JORGE LINHARES

PARTICIPAÇÃO
DR. TASSO AMÓS
MÉDICO PSIQUIATRA

DEPRESSÃO



- ENTENDENDO
- CAMINHO
- LIBERTAÇÃO
- CURA
- NOVA VIDA



Editora Getsêmani

Depressão

Jorge Linhares

Primeira edição – 2014

Todos os direitos reservados e protegidos pela lei 9.610, de 19/02/1998. É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização por escrito do autor.

Editora Getsêmani Ltda.
Rua Cassiano Campolina, 386
Bairro Dona Clara

31260-210 Belo Horizonte, MG

Contato pelo telefax: (0xx31) 3491-2266

Loja Virtual:
www.editoragetsemani.com.br

Capa: Salvador Santana

Igreja Batista Getsêmani
Rua Cassiano Campolina, 360
Bairro Dona Clara

31260-210 Belo Horizonte, MG

(0xx31) 3448-9898
www.getsemani.com.br

Os textos bíblicos citados neste livro são da Versão Revista e

Atualizada de Almeida, salvo quando indicada outra versão.

A todos aqueles que convivem
com depressivos que querem ser curados,
e para isso são instrumentos
extremamente úteis e necessários.

Agradecimento

Meu agradecimento especial
ao Dr. Tasso Amós,
psiquiatra, que, atenciosamente,
leu o texto e enriqueceu este livro
com suas preciosas sugestões.

Sumário

Introdução 9
1. Prevenindo-se contra a depressão 13
2. Algoz e carrasco de si mesmo 25
3. Gigantes da fé, deprimidos? 51
4. Os três "mundos" 60
5. O toque curador de Jesus 63
Conclusão 67

Introdução

Oh! Se eu pudesse consolar-me na minha tristeza! O meu coração desfalece dentro de mim. (Jeremias 8.18.)

Certa vez, passei por uma decepção muito grande e fiquei uma semana prostrado. Não tinha forças nem para me levantar. Na ocasião, eu trabalhava no banco. Fui ao serviço, mas o meu chefe me liberou para ficar em casa. Normalmente, todos os dias pela manhã, eu ia à igreja, pois trabalhava na parte da tarde. Nesse período, porém, não conseguia ir à igreja; não tinha forças. Todos ficaram preocupados comigo, porque sempre fui alegre, brincalhão, e de repente me fechei. Mas Deus, em sua misericórdia, usou uma pessoa que me disse:

"Jorge, você precisa levantar-se para que Deus possa fazer uma grande obra na sua vida. Você não pode ficar prostrado, senão ficará doente e precisará tomar remédios para depressão. E o pior, talvez nunca mais se levante."

Aquelas palavras me desafiaram a confiar em Deus. Trouxeram à minha memória o chamado que recebera de Deus e como ele me ajudara até aquele momento. Tomei ânimo e, no dia seguinte, voltei à igreja. Assim que cheguei, encontrei-me com o Auremar que foi logo me dizendo:

“Pr. Jorge, o senhor não sabe como fez falta nestes dias. Que legal o senhor ter voltado!”

Aquele irmão tão querido foi um instrumento de Deus. Ele me fez ver que eu era importante para a igreja.

Essa experiência me mostrou que a depressão é um estado emocional ao qual todos as pessoas estão sujeitas.

De acordo com um levantamento feito por um grande jornal brasileiro, em 16 anos, o número de mortes relacionadas com depressão cresceu 705% no Brasil. Estão incluídos nessa estatística casos de suicídio e outras mortes motivadas por problemas de saúde causados pela depressão.

Hoje em dia, no mundo, mais de 120 milhões de pessoas sofrem de depressão. Estima-se que, apenas no Brasil, já seriam 17 milhões acometidos pela doença.

Atualmente, a depressão é considerada uma das doenças mais impactantes, atingindo uma em cada quatro pessoas e, segundo a OMS, será a patologia que mais incapacitará indivíduos em 2020.
Muitos afirmam que o cristão não fica deprimido, que isso reflete falta de fé, mas isso não é verdade. Podemos ficar deprimidos – e na verdade ficamos – diversas vezes ao longo da vida. Alguns grandes personagens bíblicos, como Moisés, Jeremias, Paulo e outros, experimentaram as profundezas da depressão. Davi escreveu alguns dos seus salmos mais belos quando estava deprimido, desanimado da vida, "curtindo uma fossa". Ele desabafou assim:

> *Pois o inimigo me tem perseguido a alma; tem arrojado por terra a minha vida; tem-me feito habitar na escuridão, como aqueles que morreram há muito.*
> *Por isso, dentro de mim esmorece o meu espírito, e o coração se vê turbado.* (Salmos 143.3,4.)

A depressão que enfrentei foi algo bom para mim. É uma daquelas situações que consideramos ruins, mas através das quais Deus nos ensina.

