo reage a esta droga, de modo que é necessário aumentar a dose para conseguir os mesmos efeitos. Além disso, a alegria "elevada" que as anfetaminas produzem é seguida de uma equivalente "melancolia" que, não é de surpreender, leva o indivíduo a uma depressão pior do que tinha quando começou a tomar o medicamento.

O Dr. Leonard Cammer, outro psiquiatra, é a favor da eletroterapia e até certo ponto critica a terapia do medicamento. Em seu livro *Up From Depression* (Para Fora da Depressão) ele afirma: "Medicamento nenhum produzirá exatamente o mesmo resultado em todas as pessoas. A aspirina pode aliviar a dor de cabeça em alguns casos. Em outros, pode irritar o estômago e produzir acidez; ou pode também produzir zumbidos no ouvido. Esses dois últimos sintomas são efeitos secundários.

"Os antidepressivos, os tranqüilizantes e os medicamentos estimulantes, todos eles poderosos compostos químicos, podem desencadear vários efeitos colaterais em pessoas diferentes, ou na mesma pessoa em ocasiões diferentes. A maioria desses efeitos não é grave. Por exemplo, um antidepressivo pode fazer com que a pessoa transpire, aumente a secura da boca, tenha uma leve constipação e embaçamento da vista. Embora estes efeitos colaterais possam ser molestos, não são graves.

"Mas se a sensibilidade peculiar da pessoa à

droga produzir efeitos colaterias mais sérios? Talvez perigosos? Embora a incidência de tais sensibilidades permaneça pequena, pode ocorrer. Por exemplo, algumas drogas podem elevar ou abaixar a pressão sangüínea quando combinadas com álcool, certos alimentos ou outros medicamentos. Ainda outras podem destruir os glóbulos sangüíneos e deixar a pessoa exposta a infecção, problema de fígado, e outras complicações. Em realidade, nada disto precisa ser levado a proporções sérias se seu parente estiver fazendo tratamento para a depressão em que se usam drogas, contanto que permaneça sob cuidado e observação médicas."[3]

O relatório do Dr. Cammer diz que somente trinta e cinco por cento daqueles que sofriam de depressões agudas foram curados pelas drogas.[4] A maioria dos relatórios que me chegaram às mãos indica que a terapia por medicamento tem dado pouco resultado positivo.

ELETROTERAPIA

Durante a década dos quarenta e cinqüenta o método mais em voga para o tratamento da depressão foi o do eletrochoque. O Dr. Mortimer Ostow, que parece ser a favor da terapia do medicamento, observa: "Até ao advento das drogas antidepressivas, o único tratamento orgânico para a depressão melancólica era o que chamamos de terapia do eletrochoque. Neste tratamento, administra-se um choque elétrico leve ao cérebro, produzindo uma convulsão instantânea, o que causa amnésia temporária. A administração corriqueira desse tratamento inclui de três vezes por semana até um total de cinco, dez ou vinte tratamentos. Com a continuação do tratamento a amnésia torna-se mais e mais intensa. Os medicamentos excitantes têm substituído o tratamento por choque elétrico em grande medida, se bem que a substituição é mais completa em algumas instituições do que em outras."[5] Anali-

semos a avaliação do Dr. Cammer do tratamento por choque elétrico:

"A abundância de evidências registradas e as experiências confirmadas têm mostrado que o tratamento por choque elétrico, de acordo com as normas médicas reconhecidas, é considerado um procedimento seguro. Isto é especialmente verdadeiro quando ministrado por psiquiatra treinado e competente que pode avaliar a condição de seu paciente e estar preparado para lidar com qualquer contingência que surgir durante o tratamento. Eu, como muitos outros psiquiatras, prefiro ter a assistência de um anestesista. Em minha opinião, isto assegura recuperação tranqüila do tratamento."[6]

Para o leigo em medicina o tratamento por choque elétrico parece apavorante. Por isso, numa tentativa de ser imparcial, ampliarei a apresentação favorável do Dr. Cammer, a fim de especificar os meios pelos quais o tratamento é administrado.

"Os tratamentos podem ser administrados a qualquer hora do dia, desde que o paciente não tenha comido nada por quatro horas ou mais.

"Ele ou ela deve estar reclinado numa cama confortável. No consultório do médico, podem-se usar roupas normais, mas devem ser afrouxadas. Devem-se tirar os sapatos.

"Então, injeta-se na veia um barbitúrico de ação rápida; isto faz com que o paciente durma em dez segundos. Deste ponto em diante o paciente não sente mais nada e permanece dormindo até depois do tratamento. (Embora muitas pessoas não gostem da idéia de serem "apagadas", muitos pacientes dizem que a sensação de pegar no sono rápido e suavemente é agradável, possivelmente porque experimentam um alívio instantâneo da dor mental.)

"Depois da injeção para dormir, aplica-se outro preparado químico chamado succinilcoline. Este é um remédio relaxante que elimina todas as contrações musculares fortes. Os músculos levam de vinte

a trinta segundos a fim de relaxarem-se o suficiente para o tratamento.

"Agora o paciente respira oxigênio puro através de uma máscara facial. Isto assegura a oxigenação total de todos os tecidos do corpo. Ao mesmo tempo, uma corrente elétrica de amperagem extremamente baixa, aplicada às têmporas por um segundo ou menos, fornece o estímulo para a descarga neural que desencadeia o processo da cura.

"O paciente continua dormindo durante todo esse processo.

"O tratamento todo é indolor, exceto pela picada da primeira injeção. A duração da aplicação do processo é de cerca de dois minutos.

"A fase de recuperação vai de dez a quinze minutos, mas algumas vezes pode durar menos. Nos primeiros minutos, desaparece o efeito da anestesia e do relaxante muscular. Depois (em questão de dez minutos) a descarga posterior e o sono profundo do estímulo elétrico dão lugar a um sono leve.

"Passados uns dez ou vinte minutos o paciente acorda, mas sente-se um pouco zonzo. Logo ele reconhece o lugar onde está e também as pessoas que o cercam. Então ele pode sentar-se. Gradativamente, o sentimento de tontura desaparece e outra vez ele consegue orientar-se. *Em ocasião alguma ele ou ela lembra-se do tratamento.*

"O processo todo, do começo ao fim, levou cerca de uma hora. Agora o paciente pode ir para casa. Se o tratamento foi feito no hospital ele volta para seu quarto."[7]

As duas reclamações mais freqüentes dos pacientes de eletrochoque é que experimentam a perda de memória e temem que o processo seja prejudicial ao cérebro. O Dr. Cammer tenta dissipar esses temores dizendo: "Não encontrei evidências clínicas ou estudos convincentes que confirmassem que o eletrochoque prejudique o cérebro. Depois do uso extensivo, através do mundo todo, por mais de

trinta anos, está claro que na grande maioria dos casos o eletrochoque *beneficia* a pessoa. Através do tratamento a pessoa torna-se racional e bem. Mas se me perguntarem se o eletrochoque *altera* a função do cérebro, a resposta é sim. Quando o cérebro é estimulado pela eletricidade ou substâncias químicas nas doses requeridas e na duração recomendada, o tratamento modifica claramente a atividade cerebral, mas para melhor. Deveras, é aplicado *a fim de criar reações que são partes dessa modificação.*

"Se há quaisquer efeitos colaterais permanentes nos tecidos do cérebro como resultado do eletrochoque, esses não podem ser demostrados por testes de confiança. É óbvio para mim que a aplicação elétrica e química no cérebro produzem efeitos estimulantes que ajudam a pessoa deprimida a retornar à sua função normal."[8]

Atualmente, um número crescente de médicos está-se desencantando com o eletrochoque. O Dr. Cammer, entretanto, diz que ele ainda é usado "em grande escala, a despeito da moda corrente da terapia por medicamento e do caso em que se usam drogas. Deveras, pelo advento das drogas ter trazido consigo muitas complicações sérias, temos visto uma volta generalizada ao eletrochoque, como o método mais seguro, mais fidedigno e eficaz para o tratamento das depressões incapacitadoras. A evidência clínica é conclusiva: comparado à estatística de trinta e cinco por cento da recuperação através de drogas, o eletrochoque consegue melhorar de setenta a oitenta por cento das pessoas com depressões endógenas — o que é duas vezes melhor do que as drogas. A média geral de melhora com o eletrochoque nas depressões reativas e neuróticas, é quase a mesma da terapia do medicamento, a não ser nas manifestações muito severas, onde o eletrochoque produz alívio mais perceptível em período de tempo muito mais curto."[9]

Não são todos os médicos que têm o mesmo entu-

siasmo pelo eletrochoque, porque aqueles que consultei disseram que somente recomendavam o eletrochoque como último recurso e nenhum estava convencido de que dava resultado em setenta a oitenta por cento das vezes.

FORA COM A ELETROTERAPIA

O Dr. Ronald Fieve, chefe de pesquisas psiquiátricas do Instituto Psiquiátrico do Estado de Nova Iorque, pensa que a nova droga chamada "Carbonato de Lítio" tornou a terapia do eletrochoque e a maioria das outras terapias através de medicamentos, obsoletas. No seu relatório feito à 122.ª Convenção Anual da Associação Médica Norte-americana, ele disse: "Já não há mais a mesma necessidade de usar a terapaia do eletrochoque, a não ser em número pequeno de pacientes agressivamente maníacos ou com tendência forte ao suicídio, e muitos médicos ainda não compreenderam isto e continuam usando o eletrochoque ou a terapia múltipla de drogas, desnecessariamente."[10] Assim a batalha prossegue na classe médica no que se refere ao melhor método para lidar com os deprimidos. É óbivo que homens igualmente competentes têm opiniões que diferem.

Como conselheiro, minha observação tem sido de que tanto a terapia do eletrochoque, como a terapia do medicamento, não terão nenhum sucesso a não ser que uma de duas coisas aconteça: Haja mudança nas circunstâncias que produziram a depressão, ou o paciente experimente mudança do padrão de pensamento que a provocou; doutra forma, a despeito da terapia usada, a depressão voltará com o tempo.

Uma de minhas clientes submeteu-se a tratamento de choques em duas ocasiões diferentes, separadas por um período de cinco anos. Aparentemente sentindo uma recaída, ela veio procurar ajuda. Depois de analisar o problema, descobrimos que o tratamento de choque tinha curado somente os sintomas, não o problema que os causava. Conse-

qüentemente, havia necessidade recorrente de mais tratamentos. O problema dela era o de sentimento de culpa intenso. Depois de remover sua consciência de culpa, então ela pôde ter vida feliz e normal. Ela não precisou voltar para a terceira série de tratamentos.

PSICOTERAPIA

Mesmo antes do dias de Sigmund Freud, a psicoterapia era o método mais comum no tratamento dos deprimidos. De fato, era o único método usado até que em 1940 surgiu o eletrochoque. Para dar uma definição simples, podemos dizer que a psicoterapia é o "tratamento da conversa". É o paciente deprimido conversando, livremente, com o conselheiro. A depressão do paciente é causada por um padrão de pensamento defeituoso, por isso o conselheiro deve examinar seus valores, os julgamentos que faz das outras pessoas, a fim de ajudá-lo a compreender a si mesmo melhor e aprender a relacionar-se adequadamente com os outros.

Grande parte das depressões é causada pela rejeição ou perda de um objeto amado, e por isso o conselheiro afetuoso e capaz de empatia pode ser um substituto adequado para o consulente. Provavelmente a parte mais terapêutica da psicoterapia é que o indivíduo em desespero, que se sente rejeitado e sem esperança, tem acesso à paciência, compreensão e interesse do conselheiro. Se este puder suprir as necessidades de seu paciente, o aconselhamento pode fornecer uma muleta muito significativa na qual a pessoa deprimida pode apoiar-se.

Entre as desvantagens da psicoteria inclui-se o processo longo e excepcionalmente caro. A maioria das pessoas não podem pagar uma série de sessões psiquiátricas que custam uns bons cruzeiros por hora. O conselheiro não-diretivo acredita que nunca deve impor sua perspectiva ou conceitos ao indivíduo, mas meramente servir como caixa de ressonân-

cia para o consulente, que deve organizar seus próprios princípios de vida. A psicoterapia, muitas vezes, torna-se em exercício de futilidades porque presume que a solução do problema do consulente jaz dentro dele e que a tarefa do conselheiro é simplesmente ajudar a expô-la. Geralmente o indivíduo *não* tem a resposta dentro de si. Muitas vezes sessões prolongadas de aconselhamento não-diretivo podem resultar em frustração tanto para o conselheiro como para o consulente.

A psicoterapia pode tornar-se perigosa quando o conselheiro procura impor seus princípios ao consulente, que está pedindo ajuda por causa de sua condição desesperadora. Se o conselheiro for um indivíduo amoral e descobre que o consulente tem problemas sérios de sentimento de culpa que causam sua depressão, pode ele tentar desviar a culpa do paciente e levá-lo a negar seus princípios morais. Já vi o resultado de quando os valores morais do indivíduo foram ridicularizados e atacados, e ele foi estimulado a procurar uma maneira de vida frouxa e amoral. Quando um conselho desses é dado por um psiquiatra profissionalmente capaz, pode parecer muito convincente. Infelizmente, o novo estilo de comportamento imoral geralmente traz um curto período de alegria, mas em muitos casos, é seguido, finalmente, por uma consciência esmagadora de culpa que vai muito além do problema original.

O HOMEM POSUI UM LADO ESPIRITUAL

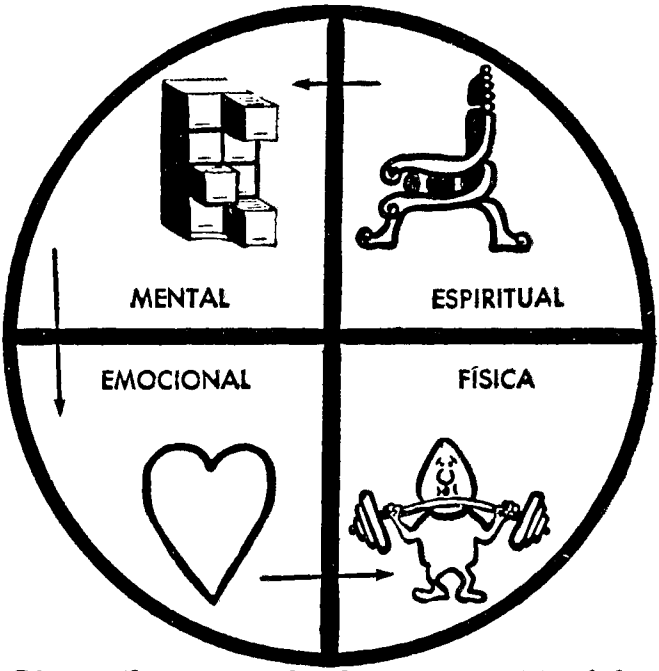
A forma de terapia mais freqüentemente negligenciada pelos médicos seculares e conselheiros de hoje é a terapia espiritual. Nosso sistema educacional é totalmente secularizado e baseado no humanismo ateu, por isso pouca ou nenhuma consideração é dada a esse aspecto altamente significativo da natureza humana. A visão secular do homem como corpo, mente e emoções é *completamente inadequada;* e o homem nunca resolverá os problemas do

homem em base permanente se não reconhecer que isso é nulo. O homem é um ser intensamente espiritual, o que o distingue do resto do reino animal. A menos que a terapia tenha remédio para sua natureza espiritual, ela oferecerá só resultados mínimos ou temporários.

Todas as formas de terapia têm um princípio em comum: a pessoa deprimida deve receber ajuda de fora. Quer o tratamento envolva choque elétrico ou um conselheiro, todas as terapias correntes envolvem alguma coisa ou alguém que está fora do indivíduo para apoiá-lo e sustê-lo. Aqueles de nós que usamos a terapia espiritual em nossa prática de aconselhamento, reconhecemos da mesma maneira a necessidade desse poder externo, porque descobrimos que é uma ferramenta poderosa para alcançar a pessoa total.

O diagrama seguinte ilustra as quatro partes distintas da pessoal total. Homem algum pode ser completo se faltar uma delas. Homem algum pode funcionar da melhor maneira possível se uma delas lhe faltar. Temos bastante consciência da dimensão mental, emocional e física, mas poucos compreendem a tremenda importância da dimensão espiritual.

Uma das grandes tragédias de nossos dias é que humanistas ateus têm levado nossa cultura a pensar que o homem é um animal sem dimensão espiritual de vida, de modo que a maioria das pessoas possui poucas reservas espirituais às quais possam recorrer em tempos de perturbação mental, emocional e física. Em vez disso, o gigantesco vazio de Deus dentro das pessoas complica seriamente os problemas e impede sua recuperação.



Só para ilustrar o poder da terapia espiritual de mudar a vida de uma pessoa, consideraremos brevemente os outros três lados da natureza humana.

(1) *Físico.* Todos têm consciência do aspecto físico da vida, a parte de nosso ser com a qual gastamos grande soma de dinheiro durante nossa vida. Na verdade, é a parte menos importante, porque se as outras três partes de nossa natureza não funcionarem adequadamente, nosso corpo também não o fará. Como veremos, nosso corpo físico é controlado por nossas emoções.

(2) *Emocional.* Das três partes da natureza humana largamente aceitas hoje em dia, a menos compreendida é a emocional. Todo mundo é sensível ao amor e ao ódio, e todos temos ouvido falar do "coração", particularmente no dia dos namorados. O coração, ou sede das emoções, não está localizada no

coração físico, é claro, mas entre as têmporas da pessoa, um pouco atrás da testa. Os cientistas chamam a isto o centro emocional do homem. Este teclado emocional parece funcionar eletronicamente em conjunção com todos os órgãos do corpo. Antes que qualquer movimento corporal aconteça, precisa primeiro ser eletronicamente notificado pelo centro emocional. Conseqüentemente, o estado deste centro afetará o estado de todo o corpo. Se a pessoa está emocionalmente em paz, seu corpo funcionará normalmente. Se seu coração ou centro emocional está perturbado, ela sentirá os efeitos em todo o corpo.

Estamos familiarizados com a expressão "doença causada pelas emoções". Os médicos de hoje acreditam que setenta a oitenta e cinco por cento de todas as doenças físicas são provocadas por perturbação emocional. Doenças tão debilitantes, como problemas cardíacos, pressão alta, úlcera, asma e algumas formas de artrite, provêm da tensão emocional. O Dr. S. I. McMillan, em seu excelente livro *None of These Diseases* (Nenhuma Destas Doenças), diz que há cinqüenta e uma doenças provocadas pela emoção. É por isso que a pessoa deprimida sente-se doente se tolerar sua depressão por período prologado.

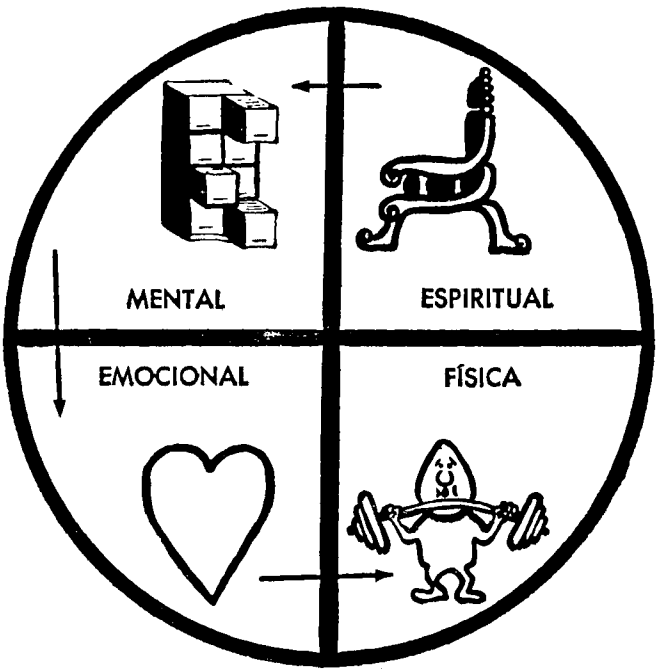
As emoções não aparecem espontaneamente. Nossas emoções fluem do padrão de pensamento da mente. Suponha, por exemplo, que alguém lhe peça que venha espontaneamente até à frente e fale a um grande auditório. Se você não for treinado para esse tipo de experiência, sua mente de imediato produzirá padrões de pensamento de autoconscientização que produzem medo e pavor, que por sua vez afetarão uma mudança fisiológica em seu corpo. Seu mal-estar pode causar fraqueza nas pernas e secura na boca. Sua voz pode ficar completamente restringida, criando um som raspante e agudo. Desta forma, a tensão emocional, elaborando uma rápida reação em cadeia, afeta o corpo inteiro.

Outra ilustração comum tem a ver com a preocupação. Sempre que nossas mentes se confrontam com problemas tais como contas a pagar ou circunstâncias indefinidas, começamos a nos preocupar. A tensão emocional prolongada pode ocasionar esgotamento físico ou doença.

As emoções do homem controlam seu corpo, por isso devemos examinar o que controla nossas emoções — a mente.

(3) *Mental.* A mente é um mecanismo tabulador fenomenal. Alguns a chamaram de "o computador mais complicado do mundo". A capacidade de memória da mente humana é quase incrível. Há fortes indícios de que a mente subconsciente guarda todos os pensamentos, todas as coisas, vistas, e todos os sons. Quando os hipnotizadores levam as pessoas até à infância, detalhes espantosamente exatos de sua vida são revelados. As melhores estimativas hoje sugerem que somente poucas pessoas usam mais de dez por cento de seu potencial mental.

A mente compõe-se do consciente e do subsconsciente. Embora a mente subconsciente não possa ser controlada, como veremos em capítulo posterior, ela reage muito bem à sugestão visual. "Você é aquilo que pensa!" Esta frase transmite a situação de maneira exata, porque o pensamento incita nossos sentimentos. Tudo o que colocarmos em nossa mente causa reações em nosso centro emocional, que por sua vez ativa uma reação física. Observe os símbolos mostrados no desenho abaixo. Siga as flexas para compreender o poder de influência que a mente tem sobre as emoções e o corpo. Os cinco sentidos são as janelas da mente, em particular os olhos e os ouvidos. Tenha certeza disto: tudo o que você colocar dentro de sua mente, através de seus olhos ou ouvidos, inicia uma reação em seu coração, que por sua vez estimula o corpo.



Todos os jovens que tenho aconselhado com relação a problemas de sexo reconheceram que foram excitados ao ver material infestado pelo sexo ou vendo filmes proibidos. Seus impulsos não eram espontâneos mas podíamos segui-los claramente até o tipo de literatura que usavam ou os filmes que viam.

Pode-se dizer o mesmo da ação violenta. Muito antes de a pessoa irromper em reação violenta, ela viu, ouviu ou pensou nessas coisas que produziram as emoções de ódio que finalmente foram colocadas em ação. É por isso que Cristo disse: "Quem odeia a seu irmão já cometeu assassinato em seu coração." O assassinato físico não pode existir sem o emocional, e a mente é responsável pela seqüência inteira.

Como veremos, a depressão (uma emoção) produz apatia física. Os sentimentos são causados pela mente, por isso a depressão deve ser iniciada por um padrão mental de pensamento. Em vez de tratar dos resultados ou sintomas (apatia, falta de sono, etc.) com drogas, ou trabalhar com as emoções, dando objetos de amor em substituição, só podemos dar alívio permanente através de uma mudança do padrão de pensamento da pessoa.

A mente é o problema! Mas como é que se controla a mente incontrolável?

TERAPIA ESPIRITUAL

Embora algumas pessoas possuam força mental suficiente para inverter os padrões de pensamneto negativos ou prejudiciais, a fim de produzir bons sentimentos emocionais, que por sua vez produzirão função corporal normal, tais pessoas são escassas. A maioria precisa de ajuda externa nesta érea. Ao evitar sua natureza espiritual, como o homem secular geralmente faz, ele se torna escravo de sua própria fraqueza mental. A maioria das pessoas que me procurou para aconselhamento já tentou medicamentos, eletroterapia ou psicoterapia, com resultados mínimos ou negativos. Em minha opinião tais pessoas só podem ser ajudadas se se apropriarem da terapia espiritual.

Ao negligenciar o lado espiritual de sua natureza, o homem cega-se a si mesmo para o tremendo poder que tem a seu dispor para vencer a depressão, o medo, a raiva, e outras doenças emocionais.

Seu problema é complicado ainda mais pelo vazio de Deus em sua vida, criado pela negligência espiritual. Pascal, o grande filósofo francês, disse certa vez: "Há um vácuo em forma de Deus no coração de cada homem, e somente Deus o pode preencher." Esse vácuo em forma de Deus faz com que o homem permaneça no redemoinho de atividades, e o impulsiona a uma busca constante de identidade e paz. É

impossível alcançar o contentamento em base duradoura através da mente, do coração, ou do corpo!

A REALIDADE DA NATUREZA ESPIRITUAL DO HOMEM

Não é difícil obter provas de que o homem é uma criatura intensamente espiritual. De todas as criaturas viventes, só o homem se lança à procura de Deus. Somente o homem reflete instinto religioso inato e consciência universal de culpa.

Até mesmo os líderes comunistas, que dizem que a religião é "o ópio do povo", tiveram de lutar com o fato de que o homem é "incuravelmente religioso". Esta busca universal religiosa da humanidade deve ter uma causa discernível. Da mesma maneira que o homem experimenta necessidades físicas da fome e da sede, necessidades emocionais como amor, e necessidades mentais como a curiosidade, da mesma forma possui necessidades espirituais profundas, que se manifestam em sua busca de Deus.

Alguns dos ateus mais endurecidos, no momento da morte, mostraram seu instinto espiritual. Temos ouvido falar de indivíduos ímpios que viveram totalmente sem consciência de Deus, em alguns casos, até mesmo antagônicos a ele, mas quando lhes chegou o espectro da morte, clamaram a Deus.

A pessoa que negligencia sua natureza espiritual, assim o faz a seu próprio risco. Deus deu ao homem esta parte de seu ser para estabilizar-lhe e motivar a mente, o coração e o corpo. Aqueles que ignoram possuir dentro de si mesmos esta tremenda estação de força são como o carro de quatro cilindros que está funcionando somente com três. Eles não precisam de velas novas ou melhores, para os três cilindros que estão funcionando, mas de restauração completa de sua natureza espiritual inoperante.

A NATUREZA ESPIRITUAL DO HOMEM

O lado espiritual da natureza do homem contém

sua vontade, uma das características peculiares que o distinguem do reino animal. Deus deu a cada homem o livre-arbítrio. Com ele, o homem pode ignorar ou rejeitar a Deus, ou pode aceitá-lo e cooperar com ele. Só o homem pode fazer esta decisão, mas fique ciente disto: sua felicidade duradoura depende de sua escolha.

A maioria das pessoas infelizes ou deprimidas não têm consciência do fato de que sua miséria emana do vácuo de Deus que elas têm dentro de si. Esta deficiência espiritual, ou vazio de Deus, faz com que elas sejam vulneráveis a uma variedade de doenças ou desordens mentais, emocionais e físicas. Se elas simplesmente são hostis a Deus ou negligenciam sua presença em suas vidas, parece não fazer diferença. Elas experimentam dentro de si uma fome insaciável de Deus, mas faltam-lhes os recursos espirituais para ajudá-las a lidar com os problemas causados por suas decisões egoístas. Este vazio de Deus é tão antigo e universal como o homem. A Bíblia o chama de "morte". No jardim do Éden, quando Adão e Eva se rebelaram e desobedeceram a Deus, morreram espiritualmente. Essa morte espiritual foi transmitida de geração em geração, conferindo um vazio sério na vida de cada ser humano. Embora o homem possa conseguir felicidade momentânea nos planos mental, emocional e físico da vida, ele nunca conseguirá felicidade duradoura enquanto este vazio de Deus em sua natureza espiritual não for satisfeito. Ele nunca conhecerá a alegria permanente ou terá poder para controlar aquelas partes mais fracas de sua natureza.

JESUS CRISTO PREENCHE O VAZIO DE DEUS

Jesus Cristo é o remédio especial divino para preencher o vazio de Deus de cada ser humano. A história confirma que ele viveu há mais de 1900 anos. O por que de sua vida, entretanto, é, muitas vezes, fonte de confusão, embora o único registro

autêntico de sua vida tenha a resposta. Jesus Cristo mesmo disse: "Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância" (João 10:10). A vida abundante que ele oferece não somente preenche o vazio de Deus que o espíritou humano sente, mas concede-lhe poder para eliminar a depressão e outros problemas emocionais.

Um homem com pesados fardos emocionais veio a Jesus Cristo certa noite (João 3:1-13), querendo saber como é que ele podia conseguir um relacionamento pessoal com Deus. Jesus disse: "Na verdade, na verdade te digo que aquele que não nascer de novo, não pode ver o reino de Deus." Obviamente assombrado pela explicação de Jesus, Nicodemos perguntou: "Como pode um homem nascer, sendo velho? Porventura pode tornar a entrar no ventre de sua mãe e nascer?" Jesus respondeu: "Na verdade, na verdade te digo que aquele que não nascer da água e do Espírito, não pode entrar no reino de Deus." O contexto desta passagem claramente indica que Nicodemos precisava de uma experiência espiritual pessoal. Assim como ele havia nascido fisicamente para entrar neste mundo, ele tinha de nascer espiritualmente para cumprir eu destino e preparar-se para o mundo vindouro. Este nascimento espiritual de poder, criado pelo recebimento individual de Jesus Cristo como Senhor e Salvador, dá à pessoa o poder externo que ela precisa para lidar com seus problemas emocionais. E isso é particularmente verdadeiro no caso da depressão.

Ao contrário da opinião popular, Jesus Cristo não nasce automaticamente dentro da pessoa; doutra forma ela não teria necessidade deste nascimento espiritual. Em vez disso, Jesus Cristo está do lado de fora da natureza espiritual do homem: daí que o homem nasce vazio de Deus. Através do Espírito Santo e do ensinamento da Bíblia, Cristo bate à porta da consciência espiritual do homem, dizendo: "Eis que estou à porta e bato; se alguém ouvir a

minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo" (Apocalipse 3:20). Esta promessa de Cristo testifica que qualquer indivíduo que tenha consciência de seu vazio de Deus e de sua rebelião contra a vontade de Deus pode convidá-lo a entrar em sua vida. Cristo nunca força sua entrada na vida de um indivíduo, mas age somente quando convidado. Quando isso acontece, o indivíduo nasce espiritualmente. Isto lhe dá consciência de Deus e maior capacidade para lidar com os problemas da vida, incluindo a depressão.

A EXPLICAÇÃO DE JESUS CRISTO

No Sermão do Monte, Jesus Cristo apontou dois caminhos para a eternidade: "o caminho largo que leva à perdição" e "o caminho estreito que conduz à vida eterna". A julgar pelo número crescente de pessoas sofredoras hoje, é obvio que a maioria está no caminho largo que leva à perdição — não somente perdição eterna, mas também mental, emocional e autodestruição. Esta autodestruição é dupla: (1) levar uma vida espiritualmente vazia de Deus e (2) colher os resultados das decisões feitas pelo ego, não por Deus.

Quando a pessoa chega à idade de responder por seus atos e toma consciência do certo e errado, está andando pela estrada larga que leva à destruição. Se suas misérias mentais, emocionais e físicas a tornarem consciente de seu vazio espiritual de Deus, ela poderá procurar a ajuda divina. A esta altura de sua vida, se for confrontada com o fato de que Jesus Cristo veio a este mundo para morrer na cruz por seus pecados, ela pode recebê-lo pessoalmente como Senhor e Salvador.

A maior expressão de amor que o mundo já conheceu é simbolizada pela cruz de Jesus Cristo. Nessa cruz o próprio Filho de Deus morreu pelos pecados do mundo inteiro. Cristo, que era Deus em carne humana e permaneceu sem pecado durante seus

trinta e três anos de vida, tomou sobre si mesmo os pecados do mundo inteiro e morreu sacrificialmente, para que os homens, através dele, pudessem ser salvos. Por isso ele pôde dizer: "Eu sou o caminho, a verdade, e a vida: ninguém vem ao Pai senão por mim" (João 14:6). A cruz de Cristo, então, torna-se a ponte sobre a qual os homens que estão caminhando pela estrada larga que leva à destruição podem passar para a estrada maravilhosa da vida.

QUATRO COISAS QUE VOCÊ DEVE COMPREENDER

Para preencher o vazio de Deus em sua vida e nascer espiritualmente, você precisa compreender quatro coisas:

(1) Seu livre-arbítrio, rebelião e pecado o separaram de Deus, criando o vazio de Deus dentro de você. Só você e Deus sabem o volume de seu pecado. Pode ser grande ou pequeno; isso não importa. Seu pecado o separou de Deus. Você nunca conhecerá paz e felicidade duradouras até que seus pecados sejam perdoados.

(2) Jesus Cristo morreu na cruz para que você pudesse ser perdoado de seus pecados. Na economia de Deus "o salário do pecado é a morte" (Romanos 6:23). Entretanto, você não precisa morrer por si mesmo ou por seus pecados, porque Cristo já fez isso por você.

(3) Jesus Cristo ressuscitou para que você pudesse ser guiado e tivesse poder para viver a nova vida eterna. ". . .o dom de Deus é vida eterna através de Jesus Cristo nosso Senhor." Jesus disse: "Porque eu vivo, vós também vivereis." O Cristianismo em sua inteireza é construído sobre o verdadeiro fundamento de que Jesus Cristo ressurgiu dentre os mortos. Sua ressurreição pessoal três dias depois da crucificação é a pedra angular da verdade cristã. Ele não somente ressuscitou para dar-lhe a vida eterna

no céu, mas também a vida nova e abundante aqui e agora. É esta vida que o capacitará a triunfar sobre suas fraquezas.

(4) Você deve recebê-lo pessoalmente como *Senhor* e *Salvador,* convidando-o a entrar em sua vida. A rebeldia fez com que você se separasse de Deus, aumentando o vazio de Deus dentro de você, por isso é imperativo que você entreque o controle de sua vida para Jesus Cristo. Isto deve ser feito através de um convite pessoal. Aceitá-lo como Salvador e Senhor acarreta uma inversão de papéis. Quando ele se torna Senhor de sua vida, seu ego torna-se seu servo. Você ainda tem de tomar decisões na vida, mas agora elas são filtradas através de Cristo. Em termos práticos, não é mais "o que eu posso fazer a respeito disso?" mas "Senhor Jesus, o que Senhor quer que eu faça a respeito disso?" Homem algum que vive segundo este último princípio experimentará vida de miséria. Da mesma forma, homem algum que viva da outra maneira conseguirá uma vida inteiramente feliz.

A GRANDE PERGUNTA

Você já convidou pessoalmente a Jesus Cristo para entrar em sua vida? A melhor maneira de responder a essa pergunta é perguntar a si mesmo qual dos dois diagramas seguintes representa sua vida neste instante.

Enquanto você se prepara para responder, deveria estar preparado para apontar uma época em sua vida quando Jesus Cristo estava fora e você o convidou a entrar. Se essa época não aconteceu, ou se você não tem certeza, eu instarei com você para abaixar sua cabeca neste instante e convidá-lo a entrar em sua vida. Se você chegar a ele com sinceridade, tem a promessa de Deus de que Jesus Cristo virá e morará em sua vida. Se não sabe orar, sugiro a seguinte oração:

> Querido Deus, admito que sou pecador e que preciso de Jesus Cristo em minha vida para que se torne meu Salvador e meu Senhor. Neste dia entrego o controle de minha vida a ti. Amém!

A PROMESSA DE DEUS

Se fez essa oração com sinceridade, você tem a promessa divina: "Todo aquele que invocar o nome do Senhor será salvo." Que tal promessa permaneça em sua mente, porque é a melhor notícia que você jamais ouviu. Hoje você "nasceu de novo" (João 3:3-5). Você também nasceu na família de Deus (João 1:12), e tem a vida eterna como garantia.