Primeiro, aprendi que eu não podia ensinar nem criticar alguém por causa de sua depressão, pois experimentei que depressão é algo muito sério. Na verdade, eu só havia experimentado por alguns dias o que muitas pessoas têm suportado por semanas, meses, e até anos.

Também aprendi que nosso Pai celestial não está alheio ao que sentimos. Seja fome, tentação, tristeza ou depressão, tudo importa para ele. Ele é um Deus de compaixão e que se interessa pelos seus filhos. E está diretamente envolvido conosco, em nossa dor!

Quando me recordo dessa fase de minha vida, sei que saí mais fortalecido. Creio que o objetivo de Deus era que eu aprendesse o que era depressão, com o propósito de entender, ajudar e abençoar outros, em amor e empatia.

Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai de misericórdias e Deus de toda consolação!

É ele que nos conforta em toda a nossa tribulação, para podermos consolar os que estiverem em qualquer angústia, com a consolação com que nós mesmos somos contemplados por Deus. (2 Coríntios 1.3,4.)

Por isso, escrevi este livro.

1

Prevenindo-se contra a depressão

O sábio é cauteloso e desvia-se do mal... (Provérbios 14.16.)

... o homem sábio anda retamente. (Provérbios

15.21.)

O que atenta para o ensino acha o bem, e o que confia no SENHOR, esse é feliz.
O sábio de coração é chamado prudente... (Provérbios 16.20,21.)

Portanto, o que for prudente guardará, então, silêncio, porque é tempo mau.
Buscai o bem e não o mal, para que vivais; e, assim, o SENHOR, o Deus dos Exércitos, estará convosco, como dizeis. (Amós 5.13,14.)

Sabemos que todos estão sujeitos a enfrentar uma depressão. Então, não podemos achar que nunca acontecerá conosco.
Por isso, precisamos nos prevenir contra ela. Apesar de não estarmos livres de enfrentarmos uma depressão, existem algumas atitudes que podemos tomar para não sermos atingidos por este mal.

Um dos melhores exemplos que conheço sobre prevenção são as corridas de Fórmula 1. Muitos pensam que são apenas corridas, um evento esportivo. Mas a Fórmula 1 é muito mais que espetáculo, pilotos, emoção, prêmios. Isso tudo é importante; mas não é o mais. É nas corridas de Fórmula 1 que são testados equipamentos que serão utilizados em carros normais. Um grande número de inovações é testado nas pistas da F1. Muitos dos itens de segurança dos quais usufruímos hoje ao dirigir foram originados nas corridas. Algumas dessas tecnologias são as seguintes: caixa de câmbio semi-automáticas; recuperação de energia cinética (o que torna as viagens mais confortáveis e seguras); freios carbocerâmicos (mais seguros); controle de tração; *etc.*

Se em relação a automóveis, a prevenção é tão importante, quanto mais devemos nos prevenir para não sermos atacados pela depressão.

NÃO PODEMOS ACHAR QUE VIDA É UM "PARQUE DE DIVERSÕES"

No entanto o homem nasce para as dificuldades tão certamente como as fagulhas voam para cima. (Jó 5.7 – NVI.)

Estas coisas vos tenho dito para que tenhais paz em mim. No mundo, passais por aflições... (João 16.33.)

Para mim o maior motivo da depressão é a pessoa pensar que a vida é um parque de diversões. A pessoa programa a vida somente para coisas boas. Pensa que tudo vai ser sempre maravilhoso. Aí, não se previne e quando vem a tempestade, é pega de surpresa.
A Bíblia é bem clara quanto à necessidade de se prevenir contra os problemas:

Portanto, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir ***no dia mau*** *e, depois de terdes vencido tudo, permanecer inabaláveis.* (Efésios

6.13 – grifo meu.)

Certa vez, li sobre a história de um homem que estava no metrô, voltando para casa depois de um dia de trabalho. Mesmo em dias normais, a trepidação do metrô fazia com que ele se sentisse mal, mas naquele dia a situação estava pior. Comera em excesso no almoço e a digestão não ia muito bem. Além disso, havia trabalhado a tarde toda numa sala de reuniões carregada de fumaça de cigarros e já entrou no trem com o estômago embrulhado. Espremeu-se para conseguir entrar e a porta automática quase lhe arrancou o nariz. Ficou quietinho no lugar, olhando as imagens que passavam por seus olhos a 120 km por hora, e quanto mais olhava, mais náusea sentia.

O metrô aproximou-se de uma estação, mas não era seu ponto. Um grupo de pessoas acotovelava-se na plataforma, mas não havia mais espaço nem para um fio de cabelo no trem. A freada e parada bruscas foram a gota d'água. Assim que a porta se abriu, o almoço voltou como um vulcão e foi parar em cima de um homem que estava de pé na plataforma. A

porta fechou-se sem que ninguém entrasse e o trem seguiu adiante. O infeliz, cujo peito havia se tornado o alvo de um almoço mal digerido, virou-se para a pessoa que estava em pé a seu lado e reclamou:
"Por que eu?"
Mais cedo ou mais tarde, as portas da vida se abrem e o almoço mal digerido de alguém acerta em nosso peito. Aí lamentamos: "Por que justo eu?" Não é só você. Acontece com todo mundo. Mais cedo ou mais tarde. Ninguém escapa das "indigestões" da vida.
Graças a Deus, porém, que temos uma promessa daquele que não pode mentir:

> *... mas tende bom ânimo; eu venci o mundo.* (João 16.33.)