RESULTADOS DA VIDA CONTROLADA POR CRISTO

A vida controlada por Cristo cria um poder espiritual dinâmico e vantagens correspondentes que estão quase além da compreensão! Que o diagrama acima mostrando o homem com Deus se fixe em sua mente; e examine cada uma destas chaves que representam sua herança ao aceitar a Cristo. A Bíblia ensina que Jesus Cristo realizou muitas coisas para você. Mas estas seis têm significação particular:

(1) *Perdão.* Todos os seus pecados foram perdoados pela misericórdia de Deus através de seu Filho, Jesus Cristo. "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados, e nos purificar de toda a injustiça" (1 João 1:9).

(2) *Paz.* Seus pecados foram perdoados, por isso você agora possui a paz de uma consciência clara perante Deus. "Sendo pois justificados pela fé, temos paz com Deus, por nosso Senhor Jesus Cristo" (Romanos 5:1).

(3) *Poder.* Um novo poder gradualmente começará a dirigir sua vida se você andar sob o controle do

Espírito de Cristo: "Assim que, se alguém está em Cristo nova criatura é: as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo" (2 Coríntios 5:17).

(4) *Alegria.* A felicidade é uma experiência transitória e depende de acontecimentos externos. A alegria é uma experiência duradoura e depende de relacionamento com Deus. À medida que você continua deixando que Cristo controle sua vida, você experimenta períodos cada vez mais prolongados de alegria, que, muitas vezes, não se relacionam com a adversidade de suas circunstâncias (Efésios 5:19).

(5) *Propósito.* Desde o instante em que você recebe Jesus Cristo, você tem um propósito novo de vida. Antes de se tornar cristão, seu propósito era satisfazer a si mesmo. Desse dia em diante seu propósito é servir a Jesus Cristo. O apóstolo Paulo disse em Atos 9:6: "Senhor, que queres que eu faça?" Essa atitude mental e de oração tornaram-se a fórmula para sua vida cristã bem sucedida. Cristo disse: "Mas buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas" (Mateus 6:33). Ao buscá-lo, você descobrirá que ele concede a força necessária para cada necessidade.

(6) *Confiança.* Enquanto você alimentar sua nova natureza espiritual com a leitura, e pelo ouvir e estudar a Bíblia, você encontrará a segurança, à medida que a confiança começa a crescer em sua vida, a qual você nunca teve antes. Agora você é filho de Deus! (1 João 5:10-15).

Se você sinceramente fez a oração da página. . . , você se tornou filho de Deus. E, como tal, goza da capacidade de viver uma vida livre de depressões. Isso não lhe garante que viverá assim, mas realmente possui a força de poder externo que o capacitará a fazer isto. Como usar este poder para vencer a depressão é o propósito principal deste livro.

CAPÍTULO SETE

O LUGAR DA IRA NA DEPRESSÃO

A depressão é sempre resultado de uma causa específica. O fato de o indivíduo não conhecer a causa não elimina a realidade de sua existência. Em seu livro *The Psychology of Melancholy* (A Psicologia da Melancolia), o Dr. Mortimer Ostow diz: "Geralmente, mesmo nos casos dos indivíduos suscetíveis à depressão, é necessário haver algum agente provocante para desencadear o processo depressivo."[1]

Embora gostássemos de jogar a culpa da depressão sobre as mudanças orgânicas ou psicológicas do corpo humano, somos forçados a admitir realisticamente que ela é resultado de nossa ação a um insulto, desapontamento ou rejeição. O primeiro passo da reação em cadeia que produz a depressão é a ira. Não fique surpreso se você involuntariamente rejeitar tal proposição. Tenho observado consistentemente que a maioria das pessoas deprimidas não acham que sejam iradas. Muitos indivíduos com os quais partilhei tal idéia me contestaram, mas em interrogatório posterior e exame mais minucioso dos seus padrões de pensamento diante da depressão, resolvemos que o problema era verdadeiro.

O Dr. Ostow acrescenta: "A depressão, em toda fase de seu desenvolvimento, inclui um componente de ira, quer seja visível ou não, quer seja consciente ou inconsciente. Essa ira é dirigida contra o indivíduo que devia ter demonstrado amor mas que o desapontou. Em fases diferentes, a ira pode despertar o desejo de irritar, ferir ou destruir, dependendo do grau da dor que o paciente sofre. Até mesmo a fantasia do renascimento traz em si um componente de ira, porque ela assevera desafiadoramente que o paciente curará a si mesmo e que não precisa da assistência do pai ou da mãe que o desapontou." [2] O Dr. Ostow explica mais ainda o problema da ira, como segue:

"Se estudarmos psicoanaliticamente os pacientes que guardam hostilidade contra os filhos, descobriremos que em cada caso o pai, ou mãe, quando criança, teve de contender com ira intensa contra seu próprio pai ou mãe, ou um dos seus irmãos; que ele inventou algum tipo de manobra defensiva para conter essa ira, tal como afeição reativa, lealdade, ou subserviência à pessoa odiada; e que com o advento do infante da nova geração a defesa fora destruída e o indivíduo foi deixado uma vez mais sozinho para lidar com essa ira assustadora. . .

"A hostilidade e a rejeição do pai ou da mãe constituem uma ameaça séria à criança. Sentindo-se ameçada, ela se achega mais, e esse apego inclui componentes tanto afetivos como hostis. A intensidade desses sentimentos mistos torna a situação traumática. As situações traumáticas tendem em geral a repetir-se. A criança pode reagir a qualquer rejeição subseqüente com apego agressivo. A criança, quando se torna adulta, pode apegar-se a um parceiro desleal e hostil. Como adulto, ela pode provocar a rejeição de seu parceiro. Ou como pai, ou mãe, ela pode repetir o mesmo padrão com seu próprio filho, rejeitando-o e abusando dele, assim como foi rejeitada e abusada." [3]

As duas emoções humanas mais poderosas são o amor e a ira. O amor é uma emoção que produz saúde; a ira é uma emoção que destrói a saúde. Segue-se, portanto, que a ira é a emoção mais negativa e prejudicial com a qual o homem tem de lidar.

A ira é um mecanismo de defesa natural contra o insulto, a rejeição ou a injúria. Isso explica por que muitas pessoas com tendência depressiva são pessoas iradas, ou o produto de lares irados onde sofreram abusos ou foram rejeitadas por seus pais. Tal ira não é prejudicial apenas emocionalmente, mas também física e espiritualmente. Estou convencido de que a atual idade da depressão foi, em grande parte, determinada pela incapacidade das pessoas em lidar com a ira. As pessoas rebeldes e hostis dos anos 60 estão agora se tornando as pessoas com tendência à depressão dos anos 70.

A indulgência dos filhos como resultado de falsas noções de psicólogos behavioristas da geração passada produziu uma geração de jovens irados, rebeldes, hostis e amargos, que vão da ira à depressão. Não é nada incomum para tais indivíduos, quando estão sendo aconselhados por causa da depressão, finalmente dizer que antes da depressão ocorreu alguma coisa que os havia feito ficar com raiva. É muito útil que os indivíduos reconheçam que a depressão não é espontânea, mas resultado de sua ira.

O ALTO CUSTO DA IRA

Seria impossível calcular o custo imenso da ira, tanto emocional, física como espiritualmente.

O custo emocional pode ser visto pela amargura desnecessária que ela causa. Um artigo recente de *Seleções* explicava as mortes trágicas de quatro empregados, e o ferimento grave de outro. O assassino foi um tipo "Sr. Bonzinho", a espécie de homem que daria um bom vizinho. Aos quarenta e três anos de idade, parece que ele "ficou biruta" e matou seus companheiros de trabalho.

A investigação revelou que seu comportamento estranho não fora espontâneo. Dezoito meses antes da tragédia alguém fora promovido em seu lugar. Sua esposa admitiu que "daquele dia em diante, aos poucos ele tornou-se um homem diferente". Não é difícil imaginar a reação mental em cadeia que ele experimentou. Enquanto acariciava sua raiva e se mergulhava na amargura, recapitulando a injustiça da ocasião, ele ficou tão perturbado emocionalmente que levou seu revólver calibre 38 para o serviço e atirou em cinco pessoas. Uma linha comum unia as vítimas: todas estavam na posição de terem participado do assunto de sua promoção. Hoje este homem é conservado atrás das grades, longe da família a que amava. Quatro pessoas tiveram morte prematura, e outra pode ficar paralítica a vida toda por causa da hostilidade desse homem.

O custo físico da ira produz imenso sofrimento humano que enche os nossos hospitais todos os dias. O corpo humano pode suportar somente certa quantidade de tensão, e nada produz tanta tensão como a ira. Quando jovens, nossos corpos podem absorver algumas dessas hostilidades, mas ao envelhecermos, perdemos essa capacidade. Conseqüentemente, o corpo sucumbe em algumas das áreas vitais, causando úlcera, pressão alta, colite, artrite, problemas cardíacos, dor de cabeça, pedra nos rins, pedra na bexiga e muitas outras doenças.

Por mais trágico que os resultados emocionais e físicos da ira possam ser, não podem ser comparados com o prejuízo espiritual terrível que criam. Efésios 4:30-32 explica isso claramente: "E não entristeçais o Espírito Santo de Deus, no qual estais selados para o dia da redenção. Toda a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmias e toda a malícia seja tirada de entre vós. Antes, sede uns para com os outros benignos, misericoridosos, perdoando-vos uns aos outros como também Deus vos perdoou em Cristo." Se eu perguntasse como é que a pessoa pode entristecer o

Espírito Santo de Deus, provavelmente você responderia com uma lista de pecados tais com adultério ou assassinato, mas esses versículos tornam claro que o entristecer o Espírito Santo tem lugar na mente, através da ira.

É impossível para o cristão gozar seus recursos espirituais, se entristecer o Espírito Santo. No capítulo anterior vimos que o Espírito de Cristo, ou o Espírito Santo entra na vida da pessoa quando convidado. Isso dá ao indivíduo a capacidade de vencer suas fraquezas e curar uma doença tal como a depressão. *Mas a vitória não é automática!* Para o cristão conseguir a vitória, deve cooperar com o Espírito Santo. Isto significa que ele não deve entregar-se ao pecado mental da ira.

A ira é o pecado que ataca mais cristãos e provavelmente causa mais derrota espiritual do que qualquer outro pecado, e severamente limita o uso que Deus pode fazer da vida do indivíduo. Ela entristece o Espírito de Deus e faz com que o indivíduo permaneça pigmeu por toda a vida. Ela não somente diminui a sua utilidade para Deus, mas complica as suas doenças emocionais.

A CURA DE DEUS PARA A IRA

O homem secular não propõe cura significativa para a ira. Um jovem veio para aconselhamento certo dia dizendo que havia visitado um psiquiatra em seis ocasiões. O diagnóstico que lhe foi dado era: "Odeio minha mãe." Este ódio para com sua mãe fazia seu estômago virar, fazia o cabelo de seu braço levantar, e criou a onda inicial de desarmonia em seu lar.

— Se você foi visitar um psiquiatra e ele lhe disse que suas tensões eram produzidas pelo ódio que tem por sua mãe, por que veio me ver? — perguntei. O jovem respondeu tristemente:

— Ele me disse qual era meu problema, mas não me disse como resolvê-lo.

Não devíamos ficar surpresos pelo fato de o psiquiatra não ter dado instrução de como vencer sua ira, porque sem o poder de Deus em nossa vida, não há cura. Um psiquiatra, num artigo publicado em *Seleções,* ofereceu esta sugestão tipicamente secular. A pessoa que tem tendência à ira, aconselhou ele, devia fazer uma lista do que a provoca e assim evitá-la. O escapismo geralmente torna-se o recurso do homem secular que recusa valer-se do poder de Deus. Em resposta à sugestão do psiquiatra acima, podemos muito bem retrucar:

— E se a ira é ocasionada por sua esposa, seus filhos, seu trabalho, seus vizinhos ou pelo planeta Terra?

É impossível para o homem evitar tudo que o irrita. Portanto, Deus oferece um remédio melhor. Examine os cinco passos seguintes, que tenho partilhado com centenas de pessoas, muitas das quais têm experimentado seu primeiro alívio com o uso dessa fórmula.

(1) *Admita que sua ira é pecado.* Enquanto você estiver desculpando a ira, você é incurável. Depois de aconselhar por vinte e cinco anos, acho que já ouvi quase todas as desculpas. Certo homem reclamou:

— Sou do tipo colérico.

Outro trabalhador cristão, cuja ira havia feito com que fosse retirado da junta de missões, disse-me:

— Venho de um lar sírio; meu pai e minha mãe são irados, minha família inteira é irada.

Tudo isto é subterfúgio numa tentativa mal orientada de encobrir o fato de que temos cometido pecado. Até que o homem chame a ira de pecado e pare de tentar justificá-la, sua luta é sem esperança. Tenho tido o privilégio, através dos anos, de ajudar muitas pessoas iradas, mas nesse decurso tenho falhado em dar assistência a muitas outras. Entre estas últimas encontro sempre um denominador comum: recusaram-se a admitir que eram pessoas iradas, e

insistiram em justificar o seu pecado.

Somente quando você encarar sua ira como pecado é que será capaz de curá-la. Este é o primeiro passo gigantesco para a vitória.

As pessoas na sala de aconselhamento me dizem repetidamente: "Se meu marido mudasse, eu não ficaria com raiva", ou "É minha mulher que me faz explodir." Eles ainda não aprenderam que a vitória em Cristo não depende do comportamento de outras pessoas, mas de Cristo somente.

(2) *Confesse a Deus seu pecado de ira.* Como qualquer outro pecado, a ira pode ser perdoada e curada. 1 João 1:9 promete que "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados, e para limpar-nos de toda a injustiça." Quanto mais cedo você reconhecer sua ira e confessá-la, tanto mais cedo conseguirá a vitória.

(3) *Peça a Deus que desfaça o padrão da ira.* 1 João 5:14-15 assegura-nos que se pedirmos qualquer coisa segundo a vontade de Deus, ele não somente nos ouve mas também responde às nossas petições. Sabemos que não pé a vontade de Deus que fiquemos irados, por isso podemos ter certeza da vitória se pedirmos que ele desfaça esse hábito. Embora o homem secular possa ser escravo do hábito, o cristão não o é. Na verdade somos vítimas do hábito, mas não precisamos permanecer escravos do hábito quando temos à nossa disposição o poder do Espírito de Deus.

(4) *Agradeça a Deus sua misericórdia, graça e poder.* A nossa petição pela vitória sobre o hábito da ira deve ser seguida de graças a Deus por sua misericórdia e perdão em face de nosso fracasso. Devemos então ser-lhe gratos por termos dentro de nós seu Espírito Santo, e que por seu poder podemos experimentar uma inversão deste hábito.

(5) *Repita esta fórmula toda vez que você ficar com raiva.* Seria irreal presumir que ao invocar esta fórmula somente uma vez um hábito de ira que vem

durando a vida toda fosse modificado. É muito mais prático encarar o fato de que a ira vai voltar mesmo depois de ter usado a fórmula. A vitória final, entretanto, vem com a repetição. Depois de pecar, imediatamente faça uma oração de confissão, pedindo a Deus que mude esse hábito, e dê graças, pela fé, pelo que ele está fazendo em sua vida. Como certo homem admitiu depois de tentar esta fórmula por algumas semanas: "Tive de confessar minha ira no primeiro dia pelo menos mil vezes, mas melhorou no dia seguinte; só tive de confessar 997 vezes. Agora, entretanto, a ira gradativamente está se tornando coisa do passado." Em minha opinião este homem apresenta um caso de estudo prático para aqueles que conseguem vitória sobre a ira. Não encontrei ninguém que tivesse experimentado cura instantânea. Pelo contrário, ela vem através da atenção consciente e repetitiva, combinada com o exerc ício gradual de novos padrões mentais.

Literalmente falando, centenas de testemunhos poderiam comprovar que o poder do Espírito de Deus é capaz de colocar amor no coração de qualquer pessoa que tenha tendência à ira mas que esteja disposta a deixá-lo fazer isto. *Quando o amor tomar o lugar da ira, a depressão terá de ir-se embora.*

CAPÍTULO OITO

AUTOCOMISERAÇÃO E DEPRESSÃO

Finalmente chegamos à causa primária da depressão. A despeito das causas mencionadas anteriormente, nada produz depressão mais rápido e mais produndamente do que a autocomiseração.

Sempre que enfrento uma pessoa deprimida com esta causa da depressão, ela invariavelmente resiste, em geral protestanto: "Eu nunca sinto compaixão por mim mesma!" ou "Isso pode ser verdade na maioria das vezes, mas meu caso é diferente." Certa senhora respondeu iradamente: "Vim procurar ajuda, mas posso ver que o senhor não compreende meu problema!" Algumas pessoas até mesmo saem da sala com raiva batendo a porta.

A verdade, como a cirurgia, dói. Simplesmente não há como remover um tumor sem ferir. O mesmo é verdadeiro emocionalemnte. No momento em que trazemos o tumor da autocomiseração à atenção da pessoa deprimida, ela resiste. Mas isso não altera nada! De fato, nunca espero que a pessoa deprimida concorde comigo neste ponto. Em seu estado, qualquer coisa tão feia como a autocomiseração é simplesmente demais para ela suportar. Ela preferiria receber simpatia, pílulas, ou pieguices que colocas-

sem a responsabilidade sobre outra pessoa.

Tenho observado repetidamente que as pessoas que não são deprimidas parecem aceitar esse diagnóstico facilmente. Até mesmo indivíduos com tendência à depressão, quando não estão deprimidos, ás vezes concordam. São os próprios deprimidos que parecem rebelar-se contra isso. Felizmente, a maioria das pessoas, depois de refletirem, reconhecem o problema e dão alguns passos para sua cura. De uma coisa tenho certeza: se o padrão mental de pensamento da autocomiseração não for cerceado, a pessoa não terá esperança; quanto mais ela se entregar a pensamentos de autocomiseração, tanto mais profunda se tornará a depressão.

Até mesmo a medicação ou a terapia do eletrochoque podem dar somente períodos temporários de alívio. Se os padrões mentais de pensamento não forem mudados, a pessoa logo voltará à sua depressão.

Os deprimidos que recusam enfrentar a autocomiseração oferecem várias desculpas como causas possíveis de suas misérias. Os intelectuais ou os que têm alta educação sempre protestam: "Isso é simples demais! Deve ser mais complicado." Outros recusam-se a vir ao conselheiro que dá aos seus consulentes uma análise disse tipo.

QUASE NENHUMA EXCEÇÃO

Não escrevi este livro antes porque desejava mais tempo para estudar o problema. Exceto quanto ao livro, *Temperamento Controlado Pelo Espírito,* não tenho visto nada impresso que coloque a culpa primária da depressão sobre a autocomiseração. O livro foi publicado oito anos atrás e desde então centenas de conselheiros, pastores e indivíduos que sofreram de depressão, manifestaram seu acordo. Além disso, apresentei este tema perante milhares de pessoas em seminários sobre a família. Embora algumas, a princípio, discordassem de mim, muitas

cartas em meus arquivos confirmam fortemente o princípio.

Não gosto de dizer às pessoas deprimidas que elas se estão chafurdando na autocomiseração. De fato, em certa ocasião senti-me completamente antipatriota. Enquanto dirigia uma conferência sobre a família, numa cidade do Meio-Oeste, um pastor pediu que eu aconselhasse uma senhora de sua congregação. Lembro-me que quando ela entrou na sala, pensei: "Ela é a mulher mais magra que já vi." Ela havia perdido dezessete quilos durante os últimos seis meses e pesava somente quarenta quilos. Seu esposo era oficial da força aérea e seu avião fora abatido sobre o Vietnã do Norte; oficialmente era considerado "desaparecido em combate".

Ao contar-me sua história, entre soluços, quase chorei com ela. Havia quatro anos que ela não sabia o que devia esperar. Seu esposo estava vivo ou morto? Todos os dias seus três filhos pequenos perguntavam: "Mamãe, você acha que o papai está vivo?" Finalmente ela rompeu-se em prantos, e entre soluços, disse: "Preferia saber que ele estava morto a enfrentar esta incerteza constante!"

Quando perguntei a esta querida senhora se ela amava seu marido, ela respondeu:

— Sim! Ele e meus filhos são as únicas coisas que possuo na vida.

Então chamei sua atenção para o fato de que sua afirmação anterior indicava que ela amava mais a si mesma que a seu marido.

— A certeza mental é realmente mais importante para a senhora do que a possibilidade de seu marido estar vivo?

Ela endireitou-se na cadeira e exclamou:

— Oh, Deus, estou tão perturbada que não consigo pensar direito!

Essa mulher mudou seu estilo de vida inteiro, alterando sua atitude mental. Suas circunstâncias não mudaram, pois seu marido continuou desaparecido.

Em vez de sentir compaixão por si mesma, entretanto, ela começou a dar graças por não saber se seu marido estava vivo ou morto. O amor genuíno que ela sentia por ele logo dominou o amor que tinha por si mesma, e comunicou esse pensamento a seus filhos. Quando eles faziam perguntas a respeito de seu pai, ela os dirigia em oração no sentido de que onde quer que ele estivesse, estivesse forte e quisesse vê-los todos de novo.

A perspectiva dessa meta tirou essa família inteira do lago da tristeza e depressão. Somente ao apropriarem-se da graça de Deus e dar graças em face das circunstâncias eles puderam encarar o futuro incerto.

A FÓRMULA DA DEPRESSÃO

Raramente na vida reduzimos um problema emocional a uma fórmula, mas no caso da depressão isso é possível. Considere o seguinte:

INSULTO
ou
INJÚRIA + RAIVA × AUTOCOMISERAÇÃO = DEPRESSÃO
ou
REJEIÇÃO

A validez dessa fórmula tem sido confirmada centenas de vezes, tanto dentro como fora da sala de aconselhamento. Certa vez, quando voava de Mobile para Atlanta, achei-me sentado entre dois homens de negócio. Absorto como estava em escrever este livro, entretanto, pude perceber que o executivo de uma companhia de petróleo, homem de seus cinqüenta anos de idade, sentado perto da janela, lia meu manuscrito. Imediatamente ele se desculpou e disse:

— Gostaria que o senhor me explicasse alguma coisa a respeito da depressão. Nos nossos primeiros

vinte e dois anos de casados, minha esposa quase nunca ficou deprimida, mas há oito anos, depois do nascimento do nosso último filho, ela ficou seriamente deprimida. Já gastamos fortunas com médicos, psiquiatras, e tratamento por choque elétrico, e ela piora cada dia. Agora acho que estou ficando deprimido por causa dela.

A pergunta óbvia que fiz era a correta.

— Sua esposa queria ficar grávida oito anos atrás?

— Não — respondeu ele —; ela ficou muito ressentida durante toda a gravidez e nunca me perdoou por isso.

Eu teria ficado muito surpreso se a depressão dela tivesse sido causada por algum problema misterioso de nascimento ou pelo desiquilíbrio químico da menopausa. Considere a fórmula aplicada a essa mulher.

GRAVIDEZ INDESEJADA + RESSENTIMENTO × AUTOCOMISERAÇÃO = DEPRESSÃO

O fato de sua depressão não desaparecer, mas piorar, é evidência do fato de que era causada pela autocomiseração, e não por um mau funcionamento das glândulas. Quanto mais ela sentia piedade de si mesma, tanto pior sua depressão se tornava. Considere a fórmula idêntica dele:

ESPOSA DEPRIMIDA + RESSENTIMENTO × AUTOCOMISERAÇÃO = DEPRESSÃO

A autocomiseração causadora da depressão parece não fazer acepção de pessoas. Ela se põe de emboscada e atraiçoa tanto os intelectuais quanto os iletrados. Conheço um brilhante erudito, de fama mundial, doutor em Filosofia, que é deprimido. Desde jovem ele prometia muito e as pessoas que trabalhavam no seu campo esperavam que ele tivesse grande sucesso. Seu casamento foi um pro-

blema, por isso ele caiu em padrões sérios de hostilidade para com sua esposa. Estes, por sua vez, fizeram com que ele se entregasse ao hábito da autocomiseração, que o desmotivava. Só depois de anos de pensar assim, foi que ele veio procurar aconselhamento. Ele escreveu alguns artigos, mas nunca chegou a terminar um livro. Esse homem brilhante havia desperdiçado o potencial criativo de sua vida toda. Naturalmente ele culpava a esposa em vez de culpar a si mesmo. "Se não fosse por essa mulher, eu poderia ter aproveitado meu potencial." Em vez de reprová-la pela falta de motivação dele, finalmente ele teve de encarar o fato de que *ele* era o responsável. Na realidade, ele gastou tanto tempo sentindo compaixão de si mesmo que não tinha espaço mental ou inspiração emocional para ser criativo.

Outro exemplo da fórmula da depressão entrou em meu consultório e suspirou: "Depois de oito meses de casada, sou tão frígida quanto um *iceberg*." Esta jovem adorável havia-se casado com um marinheiro elegante em nossa cidade uns oito meses antes. Segundo ela contou, morriam de amor um pelo outro, e ela tinha um grande sentimento de antecipação alegre pelo casamento. Sentindo-se deprimida depois de apenas alguns meses de casada, perdeu todo o interesse pelo marido. Parece que essa jovem senhora havia sido acusada de promiscuidade por sua madrasta, aos quatorze anos de idade. Duas de suas irmãs mais velhas tiveram moral frouxa antes do casamento o que causara muita vergonha à família. Quando sua madrasta lhe fez essa acusação falsa, a moça mentalmente prometeu a si mesma: "Vou permanecer virgem até o casamento, não importa quanto custar." Infelizmente, quando seu noivo elegante colocou o anel de noivado no dedo dela e marcaram a data do casamento ela deixou cair as barreiras e tiveram relações sexuais. Ela admitiu que sentira prazer nisso e que o havia praticado várias vezes antes do casamento.

Seus problemas começaram quando ela experimentou seu vestido de casamento pela primeira vez. Isso fê-la lembrar que ia se casar sem a virgindade. Quanto mais pensava nisso, tanto mais irada ficava. Em vez de culpar a si mesma por ter cedido, ela colocava toda a culpa em seu marido. A autojustificação é um mecanismo de defesa natural contra a autocondenação, é claro, de modo que era mais fácil culpá-lo que partilhar a responsabilidade. Em pouco tempo sua hostilidade produziu autocomiseração, e finalmente ela ficou deprimida. Seu médico receitou remédios que deram alívio apenas temporário. A única esperança para essa jovem mulher era perdoar ao marido, perdoar a si mesma, e procurar o perdão de Deus para seus pecados. Quando ela finalmente fez isso, não só foi capaz de livrar-se da depressão, mas também de experimentar o amor renovado por seu marido. Desde esse dia eles têm desenvolvido um relacionamento caloroso e significativo.

VOCÊ NÃO PRECISA MUDAR AS CIRCUNSTÂNCIAS

Muitas pessoas insistem em que a mudança nas suas circunstâncias seria o começo do fim de sua depressão. Infelizmente isso só traz alívio temporário. Se a mudança de circunstâncias não muda o padrão de pensamento da pessoa, a depressão ocorre. Certa mulher, casada quatro vezes, admitiu que o melhor marido foi o primeiro. Depois de viver deprimida com quatro homens diferentes, finalmente admitiu que *ela* era o problema, não os maridos.

AUTOCOMISERAÇÃO É PECADO

Quando despida de sua fachada falsa de desculpas e autojustificação, a autocomiseração fica exposta como pecado de atitude mental que realmente

é. As pessoas que hesitariam em cometer pecados tais com adultério ou fornicação parecem não ter receio quanto a este pecado mental.

A autocomiseração é, na verdade, negação do princípio bíblico que "Todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados por seu decreto" (Romanos 8:28). Este versículo não diz que todas as coisas são boas, mas que todas as coisas *contribuem juntamente* para o bem. Existe diferença enorme. Deus pode usar tudo em nossa vida para o bem, mesmo que não tenha outra razão a não ser fazer com que busquemos sua direção, ao enfretarmos problemas decepcionantes na vida. Por isso é imperativo que uma vez que a pessoa reconheça a autocomiseração como pecado, deve pedir a Deus graça suficiente para enfrentar as circunstâncias. Quanto mais cedo ela edificar sua fé na leitura e estudo da Palavra de Deus, e na plenitude do Espírito Santo, tanto mais cedo experimentará libertação da dor.

Quando você recebeu Jesus Cristo, tornou-se filho de Deus (João 1:12). Como membro da família de Deus, você tem um Pai celestial que não somente pode tomar conta de suas necessidades com abundância, mas também tem interesse infinito em cada detalhe de sua vida. Segundo Jesus, ele é o Deus que numerou os cabelos de nossa cabeça e que vê a queda de todos os pardais. Ele é o Deus que desenha os belos lírios do campo e por isso Jesus conclui: "Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé?" (Mateus 6:30). O cristão deveria conservar sempre em mente o fato de que Deus está interessado em cada faceta de sua vida e está mais que desejoso em lhe dar vitória sobre seus problemas.

AS PROVAÇÕES NUNCA SÃO ESMAGADORAS

Todo ser humano enfrenta provações. Por alguma razão estranha, os cristãos desenvolvem a idéia de que por serem cristãos escaparão da tribulação. Isso não é verdade. O Dr. Henry Brandt, psicólogo cristão, escreveu um livro excelente intitulado *Christians Have Troubles Too.* (Os Cristãos Também Têm Problemas). Nesse livro, ele ressalta que Deus não prometeu salvar-nos de nossos problemas, mas suprir nossa necessidade enquanto passarmos por eles. O apóstolo Paulo também havia aprendido isto, porque afirmou: "O meu Deus, segundo as suas riquezas, suprirá todas as vossas necessidades em glória, por Cristo Jesus" (Filipenses 4:19). D.L. Moody intitulou esse versículo de "o cheque em branco de Deus", porque ele dá provisão sobrenatural a toda necessidade humana.

As provações nunca são esmagadoras; simplesmente parecem ser. 1 Coríntios 10:13 explica: "Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que vos não deixará tentar acima do que podeis, antes com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar." Qualquer cristão, em determinado momento, pode ver-se submetido a uma prova comum da vida, mas com a confiança absoluta de que ela não será tão esmagadora que o faça em pedaços. Deus conhece as suas limitações. Como diz o evangelista Ken Poure: "Essa é a garantia de que nossas provasções são filtradas pelo Pai." Em outras palavras, toda prova por que você passa é filtrada pelo Pai celestial. Ele certifica-se de que o problema não seja tão grande que o esmague. A maioria dos cristãos, entretanto, não se contenta em aceitar a graça de Deus quando entram na fornalha da provação. Pelo contrário, eles exigem libertação imediata, ou demandam caminho que rodeie a aflição.

Ninguém se regozija com as provações da vida, porém Tiago 1:2, 3 prescreve: "Meus irmãos, tende grande gozo quando cairdes em várias tentações:

sabendo que a prova de vossa fé gera a paciência." É dessa maneira que crescemos espiritual e emocionalmente.

As pessoas são como o aço: fortalecem-se através das provas. Sua provação é parte essencial do processo de têmpera. Como já vimos, as provações nunca são maiores do que a pessoa pode suportar. Oh, você pode ser testado além do que deseja, mas Deus conhece sua consistência; ele planeja seu futuro, e sabe exatamente o que você precisa. Portanto, a Palavra de Deus nos instrui que em vez de gemer, lastimar e sentir piedade de nós mesmos, o que só produz a depressão, nos aconselha que tenhamos "grande gozo".

Deveria ser grande conforto para nós saber que todos os nossos problemas são filtrados pelo Pai. Isto é, antes de chegarem a nós, ele sabe se podemos ou não suportá-los, e garante que "com a provação dará também o escape para que possais suportar!" Ao se confrontar com a provação, você deve fazer uma escolha distinta. Pode reagir com ira e amargura por causa do problema e depois entregar-se à autocomiseração, o que trará depressão, ou pode olhar para Deus, seu Pai celestial, ser-lhe agradecido, pela fé, por seu poder e graça para passar através da provação, e então descansar em seus braços eternos. Você deve tomar a decisão. Mas pode ter certeza disto: entregar-se à autocomiseração certamente levará à depressão.

CRISE: PROVAS E TENSÕES

A maneira de você encarar as crises e provas da vida, muitas vezes determina seu estado de saúde. O Dr. Thomas Holmes, professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington, em Seattle, inventou um sistema que mostra a quantia de tensão que cada crise da vida produz. Em artigo no *Chicago Tribune,* do dia 18 de julho de 1972,[1] ele explicou que depois de vinte e cinco anos

de estudos fez a compilação de uma lista de 43 das experiências da vida mais comuns que produzem tensão. Ele atribuiu uma contagem de 100 a 11, de acordo com a gravidade da tensão provocada pela crise nas emoções do indivíduo. Ao ler essa lista, considere o fato de ser humano nenhum poder escapar de todas estas crises (e esperamos que nenhum ser humano experimente todas elas!).

GRADUAÇÃO	CRISE	PONTOS
1.	Morte do cônjuge	100
2.	Divórcio	73
3.	Separação matrimonial	65
4.	Encarceramento	63
5.	Morte de parente de primeiro grau	63
6.	Acidente ou enfermidade	53
7.	Casamento	50
8.	Perda do emprego	47
9.	Reconciliação matrimonial	45
10.	Aposentadoria	45
11.	Alteração da saúde de um membro da família	44
12.	Gravidez	44
13.	Problemas sexuais	39
14.	Aumento na família	39
15.	Reajuste nos negócios	39
16.	Mudança da situação financeira	38
17.	Morte de amigo íntimo	37
18.	Mudança de atividade	36
19.	Alteração no número de discussões com o cônjuge	35
20.	Hipoteca superior a 500.000 cruzeiros	31
21.	Juro hipotecário do empréstimo	30
22.	Mudança na responsabilidade do cargo	29
23.	Partida do filho ou da filha	29
24.	Problemas com os sogros	29
25.	Notória realização pessoal	28
26.	Esposa começa ou deixa de trabalhar fora de casa	26

27.	Começo ou final do período escolar	26
28.	Mudança nas condições de vida	25
29.	Mudança nos hábitos pessoais	24
30.	Problemas com o patrão	23
31.	Mudança no horário e nas condições do trabalho	20
32.	Mudança de residência	20
33.	Mudança de escola	20
34.	Mudança nas recreações	19
35.	Mudança nas atividades da igreja	19
36.	Mudança nas atividades sociais	18
37.	Hipoteca ou empréstimo inferiores a 500.000 cruzeiros	17
38.	Mudança nos hábitos de dormir	16
39.	Mudança no número de reuniões familiares	15
40.	Mudança nos hábitos alimentares	15
41.	Férias	13
42.	Natal	12
43.	Pequenas violações da lei	11

Então o Dr. Holmes estabeleceu uma escala de predições de enfermidades, mostrando que havia um elevado risco potencial de contrair enfermidades graves dentro de um período de dois anos depois de a pessoa ter acumulado certo número de pontos de tensão correspondente.

ESCALA DE PREDIÇÃO DE ENFERMIDADES

	Total de Pontos
	150
BAIXO	175
	200
	225
MÉDIO	250
	275
	300

	325
ALTO	350
	375

Segundo o quadro acima, há bastante possibilidade de você ficar doente fisicamente se conseguir 300 ou mais pontos dentro de um período curto razoável. Por exemplo, se a pessoa perde seu cônjuge e por causa da solidão apressa-se a um segundo casamento, ela acumulou 150 pontos. Se ele e sua esposa compram uma casa com um empréstimo superior a 500.000 cruzeiros (31 pontos), se ele tiver problemas sexuais com o novo casamento (39 pontos) e mudar de emprego (36 pontos), adicionados à mudança natural das atividades sociais que uma nova esposa acarreta (18 pontos), se receber uma multa por violação do trânsito (11 pontos), se tiver uma ou duas brigas com sua nova esposa (35 pontos), tudo o que ele vai precisar é o Natal (12 pontos) ou as férias (13 pontos) para lançá-lo no precipício da tensão acumulada que pode introduzir doenças.

Será que a pessoa, ao lançar a culpa desta doença sobre estas crises ou mudanças do estilo de vida, não está sendo um pouco irrealista? Um exame mais minucioso mostra que o verdadeiro culpado é a atitude mental que a pessoa tem para com estas circunstâncias da vida, não as provações ou as crises em si mesmas. Provavelmente você tem visto indivíduos passarem por estas experiências e saírem emocionalmente ilesos, enquanto outros entram em depressão por causa de uma delas apenas. Conseqüentemente, somos confrontados de novo com o fato de que mais importante que as crises da vida é a atitude mental com a qual as encaramos.

Minha secretária fez uma observação interessante acerca das experiências do Dr. Holmes que produzem depressão. Depois de colocar, com bastante

cuidado, todos os 43 eventos e seus resultados numa transparência visual para ser usada numa conferência, ela disse: "A única coisa que todas estas experiências têm em comum é a mundaça." Se você ler a lista de novo vai concordar. O nosso subconsciente não gosta de mudanças, mas quem pode evitá-las? De fato, a vida seria bastante monótona e maçante se não experimentássemos mudanças de vez em quando. Não é a mudança que produz o problema; a pessoa que tem uma boa atitude mental pode prosperar com tais mudanças, mas a pessoa que resmunga verbal ou mentalmente acerca da mudança e sente compaixão por si mesma por ter de mudar, certamente terá dificuldades. Algumas pessoas têm atitude mental tão pobre que podem ficar deprimidas simplesmente ao pensar numa mudança iminente.

O erro da pessoa que tem tendência à depressão é que seus padrões de pensamento são voltados demasiadamente para dentro. Tudo na vida é observado em minúcias de um ponto de vista egocêntrico. Por causa disso, o menor insulto, afronta, ou dificuldade pode fazer com que ela caia em estado de depressão. Somente ao reconhecer que a autocomiseração é pecado e lidar com ela abertamente, a pessoa poderá ter vitória duradoura sobre esse hábito insidioso que a destruirá espiritual, mental, emocional e fisicamente.

A importância da atitude mental pode ser vista ao estudar o quadro seguinte que mostra as características dos três tipos de depressão. Seguindo a progressão a partir do mental, físico, emocional e espiritual, pode-se verificar os efeitos que os pensamentos inadequados têm sobre sua natureza inteira.

CARACTERÍSTICAS DOS TRÊS TIPOS DE DEPRESSÃO

	Desalento (leve)	**Abatimento** (sério)	**Desespero** (grave)
Mental:	Dúvida Ressentimento **Autocomiseração**	Autocrítica Raiva **Autocomiseração**	Auto-rejeição Amargura **Autocomiseração**
Físico:	Perda de apeitite Insônia Aspecto descuidado	Apatia Hipocondria "Choros"	Recolhimento Passividade Catatonia
Emocional:	Descontentamento Tristeza Irritabilidade	Aflição Sofrimento Solidão	Desesperança Esquizofrenia Abandono
Espiritual:	Questionamento da Vontade de Deus Desagrado com a vontade de Deus Ingrato Incrédulo	Ira contra a vontade de Deus Rejeita a vontade de Deus Queixa-se da vontade de Deus	Ressentimento contra a Palavra Indiferença à Palavra Descrê da Palavra

CAPÍTULO NOVE

COMO VENCER A AUTOCOMISERAÇÃO

A autocomiseração não é somente pecado, mas também hábito. Quanto mais o indivíduo se entregar a ela, tanto mais fácil será para ele mudar para esse padrão de pensamento sempre que alguma circunstância desagradável acontecer. A maioria das coisas que fazemos na vida são resultado do hábito. Certos instintos combinados com circunstâncias ambientais produzem o hábito. Quanto mais seguirmos um padrão estabelecido, tanto mais ele se entranhará em nosso comportamento. O hábito é, simplesmente, uma forma do que os psicólogos chamam de "reflexo condicionado".

Devemos lembrar a nós mesmos, constantemente, que não somos escravos do hábito, embora a maioria das pessoas pense que sejam. Pesquisas provaram que os hábitos podem ser quebrados. A conclusão de um pesquisador é que se vovê praticar qualquer coisa durante trinta e nove dias ela se tranformará em hábito; da mesma forma, qualquer atividade que você parar de fazer durante trinta e nove dias tornar-se-á em hábito quebrado. Embora isto possa ser verdadeiro para tais coisas como correr, fumar, beber café, duvido seriamente da validez dessa su-

gestão no que se refere à autocomiseração, porque você pode passar trinta e nove dias sem ter motivos para ela. Mas isso enfatiza o fato de que a modificação de um padrão de pensamento por um período de tempo prolongado pode frustrar os hábitos de pensamento que levam à autocomiseração, e que produzem depressão.

Tenho dado a seguinte fórmula para vencer a autocomiseração a muitos indivíduos com tendência à depressão. Os que se dispuseram a aplicá-la encontraram grande alívio. Os que preferiram entregar-se ao "prazer da autocomiseração" não receberam ajuda. (Por mais espantoso que possa ser, a autocomiseração é um exercício mental agradável para muitas pessoas, embora as conseqüências da depressão não sejam assim tão agradáveis.)

(1) *Encare a autocomiseração como pecado.* "Fazei todas as coisas sem murmurações nem contendas" (Filipenses 2:14). Encarar a autocomiseração como pecado é o passo inicial para a vitória sobre este inimigo cruel e escravizador. Provavelmente este seja o passo mais difícil, porque, humanamente falando, a autocomiseração é muito fácil de ser explicada. No tribunal de sua mente durante os dias de angústia você é o juiz, júri e advogado de acusação. Mas em vez de lastimar-se e culpar as outras pessoas pelo insulto, injúria, rejeição, ou tragédia, encare a autocomiseração como o pecado mental gigantesco que o destruirá.

Nunca desculpe a autocomiseração! Humanamente falando, você descobrirá que isso não é fácil de fazer. Você pode ter sido rejeitado por seus pais ou traído por um Judas em quem confiava; você pode ter um emprego deplorável sem possibilidade aparente de melhoras, ou você pode estar casado com uma pessoa muito egoísta, insensível e sem consideração. Você pode até mesmo sofrer de uma doença física muito grave ou estar isolado de todos os que ama. Certamente que a sabedoria humana

admite que estes e outros problemas iguais na vida são causas justas para a autocomiseração. Mas tenha certeza disto: a autocomiseração criará depressão, quer a causa seja justificada ou imaginária.

Além disso, o pecado da descrença, responsável pela autocomiseração, fará com que você não disponha do poder do Espírito Santo de Deus no tempo da necessidade. Embora você seja filho de Deus, quando você apaga ou entristece o Espírito Santo por causa da autocomiseração, você se torna tão sem poder quanto os não-cristãos. Por isso, quanto mais cedo você rotular a autocomiseração de pecado, tanto mais cedo você dará o primeiro passo para a recuperação.

(2) *Confesse a autocomiseração como pecado.* "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo, para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça" (1 João 1:9). Nosso Pai celestial é um Deus misericordioso, pronto a perdoar sempre que os pecadores confessarem seus pecados em nome de seu Filho Jesus Cristo. A palavra "confessar" significa literalmente concordar com Deus que isso é pecado e que devia ser tirado dos nossos padrões de pensamento. Quanto mais cedo você confessar o pecado da autocomiseração, tanto mais cedo você pode dar o segundo passo para a cura desse hábito autodestruidor.

(3) Peça a Deus vitória sobre a autocomiseração. "E esta é a confiança que temos nele, que, se pedirmos alguma coisa, segundo a sua vontade, ele nos ouve. E, se sabemos que nos ouve em tudo que pedimos, sabemos que alcançamos as petições que lhe fizemos" (1 João 5:14, 15). Deus já pronunciou seu anátema sobre a autocomiseração, por isso podemos ter certeza de que se quisermos a vitória, ele a providenciará. Lembre-se também de que o cristão possui recursos para vencer hábitos que os não--cristãos não têm. Por isso não hesito em dizer que o cristão não precisa ser escravo desse hábito tirano.

Quando a pessoa recebe a Jesus Cristo, ela herda

nova dimensão de poder criado em seu interior para prover vitória sobre os velhos padrões de hábito (2 Coríntios 5:17). Com todo respeito devido à autodisciplina e ao autocontrole mental, a maioria das pessoas não possui a força de caráter dentro de si mesmas para inibir os pensamentos que levam à autocomiseração. Entretanto, o espírito de Jesus Cristo entra no "homem natural" dando-lhe poder sobrenatural, através do Espírito Santo, por isso ele pode alcançar a vitória. O apóstolo Paulo disse por todos nós: "Posso todas as coisas naquele que me fortalece" (Filipenses 4:13).

(4) *Agradeça a Deus na experiência que produziu autocomiseração.* "Em tudo dai graças; porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco" (1 Tessalonicenses 5:18). A vitória depende deste passo! A menos que você dê graças na experiência, com a ajuda de Deus, e em obediência ao seu mandamento, sua autocomiseração voltará e reativará sua depressão. É importante perceber que ação de graças "em tudo" é de suma importância não somente porque Deus a exige a fim de encher o cristão com o Espírito Santo, mas também, como veremos em capítulo posterior, é emocionalmente terapêutica.

Nem sempre é possível dar graças a Deus *pela* experiência, mas é essencial agradecer a Deus *na* experiência.

NEM SEQUER A ORAÇÃO AJUDA

Pode parecer estranho que uma alta porcentagem das pessoas deprimidas orem com freqüência. Seu hábito indesejável da autocomiseração e da lamentação contínua as alienou até mesmo dos seus amigos mais queridos. Sua autocomiseração verbalizada desgasta até mesmo a amizade mais persistente, até o ponto de pensarem que somente Deus lhes dará atenção. A pessoa severamente deprimida ou desalentada, é claro, poderá sentir que até

mesmo Deus se afastou dela.

Moisés, um dos grandes santos do Antigo Testamento, dá-nos talvez o pior exemplo de oração da Bíblia. Muito desgostoso com a lamentação dos filhos de Israel, voltou seu desprazer contra Deus e orou: "Por que fizeste mal a teu servo, e por que não achei graça a teus olhos que puseste sobre mim o encargo de todo este povo? *Concebi* por ventura todo este povo? *Gerei-o* eu para que me dissesses: leva-o ao teu colo, como o aio que leva o que cria, à terra que juraste a seus pais? Donde teria eu carne para dar a todo este povo? Porquanto contra mim choram dizendo: dá-nos carne a comer. Eu só não posso levar a todo este povo, porque muito pesado é para mim. E se assim fazes comigo, *mata-me* eu te peço, se tenho achado graça aos teus olhos; *e não me deixes ver o meu mal*" (Números 11:11-15, itálicos do autor).

No decurso de sua oração, que começou com raiva e foi até à autocomiseração, Moisés ficou tão deprimido que até pediu que Deus o deixasse morrer. Pobre Moisés! Ressentido com o clamor do povo e com sua liderança, ele deixou de levar em consideração o suprimento sobrenatural de Deus a suas necessidades. Oração como esta sempre deixará a pessoa deprimida.

Um amigo meu, ministro do evangelho, partilhou comigo os resultados de uma pesquisa feita sobre a oração enquanto estava na faculdade. Grande número de pessoas deprimidas de formação cristã foi separado em três categorias. Ofereceu-se a um grupo aconselhamento coletivo e também individual, usando métodos para melhorar sua atitude mental. O segundo grupo reunia-se para orar juntamente com um instrutor que lhes mostrava como orar apropriadamente. Ao terceiro grupo ordenou-se que fosse para casa e orasse. Depois de várias semanas, quase 50% daqueles que haviam recebido aconselhamento tinham melhorado. Dos que oraram juntos em base semanal, sob a lide-

rança de um instrutor, com orientação bíblica, oitenta e cinco por cento foram ajudados. Mas daqueles que oraram particularmente sem instrução, nenhum melhorou, e vários mostraram deterioração. A investigação mostrou que cada pessoa que não tinha recebido instrução se havia dado ao prazer do pecado da autocomiseração em sua vida de oração. Não é de estranhar que sua depressão tenha aumentado.

ORE COM AÇÃO DE GRAÇAS

Para dar resultados, a oração deve conter ação de graças. A Bíblia exorta: "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. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus" (Filipenses 4:6, 7).

O tipo certo de oração é benéfico, mas essa oração sempre inclui a ação de graças. Se você acredita realmente que Deus responde à oração e é capaz de ajudá-lo, dê graças antes mesmo de ver qualquer indício do que ele vai fazer. Esse tipo de oração é terapêutico. A oração sem a ação de graças é prejudicial e tende a deprimi-lo. Toda vez que sair de um período de oração, mais deprimido que quando começou, examine sua oração procurando o ingrediente que falta — a ação de graças.

A pessoa não precisa compreender a experiência ou gostar dela para ser grato por ela. Mas quando a pessoa encontra uma circunstância inesperada na vida, cria seu próprio estado emocional, queixando-se ou dando graças.

(5) *Peça que seja cheio do Espírito Santo.* "Pois se vós, sendo maus, sabeis dar boas dádivas a vossos filhos, quanto mais dará o Pai Celestial o Espírito Santo àqueles que lho pedirem?" (Lucas 11:13).

Agora que você é um vaso limpo, tendo enfren-

tado e confessado seu pecado, tendo pedido a Deus que removesse seu hábito mental, pela fé, tendo-lhe agradecido na experiência, você se encontra no estado espiritual de ser enchido com o Espírito Santo. As pessoas sempre me perguntam: Quantas vezes devo pedir que seja cheio do Espírito Santo? Minha resposta é: "Toda vez que você estiver consciente de não estar cheio." Efésios 5:18 torna claro que devíamos estar continuamente no processo de encher-nos do seu Espírito.

(6) *Repita a fórmula acima sempre que a autocomiseração retornar.* Os educadores nos dizem que a repetição ajuda na aprendizagem. Descobri que a repetição é ingrediente essencial para ganhar vitória sobre os hábitos. É ilusório esperar que o hábito mental da autocomiseração desapareça imediatamente, portanto, serão necessárias muitas aplicações desta fórmula para que a vitória seja consistente. Mas quanto mais cedo você aplicar esta fórmula à autocomiseração, tanto mais cedo experimentará períodos prolongados de vitória.

Não espere que o triunfo sobre a autocomiseração seja um milagre da graça de Deus sem sua cooperação. Muitas pessoas deprimidas, mesmo depois de admitir a causa de sua depressão, querem que Deus desfaça o padrão de pensamento sem nenhum esforço da parte delas. Em algumas ocasiões, tenho realmente visto pessoas ficarem com raiva de Deus porque ele não destruiu miraculosamente o mecanismo da autocomiseração. Entretanto, Deus não fará por nós o que, segundo sua Palavra, espera que façamos por nós mesmos. Pelo contrário, exorta-nos a cooperar com o Espírito Santo, que nos capacita a fazer tudo o que ele manda.

A vitória sobre a autocomiseração e, por conseguinte, sobre a depressão, só pode ser sua, como cristão, se você se apropriar dos recursos espirituais que a vida cheia do Espírito oferece. (Para uma descrição completa de como ser cheio do Espírito, veja o livro do autor: *Temperamento Controlado Pelo Espírito.)*

CAPÍTULO DEZ

A DEPRESSÃO E SUA MENTE

A mente humana é o mecanismo mais assombroso do mundo. Mesmo assim desperdiçamos seu potencial formidável, porque segundo relatórios dos cientistas, a pessoa média nunca usa mais que dez por centro de seu cérebro.

O Dr. Gerhard Dirks, possuidor da maior quantidade de patentes de computador IBM (mais de cinqüenta), disse-me pessoalmente: "A maioria das idéias para o computador veio-me através do estudo da mente humana." E alguém mais observou: "Se os cientistas pudessem construir um computador que igualasse os feitos da mente humana, seria necessário uma estrutura do tamanho do edifício Empire State, para abrigá-la."

CONSCIENTE vs. SUBCONSCIENTE

O cérebro é dividido em duas secções principais — o consciente e o subsconsciente. Temos acumulado muito conhecimento acerca do consciente, mas sabemos pouco do subconsciente. Nos últimos anos, estudos cuidadosos trouxeram à luz alguns conceitos fascinantes, especialmente o que postula que

nunca esquecemos nada do que vemos, sentimos, ouvimos, provamos ou cheiramos. É claro que o difícil é lembrar no tempo certo! Mas você pode ter certeza de que seus gostos e desgostos presentes, sentimentos e reações estão gravados no registro de sua mente subsconsciente, particularmente aquelas transcrições mentais feitas durante os dias impressionáveis de sua juventude.

Outra descoberta recente a respeito da mente diz que você é influenciado mais pelo subsconsciente que pelo consciente. Aqui vai uma ilustração. Suponhamos que você esteja com 7 quilos de excesso de peso e sua mente consciente o previna: "Não coma esse pedaço de chocolate, porque engorda." Você o come? Isso depende da reação de sua mente subconsciente. Se ela responder: "Mas tenho um desejo insaciável por doces", "Meu destino é ser gordo", ou "Sou fraco demais para resistir", você o comerá.

Agora transfira esse padrão para o problema da autocomiseração. Suponha que algum amigo o rejeite, insulte ou o fira. Sua mente consciente o prevenirá: "Não se entregue à autocomiseração!" (particularmente depois de ler este livro); mas se sua mente subconsciente, pela força do hábito, retrucar: "Tudo mundo age de maneira suja com você; você sempre sai perdendo" ou "Você não pode confiar em ninguém" ou "Como é que puderam fazer isso comigo depois de tudo que fiz por eles?" você se entregará à autocomiserção, que leva diretamente à depressão.

Outra descoberta importante relacionada à mente tem a ver com a resposta do subconsciente à imaginação. De fato, a imaginação, no meu entender, é o fator mais poderoso da mente. Apesar do vigor de sua força de vontade, manter uma imagem negativa na tela de sua imaginação finalmente destruirá sua vontade.

Sempre que a vontade e a imaginação entram em conflito, a imaginação sai ganhando. Por isso a auto-

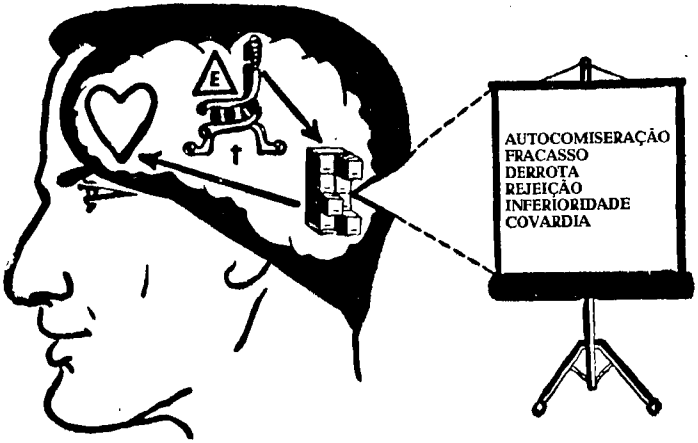
comiseração projetada na tela da imaginação é de prejuízo devastador!

Na página... vimos a influência que sua mente, vontade e coração têm sobre suas ações. A vontade determina o que você coloca em sua mente, que por sua vez ativa seus sentimentos e finalmente sua conduta, formando uma poderosa reação em cadeia:

VONTADE + MENTE + EMOÇÕES = AÇÕES

Sua vontade pode determinar o material novo que você coloca em sua mente, mas não pode governar sua atitude para com o material velho, nem pode regular por completo a mente. Isto é particularmente verdadeiro com relação ao subconsciente, que não pode ser controlado diretamente pela vontade, mas pode ser influenciado através da imaginação. O governador de sua mente é a imaginação. Da maneira que a imaginação funciona, a mente também funciona, tanto a consciente como a inconsciente.

Tendo em mira exemplificar, usemos uma tela de cinema para demonstrar o poder da imaginação sobre a mente consciente e a inconsciente.



O USO NEGATIVO DA IMAGINAÇÃO

Você pode usar sua imaginação criativa ou destrutivamente. Tenho a impressão que a maioria das pessoas emprega sua imaginação destrutivamente, porque a imagem que têm de si mesmas é de pessoas ineficazes, desajeitadas, temerosas e rejeitadas. Se isto se torna o governador de sua auto-imagem e o inibidor de suas expectativas, elas podem permanecer na experiência negativa do passado e olhar negativamente para o futuro. É muito melhor fazer uso criativo da imaginação. É somente através da projeção de imagens positivas e sadias na tela de sua imaginação, que você se elevará acima da visão inadequada de si mesmo, a qual prende a maioria das pessoas em seus laços.

A PERSISTÊNCIA DO SUBCONSCIENTE

Tudo o que você colocar na tela de sua mente subconsciente governará suas atividades! A Bíblia diz: "Porque, como imaginou na sua alma, assim é" (Provérbios 23:7). Sua auto-imagem imaginosa determina como você se sente, e como resultado, como você trabalha e age. A mente subconsciente leva, de modo inexorável, para o cumprimento de qualquer imagem que você projetar na tela. Por isso você devia tornar-se muito cuidadoso e hábil na arte da projeção de imagens.

Estudos exaustivos com pessoas obesas têm trazido à luz usos muito interessantes da imaginação criativa. Muitas das pessoas que têm excesso de peso e que acham difícil emagrecer, quanto mais tempo permanecem fazendo regime, tanto mais anseiam por alimento. Sempre que vêem doces e têm consciência de seu efeito, parecem impotentes para resistir. Não faz muitos anos descobrimos o culpado — a tela da imaginação. Quando as pessoas com excesso de peso projetam uma imagem obesa de si mesmas, ou uma imagem apetitosa de sua comida favorita, sua mente subconsciente as leva, sem dó

nem piedade, para o cumprimento dessa imagem. Mesmo quando seu estômago está cheio, uma força compelidora as faz comer. Esse problema raramente pode ser resolvido pelo poder da vontade, mas tem havido muito sucesso em "pensar esbelto". Se elas consistentemente projetarem na tela de sua imaginação uma imagem de si mesmas como sendo esbeltas e charmosas, sua mente subconsciente de modo abrupto rejeitará os alimentos que violem essa imagem. Fazer dieta torna-se menos doloroso porque elas perdem aos poucos seu anseio por alimentos, por estarem em conflito com sua imagem mental renovada.

Em várias ocasiões sugeri isto a consulentes deprimidos que lutavam com o problema de peso, e muitos experimentaram resultados positivos. E descobri que o chamado "gordo feliz" é um despropósito; ele pode sorrir por fora, mas por dentro sofre. O que ele precisa é mudar a imagem mental. Só então terá sucesso no regime que empreendeu.

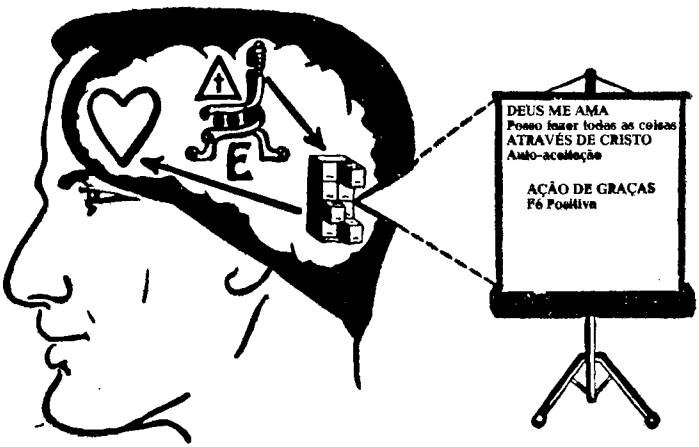
Lembre-se, tudo que você colocar na tela de sua imaginação tornar-se-á a meta para a qual sua mente subconsciente o conduzirá de maneira irresistível. A Bíblia nos ensina que devemos levar

"Conselhos e toda altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo o *entendimento* à obediência de Cristo" (2 Coríntios 10:5).

A IMAGINAÇÃO CRIATIVA E A DEPRESSÃO

O princípio de controlar sua mente, sentimentos e ações, projetando-os somente como imagens benéficas na tela da imaginação de sua mente funciona de modo admirável no campo da depressão. As pessoas que tentaram, sem resultado, livrar-se da depressão através de várias técnicas terapêuticas, têm tentado este método com resultados gratificantes

— antes de tudo porque ele lida com o problema, e não com os sintomas.



O BOM USO DA IMAGINAÇÃO

A menos que o indivíduo mude a imagem que projeta na tela de sua imaginação, medicamentos, aconselhamento, tratamentos de eletrochoque, ou outros métodos trarão apenas resultados mínimos. As pessoas deprimidas criam uma imagem negativa, autocomiseradora sobre a imaginação, o que, inevitavelmente, faz com que elas se sintam deprimidas. Ao criar um imagem nova, revigorante, elas, gradualmente, modificarão seus sentimentos e comportamento.

Certo homem de meia-idade, solitário, veio consultar-me logo que sua esposa o deixou.

— Ela simplesmente não podia suportar mais meus períodos de depressão — admitiu ele com franqueza. — Tenho tentado tudo, mas nada parece funcionar.

O padrão familiar emergiu através de toda sua história. Rejeitado e criticado por um pai perfeccionista, sentia-se completamente inadequado e apreensivo, incapaz de cumprir suas capacidades reais. Imagens mentais negativas, autocomiseradoras e críticas eram projetadas continuamente na tela de sua imaginação. Desafiei-o a confiar em Deus para obter um novo conjunto de filmes para seu projetor mental. Enquanto orávamos juntos compreendi que ele nunca havia dado graças a Deus pelas qualidades e dons que possuía, e em sua oração ele mencionou seu espírito de ingratidão. Mas antes de levantar-se, pensou em três coisas pelas quais podia ser agradecido, e antes de chegar à porta um leve traço de sorriso aparecia em seus lábios. Hoje, ele dá seu testemunho: "Faz cinco anos que não sei o que é depressão." Mais tarde sua esposa explicou a uma amiga por que havia voltado para ele.

— Ele não é o mesmo crítico pessimista com quem vivi por vinte e três anos. É agradável estar ao lado dele hoje em dia.

IMAGINAÇÃO CRIATIVA E O ESPÍRITO SANTO

O Espírito certamente compreendeu a função da mente humana quando inspirou o homem a escrever a Bíblia. É por isso que ele nunca nos instruiu a pensar acerca de coisas negativas ou indesejáveis. Pelo contrário, a Bíblia orienta-nos a projetar somente imagens positivas na tela de nossa imaginação.

Ao contrário do analista que leva seu paciente a "desabafar suas frustrações" ou "lembrar-se de suas experiências de infância", a Bíblia instrui os cristãos a esquecer "das coisas que para trás ficam" e "prosseguirem para o alvo, pelo prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus" (Filipenses 3:13, 14).

Em vez de pensar acerca de suas próprias defi-

ciências e fracassos (reais ou imaginários), "que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus" (Filipenses 2:5). Em vez de se entregar à autocomiseração porque um amigo o insultou, feriu ou magoou, "não te aflijas por causa dos malfeitores" (Provérbios 24:19).

Romanos 12:2 reflete claramente a importância de se conservar a mente limpa de pensamentos negativos, prejudiciais e ímpios, e de substituí-los por idéias boas e sadias. Este versículo também desafia os cristãos a serem "transformados pela renovação de vosso entendimento". Como a mente pensa, o comportamento age! Mentes transformadas produzem condutas transformadas. Em outras palavras, troque seus padrões de pensamento naturais (muitas vezes negativos) pela sabedoria de Deus encontrada em sua Palavra.

Romanos 8:6 ilustra mais esse princípio: "Porque a inclinação da carne é morte; mas a inclinação do Espírito é vida e paz." A pessoa que tem a mente dirigida pelo Espírito projetará em sua imaginação somente aquelas coisas que agradam a Deus. Conseqüentemente, sentirá e agirá de maneira aceitável a Deus. O Espírito Santo nos capacita a imaginar criativamente nesses padrões que produzem emoções sadias.

O PODER DA SUGESTÃO

Nunca subestime a influência da sugestão em sua mente. Ela é capaz não somente de motivá-lo, mas também de ativar as glândulas de seu corpo. Pense, por exemplo, no que acontece quando você visualiza uma maçã vermelha e deliciosa. O simples fato de colocar essa maçã na tela de sua imaginação desperta suas glândulas salivares a ponto de deixá-lo com água na boca. Se você pensar nisso por algum tempo, pode literalmente "sentir o gosto dessa maçã".

Já lhe ocorreu que a depressão pode ser fabricada

da mesma maneira? Faz pouco tempo uma atraente esposa de pastor levou-me de carro para o aeroporto. No caminho fez-me uma pergunta que é de interesse para muitas mulheres: "Não é comum as mulheres experimentarem depressão durante seus períodos mensais?" Respondi: "Tudo depende de quererem elas ficar deprimidas." Se a mulher esperar a depressão todo mês neste período, pode estar certa de que não será desapontada. Com isso não queremos diminuir a mudança fisiológica que o corpo da mulher sofre, porque a ciência moderna nos despertou para o fato de que a mudança hormonal pode causar aumento na tendência da ansiedade e declínio nas energias. Mas, embora a maioria das mulheres não gostem de admitir, esses sintomas podem ser grandemente exagerados e complicados pelo poder da sugestão.

A esposa do ministro sorriu e acrescentou amavelmente: "Tenho notado que se meu período ocorre quando estou entusiasmada com algo e minha mente está ocupada com outras coisas, não tem a metade do efeito que teria em outras ocasiões." Nenhum psiquiatra poderia ter dado definição melhor. Se a mulher foi treinada por sua mãe para esperar debilidade ou depressão três ou quatro dias por mês, ela o experimentará até que reoriente seu padrão de pensamento. Entretanto, se ela aprendeu que a menstruação faz parte de algo maravilhoso que Deus tem para sua vida, um símbolo da feminilidade e maternidade, pelo qual ela devia ser agradecida, é menos provável que isso a deixe em estado patético.

O mesmo poder da sugestão influencia a gravidade da menopausa. Muitas mulheres esperam desintegrar-se durante a menopausa. Tais mulheres raramente ficam desapontadas! Entretanto, as mulheres que conheço e que determinaram encarar esse estágio da vida como se fosse simplesmente uma faceta comum da vida diária, não permitiram que isso as atrapalhasse.

A atitude mental nesses assuntos é mais importante que os hormônios e as glândulas porque ela os controla. Tudo o que você colocar na tela de sua imaginação influenciará sua vida, começando com a mente subconsciente, passando para a mente consciente e indo até o funcionamento das glândulas.

SEIS COISAS QUE INFLUENCIAM SUA MENTE SUBCONSCIENTE

(1) *Sua imaginação.* Como já ilustramos, a imaginação pode ser usada negativa ou positivamente para a glória de Deus. Sua tarefa é dirigi-la.

(2) *Metas.* A maioria das pessoas deprimidas estão obcecadas consigo mesmas. Não é suficiente para o indivíduo criar boas imagens mentais de si mesmo, porque ele precisa de projetar metas dignas na tela de sua imaginação, metas estas que o levarão a testemunhar o poder de Deus efetuando mudanças em sua vida. Isso nos traz um dilema crucial: a maioria das pessoas tem pensamentos pequenos demais. O homem de fé sempre tem pensamentos grandes. E por que não? Ele é filho do grande Deus, cujo poder abundante está sempre à sua disposição. Um dos poderosos pensadores do Cristianismo, o apóstolo Paulo, comunicou uma verdade essencial e esse respeito: "O meu Deus, segundo suas riquezas, suprirá todas as vossas necessidades" (Filipenses 4:19).

DESESPERO E DESESPERANÇA

Não é mera coincidência que nossa era de desespero emocional e de depressão seja também uma era de desesperança. A nova geração, experimentando grau alarmante de depressão, em muitos casos, desistiu de sua pátria, sociedade, cultura e da humanidade em geral. A Bíblia nos admoesta que: "Não havendo profecia, o povo se corrompe." É certo que homem algum pode funcionar sem visão ou ideal. A mente humana é um mecanismo orientado em dire-

ção a uma meta, por isso deve sempre perseguir um fim específico ou não funcionará adequadamente. Se você não projetar na tela de sua imaginação uma série de metas dignas e desafiadoras, você gradualmente desenvolverá o hábito desmotivador de projetar metas derrotadoras, negativas e pessimistas, que por sua vez o deixarão deprimido.

ANOTE SUAS METAS

Provavelmente menos de cinco por cento das pessoas acima de vinte e um anos de idade jamais anotaram seus objetivos. Compare isso com a estatística recente que diz que noventa e cinco por cento dos homens de negócio bem sucedidos entrevistados, tinham feito um lista de metas para orientá-los. Anotar os objetivos ajuda a gravá-los mais profundamente na tela de nossa imaginação e torna mais fácil ativar nossa mente subconsciente para conseguir alcançá-los. Depois de escrever nossas metas devíamos fazer um hábito de sua leitura por sessenta dias.

(3) *Princípios espirituais.* O salmista diz: "Escondi a tua palavra no meu coração para eu não pecar contra ti" (Salmo 119:11). A melhor maneira de inverter os padrões de pensamento negativo é decorar princípios bíblicos que produzem felicidade. Você pode ter descoberto, através da leitura deste livro, que está violando certos preceitos bíblicos básicos e que por isso perdeu sua alegria interior. Jesus Cristo disse: "Se sabeis estas coisas (princípios divinos), bem-aventurados sois se as fizerdes." A felicidade, portanto, é resultado de:

a. Conhecer os princípios divinos.

b. Praticá-los.

Como pastor, tenho incentivado os membros de nossa congregação em várias ocasiões para terem sempre papel em branco dentro da Bíblia, para escrever os princípios de vida que sejam particularmente indicados para suas necessidades. A Palavra

de Deus está cheia de conselhos práticos, e toda vez que você a ouvir, ensinada fielmente, descobrirá princípios que suprirão a necessitade especial de seu coração. Quanto maior a quantidade deles que você colocar na mente, tanto mais fácil será para seu subconsciente dirigir seus hábitos de vida em direção a esses princípios, assim produzindo uma vida feliz.

(4) *Memória.* Já mencionamos que a mente humana nunca esquece nada. Embora possamos não nos lembrar, no nível consciente, de alguma coisa, ela pode, aparentemente, ter uma influência espontânea sobre nós. Certa mulher disse que sempre ficava deprimida quando certo hino era cantado em sua igreja; em algumas ocasiões ela até mesmo tinha de sair da igreja chorando. Mais tarde ela descobriu, através de um parente, que esse hino fora cantado no funeral de sua mãe. Nessa ocasião ela era menina, e sentiu muito a perda da mãe e portanto, embora não se recordasse do hino, no nível consciente, ela subconscientemente reagia contra ele.

Muitas vezes não estamos conscientes do fato de que certas experiências influenciam fortemente nosso comportamento. Por isso devíamos guardar nossa memória andando no Espírito constantemente, porque assim o banco de nossa memória sempre será agradável a Deus. O indivíduo que se entrega a pensamentos sensuais desenvolve uma memória sensual e cultiva apetites sensuais. O mesmo é verdadeiro quanto à depressão. O indivíduo que elabora sobre cada dissabor, cada rejeição, cada perda, está naturalmente sujeito à depressão.