NÃO CULTIVAR RAIZ DE AMARGURA

> *... nem haja alguma raiz de amargura que, brotando, vos perturbe, e, por meio dela, muitos sejam contaminados.* (Hebreus 12.15.)

Não podemos deixar que haja em nosso coração raiz de amargura. Muitas vezes, somos feridos e em nosso coração desejamos o mal de quem nos machucou. E acontece que quanto mais desejamos o mal daquela pessoa, mais ela cresce. Deus não faz espetáculo nem para mim nem para você. Ele vai disciplinar a pessoa que nos feriu talvez daqui a 20 anos, porque ele é longânimo e benigno, e o desejo dele é que a pessoa se arrependa. A reação que demonstramos diante do bem daquele que nos fez mal é que vai definir como ficaremos. Não deixe criar raiz amargura; abençoe aquele que o feriu. Deixe a justiça e a recompensa com Deus, e viva uma vida abundante.

A amargura tem uma raiz. E não matamos uma árvore simplesmente arrancando as folhas, é preciso extirpar a raiz do problema.

Existem inúmeras maneiras pelas quais os outros podem nos ofender, e um grande número de formas pelas quais nossa amargura e ressentimento podem se manifestar.

Nossa amargura e ressentimento esquentam, fervem

e cozinham em nosso coração, de tal maneira que os vapores do pecado acabam invadindo nossa vida com um intenso mau cheiro. E depois, ficamos nos alimentando dessa horrível "sopa" durante dias, semanas, meses e anos. E o pior de tudo é que estamos consumindo a nós mesmos. Os ossos que ficaram no prato após a refeição são os nossos. Muitas vezes a outra pessoa nem sabe da dor que sentimos, ou, se sabe, consegue ignorá-la sem muito esforço. Somos nós que sofremos. E esse sofrimento afeta toda a nossa vida, prejudica outros relacionamentos, rouba-nos o sono, a paz e a própria vida.

Existe apenas uma maneira de colocar fim nesse lento suicídio. Precisamos perdoar. Não quero dizer com isso que não devemos tentar reparar os danos, mas seja o que for que fizermos, a primeira medida é perdoar. Sei que perdoar é um dos atos mais difíceis da vida cristã, mas um dos mais importantes. Se não perdoamos, lançamos a semente da depressão em nosso coração. E essa semente gera uma planta cuja raiz toma nosso coração, nos deprime e destrói a nossa vida.

ABRIR O CORAÇÃO PARA DEUS

Ouve, SENHOR, a minha voz; eu clamo; compadece-te de mim e responde-me.
Ao meu coração me ocorre: Buscai a minha presença; buscarei, pois, SENHOR, a tua presença. (Salmos 27.7,8.)

Não podemos deixar as coisas se "acumular" em nosso coração. Temos de fazer uma "revisão" periódica em nossa vida. E como fazemos isso? Sozinhos, não conseguimos. Precisamos de um Mecânico que nos conheça bem. Clamemos a ele:

SENHOR, tu me sondas e me conheces.
Sabes quando me assento e quando me levanto; de longe penetras os meus pensamentos.
Esquadrinhas o meu andar e o meu deitar e conheces todos os meus caminhos.
Ainda a palavra me não chegou à língua, e tu, SENHOR, já a conheces toda.

Tu me cercas por trás e por diante e sobre mim pões a mão.
Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração, prova-me e conhece os meus pensamentos;
vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno. (Salmos 139.1-5,23,24)

Às vezes, é preciso ir a um monte, ficar a sós com Deus. Ou entrar no carro e dirigir por uma estrada, dando gritos:
"Ó Deus eu não queria perdoar ao fulano, mas estou fazendo isso porque não quero que nasça uma raiz no meu coração."
Ou então, sozinho em casa, grite:
"Eu queria que minha mulher – que me traiu, que me destruiu – fosse para o inferno, mas, por tua causa, ó Deus, não deixe que isso crie uma raiz de amargura no meu coração."
Desabafe com Deus sobre aquilo que o feriu. É melhor do que contar a alguém. Quando desabafamos com Deus, ele nos trata e nos ajuda a perdoar.
Eu sarei, quando entendi que para não ser

depressivo, eu precisava “rasgar” o meu coração.
Certa ocasião, eu estava enfrentando sérios problemas. Então, uma madrugada, peguei o meu carro e fui sozinho até ao aeroporto de Confins, numa velocidade mínima. Gritando, desabafei com Deus:
“Deus, não estou suportando esta situação! Até quando?”
Pessoas que vão guardando mágoas, e não desabafam, literalmente ficam doentes.
Um dia, certo jovem me pediu que eu o autorizasse a ficar três dias em uma casa de campo nossa, para que pudesse ficar isolado.
“Quero passar pelo menos duas horas sozinho. Preciso falar com Deus.”
Autorizei. No sábado quando cheguei lá, ele me disse:
“O senhor tem um minutinho? Fiz o que o senhor aconselhou. De madrugada fui para uma área livre e gritei. Parece que meu grito ia longe e alcançava o céu.”
Quando você dá o grito e desabafa com Deus, ele o ouve, e se você deixar, o Criador o trata.
Você quer que Deus trate com você? Faça o que diz

um corinho antigo:

Deixa Deus amassar o barro,
Para fazer um vaso novo.

MANTER UMA CONSCIÊNCIA PURA

Ora, o intuito da presente admoestação visa ao amor que procede de coração puro, e de ***consciência boa****, e de fé sem hipocrisia...*
Este é o dever de que te encarrego, ó filho Timóteo, segundo as profecias de que antecipadamente foste objeto: combate, firmado nelas, o bom combate,
mantendo fé e ***boa consciência****, porquanto alguns, tendo rejeitado a boa consciência, vieram a naufragar na fé.* (1 Timóteo 1.5,18,19 – grifo meu.)

Confesse seu pecado diante de Deus. Há coisas que não podemos contar a ninguém. Confessar para alguém algo que não temos como consertar só vai piorar a situação.

Tem coisas que só confessamos para Deus. Aí aquela amargura, aquela doença da alma sai. Estou dizendo em nome de Jesus: isso é bom, pois gera vida em seu coração.

Algumas pessoas dizem que é preciso contar tudo. Não. Jesus disse à mulher adúltera: "Vá e não peques mais". Falou ao mendigo: "Vá para casa". Ao endemoninhado, ele ordenou: "Volte para sua família, mostre o que Deus fez por você". Ele não disse a ninguém que mexesse no passado. Muitas vezes, mexer no passado vai gerar mais dor e ferir mais pessoas.

Algumas semanas atrás, ouvi o testemunho de uma funcionária que roubara muito dinheiro do patrão. Durante anos ela roubou da empresa. Prosperou com aquele dinheiro. Um dia, porém, ela aceitou a Cristo. Aquele ato criminoso dele era algo que dava (e tinha) para ser consertado. Então, procurou o patrão e devolveu o dinheiro. Ela disse:

– Deus me incomodou para lhe devolver o que

roubei, com juros e correção.
O patrão dela, que também era um homem de Deus, respondeu:
– Não precisa, pode tocar a sua vida.
Ela insistiu:
– Isso está me prendendo, me atrapalhando. Quero ter uma vida pura, íntegra e santa perante Deus.
O patrão dela havia feito um compromisso com Deus de "plantar" uma semente no altar.
E o acerto daquela mulher foi uma resposta a esse ato de fé, pois ela lhe devolveu mais de 50.000 dólares.
Querido, paremos de enganar a nós mesmos. Reconheçamos nossos pecados e os abandonemos de todo o coração, com o firme propósito de não mais cometê-los. É claro que confessar um pecado implica que reconhecemos que estamos errados. Além disso, fazer a reparação do erro é pagar uma dívida ou devolver algo que pegamos, *nos casos em que isso for possível*.
Assim que recebermos o perdão de Deus, peçamos-lhe que nos dê coragem e sabedoria para confessar o erro e fazer a reparação junto àqueles a quem prejudicamos.

Se queremos gozar paz interior e a verdadeira liberdade, precisamos estar com a consciência limpa diante de Deus e dos homens. É verdade que não precisamos confessar todos os nossos pecados a todos aqueles que ofendemos. Entretanto temos de confessar a determinadas pessoas o pecado específico que cometemos contra elas. Depois que limparmos nossa consciência perante Deus e os homens, poderemos ter certeza de que Deus restaurará nossa paz interior, no coração e na mente.
Por mais que eu fale sobre o poder do perdão, nunca falarei demais. Nossas feridas só sararão se estivermos dispostos a perdoar. Se não nos arrependermos e não aceitar o perdão, nossa consciência nunca ficará limpa. A falta de vontade de perdoar e a incapacidade de aceitar perdão têm roubado a alegria de muitos, possivelmente mais do que qualquer outro problema espiritual ou emocional.