Sempre que esses eventos vierem à recordação, desenvolva o hábito de "esquecer aquelas coisas que para trás ficam". Recuse focalizar experiências desagradáveis do passado, porque elas, cada vez mais, se aprofundam em sua mente e perpetuam os sentimentos de tristeza e depressão. Ao olhar cons-

cientemente para o futuro com o poder e a bênção de Deus, reprograme sua mente, vendo a dificuldade através dos olhos da fé, assim desfazendo padrões de pensamento negativos ou comiseradores que, subconscientemente, o farão ficar deprimido.

(5) *Hábitos.* Todo mundo sabe que é influenciado pelos hábitos. Tudo o que a pessoa faz de maneira constante, torna-se cada vez mais fácil, por isso é essencial aprender hábitos de pensamento construtivos. Quanto mais pensar positivamente acerca da bênção de Deus no futuro, tanto mais fácil será para você permanecer com um padrão mental positivo. Naturalmente, o oposto é também verdadeiro. Em Romanos 12:2, o apóstolo Paulo revela o segredo de sermos "transformados" pela "renovação de vossa mente". Ao renovarmos nossas mentes com os princípios de Deus, e criarmos hábitos adequados, o modo de vida transformado que Deus promete a cada crente torna-se mais facilmente acessível.

(6) *O Espírito Santo.* Uma das funções específicas do Espírito Santo é "recordar tudo quanto vos tenho dito". Por isso é importante que o cristão leia e decore a Palavra de Deus regularmente para que o Espírito Santo possa retirar do banco da memória aquelas coisas que Deus declarou. O Espírito Santo não lhe trará à mente nada que Deus não lhe tenha dito, porque ele depende da Palavra de Deus para programar nossas mentes através do ouvir, ler, meditar, estudar e decorar os princípios divinos. Desse armazém de princípios bíblicos, o Espírito Santo pode tirar suas riquezas preciosas à medida que delas necessitarmos. Além disso, a aprendizagem de princípios bíblicos para a vida removerá a influência de recordações prejudiciais do passado e troca-las-á por mensagens positivas de Deus, assim dando nova confiança ao coração do indivíduo para enfrentar o futuro.

O Espírito Santo quer encher e enriquecer sua vida a fim de colocar em você um testemunho dinâ-

mico da vida cristã abundante. Para que ele possa fazer isso, você deve cooperar, aprendendo a Palavra de Deus e guardando-a. Deus abençoa aqueles que lhe obedecem, mas o conhecer sempre precede o obedecer. O salmista por certo tinha isto em mente quando escreveu o salmo do homem feliz: "[Feliz] é o varão. . . seu prazer está na lei do senhor [a Bíblia]. . . ele será como uma árvore plantada junto a ribeiros de água, a qual dá o seu fruto na estação própria, e cujas folhas não caem; e tudo quanto fizer prosperará" (Salmo 1:1-3).

Se você quiser viver a vida abundante como a árvore cujas raízes estão junto às correntes de água, tão-somente deve se refrescar diariamente com a água da vida, a Palavra de Deus.

CAPÍTULO ONZE

A DEPRESSÃO E SUA AUTO-IMAGEM

"A atitude de uma pessoa para consigo mesma tem influência profunda em sua atitude para com Deus, família, seus amigos, futuro e muitas outras áreas significativas de sua vida."

Bill Gothard
Autoridade Nacional da Juventude.

Todas as pessoas deprimidas que já aconselhei tiveram problema com a auto-aceitação. Essa afirmativa não é realmente muito profunda, em vista do fato de que quase todo ser humano possui imagem inadequada de si mesmo. Em algum ponto em sua vida, até mesmo o indivíduo mais audaz e mais confiante tem de lutar com a auto-rejeição. Embora a maioria das pessoas recupere sua autoconfiança, ninguém é imune.

Nestes últimos anos a pesquisa produziu novos conceitos chamados de "psicologia da auto-imagem" que têm ajudado muitas pessoas. Parte da idéia de que cada um de nós é controlado pelo quadro mental que fazemos de nós mesmos.

Duas expressões populares da psicologia da

auto-imagem ilustram sua tese básica: "Você é o que pensa que é" e "O que os outros pensam de você tem importância mínima comparado ao que você pensa de si mesmo." Todos têm uma imagem de si mesmos, boa ou má; todavia, qualquer que seja essa auto-imagem, ela afeta nosso comportamento, atitudes, produtividade e, em última análise, nosso sucesso na vida.

Pensamentos produzem sentimentos e sentimentos produzem ações; conseqüentemente, seus pensamentos de auto-imagem afetam definitivamente suas ações, negativa ou positivamente.

A pessoa que tem uma imagem confiante de si mesma dará o máximo de sua capacidade, mas a pessoa insegura e que tem falta de confiança não fará assim. Isso explica por que algumas pessoas talentosas fracassam enquanto pessoas medíocres, muitas vezes, têm sucesso.

A auto-imagem não é formada por um só acontecimento ou experiência. Pelo contrário, é a culminação de todas as experiências da vida. Naturalmente, muitas influências subconscientes produzem a auto-imagem, incluindo os milhares de vitórias, fracassos, frustrações, humilhações e sucessos que experimentamos. A influência que eles têm em nossa auto-imagem depende, em grande medida, de nosso temperamento natural.

O temperamento compreende a matéria-prima com a qual a pessoa nasce, criando a combinação de traços transmitidos a ela por seus pais, através dos genes. Talvez esse seja o maior fator simples que produz as caracterísitcas da personalidade. Como veremos em capítulo posterior, esses traços de temperamento contêm, tanto pontos fortes, como pontos fracos. Qualquer que seja seu temperamento, será influenciado por sua experiência de vida. Se, por exemplo, você nasceu com um temperamento despreocupado ou confiante, pode ser impelido a criar um complexo derrotista, se tiver pais excessiva-

mente críticos que sempre deploram e acentuam sua incapacidade ou fracasso. Da mesma forma, se nasceu com um temperamento negativo ou retraído e tem tendência para a indecisão e insegurança, pais sábios podem ajudá-lo a evitar a atitude derrotista, cercando-o de amor, aceitação e encorajamento, particularmente durante os primeiros anos de vida. Considere a expressão: "Você é o que pensa que é." Se você pensa que é uma pessoa feia ou incapaz, assim é. Não importa o que realmente você seja. Porque o que realmente determina sua produtividade e ações é o que você é.

As duas mulheres mais belas que já aconselhei eram gravemente deprimidas. Para meu espanto, nenhuma delas aceitava-se a si mesma. Enquanto olhava para seus rostos, rostos que a maioria das mulheres invejaria, lembrei-me que a aparência nada tem a ver com o caso; como você *pensa* que parece ser é que é o ponto crítico. Nenhuma dessas criaturas adoráveis considerava-se atraente; então, que diferença fazia se o fosse?

A mais jovem das duas era frígida; a mulher um pouco mais velha, ninfomaníaca — mesmo assim ambas tinham o mesmo problema. Uma estava tão obcecada com a falsa noção de sua aparência inadequada que não podia suportar expor seu corpo ao sexo oposto. A outra mulher estava tão obcecada com a inadequação de sua aparência que se forçou a uma série de casos ilícitos, numa tentativa de ganhar a aceitação que tanto desejava. Hoje, ambas as mulheres são cristãs bem ajustadas, eficientes , o que é evidência poderosa da influência estabilizante de Jesus Cristo nesta área crítica da vida. Começaram reconhecendo que Deus lhes perdoara e as aceitara. Isso tornou mais fácil para elas aceitarem-se se a si mesmas.

O GRANDE ERRO

A maioria das pessoas comete um erro interes-

sante, referente à auto-imagem: permite que as opiniões de outras pessoas influenciem sua visão de si mesmas. Muito pelo contrário, o que a pessoa pensa de si mesma afetará o que as outras pensam dela. Tenho visto isso muitas vezes enquanto esperava na fila de bagagens. O carregador se aproximava de um indivíduo e dirigia-se a ele delicadamente e com dignidade, enquanto a outro se dirigia com desrespeito silencioso. Através desses tratamentos contrastantes, julgo que o homem que exala autoconfiança e auto-aceitação recebe respeito dos outros. Você pode observar casos desse tipo em restaurantes, quando o garçom se aproxima de seus fregueses.

Uma vez que a pessoa compreende que cria sua imagem pública através de suas ações e pela impressão que dá de si mesma, perceberá a importância da auto-aceitação, que determina se ela agirá com confiança ou com grande insegurança. Tenha a certeza disto: se tiver falta de confiança em si mesmo, todo mundo também a terá.

Eis aqui três boas razões pelas quais você não deve deixar que as atitudes dos outros influenciem o que você pensa de si mesmo:

1) Você deve aceitar-se como Deus o aceita, não como as outras pessoas o fazem.

2) Você nem sempre pode julgar o que as pessoas pensam de você, através da aparência e ação delas, porque podem estar concentradas inteiramente em outra coisa.

3) O que as pessoas pensam de você geralmente é um reflexo de sua auto-imagem. Se você se sentir inferior, exalará sentimento de inferioridade, e conseqüentemente os outros o verão como inferior.

QUATRO ÁREAS DE AUTO-APROVAÇÃO

O *Institute of Basic Youth Conflicts,* (Instituto dos Conflitos Básicos Juvenis), dirigido por Bill Gothard, provavelmente já ajudou mais pessoas a aprenderem a arte da aceitação com a ajuda de

Deus, do que qualquer outro programa de treinamento.

Em suas palestras, Bill Gothard descreve quatro áreas nas quais as pessoas devem ganhar a auto-aceitação. Naturalmente, segue-se que essas são as próprias áreas nas quais a maioria das pessoas rejeitam a si mesmas: aparência, habilidades, linhagem e meio ambiente.

(1) *Aparência.* Minha observação tem sido de que quase todo mundo rejeita sua aparência. Fez-se a seguinte pergunta para doze atores e atrizes de Hollywood: "Se você pudesse mudar alguma coisa em suas feições, qual seria a mudança?" As respostas foram de quatro a doze itens por pessoa. Por incrível que pareça, estas pessoas, admiradas por milhões como as mais belas e elegantes de nossa sociedade, obviamente não aceitavam a si mesmas. Outra vez, somos confrontados com este fato: o que somos não é tão importante quanto o que *pensamos* que somos.

Rejeição da aparência é um problema intensamente espiritual. Deus é nosso Criador, por isso tendemos a culpá-lo por nosso estado. Este ressentimento subconsciente, e às vezes consciente, para com Deus, impede que nos tornemos cristãos maduros. Através dos anos, pude ajudar centenas de pessoas que não tinham segurança de sua salvação a ganhar essa bênção emocional preciosa. Em quase todos os casos descobri que elas tinham falta de segurança no começo, principalmente porque não gostavam de sua aparência. Segundo seu padrão, eram baixas demais ou altas demais, gordas demais ou magras demais. Além de receitar a leitura diária da primeira epístola de João por um mês, pelo menos, exigia que olhassem no espelho e agradecessem a Deus a forma que possuíam. Somente através de remoção desse sentimento para com Deus pela maneira com que foram criadas a porta poderia ser aberta para a auto-aceitação tão necessária.

(2) *Capacidades.* A não ser por um número muito raro de indivíduos bem dotados, a maioria das pessoas desenvolve uma visão inadequada de suas capacidades, espeicalmente quando tendem a comparar-se com os outros. Quer estejamos correndo com uma bola, andando de motocicleta, ou fazendo um exame de geometria, competimos como modo de vida. Mais cedo ou mais tarde, todo mundo encontra alguém melhor que ele, e isso pode acarretar o problema. Tendemos, com regularidade, a fazer comparações injustas de nossas capacidades com as dos outros. É muito melhor aceitar o fato que nossos talentos ou capacidades são conferidos por Deus e que nossa responsabilidade na vida é servi-lo e glorificá-lo (Apocalipse 4:11). O melhor lugar para se encontrar realização, felicidade e auto-aceitação é estar fazendo a vontade de Deus para nossa vida.

Descubro com regularidade que o uso mais gratificante de nossos talentos aparece na boa criação de nossos filhos. O primeiro mandamento de Deus ao homem foi para frutificar, multiplicar e encher a terra; por isso, segue-se que o cumprimento desse mandamento tornar-se-á uma experiência bem gratificante. Deve-se compreender, entretanto, que Deus não estava meramente referindo-se à função biológica de gerar filhos. Ele tinha em mente algo de muito maior alcance — criar esses filhos para serem jovens cristãos, conscientes de Deus, com conhecimento dos princípios divinos e capazes de ensinar esses princípios a seus próprios filhos.

Depois de lidar com pessoas por vinte e cinco anos, não acho que os triunfos vocacionais trazem auto-aceitação duradoura. Pelo contrário, muitos indivíduos, de boa vontade desistiriam da fortuna que fizeram durante sua vida se tão-somente pudessem retirar o fracasso de seu filho ou filha, negligenciados quando criança. Por outro lado, conheço centenas de cristãos felizes e contentes que se sen-

tem enriquecidos porque seus filhos são uma fonte de orgulho e satisfação para eles.

Não pense, entretanto, que você deve esperar até tornar-se avô para consegui esse auto-reconhecimento. Pode ser conseguido, também, mediante a produtividade espiritual. Os que investem no serviço de Cristo, dando testemunho pessoal de sua fé, geralmente não têm problema duradouro com a auto-aceitação. A produtividade digna é a grande panacéia para a auto-rejeição. É por isso que os adolescentes têm a tendência de se rejeitarem — ainda não tiveram tempo de ser produtivos.

(3) *Linhagem.* Todo aquele que tiver vergonha de seus pais terá problemas sérios com a auto-aceitação. Muitos jovens, hoje, odeiam seus pais e trazem sobre si mesmos a maldição de Deus e os resultados trágicos da animosidade nutrida. É verdade que alguns pais podem agir de maneira desumana com seus filhos. Como pastor, tenho testemundado tais situações e crises.

Nada destrói tanto como a amargura, especialmente quando dirigida contra os próprios pais. Tendo lidado com centenas de pessoas, estou convencido de que o fracasso da pessoa em se livrar dessa amargura destruirá seus relacionamentos normais de amor na vida. Somente ao confessar este espírito de inimizade, como descrito no capítulo sete, o indivíduo experimentará alívio. A Bíblia nos ensina: "Deixa a ira, e abandona o furor; não te indignes para fazer o mal" (Salmo 37:8).

UMA FIXAÇÃO PERIGOSA

Além dos perigos espirituais de alimentar a raiva contra os próprios pais, há também outro resultado trágico e indesejável. Por anos tenho notado que jovens que odeiam a seus pais, quando crescem tornam-se iguais a eles, ou casam-se com uma pessoa parecida com eles. Os que estudam a função do cérebro explicam que tal fenômeno estranho tem

sua origem na mente subconsciente, que sempre trabalha com vistas ao cumprimento da imagem que projetamos sobre a tela de nossa imaginação. Por exemplo, tenho notado que a jovem criada por pai alcoólatra tende a casar-se com alcoólatra. A razão é simples. Milhares de vezes, durante sua juventude, a menina visualizou o quadro mental de seu pai bêbado e prometeu a si mesma: "Nunca me casarei com um homem assim!" Mas sua mente subconsciente, de modo inexorável, leva-a a cumprir seus pensamentos negativos de desgosto ou ódio para com seu pai. A mesma coisa acontece com o jovem cujo pai, cruel e raivoso, o tratou mal. Embora ele insista em que nunca vai agir como seu pai, ele o faz. Quando a criança, que vi sendo maltrada no aeroporto, crescer e se casar, provavelmente unir-se-á a uma mulher parecida com sua mãe, porque por toda a vida seu ressentimento para com ela fará com que ele projete na tela de sua imaginação esse quadro amargo, juntamente com a promessa: "Nunca me casarei com uma mulher igual a ela." Mas casar-se á!

UMA FIXAÇÃO SAUDÁVEL

Todas as tragédias mencionadas acima podem ser evitadas se as pessoas reconhecerem a importância de colocar na tela de seu pensamento somente aquelas idéias que são agradáveis a Deus. Nem sempre podemos controlar as idéias que se apresentam na tela de nossa imaginação, mas podemos regular aquelas que permanecem, porque os pensamentos persistentes e recorrentes ativam a mente subconsciente que, por sua vez, cria sentimentos que motivam ações.

Em vez de projetar imagens negativas, visualize imagens positivas. Se a jovem tivesse visualizado um moço que encarnasse os princípios cristãos, em vez do pai alcoólatra, ela se teria casado com esse tipo de homem. Nada poderia ter violado sua ima-

gem mental. De fato, conheço uma jovem senhora, produto de pai alcoólatra, que rejeitou um bom rapaz, cristão, para se casar com alguém que no fim virou alcoólatra. Por quê? Ela fixou-se no tipo errado de imagem mental da sua imaginação.

(4) *Ambiente.* Embora tenha sido muito exagerado pelos behavioristas da geração passada, nosso ambiente realmente cria efeito profundo sobre nossa auto-aceitação. Se a pessoa é constrangida por seu lar e sua família, ela será infeliz, e, como resultado, sua atitude de vergonha ou rejeição deformará severamente sua auto-imagem, levando-a além das proporções das circunstâncias reais.

A fim de compreender que a atitude mental para com nossas circunstâncias é muito mais significativa que a circunstância material ou física em si mesma, considere a história clássica da jovem adolescente que tinha vergonha de sua mãe por causa das mãos terrivelmente desfiguradas por queimaduras. O pai, ao perceber que ela evitava ser vista em público com sua mãe, explicou-lhe com detalhes o que havia acontecido. Quando menina, sua mãe a havia livrado de cair numa lareira acesa. Ao fazer isso, as mãos de sua mãe ficaram marcadas para toda a vida. A menina ficou tão envergonhada da tristreza que havia causado à mãe com sua atitude egoísta, que a procurou, pegou-lhe as mãos cheias de cicatrizes, beijou-as, e disse chorando: "Mamãe, eu a amo. Pode perdoar-me pela maneira com que a tratei? Não sei como agradecer-lhe sua bondade e amor." Desse dia em diante orgulhava-se de ser vista com sua mãe, e as mãos feias transformaram-se em emblema de amor. O que fez a diferença? Aquelas mãos permaneceram tão grotescas como antes, mas agora a atitude mental da filha para com elas havia mudado.

Alguns jovens são levados a ter uma auto-imagem pobre por causa da noção falsa de que as pessoas de segunda classe procedem de condições de vida de

segunda classe. Os produtos dos guetos são bons exemplos. Eles são treinados a pensar que são inferiores por causa de seu ambiente de gueto. Não há nada de novo a respeito dos guetos; sempre existiram. Hoje, são simplesmente maiores por causa do número maior de habitantes, e mais conspícuos por causa da atenção nacional recente. Durante meus anos de ginásio morei no que hoje seria chamado de gueto, mas esse fato não me afetou em nada, porque ninguém me avisou que isso era uma coisa horrível. Eu era ingênuo o suficente para achar que era bem bom, de modo que minha atitude mental permaneceu positiva.

Façamos aqui uma pausa para enfatizar que todas as quatro áreas que influenciam a auto-imagem são afetadas por uma atitude espiritual adequada. Se você realmente crê que Deus o ama e que o criou por uma razão especial, como a Bíblia ensina, então pode aceitar, com ação de graças, sua aparência, capacidade, linhagem e ambiente. Uma vez que você aceita isto, através da fé em Deus e sua Palavra, você achará fácil aceitar-se a si mesmo. Mas se rejeitar uma ou mais destas áreas, você sofrerá a miséria que acompanha a auto-rejeição. Há, indubitavelmente, outras áreas da auto-aceitação que poderiam ser discutidas, mas estas são as principais.

RESULTADOS TRÁGICOS DA REJEIÇÃO

Seria impossível, num livro pequeno como este, investigar todos os resultados da auto-rejeição, porque eles, literalmente, afetam tudo na vida de uma pessoa. Entretanto, oferecerei oito conseqüências decisivamente importantes.

(1) *Depressão.* O ressentimento que acompanha a rejeição da aparência, capacidade, linhagem, ou ambiente, logo transforma-se em autocomiseração, que, invariavelmente, produz a depressão. Esta depressão aumentará em intensidade com a idade, a menos que você aprenda a aceitar essas áreas como

sendo instrumentos de Deus, que ele quer usar em sua vida para glória dele. Mudanças no ambiente ou nas circunstâncias de sua vida podem trazer alívio temporário, mas se você não modificar seu padrão de pensamento de autocomiseração, você estará acorrentado pela escravidão emocional da depressão.

(2) *Falta de fé pessoal em Deus.* É impossível desenvolver uma fé vital e pessoal em Deus até que a pessoa aprenda a aceitar-se a si mesma. A rejeição do corpo que Deus lhe deu, juntamente com o dom dos talentos, pais, e ambiente não são condizentes com o espírito submisso (Efésios 5:21) que se exige do cristão feliz e produtivo. Somente ao dar graças, através da fé, por sua aparência, talentos, pais, e ambiente, você poderá encontrar um caminho limpo e vital para o relacionamento com ele, o que é absolutamente essencial para livrar-se da depressão.

A maioria das pessoas criticam-se abertamente, como temos visto regularmente em público. Mas os cristãos deviam saber melhor que censurar-se verbalmente, porque assim fazendo ficam aquém do padrão que Deus lhes determinou. Bill Gothard, sabiamente nos previne que por mais imperfeitos que sejamos, "Deus ainda não terminou conosco". Como filho de Deus, você ainda está sendo moldado e criado para seus propósitos divinos. Em vez de rejeitar a si mesmo, a Bíblia ensina que você deve apresentar-se a ele e antever, pela fé, o propósito final que ele tem para sua vida. Um ponto de vista espiritual como este produzirá atitude mental que leva à produtividade, que por sua vez gera auto-aceitação.

(3) *Rebelião.* A auto-rejeição, por algum motivo, acende o fogo da rebeldia em seu coração para com Deus e o próximo, quer sejam seus pais, parentes, cônjuge, ou qualquer outra pessoa que exerça autoridade sobre você.

Vivemos numa sociedade rebelde. Não devemos

ficar surpresos por também vivermos numa sociedade infeliz. Pense nisso! Embora vivamos no luxo, com equipamentos tais que vinte e cinco anos atrás ninguém sonhava ser possível, nosso povo é amargo, hostil e, a maior parte das vezes, infeliz. Este é o resultado típico das pessoas que rejeitam a si mesmas, porque têm a tendência de atacar a tudo e a todos ao seu redor.

(4) *Retraimento.* Quando a pessoa rejeita a si mesma, acha difícil gostar das outras pessoas. Ela tem a tendência de ser supersensível às atitudes dos outros para com sua aparência, capacidades, origem de seus antepassados ou ambiente. Portanto, ela se retrai para evitar o conflito e os sentimentos infelizes que isso produz. Ao retrair-se, ela medita cada vez mais sobre suas próprias necessidades, sentimentos e pensamentos. E por não gostar de si mesma, torna-se mais infeliz.

(5) *Ênfase excessiva nas coisas materiais.* A rejeição de si mesmo cria um impulso desordenado para o materialismo. Isto pode ser caracterizado pelo narcisismo, pela ênfase exagerada nas roupas, pelo ajuntamento de bens materiais, e nenhuma dessas coisas produz felicidade. É extremamente difícil convercer um jovem de que a aquisição de bens materiais não cria felicidade. Conheço pelo menos quinze homens que valem mais de um milhão de dólares, e descobriram que o dinheiro não é a fonte da felicidade; em alguns casos a riqueza, na realidade, destruiu a felicidade que gozavam nos dias de menos afluência.

Jesus Cristo disse: "Mas buscai primeiramente o reino de Deus e a sua justiça; e todas estas coisas vos serão acrescentadas" (Mateus 6:36). E para contrastar com minha afirmativa anterior, conheço milionários que são extremamente felizes. Seu dinheiro, entretanto, não é o que lhes trouxe felicidade. Seu objetivo primário foi servir a Deus, e seus bens materiais seguiram-se ao serviço leal.

(6) *Negativismo e "fracassite".* Freqüentemente ouvimos a máxima popular: "Conhece te a ti mesmo." Tal conselho é perigoso para a pessoa que rejeita a si mesma, porque em termos práticos ela interpreta isso como "conhece teu ser negativo". Ela se lembra do passado como um amálgama de fracassos, afrontas, insultos e abusos a que foi submetida. Ela conclui: "Nada funciona para mim, nada tem sucesso. Devo estar fadada ao fracasso!" A mente subconsciente tende a levar-nos ao cumprimento de tudo que colocamos na tela de nossa imaginação, por isso um pensamento assim, inevitavelmente produzirá fracasso, não porque a pessoa tenha falta de sucesso potencial, mas porque esperafracassar.

(7) *Imitacionite.* A pessoa que rejeita a si mesma, não somente se compara com outros, mas tenta imitá-los. Esta pode ser uma prática extremamente prejudicial. O Dr. Maxwell Maltz aconselha: "Lembre-se disso, e lembre-se disso todos os dias: você nunca será feliz se gastar a vida tentanto ser outra pessoa. Deus o criou como um indivíduo singular. Você tem dentro de si uma grandeza autêntica toda sua. Use-a; não a desperdice! Ao tentar ser outra pessoa, você a desperdiça, pelo simples fato de você não ser outra pessoa."[1]

(8) *Limitar o uso de Deus em sua vida.* O resultado triste da auto-rejeição é que Deus não pode usá-lo, o mesmo Deus que tem planos para cada vida. A felicidade máxima é conseguida ao cumprir esse plano, mas se a pessoa resiste a esse plano, cai na miséria máxima. Ao rejeitar a si mesmo, você não somente abstém-se de usar seus talentos naturais, mas impede que Deus injete seus poderes miraculosos em sua vida. A vida de fé é excitante! A maioria das pessoas nunca experimenta esse tipo de vida, porque em vez de aceitar a afirmativa de Jesus, "Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância" (João 10:10), rejeitam-se a si mesmas e causam um curto-circuito no poder de Deus por causa de sua

incredulidade. Você nunca experimentará a vida abundande até que compreenda, mediante a fé, que Deus é capaz de abençoar até mesmo *você*!

POR QUE A MAIORIA DAS PESSOAS TEM A TENDÊNCIA DE SE REJEITAR

Uma coisa tão universal quanto a auto-rejeição deve ter uma causa comum. Considere as possibilidades sequintes:

(1) *Gente pequena num mundo enorme.* Todos começamos da mesma maneira: gente pequena e incapaz de qualquer produtividade. Quer seja o menino que tenta ajudar seu pai a consertar o carro da família, e fica frustrado pelo sentimento de que seu pai sabe consertar qualquer coisa, e ele não, ou a menina cuja mãe inteligente e experiente pode fazer um bolo começando desde o princípio, enquanto ela nem sabe usar a cozinha, todos nós partilhamos o mesmo problema. Todo mundo quer ter vitória, mas não temos a paciência para ganhar tempo, treinamento e experiência proporcionais à tarefa.

(2) *O ridículo da infância.* Criança nenhuma cresce sem ser ridicularizada por seu grupo. Para muitas crianças, entretanto, esse ridículo pode ensinar a se criticarem.

(3) *Ter mais consciência de nossos próprios erros que os dos outros.* A idéia de que alguns perfeccionistas têm a tendência de admirar as pessoas que são muito menos capazes que eles, sempre me fascinou. Como o Davi de antigamente, os pecados do perfeccionista estão sempre perante ele. Ele, portanto, é confrontado mais prontamente com seus fracassos do que com os dos outros. Na realidade, ele está por demais obcecado com suas próprias faltas.

(4) *Pais, parentes, professores e amigos críticos.* A crítica constante é sempre prejudicial. Todo mundo procura elogio e dele precisa, principalmente daqueles que mais ama. Infelizamente, o pai que tem

falta de auto-estima, muitas vezes, critica demais seus filhos, quase como que se tentasse fomentar seus sentimentos de importância, ao chamar a atenção deles para seu desajeitamento e inadequação. A criança vê essa crítica como rejeição. Se seus pais a rejeitam, é fácil para ela rejeitar a si mesma.

OS SELOS DA AUTO-ACEITAÇÃO

A pessoa madura não é perfeita, mas aprendeu a aceitar-se pelo que é. E isso inclui tanto seus pontos fortes quanto os fracos. Então ela tentará efetuar algum tipo de programa para vencer seus pontos fracos. Sem perceber, esse tipo de auto-aceitação manifestar-se-á subconscientemente em suas ações e reações. Ao desenvolver, gradativamente, sua vida espiritual, ela amadurecerá emocionalmente. Essa maturidade será o cumprimento dos dois primeiros mandamentos de Jesus Cristo, que contêm os selos da verdadeira auto-aceitação. ". . . Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma, e de todas as tuas forças e todo o teu entendimento, e ao teu próximo como a ti mesmo" (Lucas 1:27).

Além desses dois selos da auto-aceitação ensinados por Cristo aqui, há pelo menos mais cinco outros. Será proveitoso examinar brevemente cada um deles.

(1) *Amará e servirá a Deus.* Tal indivíduo tornar-se-á um cristão submisso, sujeito à vontade de Deus. Ele não será confundido acerca de sua identidade ou constantemente impelido ao sucesso por causa da ambição. Pelo contrário, seu interesse no relacionamento com Deus e a preocupação em agradá-lo empanarão quaisquer tentativas para agradar a si mesmo.

(2) *Amará e aceitará as outras pessoas.* A pessoa madura pode amar os outros e partilhar de seus sucessos. A Bíblia nos ensina que devemos alegrar-nos com os que se alegram e chorar com os

que choram. A pessoa madura poderá fazer ambas as coisas mas a pessoa egoísta somente pode chorar com os que choram. Se seu vizinho adquirir um Cadillac, você pode honestamente alegrar-se com ele? A pessoa egoísta e imatura simplesmente murmurará: "Por que isso nunca acontece comigo?" Mas se a esposa do vizinho morreu, entretanto, não é difícil chorar com ele, sem desejar que coisa semelhante nos aconteça. A pessoa verdadeiramente madura amará e aceitará os outros pelo que são e se alegrarão com seu sucesso.

(3) *Amará e aceitará a si mesmo.* Não tenha medo de amar a si mesmo. Os cristãos podem ser levados a pensar que qualquer forma de amor-proprio é pecado, mas Jesus não disse: "Não ames a ti mesmo." Ele disse: "Ama a teu próximo como a ti mesmo", consciente de que o amor-próprio, na perspectiva certa, na realidade, é essencial. Todo mundo ama a si mesmo até certo grau, embora alimente pensamentos de auto-reprovação. Entretanto, as pessoas, freqüentemente, amam mais a si mesmas que a Deus ou aos outros. Jesus dá bastante lugar para o amor-próprio desde que venha em terceiro lugar na lista de prioridades.

A auto-aceitação adequada pode ser verificada pela maneira de a pessoa aceitar os cumprimentos acerca de seu trabalho e aparência. Em vez de colocar o cumprimento de lado, ou desculpar-se, a pessoa madura reconhece graciosamente a palavra de elogio. A pessoa que se rejeita torna-se confusa e embaraçada, geralmente aumentando seu embaraço ao murmurar qualquer coisa boba e desnecessária.

(4) *Exercitará responsabilidade.* A pessoa totalmente madura é digna de confiança, e sempre arca com a responsabilidade total de suas ações. Isto pode ser notado, em particular, quando alguma coisa sai errado. A pessoa que aceita a si mesma não culpa os outros pelo erro, porque reconhece que sua

segurança e auto-aceitação não dependem de uma só experiência na vida. Ela está mais interessada em aprender com os erros, que achar a culpa para eles. Tal maturidade pressupõe boa liderança.

(5) *É emocionalmente expressiva.* A pessoa madura tem a liberdade, não somente de sorrir e chorar, conforme a ocasião, mas também de reagir emocionalmente aos que a cercam. Sua alegria não depende das pessoas ou das cirucunstâncias, mas parte de seu interior. Efésios 5:18-21 declara que o homem cheio do Espírito tem uma canção no coração, um espírito de ação de graças, e uma atitude submissa. Tal indivíduo nunca sofrerá depressão.

(6) *Mantém fleixibilidade criativa.* A pessoa madura prontamente cede quando necessário e reajusta seu programa ou horário quando a ocasião assim o exige. Ela não insiste em que tudo seja feito à sua maneira, de forma tal que se torna insensível às necessidades dos outros. Muitos perderam experiências proveitosas por causa de seu ressentimento contra as circunstâncias sobre as quais não têm controle. A pessoa madura é suficientemente descontraída e positiva, de modo que quando circunstâncias adversas surgem, sua mente criativa produz alternativa eficaz.

(7) *Aceita reprimenda, insulto, e crítica.* A pessoa madura não se sente ameaçada quando alguém a corrige ou lhe propõe um método melhor. Pelo contrário, ela aprecia as sugestões de outras pessoas e, de boa vontade, examina métodos melhores para atingir seus objetivos.

COMO MELHORAR SUA AUTO-IMAGEM

Desenvolver boa auto-imagem é tão importante para vencer a depressão que vale algumas páginas de nosso tempo na consideração de métodos, que funcionam, para sua melhora.

(1) *Desenvolva um relacionamento pessoal com Deus.* Não somente é essencial preencher o vazio de

Deus; que há dentro de você, mediante relacionamento pessoal com ele, através de seu Filho Jesus Cristo, mas é também assencial aceitar-se a si mesmo. Depois de preencher o vazio de Deus em você, recebendo Jesus Cristo, mediante convite pessoal, desenvolva um relacionamento vital com Deus, aprendendo a respeito dele à medida que ele se manifestar em sua Palavra.

Só há um maneira de aprender acerca de Deus: ler, ouvir, estudar, meditar e decorar o que ele ensina acerca de si mesmo na Bíblia. O homem secular, totalmente ignorante de Deus, tem grande dificuldade com a auto-rejeição; somente através do conhecimento de Deus, como revelado em sua Palavra, a pessoa pode desenvolver a capacidade de aceitar a si mesma. Como Colossenses 3:16, 17 nos admoesta: "A Palavra de Cristo habite em vós, abundantemente, em toda sabedoria, ensinando-vos e admoestando-vos uns aos oturos, com salmos, hinos e cânticos espirituais; cantando ao Senhor com graça em vosso coração. E, quanto fizerdes por palavras ou por obras, fazei tudo em nome do Senhor Jesus, dando por ele graças a Deus Pai." Se a palavra de Deus habitar ricamente em você, você naturalmente encontrará paz com Deus, consigo mesmo e com seu próximo.

(2) *Aceite-se como criatura de Deus.* A Bíblia nos diz que fomos "terrivelmente e maravilhosamente feitos". Deus o criou para seus propósitos, por isso você deve aceitar-se a si mesmo para o cumprimento desses propósitos. Ao pedir-lhe direção, poder, e instrução você se liga ao poder onipotente de Deus. Se você for cristão, aprenda a aceitar-se a si mesmo, começando a agradecer-lhe quem você é como membro de sua família divina.

A aparência da pessoa é, muitas vezes, mostra de sua auto-aceitação. Se ela se sentir inadequada, desajeitada e abatida, usará roupas que exibam esses sentimentos. Se, entretanto, possuir uma quantia

adequada de auto-aceitação, vestir-se-á de acordo com sua vocação, ambiente e recursos. Quero crer que a tendência moderna para o desmazelo e roupas não muito apropriadas para senhoras ou cavalheiros, que os estudantes de ginásio e faculdade usam, perpetuarão seus sentimentos de auto—rejeição. O que interpretam como ataque à ordem estabelecida, muitas vezes, é um pouco mais que a expressão de sua insuficiência e autodesaprovação. Naturalmente, é perigoso generalizar aqui, porque alguns preferem roupa esporte por ser mais confortável, mas não devem se esquecer de que o bem—vestir nos dá certo conforto psicológico, dependendo da ocasião. O gosto da pessoa e seu estilo podem mudar com a idade e a maturidade, mas as mudanças, muitas vezes, são sinais da auto-aceitação.