2

Algoz e carrasco de si mesmo

NÃO PERDOAR

Por isso, o reino dos céus é semelhante a um rei que resolveu ajustar contas com os seus servos.
E, passando a fazê-lo, trouxeram-lhe um que lhe devia dez mil talentos.
Não tendo ele, porém, com que pagar, ordenou o senhor que fosse vendido ele, a mulher, os filhos e tudo quanto possuía e que a dívida fosse paga.
Então, o servo, prostrando-se reverente, rogou: Sê paciente comigo, e tudo te pagarei.
E o senhor daquele servo, compadecendo-se, mandou-o embora e perdoou-lhe a dívida.
Saindo, porém, aquele servo, encontrou um dos seus conservos que lhe devia cem denários; e, agarrando-o, o sufocava, dizendo: Paga-me o

que me deves.
Então, o seu conservo, caindo-lhe aos pés, lhe implorava: Sê paciente comigo, e te pagarei.
Ele, entretanto, não quis; antes, indo-se, o lançou na prisão, até que saldasse a dívida.
Vendo os seus companheiros o que se havia passado, entristeceram-se muito e foram relatar ao seu senhor tudo que acontecera.
Então, o seu senhor, chamando-o, lhe disse: Servo malvado, perdoei-te aquela dívida toda porque me suplicaste;
não devias tu, igualmente, compadecer-te do teu conservo, como também eu me compadeci de ti?
E, indignando-se, o seu senhor o entregou aos verdugos, até que lhe pagasse toda a dívida.
Assim também meu Pai celeste vos fará, se do íntimo não perdoardes cada um a seu irmão. (Mateus 18.23-35.)

Quando não perdoamos, somos os principais prejudicados. Nós nos deixamos prender à escravidão da ira, do ressentimento, da mágoa e da

amargura.
Podemos pensar que assim que aquele devedor teve sua dívida anistiada, ele deveria ter se sentido o homem mais feliz do mundo. Seu coração deveria ter ficado exultante. Mas isso não aconteceu. Continuou avarento, agressivo e rancoroso. Fora perdoado, mas não liberto. Livrara-se de uma prisão física, mas permanecia preso numa cadeia que ele próprio criara. E como estava preso, não deixaria ninguém livre. Ao encontrar um conservo que lhe devia uma quantia infinitamente menor que a dívida que fora perdoada, ele exigiu o pagamento e, como não recebeu, jogou o homem na prisão.
Como alguém que fora perdoado de uma dívida tão grande podia ter tanto rancor no coração? Ele não entendera nada sobre o perdão.
Ele era um homem livre que vivia como um devedor. Fora perdoado, mas se sentia como um condenado. E o ressentimento que abrigava, além de trazer infelicidade àqueles com quem convivia, estava destruindo-o também.
Quando nos negamos a perdoar, passamos a sofrer com os “torturadores ocultos”, que assumem a forma de enfermidades, sentimentos de culpa,

distúrbios mentais, depressão, insônia, distúrbios alimentares, dependência de drogas e conflitos pessoais, entre outras. Nós nos tornamos escravos.

Em Mateus 18, Jesus nos ensina como é terrível perder a paz e a bênção que deveríamos gozar, depois de já termos sido perdoados. Ele nos mostra que se nos recusarmos a perdoar, perderemos a liberdade que recebemos de Deus. Acabaremos adoecendo, ficaremos deprimidos, isolados e infelizes.

Além dos "torturadores" que criamos para nós mesmos e que destroem nossa saúde emocional, espiritual e física, precisamos levar em conta também o fato de que o diabo e seus demônios podem aproveitar-se da situação.

Por isso, vamos aprender com Deus a perdoar. Libertemos as pessoas das mágoas, rancor ou ressentimento com os quais possamos estar aprisionando-as. Seremos os principais beneficiados.

O apóstolo Paulo deve ter sentido muitas vezes que o diabo o fazia lembrar-se dos erros passados. Ele havia perseguido a igreja, ajudado no martírio de Estêvão e lutado contra o próprio Jesus, mas ele reconhecia que isso tudo fazia parte de sua vida

antiga e que ele se tornara uma nova pessoa. O velho Saulo morrera no caminho de Damasco e um novo Paulo nasceu, tornando-se um poderoso gigante para Deus. Ele se perdoou e deixou o passado para trás.

Já houve situações na minha vida que precisei de muita força para perdoar. Às vezes, esperava um beijo e levei um tapa; esperava palavras de gratidão e levei uma bofetada. Mas Deus colocou em minha vida pessoas que tinham tudo para me dar uma bofetada e me deram um beijo.

PECADOS NÃO CONFESSADOS

> *Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia.*
> *Porque a tua mão pesava dia e noite sobre mim, e o meu vigor se tornou em sequidão de estio.* (Salmos 32.3,4.)

Davi era um dedicado servo de Deus, um líder poderoso, um homem que compunha hinos maravilhosos de adoração a Deus. Certo dia, porém,

em vez de seguir para o campo de batalha, ficou em casa. Foi nessa ocasião que caiu em tentação. Desejou uma mulher, Bate-Seba, e manteve relações sexuais com ela. E fez tudo isso pensando que seu erro jamais seria descoberto. Só que surgiu um problema: a mulher engravidou.

No desespero para esconder seu pecado, Davi mandou chamar Urias, o marido de Bate-Seba, que se encontrava na guerra, com a desculpa de que queria ter notícias de lá. Na verdade, Davi queria que ele passasse a noite com a esposa, para que a criança fosse considerada como filho legítimo do marido. O plano tinha tudo para dar certo, mas Davi não contava com um imprevisto – o caráter íntegro de Urias. Ele era um homem tão leal e dedicado que não aceitou passar uma noite com a esposa, enquanto os outros soldados, seus companheiros, se achavam no campo de batalha.

Então Davi procurou uma outra forma de encobrir sua transgressão. E essa segunda tentativa revela como ele, em pouco tempo, já mergulhara fundo no poço da mentira e do pecado. Davi ordenou que o comandante colocasse Urias bem na linha de frente da batalha para que fosse morto. Desse modo,

ninguém ficaria sabendo quem era o pai da criança, e ele poderia casar-se com Bate-Seba. Tudo lhe parecia muito simples, pois naquele momento ele não sabia quão graves seriam as consequências de seu pecado. Basta mencionar apenas uma delas: ele se sentiu profundamente infeliz, pois perdera a paz e a tranquilidade.

Durante algum tempo, Davi conseguiu manter seu pecado oculto aos olhos das pessoas. Mas não poderia escondê-lo da própria consciência, e nem de Deus. Um dia o profeta Natã o procurou e lhe contou uma história que hoje todos conhecemos. Aí ele "enxergou" seu pecado.

O Espírito Santo começou a fluir em sua alma com lembranças da misericórdia de Deus. E repentinamente, Davi se lembrou de tudo que havia aprendido acerca da natureza perdoadora do Pai.

> *Pois tu, Senhor, és bom e compassivo; abundante em benignidade para com todos os que te invocam.* (Salmos 86.5.)

Davi poderia ter pensado que o pior que lhe poderia acontecer seria descobrirem seu pecado. Na verdade, isso foi o melhor que lhe sucedeu. Mais tarde, quando seu pecado foi revelado, ele se alegrou pelo fato de ter ficado livre daquele peso:

Bem-aventurado aquele cuja iniquidade é perdoada, cujo pecado é coberto.
Bem-aventurado o homem a quem o SENHOR não atribui iniquidade e em cujo espírito não há dolo.
Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia.
Porque a tua mão pesava dia e noite sobre mim, e o meu vigor se tornou em sequidão de estio.
Confessei-te o meu pecado e a minha iniquidade não mais ocultei. Disse: confessarei ao SENHOR as minhas transgressões; e tu perdoaste a iniquidade do meu pecado.
Sendo assim, todo homem piedoso te fará súplicas em tempo de poder encontrar-te. Com

efeito, quando transbordarem muitas águas, não o atingirão.
Tu és o meu esconderijo; tu me preservas da tribulação e me cercas de alegres cantos de livramento.
Instruir-te-ei e te ensinarei o caminho que deves seguir; e, sob as minhas vistas, te darei conselho...
Muito sofrimento terá de curtir o ímpio, mas o que confia no SENHOR, a misericórdia o assistirá.
Alegrai-vos no SENHOR e regozijai-vos, ó justos; exultai, vós todos que sois retos de coração. (Salmos 32.)

Davi sofreu muito devido ao seu pecado, mas, assim que ficou livre dele, a voz da consciência, que o torturava, se calou. Assim, a fase de depressão chegou ao fim, e ele viu suas forças serem renovadas. Depois disso, em vez de esconder seus pecados, dizia:

Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração,
prova-me e conhece os meus pensamentos;
vê se há em mim algum caminho mau e guia-me
pelo caminho eterno. (Salmos 139.23,24.)

Aconselho muitas pessoas que estão deprimidas por haverem tomado uma terrível posição, e que me dizem:
"Sei que Deus já se esqueceu dos meus pecados passados, mas eu não consigo me perdoar. Meus pecados continuam a me atormentar."
Lembrar-se dos pecados cometidos é parte da condição humana. Mas essas lembranças só podem nos fazer bem quando nos recordamos do passado como lição ou aviso.
O diabo quer que nos lembremos do passado de modo destrutivo. Quer que usemos a lembrança do fracasso contra nós mesmos, para lançar dúvidas sobre o perdão e a nossa capacidade de superar a tentação da próxima vez. Satanás quer nos perturbar e torturar com pensamentos negativos e dúvidas sobre nosso relacionamento com Deus.
Por isso, não podemos nos esquecer de que a culpa

dos nossos pecados passados foi tratada de maneira plena e completa na cruz de Jesus Cristo. Que verdade maravilhosa! Tomemos posse dela.
A Bíblia, porém, também enfatiza a importância da confissão, do arrependimento e do abandono do pecado. Deus só pode esquecer o pecado que nós abandonamos. É de importância vital que cada pecado seja colocado sob o sangue do seu amado Filho, para que possamos gozar os benefícios de sua obra na cruz.

ALMEJAR ALVOS INATINGÍVEIS

> *A sabedoria é o alvo do inteligente, mas os olhos do insensato vagam pelas extremidades da terra.* (Provérbios 17.24.)