(3) *Aprenda a lidar com sentimentos de culpa.* Descobrimos que as pessoas que se rejeitam ficam muito desencorajadas por causa de pequenos erros, mas sua frustração geralmente é muito maior que o fracasso, e se esquecem que todo mundo falha consigo mesmo, com a sociedade, e com Deus, às vezes. Infelizmente, a psicologia moderna tem feito o máximo que pode, dizendo que a religião é responsável pelo sentimento de culpa, em vez de procurar um remédio para ele.

Alguns anos atrás um médico amigo meu, tratando-me de laringite, aproveitou-se da minha falta de voz para dizer, um tanto diretamente, que sua opinião acerca dos ministros era que "haviam causado mais mal às pessoas que qualquer outra profissão conhecida". Prosseguiu explicando que durante o período em que trabalhou como interno numa instituição mental, descobriu que "noventa e cinco por cento dos pacientes estavam lá por causa de complexos de culpa induzidos pela religião". "Doutor, o senhor não poderia cometer um cerro maior", sussurrei. "As pessoas sentem-se culpadas porque *são* culpadas!" A Bíblia nos ensina o que a

psicologia moderna tende a rejeitar: que o homem não é um animal sem consciência que pode pecar sem impunidade, mas uma alma vivente cuja consciência o acusa ou desculpa. (Romanos 2:15.)

Para ter boa saúde mental e adequada auto-aceitação, a consciência não pode ser ignorada! Em vez de esperar que o psiquiatra desfaça as dores da consciência, o indivíduo precisa encarar seus pecados e apropriar-se do perdão de Deus. Por essa razão Deus enviou as *boas-novas* que "Cristo Jesus veio ao mundo para salvar os pecadores" (1 Timóteo 1:15).

O Novo Testamento está cheio destas boas-novas de que o homem pode receber o perdão de Deus e a libertação da tirania de sua consciência culpada. Mas o perdão começa com o reconhecimento pessoal de pecado, porque a Bíblia ensina que "todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus" (Romanos 3:23). Depois de confessar o pecado, o homem precisa aceitar o julgamento de seu pecado levado sobre e seu próprio Filho, na cruz do Calvário, e reconhecer que "o Sangue de Jesus Cristo, seu Filho, nos purifica de todo pecado" (1 João 1:7). A significação desse versículo é que na realidade Deus "continua nos limpando" de nosso pecado.

Uma vez que teve o perdão de seu pecado, o homem deve agradecer a Deus, mediante a fé, esse perdão. O sentimento de libertação da tirania da consciência culpada fará com que ele deseje uma vida mais agradável a Deus. Quando, entretanto, ele outra vez fica aquém do padrão de Deus, deve entender que uma vez mais pode apropriar-se desse perdão. Uma consciência limpa é essencial à auto-aceitação adequada, mas isso é dom de Deus, e *não obra humana.*

Os perfeccionistas, em particular, lutam com uma consciência gigantesca, que os ataca sem misericórdia porque não conseguem viver segundo seus padrões. Precisam aprender que, se Deus, que é per-

feito pode perdoar seus pecados, certamente eles e seu próximo, que por toda a vida "foram destituídos da glória de Deus", deviam perdoar-se a si mesmos.

(4) *Louve e dê graças a Deus por seus sucessos.* Nunca é saudável permitir que a mente permaneça sobre assuntos negativos, porque tais ruminações geram lamentos e autocomiseração, que por sua vez, produzem depressão. Pelo contrário, é terapêutico agradecer a Deus suas bênçãos. Descobri que isto é particularmente útil no aconselhamento matrimonial quando um membro da família indica que perdeu seu amor pelo cônjuge. Encorajo-o a fazer uma lista de dez coisas boas acerca de seu cônjuge, depois agradecer a Deus verbalmente esses dez atributos e resistir à tentação de pensar negativamente. É espantoso verificar a renovação do amor, mesmo da pessoa que se convenceu de que é impossível conseguir de novo aquele sentimento romântico original.

Ação de gracas gera ação de graças. Uma vez que você desenvolva um padrão de pensamentos de ação de graças ao Senhor, a si mesmo, aos amados, à família, ao emprego e *ad infinitum,* você descobrirá que é fácil ser grato. As pessoas agradecidas não podem ficar deprimidas.

(5) *Encare o futuro com uma antecipação entusiástica.* Todos os que estão lendo este livro têm um futuro; mais importante, porém, que os detalhes desse futuro é sua atitude para com ele. De fato, muitas autoridades afirmam que suas expectativas para o futuro ajudam a criá-lo.

O cristão não tem razão alguma para temer o futuro. Repetidamente Jesus admoestou seus discípulos, para benefício de todas as gerações posteriores de cristãos: "Tende bom ânimo... E eis que estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos." Jesus Cristo está conosco agora e nos acompanhará no futuro, por isso não temos motivo algum para temer o que está pela frente.

Feliz é o cristoão que desenvolve o hábito de enfrentar cada dia com uma atitude de expectativa, ansioso para se apropriar da bênção e provisão de Deus. Recentemente, eu e um ministro cheio do Espírito, bem conhecido por causa de seu espírito espontâneo de alegria e louvor, dormimos no mesmo quarto de um hotel. O despertador tocou às 6:10 da manhã. Embora o sol estivesse encoberto por uma camada de nuvens frias e invernais, meu amigo desligou o relógio e exclamou: "Bom dia, mundo! Obrigado, Jesus, por este novo dia emocionante!" Não pude deixar de concluir que ele havia conseguido o que o salmista quis dizer com: "Este é o dia que fez o Senhor; regozijemo-nos e alegremo-nos nele" (Salmo 118:24). As pessoas que enfrentam a vida diariamente com essa atitude mental não têm problema com a depressão.

CAPÍTULO DOZE

A DEPRESSÃO E SEU TEMPERAMENTO

À medida que várias tentativas têm sido feitas para explicar o comportamento humano, numerosas teorias foram criadas. Os antigos enfatizavam que os traços herdados do homem eram a causa de suas ações. Freud e seus seguidores culpavam o ambiente do homem e as experiências da infância pelo seu comportamento. Na realidade, ambos contribuem para nossa conduta, mas nosso temperamento herdado nos influencia mais.

Através dos genes, na concepção, o homem herda de seus pais e avós, sua natureza inteira, incluindo a cor dos cabelos, olhos, estrutura corporal, talentos e, é claro, seu temperamento. Esse temperamento atua como a influência simples mais poderosa do comportamento, porque é a causa de suas ações e reações espontâneas. Ocasionalmente algumas das vítimas da lavagem cerebral psicológica moderna tentam acentuar a significação do "comportamento aprendido", mas acho que essa sugestão é um tanto confusa. Nossos quatro filhos foram criados no mesmo ambiente básico do lar e foram submetidos aos mesmos princípios de treinamento, mas diferem tanto um do outro como a noite difere do dia! Alguns

ingredientes diferentes herdados devem ter causado isso. O armário de nossos filhos sempre provou essa teoria. Um lado tinha ordem e limpeza, o outro parecia o resultado de um furacão. Nossas filhas também eram diferentes. Uma adorava vestir-se "com roupas encardidas" e até hoje prefere roupas esportes para o uso diário. A outra menina, antes dos três anos de idade, já mostrava forte preferência por estilos mais elegantes e conjuntos que combinassem bem. Essas e uma centena de outras diferenças apareceram em suas vidas muito antes de termos tempo para ensinar tais coisas.

No momento em que escrevo, nossa primeira neta tem nove meses de idade. Antes que ela pudesse engatinhar, detectei os mesmos traços de vontade forte e determinação arrojada que tenho observado nos seus pais. A razão devia ser óbvia! Ela herdou certos traços de temperamento que ativam suas ações e reações.

OS QUATRO TEMPERAMENTOS BÁSICOS

O temperamento é constituído dos traços que herdamos na concepção, e mais tarde, influenciados pelo treinamento da infância, educação, experiências da vida, ambiente e a motivação, tanto humana, como espiritual.

A melhor teoria do temperamento foi proposta por Hipócrates, 2400 anos atrás. Ele sugeriu que as pessoas cabiam em quatro categorias básicas: o vendedor superextrovertido e sangüíneo, o líder de vontade forte extrovertido e colérico, o perfeccionista melancólico e introvertido, e o passivista fleumático superintrovertido. Embora se tenham sugerido muitas variações, essa teoria é disseminada, hoje, quase que em sua forma original. Talvez a adição-chave é que ninguém se encaixa perfeitamente em *um único* molde de Hipócrates — que as pessoas tendem a apresentar uma mistura de dois ou mais desses temperamentos. Este parece um corolário

razoável, porque mostra as características físicas do pai e da mãe.

A maioria das pessoas tende a ter um temperamento predominante com leves traços de outro. Não é incomum a pessoa ser 80% sangüínea e 20ã3 fleumática, ou 70% colérica e 30% melancólica. Não há fim nas variações e porcentagens que esses traços podem produzir; certo homem que examinei provou ser cerca de 60% sangüíneo, 20% melancólico e 20% fleumático.

TEMPERAMENTO E TEMPERAMENTOS TRANSFORMADOS

A análise do temperamento humano é um dos assuntos mais fascinaentes que já estudei. Embora tenha a tentação de lançar-me numa discussão extensiva dele aqui, por causa do espaço sou forçado a desistir. Entretanto, sugiro que você leia meus livros intitulados *Temperamento Controlado pelo Espírito* e *Temperamento Transformado* para ter uma apresentação completa do assunto. Neste livro tocarei no tema do temperamento somente no que se refere ao problema da depressão.

O SANGÜÍNEO E A DEPRESSÃO

O temperamento sangüíneo cria uma pessoa calorosa, amistosa e espontânea que atrai a si as pessoas, como se fosse um ímã. Ela tem boa conversa, é otimista despreocupada, enfim, a "alma da festa". Embora seja generosa, cheia de compaixão e responda bem a seu ambiente e aos sentimentos e humores dos outros, da mesma forma que os oustros temperamentos, ela tem alguns pontos fracos naturais. Freqüentemente possui vontade fraca, é instável emocionalmente e explosiva, inquieta e egoísta. Na infância, todos esperavam que tivesse sucesso, mas raramente alcança essas expectativas. Tem grande dificuldade em se prender a detalhes,

quase nunca está quieta. Por baixo de seu exterior audaz é, muitas vezes, insegura e timorata. Os sangüíneos dão bons vendedores, locutores, atores, e algumas vezes, líderes.

O sangüíneo raramente fica deprimido quando em campanhia de outros. Ele sente tanta afinidade com os demais que só em ver outra pessoa seu espírito se eleva e aparece um sorriso em seu rosto. Quaisquer que sejam os períodos de depressão que ele experimenta, quase que invariavelmente começam quando está sozinho. A característica mais agradável do sangüíneo é sua capacidade de desfrutar o presente. Ele não olha para as experiências infelizes do passado, e nunca se preocupa com o futuro desconhecido.

Muitos sangüíneos indisciplinados experimentam depressão durante a quarta ou quinta década da vida. Sua falta de disciplina e fraqueza de vontade os tornam um pouco improdutivos, para seu próprio desapontamento e dissabor. A esta altura, têm tendência à obesidade, por causa de sua incapacidade de recusar sobremesas que engordam e outras coisas apetitosas. Isto rebaixa sua auto-estima, e aumenta sua tendência à depressão. Embora reajam bem e alegremente às outras pessoas, sua tendência à depressão leve aumenta. Certo escritor os comparou a Peter Pan — não desejam crescer nunca. Embora sejam estimados e atraentes, não se pode depender deles e não têm susbstância real.

À medida que estes sangüíneos charmosos, que, muitas vezes, agem como crianças crescidas, tomam consciência de seu caráter superficial, sua insegurança aumenta. Tornam-se defensivos, sensíveis à menor crítica, quase obcecados com as opiniões dos outros acerca deles. Não é incomum que fiquem deprimidos, a esta altura, entregando-se à autocomiseração. Podem até mesmo culpar seus pais por os terem poupado tanto na infância de modo que nunca desenvolveram autodisciplina, mas é muito difícil

para eles culpar a si mesmos, confessar seu pecado e procurar a plenitude do Espírito Santo para dar-lhes a força de caráter de que necessitam tão desesperadamente.

Se não encararem seu problema realisticamente e aprenderem a andar no Espírito, flutuarão entre a depressão e a felicidade por um certo período, até que, de alguma maneira infantil, fazem o ajuste mental e então passam pela vida fixos numa posição jocosa muito abaixo de seu nível potencial.

O sangüíneo cheio do Espírito é diferente! O Espírito Santo não somente o convence de que seus padrões de pensamento autocomiseradores são pecados, mas também o guia nas áreas de produtividade, assim fazendo com que ele se aceite e se preze mais facilmente. Quando o sangüíneo é cheio do Espírito, como o apóstolo Pedro no livro de Atos, torna-se uma pessoa produtiva e eficiente, livre da depressão.

O TEMPERAMENTO COLÉRICO E A DEPRESSÃO

O temperamento colérico produz o ativista prático. Ele tem grande força de vontade, é líder nato e muito otimista. Seu cérebro está cheio de idéias, projetos ou objetivos e, geralmente, ele os leva a cabo. Como o Sr. Sangüíneo, ele é extrovertido, mas não com tanta intensidade. Embora muito produtivo na vida, reflete vários pontos fracos naturais sérios. É auto-suficiente, impetuoso e de temperamento esquentado, e tem tendência a ser brusco e cruel. De fato, ninguém pode ser tão cortante e sarcástico como o colérico. Ele dá bom supervisor, general, construtor, cruzado, político ou organizador, mas geralmente não é capaz de fazer algo que exija meticulosidade.

O colérico raramente torna-se deprimido, em geral porque sua mente, ativa e consciente de um objetivo, conserva-o tão motivado que projeta quatorze programas diferentes ao mesmo tempo. Se um

desses programas tornar-se confuso ou frustrador, seu desapontamento é curto e rapidamente entrega-se a um novo desafio. Os coléricos são felizes quando ocupados, e assim têm pouco tempo para ficar deprimidos. Sua principal frustração na vida é que as horas do dia não são suficientes para empregar o seu suprimento infinito de metas e objetivos.

A rejeição ou os insultos que, geralmente, faz com que os outros temperamentos entrem em períodos de depressão, nunca afetam o colérico. Ele é tão couro-grosso, auto-suficiente, e independente por natureza que é raro sentir necessidade de outras pessoas. Em vez de sentir comiseração por si mesmo, quando sozinho, gasta o tempo criando novos planos.

Emocionalmente ele é o temperamento menos desenvolvido de todos. Por isso, de modo geral ele experimenta mundanças de humor muito pequenas. Embora fique com raiva facilmente, é muito raro entregar-se à autocomiseração. Pelo contrário, explode com todos. Por ser insensível às opiniões alheias a seu respeito, não é vulnerável à depressão causada pelas pessoas. Se o colérico tiver de enfrentar depressão, será por causa da frustração ou retirada.

Ao tempo em que o colérico alcança a quarta ou quinta década da vida, seu cérebro tendente à atividade pode, com freqüência, criar a síndrome de atividade mental que faz com que seus pensamentos se cancelem ou causem curto-circuito uns aos outros, como se fosse um quadro de distribuição sobrecarregado. Esta tendência foi observada no capítulo sobre as causas da depressão. Como cristão, o colérico deve aprender a descansar no Senhor e entregar seu caminho a ele. A vontade indomável e o espírito de auto-suficiência, muitas vezes fazem com que ele seja um cristão inútil e improdutivo, que insiste em fazer tudo na carne em vez de fazê-lo no Espírito. Se ele promove atividades cristãs com sucesso, seu or-

gulho o torna míope espirtualmente e falha em discernir sua motivação carnal.

A paz do Espírito Santo que ultrapassa todo o entendimento modulará seu padrão de pensamento, fazendo com que ele se concentre no Senhor primeiro e depois na tarefa. Ele deve aprender que o programa de Deus não depende dele, e, sim, que ele precisa depender de Deus. Deve reconhecer além disso que o cumprimento do trabalho de Deus não é suficiente; que deve fazê-lo no poder do Espírito. Como a Bíblia diz: "Não por força nem por poder, mas pelo meu Espírito, diz o Senhor dos Exércitos" (Zacarias 4:6). O apóstolo Paulo, talvez o melhor exemplo de um colérico cheio do Espírito e usado por Deus, tinha aprendido isso muito bem, porque disse: ". . . Porque quando sou fraco, então é que sou forte" (2 Coríntios 12:10).

O cristão colérico cheio da carne pode tornar-se deprimido até que compreenda este princípio, porque ele fica frustrado pela falta de resultados espirituais de seus esforços constantes e carnais. Em vez de culpar-se a si mesmo por seu espírito carnal e egocêntrico, pode inchar-se de autocomiseração e retrair-se das atividades da igreja. Seu espírito carnal geralmente pode ser detectado pelos outros na congregação e, dessa forma, ele é deixado de lado na eleição dos oficiais da igreja. "Não compreendo", reclama. "Será que meu trabalho não é prova suficiente de minha devoção a Cristo?" Feliz é o colérico que aprende a dizer com Tiago: ". . . Se o Senhor quiser, não só viveremos, como faremos isto ou aquilo" (Tiago 4:15). Se ele procurar as prioridades da vontade de Deus mediante a liderança do Espírito Santo em sua vida, ele não somente será mais produtivo, mas também mais calmo. Uma vez que compreenda que o andar no Espírito é o segredo da produtividade espiritual, ele conseguirá consistência em sua vida cristã.

Outro período da vida, durante o qual o colérico é

vulnerável à depressão, é a aposentadoria. Embora ele geralmente não se aposenta até os setenta ou mais, deve programar em seu pensamento alguma forma de produtividade para depois da aposentadoria ou entregar-se à depressão. A capacidade do Espírito Santo de literalmente transformar a tendência colérica à depressão é bem exemplificada na vida do apóstolo Paulo. Se já houve exemplo do temperamento colérico, foi o de Saulo de Tarso antes de tornar-se cristão. Depois de sua conversão, sua vontade colérica indomável, dirigida pelo Espírito Santo, aparece por todo o livro de Atos. Sua reação ao confinamento oferece ilustração clássica das circunstâncias depressivas vencidas mediante invasão da natureza espiritual do homem pelo Espírito Santo. Confinado à prisão marmetina fria e úmida em Roma, pregando o evangelho, ele não manifestou sequer o mínimo sinal de autocomiseração. Pelo contrário, este cristão dinâmico aproveitou a oportunidade para partilhar sua fé pessoalmente com cada soldado romano designado para guardá-lo. Tão grande número desses homens se converteram que ele se dirigiu à igreja de Roma: "Todos os santos vos saúdam, especialmente os da casa de César" (Filipenses 4:22). Além disso, desta prisão ele escreveu as epístolas do cárcere, inclusive a espístola da alegria chamada carta aos Filipenses, na qual afirma: "Porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação" (Filipenses 4:11). Os coléricos cheios do Espírito nunca ficarão deprimidos.

O TEMPERAMENTO MELANCÓLICO E A DEPRESSÃO

O temperamento mais rico de todos é o melancólico. Não é somente rico em dons e apreciação estética, mas também tem a capacidade de experimentar o espectro inteiro das flutuações emocionais. Além disso, é rico em fraquezas emocionais, particularmente na tendência à depressão. Alguns dos

maiores gênios do mundo foram melancólicos bem dotados que gastaram seu talento no poço da tristeza, tornando-se apáticos e improdutivos. Isto é tão evidente que os antigos freqüentemente usavam as palavras melancolia e depressão para significar a mesma coisa.

O melancólico geralmente é o mais talentoso de todos os temperamentos. Perfeccionista natural, muito sensível e apreciador das belas artes, ele é analítico e tende ao auto-sacrifício. Em geral não é espontâneo por natureza e raramente se mostra, mas pode ser um amigo muito fiel. Entretanto, tem tendência a ser mal-humorado, crítico, pessimista e egocêntrico. Os maiores artistas, compositores, filósofos, inventores, e teóricos do mundo, geralmente foram melancólicos.

Embora todos sejam vulneráveis a seu padrão mental de pensamento, ninguém reage mais a ele do que o melancólico. Entre seus outros dons criativos, tem a grande capacidade de sugerir imagens à tela de sua imaginação — provavelmente em cores e som estereofônico. Os melancólicos são mal-humorados por natureza, por isso podem pensar que seu mau--humor seja espontâneo, mas sabe-se que o mau--humor resulta diretamente dos padrões de pensamento. Se o melancólico vigiar seus processos de pensamento e recusar entregar-se aos pecados mentais da raiva, ressentimento, autoperseguição e autocomiseração, ele não cederá ao seu pendor para a depressão.

A influência poderosa da mente sobre nossos estados de ânimo pode ser fortemente ilustrada por umm experiência que tive com meus filhos quando estavam crescendo. Certo domingo à noite, enquanto iam para a cama, lembramos-lhes, como milhões de pais lembram a seus filhos: "Não se esqueçam — amanhã têm de levantar cedo para ir à escola." Em uníssono cantaram: "Temos de ir a escola amanhã?" Assegurando-lhes que esta era uma

parte necessária de suas vidas, e aceitando seu resmungo com a constumeira longanimidade de pai, mandei-os para a cama. Não é preciso dizer que na segunda-feira acordaram com espírito azedo. Sinceramente, odiei ter de impingi-los à sua professora nesse dia.

Na semana seguinte os mesmos meninos estavam deitados nas mesmas camas à noite. Enquanto ajeitava os cobertores, avisei: "Não se esqueçam, têm de levantar cedo amanhã porque vão à Disneylândia!" Você pode imaginar o coro feliz que saudou meu aviso. Na manhã seguinte os dois meninos pularam da cama, excitados e expectantes, antecipando a viagem emocionante pela frente. Sentado à mesa do café nessa manhã verifiquei a diferença entre os estados de ânimo que ocorrem em uma semana. Seu metabolismo parecia funcionar melhor, seus olhos estavam mais limpos, seus rostos mais brilhantes, o mundo inteiro parecia melhor *porque refletiam uma atitude mental melhorada.* O melancólio que reconhece o poder que a mente subconsciente tem de influenciar seu estado de ânimo, procurará o poder do Espírito Santo para orientar positivamente seus padrões de pensamento.

É difícil encontrar um período na vida que o melancólico ache mais depressivo que outro. Geralmente suas depressões se evidenciam cedo na infância; a menos que seja motivado espiritualmente pelo poder de Deus, esses períodos depressivos o seguirão por toda a vida. Por ser supersensível e egocêntrico, ele sempre acrescenta coisas a tudo às vezes ficando quase obcecado com a idéia de que as pessoas não gostam dele ou que estão rindo dele.

OS PERFECCIONISTAS MELANCÓLICOS

Os melancólicos são facilmente deprimidos por serem perfeccionistas. Seria bom que a maioria das pessoas tivesse um pouco mais da tendência perfeccionista, mas o perfeccionista verdadeiro sofre com

essas tendências. Em primeiro lugar, ele se mede por seu próprio padrão arbitrário de perfeição e fica desencorajado consigo mesmo quando não consegue atingir esse padrão. Raramente lhe ocorre o fato de seu padrão ser tão elevado que nem ele nem ninguém mais poderá alcançá-lo. Pelo contrário, ele insiste em que seu critério para a perfeição é "realista".

Além do perfeccionismo, ele é muito consciencioso e sente orgulho de que as pessoas "podem contar com ele" e que é "exato". Naturalmente que todos os seus amigos não atingem esse padrão, de forma que não é incomum ele ficar deprimido por causa de si mesmo e de seus associados. Sendo muito rígido e inflexível, ele acha difícil tolerar o menor desvio do que considera ser a medida da excelência.

Tais melancólicos com tendência ao perfeccionismo podem amar bastante seus filhos enquanto ao mesmo tempo podem ficar deprimidos por causa deles. As crianças são notoriamente desorganizadas e imprevisíveis; seguem seus próprios esquemas e insistem em agir como crianças. O pai melancólico rígido acha difícil lidar com coisas imprevisíveis e conseqüentemente pode experimentar depressão. Às vezes a mãe melancólica pode tornar-se ambivalente para com seus filhos, amando-os intensamente e ao mesmo tempo tendo raiva e amargura. A criancinha descuidada e feliz que insiste em deixar as marcas de pezinhos no assoalho da cozinha com seus sapatos sujos, pode ser fonte de irritação para qualquer mãe, particularmente se for malancólica. Antes de casar, provavelmente, ela não poderia ir dormir até que tivesse guardado seus sapatos e que o banheiro estivesse em perfeita ordem. As crianças automaticamente mudam isso, mas os perfeccionistas acham difícil lidar com tal mudança; conseqüentemente, seu caminho é a depressão. Ficam com raiva pela falta de perfeição dos outros e

entregam-se à autocomiseração por serem os únicos a lutar por objetivos grandiosos. Tais padrões de pensamento invariavelmente produzem depressão.

Para fazer justiça às pessoas melancólicas, precisamos dizer que são tão críticas de si mesmas quanto dos outros. Conseqüentemente, tendem a desenvolver visão inadequada de si mesmas. Desde a infância, constroem na tela da imaginação uma auto-imagem depreciativa. Ao envelhecerem, contrário aos outros temperamentos que tendem a aceitar-se a si mesmos, eles têm a tendência de se rejeitarem cada vez mais. Conseqüentemente, seus períodos de depressão aumentam. Se lhes foi permitido verbalizar suas críticas na infância, poderão ser críticos verbalmente na idade adulta. Toda vez que se entregam à crítica oral, somente aprofundam o espírito de crítica em sua mente, e os críticos nunca são pessoas felizes!

As pessoas melancólicas não somente são perfeccionistas rígidos e indivíduos conscienciosos, mas também possuem limiar baixo de ansiedade e tensão. O modo de vida norte-americano não conduz à felicidade para tais pessoas. Vivemos numa sociedade hiperativa e colérica, como o Dr. Paul Tournier diz num capítulo sobre o temperamento, em seu livro intitulado *The Healing of Persons* (A Cura das Pessoas). Parece que a civilização Ocidental, onde o evangelho de Cristo teve sua influência mais profunda, reflete uma população altamente colérica. Essa seria a característica da raça teutônica ou nórdica, que tem tendência a apresentar alta percentagem de temperamento colérico. Esses indivíduos localizaram-se na Escandinávia, na Alemanha, em parte da França, na Irlanda e na Inglaterra, países de onde saiu a maioria dos colonos norte-americanos. Embora seja difícil provar, parece-me que os europeus mais corajosos, compassivos e coléricos vieram colonizar este país. Conseqüentemente, segue-se que seus descendentes teriam um número muito alto

de cidadãos coléricos com tendência à hiperatividade, o que pode ser a causa do nosso ambiente industrializado, rápido e de alta pressão. Atmosfera como essa não é a melhor para o melancólico, porque não está interessado em alcançar produção em massa, mas perfeição e qualidade. Não é incomum ouvir um profissional melancólico reclamar: "Simplesmente não temos tempo para ser exatos."

AUTO-SACRIFÍCIO E TENDÊNCIA À PERSEGUIÇÃO

Duas características dos melancólicos que entram em curto-circuito mutuamente são seu desejo natural de auto-sacrifício e sua tendência para autoperseguição. A menos que ele tome cuidado, esse conflito provavelmente fará dele um mártir. Geralmente ele escolhe o lugar mais difícil e fatigante para exercer sua vocação. Quando os outros parecem ser mais bem sucedidos e ganhar mais renome, em vez de encarar realisticamente o fato que escolheu o caminho do auto-sacrifício, ele se entrega à autocomiseração porque sua jornada vai morro acima e leva a estreitos árduos.

A determinação do melancólico de reclamar e criticar simplesmente complica seu pensamento negativo e finalmente traz-lhe desespero. Por isso 1 Tessalonicenses 5:18 pode vir em seu socorro! Se ele seguir diligente e consistentemente esta fórmula, nunca ficará deprimido. "Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco."

CRIATIVIDADE MELANCÓLICA

Felizmente para o melancólico, ele possui capacidade criativa incomum de projetar todas as espécies de imagens na tela de sua imaginação. Uma vez que compreenda que seus sentimentos são o resultado direto da construção de imagens mentais sadias de

si mesmo e de suas circunstâncias, estará a caminho de recuperar-se e prevenir futuros achaques de depressão. As pessoas melancólicas arriscam-se a ter depressão por causa do mau uso contínuo de sua imaginação criadora. Isto é, na tela de sua mente, projetam negativismo, autocomiseração, incapacidade e desespero. Uma vez que compreendam que suas sugestões criativas podem funcionar contra eles ou a seu favor, podem cuidadosamente projetar apenas as imagens agradáveis a Deus. Tais pensamentos elevarão seu espírito, estabilizarão seus estados de ânimo, e ajudá-los-ão a evitar a depressão.

O FLEUMÁTICO E A DEPRESSÃO

O fleumático é o "cara alegre", fácil e que nunca se zanga. Além de ter uma disposição calma e amável, o Sr. Fleumático é um cara alegre que trabalha bem com as outras pessoas, uma pessoa eficiente, conservadora, em quem se pode confiar, cheia de humor, com mente muito prática. Por ser bastante introvertido, em regra, seus pontos fracos, bem como os fortes, não são facilmente perceptíveis como os dos outros temperamentos. Sua fraqueza mais óbvia é a falta de motivação. Pode ignorar o trabalho graciosamente e ter tendência à teimosia, avareza e indecisão. Sua capacidade de olhar a vida através dos olhos de espectador pode gerar a tendência de evitar "envolver-se" com o que quer que seja. Os fleumáticos dão bons diplomatas por serem pacificadores naturais. Muitos são professores, médicos, cientistas, comediantes e editores de livros e revistas. Quando motivados externamente, dão líderes muito capazes.

Como regra geral, a pessoa fleumática não fica deprimida com facilidade. Seu senso de humor ímpar é sinal de uma perspectiva de vida feliz, e raramente reflete muita mudança de ânimo. É possível conhecer um fleumático a vida toda e nunca vê-lo com raiva, porque não importa a ocasião, tende

a desculpar mentalmente a pessoa que o ofendeu, feriu e rejeitou. Sua capacidade de se ajustar às circunstâncias desagradáveis é incrível aos outros três temperamentos, que acham mais fácil reclamar ou criticar mental e verbalmente.

Se o fleumático experimentar depressão, será geralmente dirigida à sua própria falta de agressividade. Muitas vezes sua mente prática é capaz de inventar um plano de ação que sirva a um dado conjunto de circunstâncias, mas por causa de sua inclinação passiva, ou seu temor de ser criticado pelos outros, ele não se abre. Conseqüentemente, se levado pela família ou por um outro grupo de pressão, pode ser tentado a executar um plano inferior ao que tinha em vista. Isto pode produzir irritação que, quando seguida de autocomiseração, fá-lo-á deprimido. Felizmente, sua depressão é curta, a maioria das vezes, porque logo um daqueles personagens espantosamente interessantes chamado ser humano vem para alegrá-lo e entretê-lo.

Em um único período crítico na vida o fleumático fica mais vulnerável à depressão. Durante a quinta ou sexta década, freqüentemente, torna-se consciente de que os outros temperamentos já o deixaram para trás vocacionale e espiritualmente em todas as outras maneiras. Enquanto apreciava o jogo da vida passivamente como espectador, seus amigos mais agressivos entravam pelas portas da oportunidade. Sua tendência à segurança impediu-o de sair para aventuras ousadas na vida, e portanto sua existência pode parecer-lhe um tanto enfadonha durante este período. Se ele se entregar à autocomiseração, definitivamente tornar-se-á deprimido.

Em vez de culpar seu medo ou indolência, ele acha mais fácil reprovar a "sociedade" ou "minha sorte". A pessoa desse tipo devia aprender acerca do Senhor Jesus cedo na vida e tentar grandes coisas para Deus, porque Cristo disse: "Seja-vos feito se-

gundo a vossa fé!" (Mateus 9:29).

FRUSTRAÇÃO MATRIMONIAL—DEPRESSÃO FLEUMÁTICA

Os fleumáticos geralmente são bons cônjuges. É relativamente fácil viver com eles; embora sejam um tanto egoístas, sempre cedem durante a controvérsia porque eles "simplesmente não gostam de briga". Mas capitular contra a vontade leva à amargura e o resultado é autocomiseração — seguida de depressão. O único remédio duradouro para o fleumático (ou qualquer outro temperamento) é andar no Espírito e aprender a submeter-se "uns aos outros no temor de Deus" (Efésios 5:21). Ele deve aprender a entregar seus direitos a Deus e a seu cônjuge e genuinamente buscar a felicidade do pareceiro. Quando a pessoa se casa "pelo que pode conseguir do casamento", sempre fica desapontada. Entretanto, quando decide fazer seu paceiro feliz, sua própria felicidade está garantida. Paulo disse: "Porque tudo que o homem semear, isso também ceifará." Ainda não encontrei um cônjuge triste e infeliz que genuinamente queria dar alegria a seu parceiro.

A submissão no casamento, quando feita com o espírito certo, tem efeito espantoso sobre o outro cônjuge, melhorando a objetividade, removendo a competição e inspirando o desejo de retribuir a amabilidade. Muitas vezes tem o efeito de "amontoar brasas de fogo sobre a cabeça do cônjuge", porque depois de levar a melhor em certa situação, o cônjuge pode ficar tão vexado pela culpa, que será menos agressivo ou menos exigente da próxima vez. Mas a questão crucial é: o que se rende faz isso alegremente ou com autocomiseração? A resposta determina se a entrega será ou não seguida de depressão.

A pessoa fleumática deve estar muito vigilante neste ponto, porque ela, vezes sem conta, evita o

conflito cedendo — mas ressentindo-o mentalmente. Os pensamentos de autocomiseração geralmente seguem ao ressentimento, e a depressão conseqüente subverterá a estabilidade emocional.

OS OPOSTOS SE ATRAEM

As pessoas que assistem a meus seminários sobre a vida familiar riem barulhentamente de algumas das ilustrações dos opostos se atraindo no casamento. Mas sua diversão é cortada, entretanto, quando descobrem a verdade sombria que nossas fraquezas inevitavelmente colidem com as forças do cônjuge no cadinho do casamento. A menos que os casais aprendam a se ajustar aos traços e hábitos de seu parceiro, estarão fadados ao conflito.

Os pontos fortes que você achava tão cativantes no seu noivo antes do casamento podem ser apagados pela aparência desagradável de pontos fracos correspondentes depois de casados. Parece que esse problema não foi antecipado. Você pode ter percebido que os pontos fortes de seu parceiro correspondiam a seus pontos fracos, o que o atraiu a princípio, mas o alarma substitui a satisfação quando você descobre que os pontos fracos de seu parceiro estão relacionados com uma área de seus pontos fortes. Ah, aí está o xis da questão! É tão fácil desprezar e depreciar os pontos fracos da outra pessoa — especialmente quando estão na área de nossos pontos fortes!

FLEUMÁTICOS NEM SEMPRE SE CASAM COM COLÉRICOS!

Embora seja muito perigoso generalizar acerca das pessoas, tenho repetidamente observado que os temperamentos iguais não se casam. Dos 428 casais cujos nós matrimoniais tive de apertar, até onde sei, nenhum tinha o mesmo temperamento. Isto é particularmente verdadeiro dos fleumáticos, que geral-

mente se casam com coléricos. Mas tal união pode produzir predisposição singular à depressão.

Se o colérico for a esposa, o marido fleumático pode encarar a depressão porque "não posso agüentar essa mulher sempre me pressionando!" O que antes do casamento parecia "a liderança dinâmica e prática" da mulher torna-se autocracia dominante depois do casamento. Contrastando, a esposa colérica descobre que seu namorado "amável, gentil e paciente" transforma-se em esposo "fraco, sem motivação, sem desafio e maçante". O marido fleumático perturbado raramente exporá suas convicções contra sua esposa, que o domina — experimenta depressão por causa de seu fracasso em "assegurar sua hombridade", e também por causa de seus padrões de pensamento autocomiseradores.