A pessoa não tem queda nem para biologia, nem física, nem matemática; não entende nada disso. Mas quer fazer vestibular para medicina, para engenharia, numa faculdade particular que paga o equivalente a US$3.000 por mês. Pode ser até que ela passe, mas aí não tem dinheiro nem para pagar a

matrícula. Problemas à vista.
Ou quer fazer um concurso para uma grande multinacional, sem saber inglês, nem ter aptidão, ou ser formado em curso superior, *etc.*
Aí a pessoa se frustra e cai em depressão.
Certo jovem começou a gostar de uma menina. "Apaixonou-se perdidamente" por ela. Seu único desejo era namorar com a moça pela qual se apaixonara. Não conseguia aceitar que a jovem estava namorando e não gostava dele. Não havia a mínima chance de ela se interessar por ele.
Quando falavam com ele para se esquecer daquela moça e ir cuidar da própria vida, ele respondia:
"Não; estou jejuando, e orando. Ela vai se casar comigo."
E ele começou a perseguir a menina. Quando ela chegava para o culto, ele se aproximava dela, insistindo em falar com a moça.
Cansada daquele assédio, ela me procurou e disse:
– Ele está me cercando; não aguento mais. Estou pensando até em deixar de vir à igreja. Converse com ele, por favor.
Conversei com ele, tentando fazê-lo ver como estava sendo inconveniente. Cheguei a dizer que o que ele

estava fazendo era crime.
Resultado: a moça se casou, tem um filho e um casamento feliz. Hoje, ele tem 50 anos, solteirão, sozinho, deprimido. Perdeu a juventude, está sozinho, preso a um desejo que nunca vai se realizar.
Muitas pessoas desejam um carro além de suas posses. Compram o carro, mas não conseguem pagar. Aí passam a culpar a Deus. Perdem a paz e se tornam deprimidos.
A fé não é um salto no escuro; ela funciona com culto inteligente. É preciso estabelecer alvos que podemos conquistar; temos de pisar em terreno sólido.
O próprio Jesus afirmou que temos de planejar a nossa vida:

> *Pois qual de vós, pretendendo construir uma torre, não se assenta primeiro para calcular a despesa e verificar se tem os meios para a concluir?*
> *Para não suceder que, tendo lançado os alicerces e não a podendo acabar, todos os que*

a virem zombem dele,
dizendo: Este homem começou a construir e não pôde acabar. (Lucas 14.28-30.)

A mãe e a avó da jovem são gordinhas, mas a garota quer ser magricela, uma cintura de faquir. Ela está sendo carrasca de si mesma.

Às vezes a depressão é causada por uma cobrança que a própria pessoa se faz. É preciso pedir a Deus libertação.

Eu estudava na PUC. Com muito sacrifício, conseguia pagar a mensalidade. Mas abri mão de muita coisa. A turma toda tinha carro. Eu andava de ônibus. Meu lanche era sanduíche de pão e jiló e pão com ovo. Eu tinha vergonha de lanchar junto com eles. Meus colegas faziam passeios caríssimos. Eu, porém, vivia de acordo com minha realidade, pois não queria ser carrasco de mim mesmo. Eu sabia que a dificuldade momentânea me traria bênçãos; a principal delas, paz.

Muitas pessoas estão depressivas porque deram um passo maior do que as pernas. Fizeram algo que não tinham condições de manter.

TOLERAR ALÉM DO LIMITE

Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças... (Eclesiastes 9.10.)

Conheci uma jovem senhora que vivia deprimida, chorava todos os dias; em todo oportunidade ela estava prostrada no chão, com o olho inchado de tanto chorar. Tentamos ajudá-la, e ela nos contou que o marido ameaçava ir embora e arrumar outra mulher. Esse sofrimento durou quatro anos. Um dia, porém, ela ouviu um ensinamento sobre deixar de ser gata borralheira. Ela "vestiu" aquela mensagem, decidiu parar de ser complacente com as humilhações e de adular o marido. Chegou em casa, e fez as malas do marido. Quando mais uma vez ele ameaçou: "Não passa desta semana; estou indo embora", ela não deixou que ele nem terminasse a frase, disse:
"A partir de hoje não precisa mais repetir suas ameaças. Já procurei um advogado e decidi me separar. Você está livre."

Isso aconteceu há cinco anos; ele nunca mais falou em ir embora.

Querido leitor, até quando você vai tolerar os outros pisarem em você? Uma coisa é ser humilde; outra é ser humilhado. Uma coisa é aceitar por um determinado tempo a afronta. É melhor ficar sozinho do que mal acompanhado. Dê um grito de independência: "Não posso continuar assim!" Deus sara as pessoas que estão sendo humilhadas e pisadas. Até quando você vai tolerar além do limite?

O meu chefe onde eu trabalhava sempre fazia piadas por eu ser um líder evangélico. Quando eu comprava um sapato novo, ele dizia: "Foi uma ovelha que te deu?" Se chegava com uma camisa nova, ele zombava: "É dinheiro de uma ovelhinha?" O telefone podia tocar para qualquer um e ele não dizia nada, mas quando era para mim, ele fazia piadinha:

"Ei, Jorge, é uma ovelhinha te chamando para ir a algum lugar?"