A esposa fleumática ofendida e muitas vezes criticada, com um marido colérico, freqüentemente se entrega à autocomiseração porque não pode fazer nada para agradar a seu marido. Ela é "lenta demais, sem nenhuma motivação e sem nenhum desafio". A raiva dele tira qualquer auto-imagem que ela tinha trazido para o casamento, e quando as explosões sarcásticas dele a deixam quebrada e humilhada algumas vezes, ela acrescenta "depressão" à sua lista de características indesejáveis.

Sim, os fleumáticos podem ficar deprimidos. Podem resistir à depressão um pouco mais que os outros temperamentos, mas a negligência de seus recursos espirituais fá-lo-áa presa de suas armadilhas.

REMÉDIO PARA A FRAQUEZA DO TEMPERAMENTO

Deus tem um plano emocionante para vencer as fraquezas de todos os temperamentos — até mesmo a depressão. Em Efésios 5:18 ele o chama de estar sendo continuamente "enchidos com o Espírito".

Como ressaltaremos em capítulo posterior, a plenitude do Espírito Santo produz três grandes características emocionais.

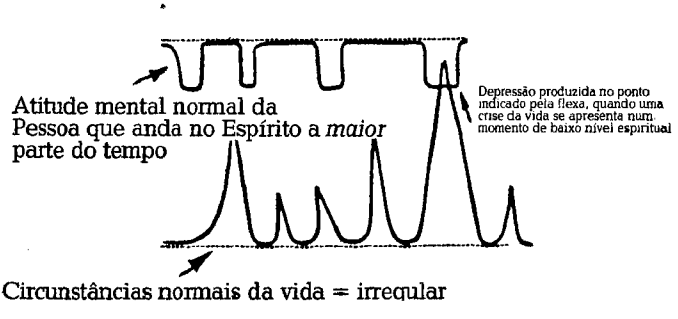
1) Canção em seu coração (Efésios 5:19)
2) Atitude mental de ação de graças (Efésios 5:20)
3) Espírito submisso (Efésios 5:21)

É impossível ficar deprimido quando a pessoa compreende todas estas três emoções. Estar cheio do Espírito, então, é o remédio óbvio para a depressão emocional.

TODA DEPRESSÃO É CAUSADA PELA AUTOCOMISERAÇÃO?

Toda vez que falo sobre depressão, alguém com rosto triste pergunta: "Não há nenhuma exceção? Certamente alguma depressão pode ser causada organicamente." Fomos tão condicionados a jogar a culpa de nosso comportamento sobre outras pessoas ou nossa condição física que hesitamos em aceitar responsabilidade por nossas próprias ações.

Como já disse, muitos médicos querem culpar nossas glândulas, a química do corpo e muitas outras causas para depressão, mas outros levam nossa atenção a processos de pensamentos ou atitudes mentais — não nossas glândulas. É certo que algumas doenças do corpo afetam as mudanças de nossos estados de ânimo, mas mesmo essas mudanças podem ser controladas por atitude mental adequada. O diagrama seguinte ilustrará o ponto.



O diagrama acima esclarece a importância de se ter boas atitudes mentais o tempo todo. Não podemos controlar as circunstâncias da vida, mas pelo poder do Espírito Santo, podemos governar nossas atitudes mentais. Nesse diagrama o indivíduo se entregou a uma atitude mental pobre três vezes, por negligência espiritual, doenças, período mensal ou ciclo de estado de ânimo, mudanças de hormônios, pecados ou outras razões. Durante os primeiros dois períodos de pecado de atitude mental, nada aconteceu que liberasse a autocomiseração, mas observe o terceiro. Nessa ocasião, uma das circunstâncias imprevisíveis, que são famosas na vida, colidiu com o padrão de pensamento inadequado. O resultado previsível foi a depressão.

Quando o cristão anda no Espírito, mantém atitude mental adequada de modo que pode reagir com louvor e ação de graças às circunstâncias negativas da vida. Lembre-se, Deus prometeu não permitir circunstâncias negativas acima de nossa capacidade de suportar. Ele, portanto, pressupõe que manteremos atitude mental adequada.

QUAL É A ATITUDE MENTAL CORRETA?

Vários componentes formam a atitude mental correta. Analise-os cuidadosamente para ver se os possui.

1) Entrega total à vontade e aos desígnios de Deus (Romanos 6:11-13; 12:1, 2).
2) Conhecimento dos princípios de Deus (Romanos 12:2). Ninguém jamais conhecerá todos os princípios de Deus para a vida, mas você pode refrescar a mente diariamente com eles, lendo e estudando a Palavra de Deus.
3) Fé (Romanos 14:23 e Hebreus 11:6). É impossível incorporar as dimensões dinâmicas de Deus em sua vida sem a fé. Se sua fé é fraca, não espere que algum milagre a torne forte. Os pas-

sos seguintes fortalecerão sua fé.

a. Ouvir, ler e estudar a Bíblia (Romanos 10:13).
b. Orar pedindo mais fé (1 Coríntios 12:31).
c. Andar no Espírito (Gálatas 5:22, 23).
d. Experimentar a fé (Romanos 1:17).

Toda vez que você confiar em Deus por alguma coisa, fica mais fácil confiar nele da próxima vez.

CAPÍTULO TREZE

A DEPRESSÃO E O OCULTISMO

Minha esposa não tem tendência à depressão por natureza; pelo contrário, tem personalidade muito radiante e vibrante. Certa noite foi uma exceção distinta! Ao chegar a casa de volta do trabalho, encontrei-a letárgica, um tanto sombria e um pouco deprimida. O jantar nem estava começado, nada parecia interessar-lhe, e percebi que ela suspirava pesadamente. Depois de observá-la por alguns minutos, comentei:

— Você está diferente esta noite, querida. O que está acontecendo?

Ela olhou para mim e respondeu:

— Não sei. Por alguma razão, simplesmente me sinto deprimida.

— O que você fez esta tarde?

— Trouxe as crianças para casa às 3:30 — ela respondeu—, depois fui ler e gradativamente este sentimento de depressão me sobreveio.

Ela me entregou um exemplar de um dos livros mais vendidos no momento e que tratava do ocultismo, satanismo e possessão demoníaca.

Nesse ponto compreendi que este livro sobre depressão devia conter um capítulo breve sobre os

efeitos emocionais de ler a respeito do ocultismo. O livro que ela estava tentando ler foi escrito por um cristão com tentativa sincera de ajudar outras pessoas a evitarem envolver-se com o ocultismo. Passando os olhos pelo livro, notei que o autor dava seu testemunho pessoal com muitos detalhes íntimos referentes ao movimento do ocultismo e ao reino das trevas. Francamente, os cristãos precisam saber muito pouco acerca de Satanás e do ocultismo, a não ser que é pecaminoso, nocivo, prejudicial — alguma coisa para se conservar a distância.

A MODA DO OCULTISMO

Desde sua primeira rebelião contra Deus, Satanás tem repetidamente tentado destruir a humanidade. As culturas primitivas têm-se inclinado sempre para a magia negra, feitiçaria e outras formas de ocultismo mas, invariavelmente, com prejuízo das pessoas. Histórias que missionários contam, com detalhes sombrios, de como associação com espíritos demoníacos ou métodos sofisticados de comunicação com demônios produzem depressão e outras formas de miséria humana. Algumas perguntas que me fazem em minhas palestras sobre a vida familiar em várias partes do país, freqüentemente têm relação com o demonismo e o ocultismo. Tenho visto suficiente para me convencer de que toda depressão não é resultado de possessão ou pressão domoníaca, mas todos os contatos com demônios ou espíritos maus produzem depressão. A pessoa que consulta os místicos, os que recebem mensagens mediúnicas, as tábuas de Ouija, os que lêem as mãos ou quiromantes, das grandes cidades, invariavelmente dentro de algumas horas, ou possivelmente dias, será tragada pelo espírito da depressão.

Um efeito secundário prejudicial da moda do ocultismo de hoje em dia é que as pessoas têm tendência de culpar o exorcismo ou o demonismo por seu comportamento. O indivíduo irado preferiria

sair pelo caminho irresponsável ao dizer: "O demônio me fez fazer isso!", em vez de admitir que é uma pessoa hostil.

Às vezes a depressão leva as pessoas a chapinhar no demonismo. A sua miséria auto-induzida através de períodos prolongdos de autocomiseração faz com que elas procurem alívio fácil de espírito em vez de confrontação honesta com o padrão de pensamento que as levou a esse lago de desânimo. Alguns se valem de drogas ou bebidas alcoólicas, mas os médiuns, místicos e necromantes também são facilmente disponíveis como soluções rápidas. Temos conhecimento de pessoas seriamente deprimidas, sofrendo por causa da perda de uma pessoa amada, que se valeram de médiuns para ouvir a voz do falecido de novo. Mas invariavelmente o fim último é pior que o primeiro. Tais panacéias podem trazer alívio a curto prazo, mas complicam o problema da depressão.

Se soubéssemos a verdade, muitos suicídios atuais provavelmente poderiam ser atribuídos à depressão induzida por Satanás. O indivíduo com tendência para a depressão, erradamente pensa que a feitiçaria ou o ocultismo oferecem alívio — e descobre que sua depressão só aumenta. Depois, em completa frustração, não vê esperança e erroneamente conclui que o suicído é a única saída. Hal Lindsey, em seu livro *Satanás Está Vivo e Ativo no Planeta Terra,* diz: ". . . Depois de Stanás usar Judas para seu propósito, então usou o poder da culpa para levá-lo à autodestruição (Mateus 27:5-10). O menino possuído pelo demônio em Mateus 17:14, 15 tinha tendência forte para a autodestruição. Ele se jogava no fogo e depois na água. Isto era resultado do demônio tentar infligir danos ou autodestruição sobre a criança."[1]

LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO INSPIRADA PELO DEMÔNIO

Podemos ter a segurança da libertação de Satanás! Mas essa libertação sempre ocorre nos termos de Deus, não nos dos homens ou de Satanás. Se você tem praticado ocultismo, demonismo, ou outra forma qualquer de comunicação ou adoração satânica, você precisa desfazer todo o relacionamento com isso imediatamente e voltar-se para Cristo. Se você não for cristão, receba-o como seu Senhor e Salvador e depois peça que ele o encha do Espírito Santo.

Depois de receber Jesus Cristo como seu Salvador e Senhor pessoal, você somente precisa ser cheio de seu Santo Espírito diariamente e andar em seu Espírito (Gálatas 5:16-24) para livrar-se dos efeitos maléficos do ocultismo. Lembre-se, Deus nunca faz mandamentos impossíveis ou difíceis (Efésios 5:18). Por ele insistir em que sejamos cheios do Espírito, segue-se, naturalmente, que ele fez com que isso seja simples. Se você examinou seu coração, confessou todo pecado conhecido, e está total e incondicionalmente entregue a Deus, então lhe peça que o encha com o Espírito e espere uma mudança consistente em suas emoções. A melhor maneira para apressar a terapia é ler passagens compridas da Palavra de Deus. De fato, comece com a leitura repetida do livro de Filipenses. Tenho aconselhado centenas de pessoas com tendência à depressão a lerem o livro inteiro de Filipenses toda manhã por trinta ou sessenta dias. As verdades desse livrinho mudarão sua visão da vida!

A ARMADURA DO CRISTÃO

A Palavra de Deus nos ensina: "Resisti ao diabo e ele fugirá de vós" (Tiago 4:7). Nossos meios de resistência estão claramente esboçados em Efésios 6, onde se nos apresenta a armadura completa de Deus. Note especialmente que todas as peças da armadura proporcionam defesa adequada para tudo, menos para retroceder: "Portanto tomai toda a

armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau, e, havendo feito tudo, ficar firmes. Estai pois firmes, tendo cingidos os vossos lombos com a verdade, e vestida a couraça da justiça; e claçados os pés na preparação do evangelho da paz; tomando sobretudo o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do maligno. Tomai também o capacete da salvação, e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus; orando em todo o tempo com toda a oração e súplica no Espírito, e vigiando nisto com toda a perseverança e súplica por todos os santos" (Efésios 6:13-18).

Todas as peças da armadura do cristão para sua guerra espiritual lhe são conferidas mediante a Palavra de Deus. Por isso é essencial ler a Palavra de Deus para a nutrição espiritual diária assim como é essencial alimentar-se fisicamente todos os dias. Cristãos anêmicos cujas mentes consistentemente consomem o alimento carnal da televisão, do cinema, da pornografia e do materialismo, não podem resistir ao diabo. Podem se preocupar com ele, estudar seus métodos, ter conhecimento de seu programa — e ainda ser derrotados por ele.

Em contraste, o cristão que deixa que "a mente de Cristo" se torne sua armadura ao ler diariamente a Bíblia e mediante obediência aos seus ensinos, triunfará vitoriosamente sobre Satanás — vitória essa que só vem por Cristo Jesus. Sempre que o cristão peca ou é ferido pelo dardo de Satanás, não deve ceder a seu adversário, mas reconhecer que a derrota será iminente se falhar em apropriar-se da armadura espiritual da Palavra de Deus.

Se você tem tendência à depressão ou se descobre que a leitura de material sobre o ocultismo tem influência deprimente sobre você, deixe-me oferecer-lhe esta sugestão: Da próxima vez que você for tentado a ler um artigo ou livro concernente a Satanás ou ao ocultismo, apague o desejo e leia Filipenses, Efésios, 1 João e o Sermão do Monte. Seu

espírito será elevado e sua vida emocional fortalecida.

CAPÍTULO QUATORZE

A DEPRESSÃO E A MÚSICA

A música tem efeito muito maior sobre as emoções humanas que a maioria das pessoas reconhece; ela pode dar vigor, levantar os ânimos, deprimir, e em alguns casos, agravar. Não somente pode criar estados de ânimo, mas também pode perpetuá-los ou dissipá-los.

O poder que a música tem sobre as pessoas torna-se evidente durante uma parada ou desfile. Os estados de ânimo da multidão modificam-se com cada melodia executada pelas bandas. De fato, o corpo tem a tendência de oscilar ou pulsar ritmadamente na proporção direta da música, quer seja ela folclórica, partriótica, leve e graciosa ou frenética.

Antes que os modernos meios de comunicação expusessem o mundo a todos os tipos de música, cada cultura parecia gravitar em torno de sua própria música. Em grande medida, as formas musicais mais elevadas foram encontradas nas civilizações ocidentais. De fato, a arte musical não se desenvolveu em grande escala nos outros países por causa da influência das várias religiões sobre suas respectivas culturas.

A música alegre limitou-se quase que exclusiva-

mente às civilizações ocidentais. Primariamente porque até anos recentes o Cristianismo e o Judaísmo exerceram a maior influência sobre a música ocidental. O paganismo, influência principal da música nas outras partes do mundo, sempre foi dominado pela nênia ou cantochão. Esse tipo de música utiliza muito as tonalidades menores ou tristes.

No Antigo Testamento, quando o homem experimentava um relacionamento alegre com Deus, explodia em canções. O Novo Testamento, da mesma forma, indica que a primeira característica ou evidência do Espírito Santo na vida do cristão é uma canção no coração e o louvor através da melodia (Efésios 5:18-20). Como resultado disto, o Cristianismo deu ao mundo algumas de suas formas musicais mais belas e grandiosas, ideadas por Deus como instrumento de bênção para as emoções do homem.

Em capítulo anterior demonstramos que as emoções do homem são influenciadas por sua mente. A música é uma exceção a essa regra, porque como medicação ou remédio, ela é capaz de influenciar as emoções sem afetar a mente. Por causa disso, assim como você regula o tipo de medicamento ou remédio que sua família usa, é importante que você também regule o tipo de música que você e sua família escutam.

A MÚSICA AFETA AS DISPOSIÇÕES DE ÂNIMO

Nesta era de depressão, a música moderna muitas vêzes tem a tendência de ser deprimente, pois as pessoas que escrevem as músicas são deprimidas, e a música reflete seu estado de ânimo, ou porque a música em si mesma é deprimente. Mui freqüentemente ambos os casos são verdadeiros. Muita gente culpa Satanás por esse uso prejudicial da música, numa tentativa de desmoralizar as pessoas. Inclino-me à consideração de que isso é resultado natural de se eliminar Jesus Cristo da vida da pessoa.

Se examinarmos cuidadosamente a letra de muitas canções populares, descobriremos que elas estão cheias de reclamação e lamentação. Tristeza e desastre parecem ser o elemento de presságio da música moderna. A última coisa que a pessoa deprimida necessita é ouvir esse tipo de música! Mas por estranho que pareça, por causa de seu estado de ânimo deprimido, ela pode ser atraída para essa música.

A música Ocidental, outrora alegre, por causa do controle dos meios de comunicação pelos ateus, degenera-se rapidamente, transformando-se nas mesmas melodias deprimentes que ouvi na Índia, na África e na China. A menos que o músico seja cheio do Espírito Santo, terá tendência de criar música mórbida, pessimista, e negativa com melodia ou ritmo prejudiciais. Precisamos voltar à música alegre.

O poder que a música tem de afetar nossos estados de ânimo já foi bem estabelecido. Nos dias do rei Saul de Israel, quando o "espírito mau vinha sobre ele" (provavelmente um espírito de depressão), ele chamava Davi, o doce salmista de Israel, para vir tocar sua harpa. Os belos acordes da harpa nas mãos do instrumentista espiritual tinham efeito tranqüilizador no espírito de Saul (1 Samuel 16:23).

A MÚSICA NO LAR

Todo lar deveria ser cheio de música, mas não qualquer tipo de música. O fundo musical sadio e inspirador tende a reduzir fontes menores de irritação e barulhos desagradáveis na casa. Além disso, pode melhorar o estado de ânimo das crianças e dos adultos. A manhã de domingo parece fomentar muita irritação e conflito nos lares cristãos, enquanto a família toma o café apressado, corre para terminar algumas coisas de última hora, e finalmente dirige-se para a Escola Dominical em desacordo; por isso o pai sábio, consciente da lufa-lufa

que as manhãs de domingo ocasionam, mas também consciente do efeito calmante da música, deve fazer com que a casa seja cheia de música de louvor e exaltação. Ninguém que acorde ao som de "Castelo Forte é Nosso Deus" ou "Jesus Reinará" pode ficar de cara feia enquanto toma o café da manhã!

Alguém que já estudou toda a influência que a música tem nos lares, sugere que devíamos tocar música que desperta pela manhãs, música ativa pela tarde, e música que descansa durante a noite. Estou convencido de que uma das melhores maneiras de a família cristã contra-atacar a tendência quase universal do jovem para o "rock" ou para as baladas sentimentais, que geralmente trazem prejuízo ao seu desenvolvimento emocional, é dar-lhe uma alternativa criadora. Somente ao fazermos isto criaremos nele o apetite sadio pela boa música.

Se você ou outra pessoa de sua família é sensível à depressão, aconselho que escolha sua música com muito cuidado. Certifique-se que a música ou o instrumento escolhidos tenham efeito alegre e edificante sobre suas emoções. Não deixe que suas circunstâncias determinem a música; rejeite a música que combine com seu estado de ânimo abatido. Em vez disso, ouça música que exerça influência positiva em você e nas pessoas de sua família.

Seria difícil achar um lugar mais impróprio para cantar do que a cela de uma prisão. Mesmo assim, o apóstolo Paulo, juntamente com Silas, seu companheiro de viagem, usou tal ocasião para elevar seus espíritos com cântico. O capítulo 16 do livro de Atos conta que foram presos por pregarem o evangelho e expulsarem um espírito mau de uma jovem. Não somente foram confinados a uma cela mas também serveramente espancados e tiveram seus pés e mãos amarrados. Em vez de reclamar a Deus e sentir piedade de si mesmos, começaram a cantar e a louvá-lo. Como resultado, tiveram a estrutura espiritual para serem instrumentos de Deus em levar os primeiros

europeus ao conhecimento salvador de Jesus Cristo, o que manteve e até mesmo elevou ainda mais seus espíritos.

A Bíblia nos ensina que o coração livre de culpa e em unidade com Deus produz hinos de ação de graças espontâneos e alegres. A vida e o coração sem Deus têm a tendência de produzir música dissonante e pesarosa. O escritor de Provérbios 29:6 explica que "o justo canta e regozija-se" e através da Bíblia descobrimos que o relacionamento da pessoa com Deus e o conhecimento de seus caminhos e obras maravilhosos produz o cântico. Examine o seguinte: "Cantai ao Senhor, porque fez coisas grandiosas; saiba-se isto em toda a terra" (Isaías 12:5). "Cantai alegres, vós, ó céus, porque o Senhor fez isto; exultai vós, as partes mais baixas da terra; vós, montes, retumbai; também vós, bosques, e todas as árvores em vós; porque o Senhor remiu a Jacó, e glorificou-se em Israel" (Isaías 44:23).

O grande cantor de Israel exclamou: "Celebrai com júbilo ao Senhor, todos os moradores da terra. Servi ao Senhor com alegria, e apresentai-vos a ele com canto. Sabei que o Senhor é Deus: foi ele, não nós, que nos fez povo seu e ovelhas de seu pasto. Entrai pelas portas dele com louvor, e em seus átrios com hinos; louvai-o e bendizei o seu nome. Porque o Senhor é bom, e eterna a sua misericórdia; e a sua verdade estende-se de geração a geração" (Salmo 100).

O resultado emocional da música alegre e elevadora é altamente benéfico, similar ao resultado do pensamento e conversa de ação de graças. O tipo de música adequado ajudará grandemente seu sentimento de bem-estar e ajudá-lo-á a evitar a tendência à depressão. Assim como a depressão alimenta a depressão, a alegria alimenta a alegria. A música pode ajudar a criar a atitude mental correta que quando seguida pelos padrões de pensamento corretos, ajudá-lo-á a evitar a depressão.

CAPÍTULO QUINZE

DEZ PASSOS PARA VENCER A DEPRESSÃO

Ninguém gosta da depressão, embora todo mundo possa ser vítima dela em certa época de sua vida. Alguns mais do que outros, dependendo da quantia de autocomiseração a que ele se entregar. A essa altura já estabelecemos o fato de que não é "química do corpo", "outras pessoas", ou "pressões da vida", mas nossa própria atitude mental para com essas pressões que produzem a depressão.

Meu propósito neste livro tem sido mostrar que a depressão é desnecessária e pode ser evitada! Este capítulo contém os dez passos que você pode dar a fim de escapar desse problema. Centenas de pessoas que experimentaram estes passos dão testemunho de sua veracidade.

Um senhora de vinte e quatro anos de idade que veio consultar-me, admitiu estar deprimida há muitos anos. Durante os últimos quatro anos ela havia recebido aplicação de trezentos e trinta choques elétricos e não melhorara em nada. De fato, seu problema complicou-se pela perda da memória. Ela havia perdido, pelo menos, dois anos de sua vida em sanatórios por causa da depressão.

Produto de um lar desfeito, ela era literalmente

indesejada pelos pais e por seus irmãos e irmãs.

O primeiro passo para recuperação espantosa de Betty foi tomado quando aceitou a Jesus Cristo como Salvador e Senhor pessoal. Ele lhe deu a segurança de amor e de perdão que ela sempre desejara. Também lhe deu o poder de vencer seus padrões de pensamento de ressentimento e autocomiseração. Ao receber dele a capacidade de perdoar a seus pais, ela removeu a raiz da amargura que a havia imobilizado por vários anos.

Três meses depois de sua conversão, parou de tomar um medicamento receitado por seu psiquiatra e experimentou a melhor estabilidade emocional de sua vida. Sugerimos que ela visitasse seu psiquiatra de novo, porque se sentia culpada de não ter terminado normalmente seu tratamento. Ele ficou sobremodo contente com a mudança de sua paciente e de imediato concluiu que a combinação da terapia do medicamento e da psicoterapia finalmente havia-lhe trazido alívio. Quando ela o informou que se havia tornado cristã e que Cristo lhe havia dado uma maneira de viver nova e sadia, ele deve ter-se sentido ameaçado, porque imediatamente começou a atacá-la de maneira um tanto fora da ética profissional. Ele a preveniu de que "Isso não durará! Cristianismo é somente uma muleta; você estará de volta aqui em algumas semanas, pior do que antes". Ela o informou que não estava tomando mais seu medicamento e que dormia melhor do que nunca. Ele ridicularizou tanto sua fé como sua inteligência.

Felizmente, Betty seguiu direto para meu consultório. Tudo que ela necessitava era da segurança bíblica da realidade de sua experiência. Outra vez fizemos uma revisão dos passos para vencer a depressão que já tinham sido de grande ajuda para ela. Gradualmente sua confiança e alegria voltaram, e ela deixou meu consultório para continuar essa vida cristã abundante que o Senhor prometeu a todos os seus filhos que cumprissem suas condições. Se a

experiência dela com Cristo for somente uma "muleta", deve ser um muleta muito boa, porque já fez quase um ano que ela não fica deprimida, apesar de as circunstâncias de sua família e de suas condições de vida terem piorado.

Sua depressão, ou a depressão de alguém que você ama, que fez com que você lesse este livro, provavelmente não chega nem de perto à depressão de Betty. Mas esses passos para a vitória sobre a depressão, que foram tão eficazes para ela, serão igualmente benéficos a você, se os usar.

(1) *Aceite a Jesus Cristo como seu Salvador.* Com todo o respeito devido aos poderes de sua mente e vontade, você não tem capacidade de evitar a depressão sem a ajuda de Deus. Um dos erros trágicos da psicologia moderna, da motivação de sucesso, ou outras formas de automelhoramento humanístico jaz na presunção de que o homem não precisa da ajuda de Deus para levantá-lo da depressão. Jesus Cristo disse: "... porque sem mim nada podeis fazer" (João 15:5), e isto é particularmente verdadeiro quanto à depressão. Se você quer ter vitória sobre a depressão com base duradoura, deve começar convidando Jesus Cristo a habitar em sua vida. Uma vez feito isto, como descrevemos essa experiência no capítulo seis, então você possuirá os recursos divinos que o capacitarão a dar os outros nove passos para a vitória sobre a depressão. Se não tem certeza de ter tido uma experiência como essa, aconselharia que primeiro você se ajoelhasse e convidasse Jesus pessoalmente para entrar em sua vida. Tenha certeza da promessa: "Porque todo aquele que invocar o nome do Senhor será salvo" (Romanos 10:13).

(2) *Ande no Espírito.* Aceitar Jesus Cristo como Salvador pessoal e andar no Espírito diariamente não são experiências idênticas. Esta última, é claro, só se torna possível com a primeira. Os passos para ser cheio do Espírito, examinados no capítulo nove,

devem ser seguidos cuidadosamente.

O passo mais importante para ser cheio do Espírito é a entrega total de sua vida a Cristo. A vida egocêntrica sempre causa depressão. Fazer de Cristo o Senhor de sua vida cada dia capacita-o a evitar a autocomiseração, a auto-indulgência, o egocentrismo, e as mais veriadas expressãos naturais do egoísmo.

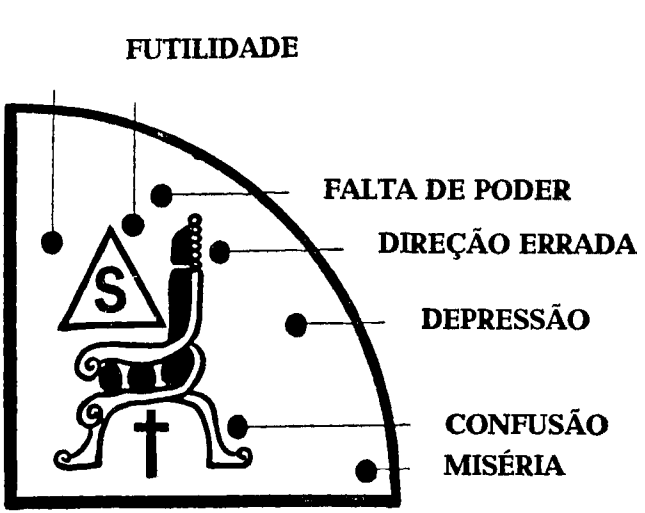
QUEM CONTROLA SUA VIDA?

Não é difícil determinar se sua vida está entregue a Cristo, em certa ocasião, ou não. Simplesmente faça a si mesmo esta pergunta: "Quem está controlando minha vida neste instante?" O trono abaixo simboliza o livre-arbítrio do homem. Somente uma pessoa por vez pode sentar-se como senhor no trono de sua vida: você ou Jesus Cristo. O "S" no trono de um cristão carnal representa seu ser. Cristo está em sua vida mas não tem permissão para controlá-la. Essa vida, que infelizmente é por demais comum, constitui um estado de existência miserável. Os cristãos que permanecem no leme de sua vida tornam-se improdutivos e sem atrativos. Nada em sua vida mostra a mudança que Cristo opera, porque seu programa dirigido para si mesmos e sua perspectiva egocêntrica desmentem sua posição de novas criaturas em Cristo Jesus. Alguns até mesmo ousam pedir a bênção de Deus para suas maquinações egoístas, mas isso não os livra da miséria e do vazio.

A vida controlada por Cristo, paulatinamente vence a depressão. Jesus Cristo, através de seu Espírito Santo, senta-se no trono da vida da pessoa, dirigindo seus pensamentos, sentimentos e ações.

O cristão carnal dirige sua própria vida e toma suas próprias decisões, ao passo que o cristão controlado por Cristo as entrega a ele perguntando em atitude de oração: "Senhor Jesus, como é que o Senhor quer que eu dirija esta situação?" "O Senhor

quer que eu aceite esse emprego?" "Como é que o Senhor quer que eu reaja à minha esposa, ou marido, ou filhos, ou chefe, ou vizinhos?"



As diferenças práticas entre os dois estilos de vida são claramente notadas no diagrama acima. A vida autocontrolada é miserável. A vida controlada por Cristo é dinâmica! Uma propaga desarranjo e confusão, levando o ser a tropeçar de crise em crise. A vida controlada por Cristo garante paz e confiança, desta forma evitando muitas crises evidentes (por serem dirigidas sobrenaturalmente), e com confiança enfrenta as crises inevitáveis, à medida que forem chegando. Este crente tem confiança que seu Diretor suprirá com abundância cada uma de suas necessidades.

Quando confrontado com qualquer decisão na vida, pergunte em atitude de oração: "Senhor Jesus, que faço com isso?" Geralmente um versículo da Bíblia ou um princípio bíblico virá à sua mente e

lançará luz sobre o assunto. Se você agir segundo essa luz, tomará a decisão adequada; se não agir assim, outra vez será lançado na cova do terror. Nunca pergunte: "O que desejo fazer a respeito disso?" A verdadeira maturidade espiritual, produto de tempo gasto na Palavra e no andar contínuo no Espírito, manifesta-se quando a vontade Cristo e a sua são iguais.

As pessoas com tendência à depressão devem examinar seus processos de pensamento para ver se são controlados por Jesus Cristo. O controle de Cristo não tolera pensamentos de autocomiseração, e conseqüentemente, o viver controlado por Cristo é livre de depressão.

RESULTADOS DA VIDA CHEIA DO ESPÍRITO

Embora todos queiram os resultados da vida cheia do Espírito, poucas pessoas os experimentam. Nunca encontrei alguém que premeditadamente decidisse ser infeliz, mas a maioria o é! Ao controlar suas vidas egoisticamente, criam sofrimento excessivo.

A este respeito, Efésios 5:18-21 torna-se uma passagem crucial para os cristãos. Deve-se decorá-la e sobre ela meditar diariamente. Depois de nos ordenar a sermos continuamente cheios (ou controlados) pelo Espírito Santo, ela dá os resultados. Observe-os cuidadosamente:

Versículo 19 — Uma canção em seu coração
Versículo 20 — Atitude de ação de graças
Versículo 21 — Espírito submisso

Você jamais encontrará uma pessoa triste que tenha uma canção no coração, uma atitude agradecida e um espírito submisso! E também não encontrará um pessoa feliz sem essas características. E não é felicidade o que *todos* querem da vida? Infelizmente, as pessoas tentam alcançar a felicidade atra-

vés das áreas mentais, emocionais ou físicas da vida, mas ela não será encontrada aí. Somente ao entregar a vida e todas as suas decisões a Cristo, a pessoa poderá conseguir felicidade duradoura!

(3) *Perdoe aos que pecarem contra você.* É impossível andar no Espírito por um período longo de tempo enquanto a pessoa recusar obedecer ao mandamento de Cristo de perdoar aos nossos devedores (Mateus 6:12). Os indivíduos com tendência à depressão estão sempre conscientes de uma pessoa amada ou parente que os rejeitou ou maltratou. Até que eles perdoem a essa pessoa, não conhecerão a vitória duradoura sobre a depressão. De fato, também não desenvolverão a maturidade espiritual. Jesus disse: "Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós; se, *porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai vos não perdoará as vossas ofensas*" (Mateus 6:14, 15).

O Espírito implacável do cristão carnal é prejudicial, tanto mental como emocional e fisicamente. Sem dúvida você já ouviu a expressão: "Ele me faz ferver o sangue!" A pessoa que fala assim não se dá conta que a amargura que se aninha em sua mente destruirá seu relacionamento com Deus e com os homens.

A atitude não perdoadora nunca fica limitada a uma só pessoa. É uma doença mental que, como o câncer, se alimenta de si mesma, até destruir a expressão de amor e outras emoções sadias. Além disso, a pessoa que dela sofre, torna-se presa de cada acesso de paixão. A amargura tende a se expandir e intensificar através dos anos até que as menores coisas despertam o espírito de rancor na pessoa. Descobri que o padrão de pensamento amargo e não perdoador para com alguém que você odeia minimizará ou até mesmo limitará suas expressões de amor para com alguém que você ama.

Se você quer, sinceramente, livrar-se da depres-

são, pergunte a si mesmo: "Existe alguém a quem nunca perdoei?" Se existir, confesse esse pecado a Deus imediatamente e peça-lhe que desfaça esse hábito. Se esse indivíduo estiver consciente de seu ressentimento ou amargura, desculpe-se pessoalmente, se possível, ou por carta. Sei que este é um gesto muito difícil, mas é essencial para a estabilidade emocional.

Nem todas as causas da amargura são reais; alguns casos existem somente na imaginação. Uma jovem, profundamente deprimida, veio consultar-me depois de uma explosão infeliz no namoro. Como autora da separação, ela concluiu que sua atitude para com o sexo oposto não era normal. Percebendo que era anormal ser tão fria e indiferante ao casamento, veio procurar ajuda. Eu tinha bastante conhecimento acerca de sua formação e sabia que ela fora criada por uma mãe divorcida que sacrificara tudo por sua filha. Quando a menina tinha doze anos sua mãe casou com um cristão distinto que a adotou como sua própria filha e fez o melhor para criá-la como tal.

A moça de dezenove anos de idade consumia-se em um espírito de amargura para com sua mãe amorosa e devotada, porque ela "Sufocava e dominava cada uma de minhas decisões". Infelizmente, a mãe, culpando-se pela ruptura do primeiro casamento, tinha tentado compensar-se com a filha e, conseqüentemente, tornara-se superprotetora. (O pai ou mãe, que sozinho cria os filhos, deve compreender que Deus é capaz de suprir as necessidades da criança criada com um só dos pais no lar.) Alguns universitários do segundo ano de psicologia, inteligentes, com livros de psicologia debaixo dos braços, informaram-lhe que ela dependia demais de sua mãe. Como resultado, ela construiu um caso artificial de ressentimento tão grande que abafou suas emoções normais para com os outros. Somente ao confessar a Deus seu pecado de ressentimento e

ingratidão e, ao escrever uma carta pedindo desculpa a sua mãe, ela foi capaz de ser restaurada, espiritual, emocional e mentalmente.

Alguém, sabiamente, disse: "Perdoe ou pereça." A mente humana é construída de tal maneira que se a pessoa prolongar a amargura e ódio para com alguém, isso finalmente destruirá a pessoa.

(4) *Renove sua mente todos os dias.* Como já vimos, a maneira de transformar sua vida consistentemente é renovar sua mente com a Palavra de Deus. O modo de viver do mundo é tão contrário aos caminhos de Deus que é quase impossível encontrar qualquer atitude espiritual no mundo secular. Portanto, assim como você alimenta seu corpo em base diária, você deve alimentar sua mente com as coisas que contribuirão para seu desenvolvimento espiritual. Essa sabedoria toda vem de Deus e é encontrada em sua biblioteca de verdades divinas, chamada Bíblia Sagrada. Somente pela leitura, estudo e meditação, memorização e ouvir a sabedoria dele você se tornará o cristão maduro que ele quer que você seja, fundado na fé e competente para vencer as tendências à depressão.

(5) *Pratique a imaginação criadora diariamente através da oração.* No capítulo onze examinamos a importância de moldar diariamente uma imagem sadia de nós mesmos e de nossas metas na tela de nossa imaginação. A modo de recapitulação, sugerimos a seguir um método breve a ser observado passo a passo. (Esses são os dez passos para a vitória sobre a depressão.)

a. Aceite-se como criatura de Deus.
Agradeça a Deus o fato de ser objeto de seu amor e o tê-lo feito como é. Agradeça-lhe especialmente qualquer parte de sua natureza ou aparência de que você não gosta. Por ser impossível mudar, e por Deus controlar os genes na concepção, é ato de desobediência ter ressentimento nessas áreas de sua vida que não

podem ser mudadas. Agradeça-lhe o que você é e confie que ele gradativamente fará de você a pessoa que quer que você seja.

b. Aceite o perdão de Deus para seus pecados. Se descobrir pecados em sua vida, é claro, confesse-os. Mas sempre que examinar-se na tela de sua imaginação, é muito natural que você se concentre nos erros e pecados do passado. Uma vez confessados, certifique-se de agradecer a Deus seu perdão. Aceitar o perdão de Deus significa que você se vê como se estivesse vestido com a justiça de Deus, e não com os farrapos de seus pecados. "O que vencer será vestido de vestes brancas, de maneira nenhuma riscarei o seu nome do livro da vida; e confessarei o seu nome diante de meu Pai e diante de seu anjos" (Apocalipse 3:5).

c. Sobreponha Deus em sua auto-imagem. Agradeça a Deus sua presença em sua vida de maneira real e prática, lembrando-se como o apóstolo Paulo: "*Posso* todas as coisas *naquele* que me fortalece" (Filipenses 4:13).

d. Faça uma imagem mental de si mesmo de como Deus o modela. Resista à tentação de ver a si mesmo à luz dos fracassos passados, porém imagine-se crescendo e amadurecendo à medida que ambos, você e Deus, desejam que você cresça. A Bíblia nos diz: "De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus." Pense em si mesmo como sendo o reflexo da mente de Cristo. Como ele trataria os filhos sob essas circunstâncias? Ou como ele reagiria a um patrão irado ou a um pai exigente e dominador? Veja-se a si mesmo reagindo como Cristo o faria e descobrirá que gradativamente manterá essa reação.

e. Visualize, mediante a fé, seus objetivos básicos da vida e anote-os. Ao pensar em seus objetivos e ao anotá-los,

você faz com que sua mente subconsciente o recorde das coisas que precisam ser feitas a fim de alcançar seus ideais. Orando por eles, com fé, você também conta com o poder de Deus a seu favor, o que faz com que seja possível alcançar o impossível.

f. Seja sempre positivo.

Na vida do cristão não há lugar para negativismo. Ligados como estamos ao poder de Deus, nossa antevisão devia ser toda de sucesso. Evite as pessoas reclamadoras e as lamentadoras e críticas; além de tudo, evite imitá-las. O diretor de pessoal de uma grande empresa que havia aprendido a influência poderosa do negativismo sobre as pessoas, explicou-me por que entre dois homens escolhera um para certo encargo especial. Eu conhecia os dois homens e expressei-lhe minha surpresa com sua escolha, porque eu pensava que o homem que ele deixara de lado fosse o empregado mais eficiente. Ele respondeu: "Nunca contrato os serviços de um executivo sem antes entrevistar sua mulher. Embora eu esteja consciente da tremenda capacidade de nosso amigo mútuo, também conheço os hábitos excessivos de reclamação de sua esposa. Portanto, concluo que ela teria influência prejudicial e desmotivadora sobre o trabalho dele. Escolhi o outro homem porque julguei que a margem de diferença entre eles seria facilmente coberta pelo papel apoiador de sua esposa."

Negativismo, pessimismo, reclamação, crítica e fuxico não somente são prejudiciais mas também contagiosos. De fato, toda vez que a pessoa os verbaliza, reforça-os em sua mente. Conserve sua conversa e sua mente positivas o tempo todo. Ouça a instrução mais poderosa sobre este assunto, oriunda das Escrituras: "Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verda-

deiro, 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, se há algum luvor, nisso pensai" (Filipenses 4:8).

g. Antecipe a vida superabundante que Deus tem reservada para você.

Deus elaborou um plano completo mas flexível, para sua vida. Ele inclui a boa, aceitável e perfeita vontade de Deus. Romanos 12:1 diz: "Rogo-vos pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional."

As necessidades do homem	**Os desejos do homem**
"Meu Deus, pois, suprirá todas as vossa necessidades"	"Para que o vosso gozo seja cumprido"

A abundância de Deus
"Muito mais abundantemente do que pedimos ou pensamos."

"Seja-vos feito segundo a vossa fé"

Lemos em Filipenses 4:19: "O meu Deus, segundo as suas riquezas, suprirá todas as vossas necessidades em glória, por Cristo Jesus." Concernente ao desejo dele de suprir seus desejos sadios e que honrem a Deus, João 16:24 promete: "Até agora nada pedistes em meu nome; pedi, e recebereis, para que o vosso gozo se cumpra." Além disso, ele deseja dar-lhe "muito mais abundantemente" além daquilo que jamais você pensou ou pediu (Efésios 3:20).

A maioria dos cristãos gasta suas vidas na porção esquerda do diagrama acima, pedindo a Deus que supra suas necessidades. Eu nunca lhe *peço* que supra minha necessidade porque ele já prometeu fazer isso. Anos atrás descobri em João 16:24 que Deus gosta de me fazer feliz suprindo essas coisas que desejo e providenciando esses desejos de

acordo com seu plano básico para minha vida. Em anos mais recentes, descobri que Deus é Pai que gosta de dar boas coisas para seu filhos. De fato, Jesus Cristo comparou o pai terreno com o Pai Celestial quando disse: "Se vós, sendo maus, sabeis dar boas coisas a vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará bens a todos que lhos pedirem?" (Mateus 7:11).

Ele quer dar-lhe "muito mais abundantemente além daquilo que jamais pedimos ou pensamos"! Nunca limite a Deus com sua falta de fé, mas deseje ardentemente que ele faça alguma coisa sobrenatural em sua vida. Lembre-se: "Seja-vos feito segundo a vossa fé." Seu sucesso não depende de sua oportunidade ou capacidade, mas de sua fé. Se sua fé for fraca, peça que Deus lhe dê mais fé para que você, por sua vez, possa esperar ansiosamente o poder de um Deus sobrenatural e superabundante trabalhando em sua vida.

h. Buscai primeiro o reino de Deus.

Mateus 6:36 torna claro que o cristão não pode permitir que a avareza e o egoísmo entrem em sua vida. Embora ele possa procurar emprego ou ganho material, nunca deve permitir que isso se torne em seu objetivo primário. Em vez disso, seu primeiro objetivo deve ser procurar o reino de Deus e sua justiça. Toda vez que nossa procura de bens materiais for contrária ao reino de Deus e sua justiça, é errada. Mesmo que tivéssemos sucesso e prosperidade, de algum modo, enquanto fizermos alguma coisa contrária à vontade de Deus, isso não seria fonte duradoura de contentamento. Lembre-se, é essencial que você obedeça a Deus. Ao estabelecer suas prioridades, considere o primeiro mandamento: "Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento." Você sabe se ama a Deus sinceramente ou não pelo serviço que lhe

presta. Se seu objetivo primário for ganhar a vida e amontoar bens deste mundo, então você não somente demonstra sua avareza, mas também sua falta de amor a Deus. Dê a Deus o lugar que lhe cabe em seu coração, expresse-o com sua atitude para com as coisas, e ele o abençoará com as coisas que você precisa, provisões "muito mais abundantemente além daquilo que pedimos ou pensamos".

i. Entregue-se a Deus para servir aos demais. As experiências mais gratificantes e recompensadoras vêm do servir aos demais. Isto é emocionalmente terapêutico. As pessoas deprimidas geralmente gastam tempo demais pensando em si mesmas. Servir a Deus ajudando os demais força-o a pensar acerca de outra pessoa além de você. Tenho certeza de que Deus orientou a psique humana de tal maneira que, a menos que o homem demonstre amizade por outros, ele não pode ficar satisfeito consigo mesmo. As recompenas de tal serviço não são somente benéficas para a eternidade, mas também úteis para esta vida.

A Bíblia ensina: "Dai, e ser-vos-á dado; boa medida, recalcada, secudida e transbordando, vos deitarão no vosso regaço; porque com a medida com que medirdes, também vos medirão de novo" (Lucas 6:38). A Escritura também promete: "Quem achar a sua vida perdê-la-á; e quem perder a sua vida por amor de mim achá-la-á" (Mateus 10:39). Se você realmente quiser viver livre de depressão, pare de entesourar sua vida e a entregue aos demais.

j. Em tudo dai graças. "Em tudo dai graças: porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco" (1 Tessalonicenses 5:18). Este versículo oferece garantia absoluta contra a depressão emocional! Por vários anos, em palestras sobre a família, perante milhares de pessoas tenho afirmado:

"Posso dar-lhes uma garantia absoluta que os conservará livres da depressão. É encontrada em 1 Tessalonicenses 5:18." Até agora não encontrei uma única exceção. Simplesmente não há maneira de uma pessoa saudável, cheia do Espírito Santo, que dê graças em tudo, ficar deprimida.

Em anos recentes tenho notado um nova ênfase sobre o assunto de dar graças que tem injetado alegria duradoura nas vidas de milhões de cristãos. Podemos abordar a ação de graças de duas maneiras contrastantes: conscientes pela vista ou conscientes pela fé. Consideremo-las individulamente:

(1) *Dê graças conscientemente pela vista.* A Bíblia repetidamente avisa que a gratidão é a atitude mental ideal. A pessoa agradecida é uma pessoa feliz. Contar as muitas bêncãos ao ver o que Deus já fez em nossas vidas desonvolve fé e confiança otimistas nele para o futuro.

As pessoas deprimidas geralmente são ingratas e por isso tornam-se pessoas infelizes. Descobri que é terapêutico pedir que essas pessoas façam uma lista das coisas pelas quais são agradecidas e que façam uma revisão dessa lista uma ou duas vezes por dia, agradecendo a Deus, através da oração, essas bênçãos. Os resultados são absolutamente espantosos. Alguns consulentes têm sido tão morosos e possuem um espírito de cooperação tão baixo que na realidade tenho de ajudá-los a fazer sua lista. Mas uma vez feita, começam a pegar o espírito de louvor e descobrem que têm muito mais coisas pelas quais devem ser agradecidos do que pensavam antes. O pensar nos objetos de ação de graças consistentemente durante uma semana revitaliza as atitudes mentais e desfaz toda a dor e tristeza.

(2) *Dê graças conscientemente pela fé.* Às vezes na vida é impossível entender a maneira de Deus lidar conosco, geralmente porque temos falta da perspectiva divina. Deus não vê somente as cir-

cunstâncias atuais, mas também vê o resultado, estendendo sua provisão a longo prazo e permanente. Infelizmente, temos mais interesse no imediato e conseqüentemente, quando circunstâncias nos perturbam, ou nos desagradam, temos a tendência de reclamar mentalmente em vez de "dar graças em tudo". Por isso é essencial que aprendamos a agradecer pela fé.

Já vimos que nossa mente computadora rejeita o impossível. Humanamente falando, dar graças "em tudo" é irracional e inconcebível, uma violação da lógica. Por isso devemos aprender a programar Deus na situação e reconhecer que ele tem um plano, que inclui até mesmo as circunstâncias mais infelizes, e que esse plano funciona para o nosso bem. Portanto, como expressão de nossa fé e confiança em seu amor e capacidade de agir em nosso favor, devemos "em tudo dar graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus concernente a vós".

AÇÃO DE GRAÇAS COMO HÁBITO

Da mesma maneira que formamos hábitos maus, também criamos hábitos bons. A maioria de nós escova os dentes todos os dias, não porque goste do processo, mas porque reconhece seu valor. E por isso desenvolvemos o hábito. Da mesma forma podemos criar o hábito bom de dar graças em tudo em obediencia à vontade de Deus. A recusa em obedecer a Deus neste ponto pode torná-lo deprimido a qualquer momento, porque as circunstâncias inesperadas da vida geralmente acontecem no momento inoportuno. Se você reagir negativamente, experimentará depressão emocional e tornar-se-á inútil espiritualmente para Deus nesse exato momento.

Para que você não pense que eu esteja dizendo palavras sem sentido, e para mostrar-lhe que isto é experiência genuína, vou partilhar com você minha própria falta nesta parte do livro. Em vinte e cinco anos nunca faltei a uma pregação marcada, embora

quase tivesse faltado. Às onze e cinqüenta esta manhã completei um seminário para pastores em Amarillo, Texas. Peguei um 727 da Continental Airlines, e esperava chegar a Dallas às 2:20 e pegar um outro avião às 3:00 horas para Atlanta, Geórgia, onde devia começar um seminário sobre a vida em família às 7 horas da noite. Às 12:55, enquanto o avião estava sendo puxado para a pista, observei que o piloto repentimente deu meia-volta e retornou ao ponto de embarque. Alguns momentos mais tarde vi-o sair do avião e encontrar-se com o mecânico e começar a tirar a capa de um dos motores. Logo foi anunciado um atraso de trinta minutos. Alguns minutos mais tarde o mecânico tirou um pedaço de fio do motor, suspendeu-o e falou qualquer coisa para o piloto. Dentro de alguns segundos ouvi pelo alto-falante que deveriam substituir uma peça danificada e que o vôo estava cancelado.

Andando pelo terminal, pude praticar o que acabei de escrever. "Louvai ao Senhor." Deus sabia que o próximo vôo de Amarillo para Dallas chegava 11 minutos depois do vôo de Dallas para Atlanta. Confirmada essa informação, pedi-lhe direção e depois telefonei para uma empresa de táxi aéreo de um outro aeroporto. O piloto me afirmou que por duzentos dólares me levaria a Dallas e eu poderia chegar a tempo. Embora tivéssemos um vôo agradável, aterissamos justamente no momento em que o meu avião decolava da pista em Love Field. "Agora o que faço?" Sabia que a escolha era minha. Podia resmungar, sentir-me infeliz ou louvar ao Senhor e deixar que ele tomasse conta dos detalhes. Decidi seguir o curso bíblico e aqui estou eu sentado terminando este capítulo.

O diretor dos seminários sobre a vida em família acabou de me chamar pelo sistema de alto-falantes. Depois de informá-lo que não poderia chegar a Atlanta antes das 9:30 hoje à noite, quinze minutos *depois* do fim do seminário, ele perguntou:

— O que vou fazer?

— Por que não louva ao Senhor?

Enquanto escrevo, estou plenamente cônscio de que alguns cidadãos irados de Atlanta podem estar presentes em nosso seminário, mas espero que o Pai Celestial supra as necessidades de maneiras desconhecidas para mim. De uma coisa tenho certeza: fiz a vontade de Deus da melhor forma que pude, encarei circunstâncias incontroláveis com alegria, portanto posso sentar e descansar sem preocupação ou agitação, confiando-lhe os detalhes. Sem dúvida, ele tem alguma coisa nesta experiência que não me deu a conhecer.

Enquanto passava pelo balcão de passagens ouvi os passageiros raivosos depreciando o agente de passagens e não pude deixar de pensar: "Por que será que todo mundo não pode compreender o segredo de viver pela fé, para que eles também possam 'em tudo dar graças'?" O dia virá quando entenderei a causa da demora e da suspensão do meu compromisso, mas pode ser que nunca venha a saber. De uma coisa estou certo: lamentações histéricas e orações de protestos, o que só reflete a tendência natural do temperamento, não ajudam em nada. Numa hora destas o princípio bíblico sucinto me encoraja: "Os meus tempos estão nas tuas mãos" (Salmo 31:15). Não sei qual a razão que ele possa ter para eu ter perdido esse vôo, mas posso confiar nele de que tudo sairá para meu bem.[1]

VOCÊ VIVE LAMENTANDO OU LOUVANDO?

Meu amigo Ken Poure, que tem sido grandemente usado por Deus em conferências sobre família por todo o país, diz que nossa reação em tempos como esse mostra nossa maturidade espiritual. Ele diz que o lapso de tempo entre o conhecimento que a pessoa tem de uma experiência desapontadora e o tempo que leva para louvar ao Senhor, pela fé, revela a força de sua vida espiritual. Se você pode

regozijar-se em questão de momentos, você é espiritual; se leva de quinze minutos a uma hora, você ainda está crescendo. Se passa uma hora ou vários dias, "você está em dificuldade", adverte Ken. Depois ele faz uma pergunta muito perspicaz: "Você vive lamentando ou louvando?" A maioria das pessoas é uma ou a outra coisa. Quanto mais cedo você aprender a louvar a Deus em face de circunstâncias adversas ou expectativas frustradas, tanto mais feliz você será e tanto mais terá uma vida livre de depressão.

CAPÍTULO DEZESSEIS

COMO AJUDAR SEUS FILHOS A EVITAR A DEPRESSÃO

Para consternação nossa, a tendência à depressão às vezes começa na infância. A criança deprimida geralmente não gosta de companhia e torna-se anormalmente quieta e solitária. Ao brincar, não gosta de atividades em grupo, e espera que alguém perceba seu sofrimento. Geralmente os pais são os últimos a perceber a depressão de seus filhos, por isso podem ficar frustrados e com raiva, pelo modo de a criança agir, o que pode complicar ainda mais o problema por não terem consciência dele.

Se a criança deprimida não se retrai, tende a alimentar seus ressentimentos até que irrompem em comportamento errático de tal forma que recebe a reputação de ser "uma criança problema". Para chamar a atenção, ela pode quebrar coisas, brigar com outras crianças, e em geral torna-se "um mau menino". Comportamento tal deve ser interpretado pelos pais como pedido de ajuda. Ela anseia por amor, afeição e reafirmação, mas o irritarem-se eles por causa do comportamento do filho somente aumenta nele o sentimento de rejeição. Isto diminui

sua auto-estima, aumenta sua raiva e produz ainda mais comportamento irritante.

As estatísticas mostram que tais condições podem ser seguidas pelo suicídio. As crianças freqüentemente vivem num mundo de fantasias e se alimentam de violência através dos programas de televisão, e por isso não compreendem que a morte é final. Portanto, querendo vingar-se de seus pais, por algum ato de autodestruição, enquanto ao mesmo tempo esperam retornar à vida (como alguns fazem na televisão), as crianças deprimidas lançam mão do suicídio. Isto está-se transformando em tragédia alarmante de nossa época. E mesmo que a criança deprimida escape à autodestruição, é quase certo que desenvolva o hábito terrível da auto-rejeição. O padrão negativo de pensamento ou um complexo de fracasso pode deixá-la emocional e mentalmente marcada por toda a vida.

Para todo lar que foi abençoado com crianças, as dezesseis sugestões seguintes podem servir como uma lista das necessidades delas:

(1) *Amor e afeição.* A causa primária da depressão nas crianças, a falta de amor e afeição de seus pais, arma padrões de pensamento de ressentimento e autocomiseração. Deus construiu o mecanismo mental da criança de tal maneira que automaticamente ela procura a afeição de seus pais. A necessidade emocional de amor da criança é tão grande quanto sua necessidade física de alimento.

Em minha opinião, uma das razões pelas quais muitos adultos sofrem depressão recorrente hoje, é que não foram amamentados quando bebês. Os humanistas, determinados a encontrar uma maneira de viver independente de Deus, cometeram o erro de sugerir às jovens mães que a ciência moderna produziu um substituto para o leite materno. Mas falharam, por não terem levado em consideração que a mamadeira no berço não substitui o amor da mãe.

Tão importante quanto o leite materno é para a

criança fisicamente, assim também é a ternura e a segurança do amor de mãe para as emoções do filho. Estou profundamente convencido que o Criador tinha em mente este relacionamento vital quando fez o corpo da mãe e as emoções da criança.

Todas as crianças, até as mais coléricas, anseiam por afeição. Se recebê-la quando criança, terá a tendência de se desenvolver normalmente e não sentirá dificuldade em expressar suas afeições. A criança sedenta de amor tornar-se-á fria ou desenvolverá uma compulsão obsessiva por afeição. Quando nosso primeiro filho estava em idade pré-escolar, hospedávamos crianças. Nunca me esquecerei da menina de quatro anos de idade, pele cor de oliva que morou em nossa casa por um ano. Havia sido abandonada por sua mãe e ninguém sabia quem era o pai, e quando veio a nós já havia morado em oito casas diferentes. Nunca vi uma criança que gostasse tanto de ser beijada. Sempre que eu enchia de beijos nossa filha Linda, Carol exigia sempre mais — e sempre insistia em que a beijasse na boca. Às vezes era preciso o amor sobrenatural de Deus para conceder amor suficiente a essa criança, mas posso testemunhar que ele supre essa necessidade.

(2) *Aceitação.* Conhecemos muito bem a necessidade de aceitação daqueles que são mais chegados a nós. De fato, muitas crianças temem não pertencer a seus pais, ou parecem apreensivas, temendo que eles cometeram um erro ao trazê-las da maternidade para casa. Elas não precisam de aceitação somente no relacionamento com os pais no lar, mas também de sua aparência, capacidades e hábitos. A criança que tem consciência de que tem a aprovação dos pais e que foi desejada por eles antes de nascer, é uma criança realmente feliz. Em contraste, muitos aconselhandos começam a narração triste da história de sua vida dizendo: "Fui um erro; para começar, meus pais nunca me desejaram." Tal carga mental é muito difícil de suportar.

É sinal de maturidade do pai ou da mãe quando *não* reage negativamente aos pontos fracos de seu filho que coincidem com seus próprios. A maioria dos conflitos de personalidade entre pais e filhos são causados pela reação do pai ou da mãe às suas próprias fraquezas manifestadas em seu filho. Eles odeiam isso em si mesmos; conseqüentemente, desprezam-no em seu filho e reagem excessivamente. Não se deve esperar que a criança compreenda que a reação dos pais não é pessoalmente contra ela, mas contra aqueles traços que os fazem lembrar-se de si mesmos. Como criança, ela interpreta as ações paternas como rejeição total.

Os pais maduros reconhecem a si mesmos em seu filho, emocional, física e mentalmente. Se aprenderam a aceitar-se, podem facilmente aceitar seu filho. Uma vez que comuniquem essa aceitação, podem ajudá-lo amorosamente a vencer seus pontos fracos.

(3) *Evite a ira no lar.* A ira destrutiva irrompe-se de muitas formas, todas prejudiciais às crianças, que são egocêntricas por natureza, e a irritação dos pais, automaticamente fá-las pensar que são a causa da perturbação e o objeto da ira. Tal ira produz a criança insegura e ressentida, o que, como temos visto, complica seu comportamento negativo e aumenta a expressão de ira dos pais. Os pais jovens, particularmente, são muito impacientes. Quando confrontados com as atividades imaturas e muitas vezes irritantes da criança, essa impaciência explode em linguagem agressiva e disciplina irada, o que somente aumenta a auto-rejeição e a insegurança da criança e prepara-a para a autocomiseração e depressão.

(4) *Demonstração aberta de amor paternal no lar.* Uma das melhores coisas que os pais podem fazer para promover o sentimento de segurança e amor na criança é regularmente demonstrar amor no lar.

Como resultado do aumento do divórcio hoje, os filhos são forçados a escolher entre as duas pessoas que mais amam na terra, mãe e pai, cujas explosões de ira mútuas a confundem emocionalmente e fazem com que construa defesas contra o dar-se em amor a alguém. Se o lar se desintegra e a criança é forçada a deixar um dos pais, pode ter ressentimento para com o que acompanha e criar fantasias acerca do que deixa. Lembre-se, a criança que vê seus pais demonstrarem afeição mútua, desenvolve a predisposição para segurança, afeição e boa atitude mental.

O amor de minha mãe para comigo e sua grande fé em Deus sempre sustentaram a idéia otimista de que não importava que problema surgisse sempre haveria uma solução razoável. Toda criança tem direito a amor e aceitação. Ao recordar-me dos momentos agradáveis que passei com meus pais, lembro-me especialmente de quando meu pai entrava na cozinha, colocava os braços em volta de mamãe e a levantava do chão num abraço caloroso e cheio de afeto. Essa cena sempre me deu um sentimento de segurança. Até mesmo a lembrança dessa cena me faz sentir bem. Muitas das neuroses emocionais que as crianças refletem hoje, provavelmente teriam sido evitadas se tivessem experimentado tais demonstrações óbvias do amor de seus pais.

(5) *Regras por diretrizes.* Assim como é mais fácil atravessar uma ponte que tenha guarda-mão, que atravessar a mesma ponte sem proteção alguma, da mesma maneira a criança necessita de cercas ou limites, determinados por seus pais, para orientar seu comportamento. Essas regras devem ser simples, bem definidas e administradas com amor. Devem mudar de acordo com a idade da criança. Mas qualquer que seja a regra, prepare-se para o desafio da criança; não espere que vá agradecer-lhe isso. Já vi crianças irritarem-se contra regras, brigarem com seus pais por causa delas, e depois de os

forçarem a tirar a regra, mostram perda de respeito por eles.

(6) *Disciplina — que alívio!* Leniência demasiada da parte dos pais gera filhos indisciplinados. A Bíblia torna muito claro que a falta do uso da vara indubitavelmente estraga a criança. "A estultícia está ligada ao coração do menino, mas a vara da correção a afugentrá dele" (Provérbios 22:15). Os educadores nos dizem que conhecimento acompanhado de emoção é a forma mais segura de aprendizagem. Uma surra bem dada ou outra forma apropriada de disciplina, quando aplicadas com amor, deixam impressão profunda na mente da criança. Sim, ela pode sentir-se rejeitada ao ser disciplinada, mas toda criança precisa descobrir que há certas coisas que não pode fazer. Sem a disciplina, não poderá aprender muitas lições preciosas e essenciais a seu desenvolvimento normal. Além disso, a disciplina é catártica. A criança pode sentir-se genuinamente culpada quando faz alguma coisa errada; consqüentemente, mesmo que o castigo fira, provê alívio mental gratificante. É por isso que as crianças freqüentemente têm bom estado de ânimo logo depois de serem disciplinadas. Os que recusam disciplinar seus filhos, negam-lhes o alívio de consciência de que tanto precisam.

Ao contrário da opinião popular, a disciplina, quando administrada apropriadamente, não abafa ou destrói o espírito da criança. Antes, cria efeito completamente oposto. A criança que é disciplinada por algo que fez de errado ganha a segurança do amor de seus pais. Não é raro que a criança barulhenta, cujas atividades carregadas de culpa fazem com que ela seja irreprimível, torne-se mais educada, obediente e amorosa depois de receber a disciplina adequada. Em contraste, a criança que não é disciplinada terá dificuldade em conseguir sentimento de aceitação.

Devemos enfatizar o fator da disciplina paterna.

Os pais devem estar totalmente de acordo quanto a regras e padrões de comportamento. A criança, naturalmente, jogará um pai contra o outro, o que causa perturbação na família e demolição da disciplina eficaz. Nunca se deve discutir princípios disciplinares discordantes na frente da criança, mas os pais devem discutir esses princípios privadamente até chegarem a um padrão que possam partilhar com a criança, e que também possa ser aplicado tanto pelo pai como pela mãe. Tenho visto crianças perfeitamente normais, particularmente na idade de treze a dezenove anos, transformarem-se em monstros mal-ajustados porque a mãe tornou bem claro que assim que o pai saisse para o trabalho, suas regras não valiam mais. Igualmente prejudicial é a atitude do pai imaturo que descobre que pode ganhar a afeição de seus filhos rebaixando os padrões da mãe. Mas esse amor dura pouco e semeia as amargas sementes da confusão e rebeldia.

(7) *Firmeza — é uma jóia preciosa!* A parte mais importante da disciplina é a firmeza. Isto não se relaciona somente com problemas individuais na vida de uma criança, mas também com a igual consideração a todas as crianças da família. Tenha poucas regras cuja violação resulte em surra, mas uma vez que as estabeleça, não tenha dúvida em aplicar a penalidade sem nenhuma hesitação!

(8) *Seja justo — nenhuma criança é perfeita!* A maioria dos jovens quer se apresentar nos tribunais. Por isso os pais devem projetar a imagem de que estão desejosos de discutir as regras. A criança sempre se sente melhor quando pode ventilar seus sentimentos no tribunal de justiça familiar, mesmo quando não se alteram os regulamentos. Além disso, os pais devem treinar seus filhos a raciocinarem, e não apenas reagirem emocionalmente.

(9) *Comunique aos filhos o amor de Deus.* A criança criada por pais cristãos é realmente feliz, porque depois do amor paterno, todo ser humano

precisa ter a segurança do amor de Deus. A melhor forma de comunicar esta mensagem é através dos pais, quando os filhos são pequenos. Um corinho de Escola Dominical que diz "Sei que Jesus me quer bem, pois a Bíblia assim o diz", cantado com entusiasmo todas as semanas pelas crianças, age como fonte de segurança para elas. Com algumas delas, basta essa segurança para compensar a falta de amor paterno e ajudar a criar uma atitude normal para com a vida.

(10) *Conduza seu filho a Cristo enquanto pequeno.* Todo ser humano precisa aceitar a Cristo como seu Senhor e Salvador pessoal. Quanto mais cedo fizer isso, tanto melhores são suas chances de evitar quedas desnecessárias que induzem o trauma emocional. Então ele pode desenvolver um padrão emocional maduro e confiante que o ajuda a preparar-se para as circunstâncias incertas da vida.

(11) *Ajude a evitar pensamentos negativos.* O padrão de pensamento da pessoa é adquirido bem cedo na vida. Procure, cuidadosamente, sinais de negativismo ou derrotismo em seu filho. Crie nele a segurança de que *pode* fazer todas as coisas através de Cristo que o fortalece. Faça-o compreender que a impossibilidade de hoje pode bem se transformar na realização de amanhã. A criança deve desenvolver a atitude mental expressa pelo velho adágio: "Você pode aprender a fazer de tudo se realmente se esforçar." Mas a abordagem positiva à vida não acontece simplesmente; é resultado de uma segurança firme e paciente da parte do pai.

Crítica ou condenação constantes não trarão benefícios para a criança. Certa vez ouvi um pai ensinar seu filho de segundo ano primário a comprar jornal de uma máquina de vender. Com um pulo de alegria, a criança voltou com o jornal, obviamente esperando a aprovação paterna. O sorriso dela rapidamente transformou-se em desânimo e medo enquanto o pai a repreendia publicamente por ser

"estúpida". Ela tinha comprado o jornal do dia anterior! Esse pai ainda não havia aprendido que a unidade da família e a responsabilidade pessoal não são promovidas através de humilhação pública.

(12) *A enfermidade da reclamação.* Já descobrimos que a reclamação é muito prejudicial, porque a crítica verbalizada tem uma maneira toda especial de entrincheirar-se em pensamentos negativos, não somente na mente de quem fala, mas também na mente dos que ouvem. As crianças que têm costume de reclamar, estabelecem a predisposição para períodos constantes de depressão. Não deixe que as crianças encham sua casa de críticas.

Um de nossos filhos, já há uns quinze anos, era reclamador profissional. Em toda e qualquer situação, sempre encontrava alguma coisa para criticar ou depreciar. Nada o agradava. Finalmente decidimos agir, como já devíamos ter feito há muito tempo. Mostramos-lhe que segundo 1 Tessalonicenses 5:18 a reclamação dele era contrária à vontade de Deus. A primeira coisa que ele disse foi:

— Mas...

Fi-lo calar-se e disse:

— Nada de mas! De hoje em diante você está proibido de reclamar nesta casa. Temos uma família feliz aqui, e queremos que você ajude a conservá-la assim.

Dentro de três semanas ele já mostrava sinais de melhora. Hoje esse menino tem uma personalidade diferente do que tinha então; o que não teria acontecido se tivéssemos permitido que ele continuasse com esse hábito.

(13) *A enfermidade da autocomiseração não corrigida.* A autocomiseração é o padrão de fuga mental natural para a criança que não pode equiparar-se ao mundo adulto ou nele competir. Até mesmo o terceiro filho, que tenha de contender com o irmão mais velho ou com a irmã mais velha, tende a lutar com a autocomiseração mais que os outros.

A instrução suave e firme com o fim de evitar esta tendência evitará que a criança forme padrões de pensamentos que mais tarde na vida terão de ser quebrados forçosamente a fim de evitar a depressão.

(14) *E sede agradecidos.* Todo cristão deve aprender que o espírito de ação de graças alegra os ânimos tristes e elimina a depressão. As crianças que aprenderam a ser agradecidas primeiramente a Deus e depois a seus pais, provavelmente terão uma vida livre de depressão. Ensine-as a serem gratas, quando crianças, pelo alimento, amor, abrigo, saúde, professores e seus amigos. As crianças têm capacidade espantosa de aprender verdades espirituais, e é freqüentemente mais fácil para elas que para os adultos compreender que Deus tem um plano até mesmo nas circunstâncias mais adversas. Ensine seu filho "a dar graças em tudo" (1 Tessalonicenses 5:18), "e até quando envelhecer não se desviará dele" (Provérbios 22:6).

(15) *Observe a tansformação de seu filho.* A maioria dos pais tem a tendênica de ver seus filhos como *são* em vez de ver o que eles *serão.* Lembro-me de olhar para meus filhos e me perguntar se algum dia chegariam a ser alguma coisa. Hoje, tenho bastante orgulho de dois moços. Quando seus filhos são pequenos, coloque-os na tela da imaginação enquanto se transformam; assim fazendo, você se unirá com eles e perceberá seu potencial latente. Doutra forma, a realidade do presente só pode reve-lar um diabretezinho egoísta, intemperado e sujo. Mantenha com cuidado a atitude de afeição e paciência, porque a criança não pode distinguir facilmente entre o descontentamento dos pais para com ela ou para com suas ações. Feliz é a criança cujos pais reconhecem que, pela graça de Deus, ela crescerá e será um adulto bem-ajustado algum dia.

(16) *Dê bom exemplo.* A melhor ferramenta da aprendizagem da criança é o exemplo de seus pais. Se a criança os vê entregar-se ao negativismo, à

autodepreciação ou à autocomiseração, ela os imitará. Mas se você manifestar práticas que levam à vitória sobre a depressão, seus filhos imitarão esses bons hábitos.

Quase todas as autoridades sobre a depressão, tanto as de hoje como as de antigamente, observam que ela parece ser uma coisa de família. Conhecemos duas razões para isto: temperamento herdado e treinamento familiar. Você não pode controlar o temperamento de seu filho, mas pode orientar seu treinamento. Sou levado a crer que a depressão é coisa de família primariamente porque as crianças tendem a copiar os maus hábitos de seus pais. Tenho, de há muito, observado que as crianças deprimidas, filhos de pais com tendência à depressão, têm vocabulário parecido e padrões de pensamentos semelhantes.

Você já ouviu a expressão: "Quando a gente fala com ele, é como se estivesse falando com seu pai"? Todo pai ou mãe devia fazer esta pergunta a si mesmo: "Se meu filho, quando crescer, pensar e falar como eu, ele manifestará um espírito alegre e estabilidade emocional ou exibirá sintomas que conduzem à depressão?"

CAPÍTULO DEZESSETE

COMO AJUDAR UM AMIGO DEPRIMIDO

As pessoas deprimidas precisam de ajuda! Não obstante seu comportamento errático, necessitam de apoio dos que as cercam, ainda que suas ações tornem esse auxílio muito difícil de ser dado. Algumas mostram cara feia ou irada, o que faz com que seus amigos se afastem justamente no momento em que mais elas precisam deles. Muitas se isolam no silêncio, dando a impressão de que querem ficar sozinhas. Não é verdade! Sua ajuda nesse ponto terá mais valor que em qualquer outra ocasião.

É freqüente a família da pessoa deprimida, por ignorar a depressão, tornar-se irritada com o comportamento dela. Conseqüentemente, quando ela precisa de compreensão e amor, pode ser submetida a palavras hostis e a desaprovação, o que somente complica seu problema. E ainda quando se retrai, na realidade ela tem medo de ficar sozinha. Não espere que essa pessoa procure apoio, mas conceda-o. A Bíblia ensina que o amor é benigno. Se você realmente amar uma pessoa, você será sua amiga e terá consideração por ela, não somente quando ela é forte, mas também quando mais precisa de você — na fraqueza maior. A seguir damos uma lista

básica de sugestões de como ajudar os deprimidos, e o Espírito Santo acrescentará mais, dependendo de sua situação especial. Não pretendemos dar uma lista completa.

(1) *Esteja lá!* A coisa mais importante que você pode fazer por uma pessoa deprimida, humanamente falando, é estar presente quando ela necessitar de você. Não importa quão adversa seja a reação dela à sua presença, ela necessita que você a salve de suas emoções autodestruidoras, atitudes mentais e, em alguns casos, violência física.

Para ajudar, você não precisa conversar, examinar, ou dar conselhos. Sua presença durante as horas de tristeza intensa é prova silenciosa de seu amor, e pode contra-atacar a rejeição que de uma maneira ou de outra contribuiu para a depressão dela.

(2) *Não mostre compaixão.* Ela caiu no pântano do desespero porque incorreu na autocomiseração. Não a ajude a justificar sua atitude, mas ao mesmo tempo não a condene. Ela precisa de compreensão e empatia, não de condenação.

(3) *Programe esperança na tela da imaginação de seu amigo.* A pessoa deprimida geralmente projeta desesperança e desespero, porque, como já vimos, seus objetivos foram desfeitos, sua perspectiva da vida é negativa, e não vê solução. Ela deixou que seus padrões de pensamento se concentrassem continuamente sobre o fracasso e a desesperança, por isso suas circunstâncias parecem muitas vezes mais negras do que são na realidade. Portanto, qualquer sussurro amável e gentil de esperança em face de sua situação presente será benéfico.

Muitas vezes na sala de aconselhamento, durante a primeira entrevista, tive sucesso meramente ao projetar na tela da imaginação da pessoa deprimida a certeza da esperança. Se ela sair de meu consultório com um raio de esperança de que alguém, honestamente, pode prever uma solução iminente para seu dilema, seu estado mental provavelmente me-

lhorará no espaço de tempo entre as entrevistas.

(4) *Encoraje mas não discuta.* Ao mesmo tempo em que programar a esperança disponível em Cristo, ignore os mecanismos de defesa derrotistas dele e seu negativismo; abstenha-se de ser excessivamente positivo. Ele pode ressentir-se de sua fé, a esta altura, por isso seja gentil e compreensivo.

(5) *Faça com que ela pense em outra coisa além de si mesma.* O distintivo dos deprimidos é a auto-ocupação. Sempre que possível, leve a pessoa a pensar nos outros. Uma aconselhanda deprimida disse que havia tido ajuda do motorista do táxi no caminho para meu consultório. Evidentemente ele era um tipo loquaz, autocomiserador que expressava livremente sua angústia. Ela admitiu: "Sinto-me melhor ouvindo-o falar. Ele tem mais problemas do que eu."

(6) *Tente envolvê-la em uma atividade.* Há algo terapêutico no movimento corporal, porque estimula a circulação, faz o coração palpitar, e tende a ativar as glândulas. Descobri que correr depois de um programa árduo de pregações é tão benéfico quanto dormir, e em alguns casos, melhor. A exaustão emocional nos desgasta, ao passo que a atividade tende a limpar o sistema. Como sugestão para ela principiar, você pode encorajá-la a se envolver com o esporte ou com a atividade favoritos dela.

(7) *Ajude-a assumir suas responsabilidades normais gradativamente.* Todo mundo encara a responsabilidade na vida, e mais cedo ou mais tarde a pessoa deve assumir essas responsabilidades. Tenha cuidado para não jogar o fardo inteiro sobre ela logo de início, porque o grande peso da responsabilidade pode ser a causa original da depressão.

(8) *Não se anime demais!* O sábio, em Provérbios 25:20, diz: "O que entoa canções junto ao coração aflito é como aquele que se despe num dia de frio, e como vinagre sobre salitre." A pessoa animada e barulhenta pode ser uma grande fonte de irritação para o deprimido.

(9) *Leve-a à Palavra de Deus.* Não há nada melhor para aliviar a pessoa deprimida que recitar as promessas de Deus. Infelizmente, sua depressão torna-a ressentida com Deus, desta forma evitando a única solução ao seu problema emocional. Se ela permitir que você leia algumas porções da Palavra, faça-o. Faça sugestões quanto a porções-chave que *ela* pode ler, como alguns dos grandes salmos de Davi, que também experimentou a depressão e sabia como curá-la. Sugira-lhe também que leia alguns bons livros que você pode pessoalmente recomendar. É minha esperança que este livro se torne uma ferramenta terapêutica que muitos poderão presentear a seus amigos deprimidos.

(10) *Ore com ela em espírito de gratidão.* Até mesmo o deprimido raramente recusará a oração, o que geralmente reconhece ser sua última esperança. Mas assegure-se de que você esteja orando a Deus a *respeito* dela e de seu problema, e não orando *a* ela. Lembre-se, neste momento você é extremamente vulnerável, porque sua oração revelará sua compreensão dos problemas que ela enfrenta. Tenha cuidado em não condená-la por seu ressentimento e autocomiseração. Deixe que o Espírito Santo faça o trabalho de convencer, e ore também com gratidão pelo que Deus já fez e é capaz de fazer na vida dela. O simples ouvir a sua oração de ação de graças e compreensão pode ser terapêutico.

(11) *Gaste tempo com ela.* A Bíblia ensina que a primeira característica do amor é a paciência, que significa tolerância. Se você realmente ama uma pessoa, confirme esse amor quando ela estiver deprimida, gastando o tempo necessário com ela, transmitindo-lhe a certeza de que alguém realmente a ama.

AJUDANDO AQUELES QUE ESTÃO NO DESESPERO DA AFLIÇÃO

A morte de uma pessoa amada naturalmente produz aflição. Isto acontece até com os cristãos mais ardorosos. Muitas vezes, ouvi cristãos admitirem, depois da morte de um ente querido: "Nunca estamos realmente preparados para a morte." Embora isto seja verdade realmente, os cristãos não "se entristecem como os outros que não têm esperança".

O texto de 1 Tessalonicensses 4:3-18 foi escrito para uma jovem igreja a fim de desfazer sua tristeza pela perda de pessoas amadas. O conforto dessa passagem é fundamentado na promessa de que veremos nossos entes queridos crentes outra vez. Essa verdade é um dos grandes tesouros da Bíblia. Porque Jesus Cristo virá outra vez, todos aqueles que confiam nele se reunirão algum dia. A pessoa que projetar esse fato realisticamente na tela de sua imaginação reduzirá sobremodo a tragédia da aflição. A dor da perda não pode ser eliminada de imediato, mas gradualmente diminuirá.

É muito difícil consolar o não-crente na hora da aflição, porque ele está "sem Cristo e sem esperança neste mundo". Às vezes clamam a Deus em seu desespero e são salvos. Mas qualquer que seja sua condição, necessitam de companheirismo, pois o estar só é a pior coisa que podem experimentar nesses momentos. Felizmente, uma consciência intuitiva desse fato existe em quase todos os seres humanos, o que explica porque parentes e entes queridos se apressam a estar ao lado de uma pessoa que perdeu seu cônjuge, seu pai ou seu filho. Todos nós reconhecemos uma necessidade comum nesta hora.

Ajudar o indivíduo aflito inclui recitar-lhe as promessas de Deus. Nos casos de extrema tristeza não é incomum que a mente fique completamente vazia. Assim, um amigo que permaneça a seu lado, dando-lhe segurança das promessas e fidelidade de Deus, será uma inspiração tremenda. Para ser esse tipo de amigo é preciso amar, amar e amar muito.

CAPÍTULO DEZOITO

A MAIORIA INFELIZ

"Por que estás abatida, ó minha alma, e por que te perturbas em mim? Espera em Deus" (Salmo 42:5).

Mais cedo ou mais tarde, todo mundo fica deprimido! As condições mentais da pessoa podem não ser tão graves a ponto de precisar ser hospitalizada em estado catatônico ou já pode não estar tão desesperada da vida que tente suicidar-se, mas, inevitavelmente, mais cedo ou mais tarde encontrará a depressão.

Para a maioria das pessoas a depressão é uma experiência temporária que acontece quando as circunstâncias da vida estão em declínio e ao mesmo tempo a bateria espiritual está descarregada e seu mecanismo de elaboração mental é negativo. Geralmente a depressão desaparece dentro de um tempo limitado desde que a pessoa endireite sua vida espiritual, como já explicamos, e mude seu padrão de pensamento para consigo mesma, para com o problema, ou para com a pessoa que o esteja causando. Não é necessário mudar o problema, a fim de eliminar a depressão, mas é essencial ajustar a atitude mental.

Espera-se que a pessoa deprimida não tenha tomado alguma decisão mais grave durante a depressão que complique seus problemas, tais como fugir

de casa, pedir divórcio, abandonar os estudos ou deixar o emprego. Geralmente é perigoso tomar uma decisão de maior importância quando a pessoa está deprimida. É preferível eliminar primeiro a depressão, depois tomar a decisão.

Para muitas pessoas, a depressão é um modo de vida. Elas aprenderam os hábitos do ressentimento, e da autocomiseração em tenra idade e conseqüentemente desenvolveram um esquema mental bem entrincheirado que precisa ser mudado. Tais indivíduos devem ser encorajados pelo fato de que embora a depressão crie muita infelicidade, não precisa ser fatal. Na verdade, um exame cuidadoso da Bíblia revela que alguns dos maiores servos de Deus tiveram grandes problemas com a depressão. Se o antigo adágio "Mal de muitos, consolo de todos" for verdadeiro, as pessoas deprimidas gostarão deste capítulo.

JÓ, O PACIENTE

Um dos maiores homens do mundo antigo foi o patriarca Jó. Alguns acham que ele foi contemporâneo de Abraão, e portanto viveu cerca de 400 anos antes de Moisés. Alguns historiadores acreditam que pode ter sido ele quem arquitetou a construção das pirâmides do Egito.

Jó foi grandemente abençoado por Deus, durante os primeiros anos de sua vida. Entre seus bens figuravam sete filhos e três filhas, 7.000 ovelhas, 3.000 camelos, 1.000 bois, 500 asnos e "muitíssimos criados". Não é de espantar o que as Escrituras nos dizem: "... este homem foi o maior de todos os orientais."

É natural que Jó não sofresse de depressão nesses dias — nem podia, pois tudo estava correndo bem para ele. Mas, de repente, tudo isso mudou. Seus animais foram roubados ou mortos e um ciclone destruiu a casa de seu primogênito durante uma festa, matando todos os seus filhos. Para piorar a

situação, seu corpo se cobriu de uma chaga maligna "desde o pé até o alto da cabeça".

Embora Jó não compreendesse que estava sendo testado por Deus para provar sua fidelidade genuína, através de toda esta tragédia ele não pecou, mesmo quando sua esposa o instigou: "amaldiçoa a Deus e morre!" Sua reação positiva a esta tragédia, que teria jogado qualquer pessoa normal no mais profundo abismo do desespero, ganhou-lhe a reputação de ser o homem mais paciente do mundo.

Entretanto, todos têm seus ponto de resistência, até mesmo Jó. A última gota ocorreu quando seu três melhores amigos vieram para encorajá-lo a confessar o pecado em sua vida que havia provocado essa série de tragédias. Depois de permanecer sentado no chão, em silêncio, por vários dias, Jó falou. Suas palavras revelam de modo claro a depressão, porque finalmente ele se entregara ao pecado do ressentimento e autocomiseração. A leitura cuidadosa dos capítulos 3 e 7 revela isto. Alguns de seus pensamentos que indicam sua autocomiseração são os seguintes:

3:1 "Depois disto passou Jó a falar, e amaldiçoou o seu dia natalício."

3:3 "Pereça o dia em que nasci. . ."

3:4 "Converta-se aquele dia em trevas; e Deus, lá de cima, não tenha cuidado dele, nem resplandeça sobre ele a luz."

3:6 "Aquela noite! dela se apoderem densas trevas; não se regozije ela entre os dias do ano, não entre na conta dos meses."

3:10 "Pois não fechou as portas do ventre de minha mãe, nem escondeu dos meus olhos o sofrimento."

3:11 "Por que não morri eu na madre?"

Somente um coração de pedra acharia difícil compreender a reação pecaminosa de Jó, porém isto não a desculpa nem a abranda. Este grande homem estava deprimido pela mesma atitude mental peca-

minosa que provoca a depressão hoje em dia — a autocomiseração. Quando confessou seu pecado (7:20, 21), mostrando que havia mantido sua fé em Deus a despeito de sua horrível tragédia, Jó foi perdoado e seu ânimo restaurado. Então debateu-se com seus amigos tentando provar a fidelidade de Deus. O ânimo e a fé crescentes de Jó evidenciam-se nos capítulos 9 a 41, *antes* de sua situação melhorar. Como resultado, Deus abençoou Jó com "o dobro de tudo o que antes possuíra" (Jó 42:10). Não somente recobrou suas riquezas, mas teve mais sete filhos e três lindas filhas. E ainda foram-lhe concedidas longa vida e boa saúde e Jó viveu 140 anos e viu quatro gerações de seus filhos.

A lição principal que devemos aprender com Jó não é somente que devemos regozijar-nos a despeito de circunstâncias incrivelmente trágicas, mas que mesmo quando não o peçamos no início, é possível obter o perdão ao olharmos para Deus com fé. Ele é sempre fiel a seus filhos, e sabe quanto podemos suportar e nós não. Deus não guarda rancor por reagirmos inadequadamente a princípio, mas está sempre pronto a perdoar e a restaurar.

Jó foi usado poderosamente por Deus depois de seu período de depressão.

O MAIOR LÍDER DO MUNDO

Quando julgado por suas realizações pessoais e o impacto que provocou na humanidade, Moisés sobressai-se como o maior líder de toda a história. Ele não somente tirou três milhões de judeus resmungões do Egito e os guiou durante quarenta anos no deserto, mas também serviu como instrumento de Deus, dando ao mundo o mais notável código de leis e normas éticas jamais produzidos.

Em um capítulo anterior usamos a oração de autocomiseração de Moisés registrada em Números 11:10-15 como exemplo clássico da oração prejudicial. No versículo 15 ele se torna tão deprimido que

pede a Deus "... mata-me, eu te peço..."; felizmente, para Moisés e para os filhos de Israel, Deus ignorou esse pedido, mas, se ele chegou a fazê-lo, é evidência de que seu pecado de autocomiseração devia ter sido habitual. Uma revisão cuidadosa de sua vida também nos mostra um sério problema de ira ou ressentimento. Junte esses dois pecados e você terá a fórmula perfeita para a depressão.

O fato de que a autocomiseração de Moisés e sua subseqüente depressão foram perdoadas e que Deus continuou a usá-lo por mais trinta e oito anos, mostra mais uma vez que a depressão não precisa ser fatal. A pessoa propensa à depressão pode ser usada por Deus se se arrepender de seu padrão mental maligno e confiar nele para o futuro. Isto é particularmente verdadeiro se os princípios bíblicos para a vida estiverem bem firmados em sua mente de modo que, no acesso de depressão, a pessoa não cometa um erro tão sério que complique sua vida de tal forma, que depois de passar a depressão ela se torne um "pária" e Deus já não possa usá-la para cumprir seu propósito perfeito na sua vida.

Em contraste, outro grande líder que apareceu no palco do mundo doze séculos depois de Moisés dá-nos um bom exemplo. Tendo conquistado o mundo ocidental aos trinta anos de idade, Alexandre, o Grande, ficou deprimido porque não havia mais mundos para ele conquistar. Durante sua depressão voltou-se para a bebida e diz-se que literalmente bebeu até morrer. Os valores morais e princípios bíblicos para a vida encontrados na Bíblia, quando programados nos arquivos da mente, não deixarão que essas tragédias aconteçam.

O PAI DOS PROFETAS

Depois de Moisés, Elias talvez seja o maior homem do Antigo Testamento; ele possuía poderes miraculosos de curar os doentes, ressuscitar os mortos, não deixar chover por três anos, e até mesmo

fazer descer fogo do céu. Em certa ocasião, sozinho matou 450 profetas ímpios de Baal que haviam cometido o pior pecado conhecido do homem — enganar os homens a respeito de Deus. Ele fundou a escola de profetas, que foi poderosamente usada por Deus para impedir que Israel e Judá se voltassem para o paganismo e idolatria mais cedo do que fizeram.

Embora fosse um grande homem de Deus, Elias também conhecia a derrota da depressão. Em certa ocasião ele ficou tão abatido que pediu a Deus que o deixasse morrer (1 Reis 19:4). Elias ficou deprimido simplesmente porque se entregou à autocomiseração! Em 1 Reis 19:10 vemos muito claro seu padrão de pensamento: "Tenho sido muito zeloso pelo Senhor Deus dos Exércitos, porque os filhos de Israel deixaram teu concerto, derribaram os teus altares, e mataram os teus profetas à espada: e eu fiquei só, e buscam a minha vida para ma tirarem."

Mas a realidade era outra, pois 7000 profetas mantiveram sua fidelidade a Deus. Mas na mente de Elias ele era o único fiel que havia sobrado. A autocomiseração sempre cega os olhos para os recursos e aumenta as dificuldades.

Quem nunca teve pensamentos como estes? "Sou o único para fazer esta tarefa." "Sou a única pessoa que não consegue cantar." "Mamãe e papai sempre me atormentam, nunca aos outros." Esse pensar desobediente, no fim produz a depressão que continuará até que se mude o padrão mental.

Felizmente para Israel, e para Elias, ele se arrependeu de seus pecados, o Senhor o protegeu, e seus anos de vida foram mais do que os de Jezabel e seu marido ímpio, o rei Acabe.

O PROFETA DESCONTENTE

Se o número de almas convertidas a Cristo através da pregação do homem fosse a medida da grandeza, o profeta Jonas deveria ser reconhecido como o

maior pregador de todos os tempos. Estima-se que mais de um milhão de ninivitas se arrependeram por causa de sua pregação.

Em vez de ficar contente com a maneira por que Deus o usou para levar salvação a tanta gente, esse profeta tornou-se estranhamente deprimido. Ele chegou ao extremo de fazer a seguinte oração: "Peço-te, pois, ó Senhor, tira-me minha vida, porque melhor me é morrer do que viver" (Jonas 4:3).

Seria perfeitamente compreensível que um conselheiro secular procurasse algum problema emocional profundo na vida de Jonas que explicasse esse seu estado depressivo. Alguns até poderiam atribuí-lo ao esgotamento emocional que se seguiu à sua frenética campanha de pregação. Mas o fato permanece que Jonas estava "extremamente desgostoso" e "muito irado!" Ele estava com raiva de Deus por haver perdoado os pecados dos ninivitas e poupado suas vidas. Jonas odiava os ninivitas! E seu ódio era justificado, do ponto de vista humano, é claro, porque os ninivitas haviam perseguido cruelmente os filhos de Israel por muitos anos. É provável que ele tivesse ficado muito contente porque, afinal, Deus ia destruí-los, o que, sem dúvida, explica sua recusa, a princípio, em ir e pregar a eles. De maneira que quando Deus lhes perdoou, sua fúria não conheceu limites. Sua ira o levou à autocomiseração e finalmente a um estado de depressão tal que pediu a Deus que o deixasse morrer. Este é um tremendo exemplo de como se pode transformar uma ocasião alegre em uma experiência deprimente! Jonas devia ter confiado a Deus o resultado que ele não conseguia entender. Em vez disso, sua autocomiseração causou um curto-circuito em seu regozijo potencial, de modo que se retirou para a angústia da reclusão, resmungando consigo mesmo e reclamando de Deus.

Podemos ser tentados a desculpar Jonas, porque a ordem do Novo Testamento, "em tudo dai graças" (1

Tessalonicenses 5:18), ainda não havia sido escrita. Mas você pode ter certeza de que se ele tivesse agradecido a Deus o grande reavivamento espiritual de Nínive, ele nunca teria ficado deprimido.

O PROFETA CHORÃO

Alguns homens levantaram-se das páginas da história na época em que o serviço mais apropriado que podiam fazer pela nação era chorar. Jeremais viveu em tempos assim! E chorou. E suas lágrimas eram justificadas. Israel, a grande nação que uma vez fora abençoada por Deus, tinha apostatado tanto que havia sido levado cativo cento e trinta e cinco anos antes. Somente um reavivamento espiritual sob a liderança do rei Ezequias e do profeta Isaías havia salvo Judá. Os fiéis dentre os filhos de Israel vieram a esta tribo do sul procurando segurança. A despeito da mão poderosa de Deus em proteger esta pequena nação, seus filhos, com o tempo, se esqueceram do Deus de seus pais. A uma nação como essa Deus chamou Jeremias, o profeta chorão.

Com interesse profundo e choro aberto, ele preveniu o povo que se não se arrependesse de seus pecados e voltasse para Deus, os babilônios destruiriam sua cidade e os levariam cativos. Em vez de dar ouvidos a seus avisos honestos e às exortações ao arrependimento a fim de evitar o julgamento iminente de Deus, o povo voltou-se sem misericórdia contra Jeremias. Ele foi preso várias vezes e em certa ocasião amarrado ao tronco. Embora ele tenha sempre reagido com ânimo a maior parte de sua vida, em certa ocasião ele obviamente ficou deprimido — como sua vida de oração o demonstra. No 15º capítulo do livro que leva seu nome encontramos uma oração que estabelece a profundeza de sua autocomiseração. "Ai de mim, minha mãe! Por que me deste à luz homem de rixa e homem de contendas para toda a terra? Nunca lhes emprestei com usura, nem eles me emprestaram a mim com usura, e

todavia cada um deles me amaldiçoou" (Jeremias 15:10).

Finalmente ele voltou-se contra o Senhor e irrompeu com esta explosão trágica: "Nunca me assentei no congresso dos zombadores, nem me regozijei; por causa da tua mão me assentei solitário, pois me encheste de indignação. Por que dura minha dor continuamente, e a minha ferida me dói e não admite cura? Serias tu para mim como ilusório ribeiro e como águas inconstantes? (vv. 17, 18). O Senhor respondeu a Jeremias: "... pelejarão contra ti, mas não prevalecerão contra ti, porque eu sou contigo para te guardar, para te livrar deles... e arrebatar-te-ei... das mãos dos fortes" (vv. 20, 21).

Parece que Deus compreende quando seus filhos caem em autocomiseração, principalmente quando as pressões da vida se tornam pesadas demais. Mas isso não os exclui da depressão que é conseqüência natural da autocomiseração. Jeremias aceitou a segurança de Deus de que "Eu estou contigo para te guardar..." E continuou servindo a Deus por muitos anos. De fato, sua condição externa piorou, mas ele olhou para Deus e evitou a recorrência de sua depressão.

Todos nós podemos aproveitar da lição que Jeremias aprendeu através dessa dificuldade refletida em uma de suas curtas orações: "Achando-se as tuas palavras, logo as comi, e a tua palavra foi para mim o gozo e a alegria do meu coração" (15, 16). A melhor fonte de alegria para o deprimido filho de Deus vem mediante o olhar para o Senhor através de sua Palavra.

CAPÍTULO 19

UM OTIMISTA DE OITENTA E CINCO ANOS DE IDADE

"Em tudo dai graças; porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco" (1 Tessalonicenses 5:18).

Não é freqüente encontrar-se um otimista genuíno na vida, principalmente com oitenta e cinco anos de idade. Contemporâneo de Moisés e Josué, a fé contagiante deste homem torna-o um exemplo clássico dos princípios deste livro. Que eu saiba, coisa negativa alguma se registrou acerca deste grande homem. Embora tivesse ampla razão para se entregar à autocomiseração, parece claro que nunca o fez, mesmo aos oitenta anos. Além de uma fé vital em Deus, ele possuía uma atitude mental extremamente positiva e uma visão que todos deviam imitar. Se todos o imitassem, tenho certeza de que os anos setenta seriam conhecidos como a década do otimismo em vez de "a década da depressão".

MEU PERSONAGEM FAVORITO

Os feitos de centenas de grandes homens estão

registrados na Bíblia. O que se sobressai a todos eles é o homem de Deus não muito conhecido chamado Calebe. Embora seu nome não conste na lista de "Quem é quem" do Novo Testamento, de Hebreus 11; este homem e seu espírito otimista deviam inspirar todo aquele que estiver interessado no estudo do comportamento humano.

A primeira vez que aparece nas páginas da Sagrada Escritura, a nação de Israel passava por um teste cruciante. O Senhor os havia tirado do Egito, falara com eles no monte Sinai, e os havia trazido até a fronteira sul da terra que prometera dar-lhes. Para encorajar seu povo, Deus instruiu a Moisés que escolhesse um líder de cada uma das doze tribos "para que eles espiassem a terra de Canaã" (Números 13:2).

O ESPIÃO PIEDOSO

Quando Calebe foi escolhido para ir e espiar a terra tinha quarenta anos de idade e era o líder de sua tribo. Mandado a descobrir a força de seus adversários, a localização de suas cidades e fortalezas, e a condição da terra, cumpriu seu trabalho muito bem. Não se contentando em trazer meramente um relatório verbal ele e seu amigo Josué, principal lugar-tenente de Moisés, voltaram com algumas frutas da terra, incluindo uvas tão grandes que um cacho gigantesco foi carregado numa verga sustentada por dois homens.

Quando voltaram a Cades, onde o povo esperava o relatório, uma grande multidão os cercou. Para espanto de Calebe, dez dos espias apresentaram relatórios negativos. Apesar da fertilidade da terra que manava "leite e mel", o que mais impressionou esses dez espias foi a força e o tamanho dos inimigos.

A incredulidade tem uma maneira estranha de aumentar a dificuldade e diminuir os recursos. Além disso, é contagiosa! Os dez espias sem fé resumiram seu relatório sobre os gigantes da terra nos seguintes

termos: "Não poderemos subir contra aquele povo, porque é mais forte do que nós... e éramos aos nossos olhos como gafanhotos, e assim também éramos aos seus olhos" (Números 13:31, 33).

Este "relatório nocivo" dos dez espias incrédulos revela a doença comum da descrença porque subestima suas próprias capacidades, exagera ao máximo a potência do inimigo e ignora totalmente o poder de Deus e sua contínua direção nos assuntos de Israel. Como conseqüência, chegaram a uma conclusão inteiramente negativa e fora da realidade. Esta tendência limitou seriamente o uso que Deus podia fazer de suas vidas e pôs em risco a vida de suas famílias.

Calebe se levantou e "fez calar o povo perante Moisés, e disse: Subamos animosamente, e possuamo-la em herança, porque certamente prevaleceremos contra ela... se o Senhor se agradar de nós, então nos porá nesta terra, e no-la dará; terra que mana leite e mel" (Números 13:30; 14:8).

Infelizmente para Israel, o povo acreditou no relatório negativo da maioria em vez de confiar no testemunho fiel de Calebe e Josué. Em conseqüência disso, em lugar de possuir sua herança, foram condenados a um exílio de quarenta anos pelo deserto. De todos os adultos vivos nesta época, somente Calebe e Josué tiveram permissão para entrar na terra, 39 anos mais tarde. Os outros morreram no deserto, por causa de sua incredulidade!

QUARENTA E CINCO ANOS MAIS TARDE

Quando, finalmente, chegou o tempo de os filhos de Israel possuírem a terra de Canaã, até mesmo o grande líder Moisés já havia morrido. Josué, seu sucessor, fez entrar a nova geração de israelitas na terra que Deus lhes havia prometido. Contrário ao conceito errôneo e muito popular, tomar a terra dos gigantes não foi tarefa fácil. De fato, levou seis anos de batalhas ferrenhas até que as doze tribos pudes-

sem se estabelecer com segurança na terra. Sob a direção de Josué, Calebe havia sido um líder ativo durante estes anos horríveis de guerra.

Certo dia, perto do fim da luta, os dois sobreviventes da peregrinação no deserto estavam andando juntos. Calebe lembrou a seu velho amigo Josué a promessa que Moisés lhe fizera quarenta e cinco anos antes: "Certamente a terra que pisou teu pé será tua, e de teus filhos, em herança perpetuamente, pois perseveraste em seguir o Senhor meu Deus. E agora eis que o Senhor me conservou em vida, como disse; quarenta e cinco anos há agora, desde que o Senhor falou esta palavra a Moisés, andando Israel ainda no deserto; e agora eis que já hoje sou da idade de oitenta e cinco anos. E ainda hoje estou tão forte como no dia em que Moisés me enviou; qual a minha força então era, tal é agora a minha força, para a guerra, e para sair e para entrar. Agora, pois, dá-me este monte de que o Senhor falou naquele dia; pois naquele dia tu ouviste que os enaquins estão ali, grandes e fortes cidades há ali. Porventura o Senhor será comigo para os expelir, como o Senhor disse" (Josué 14:9-12). Calebe sabia, ao fazer esse pedido, que todos os gigantes remanescentes no país haviam fugido para esse monte, porém isso não intimidou nem um pouco seu espírito de octogenário. Embora seus inimigos estivessem bem entrincheirados, e tivessem feito da montanha um quartel-general dos gigantes, ele disse: "Agora, pois, dá-me este monte." Ele sabia que seu Deus poderia muito bem entregar esse monte a ele — e o fez!

A Bíblia não nos diz a idade em que Calebe morreu, mas a dedução é que ele viveu muitos anos nesse monte. De fato, ele provavelmente abriu o caminho para uma bela vista de onde podia ver a terra que se estendia a seus pés.

O SEGREDO DA ATITUDE MENTAL DE CALEBE

Se a autocomiseração, alguma vez, pode ser justificada, do ponto de vista humano, Calebe estava certamente autorizado a incorrer nesse pecado. Condenado a comer poeira no deserto durante trinta e nove anos devido a pecados alheios, ele poderia ter-se transformado no mais conhecido lamentador de sua época. Ele podia ter gasto seu tempo pensando: "Se esse povo incrédulo tivesse escutado minhas palavras e as de Josué, nós poderíamos estar estabelecidos na terra enquanto me encontrava na flor da idade." Toda vez que se levantava uma tempestade de poeira, ele podia facilmente jogar a culpa de seu estado angustioso sobre os incrédulos.

É interessante observar que nenhuma palavra de autocomiseração ou reclamação foi escrita sobre ele. Antes, ele foi pai de vários filhos e juntamente com sua esposa educou-os para servir ao Senhor. E ao longo de todos esses anos ele teve como meta edificar um dia seu lar naquela bela montanha que vira, quando espiara a terra aos quarenta anos de idade. Ele não sabia como o faria, mas tinha confiança absoluta que Deus, a seu tempo, cumpriria sua promessa. Embora tivesse de esperar quarenta e cinco anos, não só comprovou que Deus é fiel, mas afinal experimentou "as bênçãos excessivamente abundantes" pelas quais nosso Deus é famoso.

O verdadeiro segredo da grandeza de Calebe aparece na descrição que Deus fez dele como "meu servo Calebe porquanto nele houve *outro espírito,* e perseverou em seguir-me" (Números 14:24). Esse outro espírito que caracterizou Calebe, evidentemente era o Espírito Santo, o rótulo de todo cristão cheio do Espírito, obediente e confiante. Você pode ter esse mesmo espírito. É certamente, a *vontade de Deus para sua vida.*

Esteja certo de que o espírito de Calebe que tão corajosamente o protegeu da depressão é acessível a você. Se, como Calebe, você aprender a principal lição espiritual, frente à pressão emocional, "Em

tudo dai graças", quer entenda ou não as circunstâncias da vida, aguardando a solução final de Deus para seu problema, você jamais será vencido pela depressão. Depende inteiramente de você!

REFERÊNCIAS

CAPÍTULO UM

[1] Aaron T. Beck, Depression: Causes and Treatment (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967), p. 4
[2] *Ibid., p. 5*
[3] *Ibid.*

CAPÍTULO QUATRO

[1] "Coping With Depression," p.51
[2] Kenneth Hildebrand, "Achieving Real Happiness" (New York: Harper and Brothers, 1955), p.141
[3] Salmo 121:1
[4] Mortimer Ostow, "The Psycology of Melancholy", pp. 87, 88. Copyright © 1970 by Mortimer Ostow. Usado com permissão de Harper and Row, Publishers, Inc.

CAPÍTULO CINCO

[1] *Ibid.*, p. 82

CAPÍTULO SEIS

[1] Leonard Cammer, "Up From Depression" (New York: Simon and Schuster, 1971), p. 133
[2] Ostow, pp. 114, 115
[3] Cammer, p. 137
[4] *Ibid.*, p. 139

[5] Ostow, p. 117
[6] Cammer, p. 152
[7] *Ibid.*, pp. 151, 152
[8] *Ibid.*, p. 154
[9] *Ibid.*, pp. 159, 160
[10] "New Drug Helps Manic Patients", *San Diego Union,* 22 de junho de 1973, p. A8

CAPÍTULO SETE

[1] Ostow, p. 72
[2] *Ibid.*, p.18
[3] *Ibid.*, pp. 75, 76, 78, 79

CAPÍTULO OITO

[1] "Your Emotional Stresses Can Make You Sick", *Chicago Tribune,* 18 de julho de 1972, secção 1, pp. e segs. Reimpresso por cortesia de *Chicago Tribune*

CAPÍTULO ONZE

[1] Maxwell Maltz, *Psyco-Cybernetics and Self-Fulfillment* (New York: Bantam Books, 1970), p. 96

CAPÍTULO TREZE

[1] Hal Lindsey, *Satan Is Alive and Well on Planet Earth* (Grand Rapids: Zondervan, 1972), p. 157 (Esta abra existe em português sob o título *Satanás Está Vivo e Ativo no Planeta Terra,* Edit. Mundo Cristão, São Paulo.)

CAPÍTULO QUINZE

[1] Para os curiosos: Naquela noite o diretor dos seminários sobre a vida em família exibiu dois filmes da Vida em Família preparados pelo Dr. Henry Brandt, os quais satisfizeram realmente as necessidades das pessoas. Quando comecei meu trabalho na manhã seguinte, todos demonstravam excelente estado de espírito e realizamos um seminário muito proveitoso. Ti-

vesse eu recorrido à preocupação, à agitação ou à ansiedade enquanto esperava em Dallas, o resultado teria sido, obviamente, um exercício de futilidade. Deus sabe o que faz!