Fui aguentando. Um dia, eu disse para ele:

"Até hoje você está brincando comigo, mas não vou mais aceitar esse tipo de brincadeira. Você está me insultando e ofendendo as minhas ovelhas; não

aceito mais.”
Nunca mais ele fez brincadeiras desrespeitosas comigo.
Vai ficar deprimido o resto da vida? Até quando? Não vai dar um basta nisto? Não vai tomar uma atitude e buscar forças em Deus e pedir a ele que lhe dê a vitória nessa situação?
Davi orava pedindo libertação:

> *Até quando estarei eu relutando dentro de minha alma, com tristeza no coração cada dia? Até quando se erguerá contra mim o meu inimigo?* (Salmos 13.2.)

> *Guarda-me a alma e livrame; não seja eu envergonhado, pois em ti me refugio.* (Salmos 25.20.)

> *E eu, Senhor, que espero? Tu és a minha esperança.*

Livrame de todas as minhas iniqüidades; não me faças o opróbrio do insensato. (Salmos 39.7,8.)
Até quando, ó Deus, o adversário nos afrontará? Acaso, blasfemará o inimigo incessantemente o teu nome? (Salmos 74.10.)

ENVOLVIMENTO COM AS TREVAS

nem deis lugar ao diabo. (Efésios 4.27.)

É possível que antes de uma pessoa se voltar para Deus, entregando o passado nas mãos do seu Filho Jesus, em sua ânsia de buscar ajuda sem conhecimento, ela tenha aberto a porta de sua vida para os demônios. Isso pode acontecer se ela tiver adorado falsos deuses e participado de rituais religiosos. E mesmo quem não teve envolvimento com essa situação não se acha isento. Pode não ter adorado falsos deuses, nem participado de rituais religiosos. Contudo, no seu viver diário, pode ter tido contato com atividades demoníacas de aparência inofensiva e se envolvido com elas.

Muitos cristãos não se arrependem disso, nem fazem uma renúncia consciente de tal envolvimento. É possível que, na ocasião em que receberam a Cristo como Salvador, tenham recebido um discipulado apenas sobre a sua nova vida. Nesse caso, quem os doutrinou não abordou a questão do envolvimento com as forças malignas que eles tiveram anteriormente. Assim, eles não tomaram as medidas necessárias para se arrepender desse erro e renunciar a ele.

Em nosso ministério, temos a Clínica da Alma, onde pessoas com depressão e outros problemas são atendidas. Há casos em que a solução não é remédio, porque a pessoa fica robotizada, deprimida, com o semblante abatido. Os psicólogos e médicos cristãos têm trabalhado com pessoas que sacrificaram nas esquinas, que se consagraram a demônios, beberam sangue de animais. É preciso quebrar isso; não é o pastor que quebra, é entre você e Deus. Você precisa abrir mão e se desconsagrar.

É preciso quebrar os pactos que fizemos na nossa ignorância antes de converter. E temos destruir todos os pontos satânicos que talvez estejamos

alimentando em nossa vida, pois eles são uma porta de entrada para o diabo invadir nossa vida.
Alguns exemplos de envolvimento com as trevas:

Vícios: álcool, drogas, fumo, jogo
Pecados sexuais: adultério, homossexualismo, incesto, pedofilia, pornografia, sexo com animais.
Ocultismo: espírito de adivinhação, astrologia, magia, espiritismo, leitura das mãos, *etc.*

Se você já teve envolvimento com trevas, tem de quebrar esse vínculo. Se já fez oferenda ao diabo, se foi consagrado ao diabo, se alguém pôs marca em você de consagração demoníaca. O diabo hoje pode estar provocando uma depressão que remédio nenhum resolve.

AUTORREJEIÇÃO

Amarás, pois, o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todo o teu entendimento e de toda a tua força.

O segundo é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Não há outro mandamento maior do que estes. (Marcos 12.30, 31.)

Um dos maiores motivos de depressão é a pessoa rejeitar a si mesma, ser carrasca de si mesma. Você começa a exigir de si mesmo atitudes que nem o próprio Deus cobra.
Antes de gostar dos outros, temos de gostar de nós mesmos. A medida do nosso amor pelos outros é o quanto amamos a Deus, em primeiro lugar, e quanto nos amamos.
A ideia que cada um de nós tem de si mesmo pode ser real ou fantasiosa, mas a verdade é que ela acaba por nos convencer.

Porque, como imagina em sua alma, assim ele é... (Provérbios 23.7.)
Formamos uma imagem a nosso respeito e tornamo-nos exatamente o que pensamos que somos.
O povo de Israel se via como inseto, aos próprios

olhos e acreditavam que os inimigos também o consideravam assim. Não se valorizavam e não acreditavam que poderiam vencer.

Então, Calebe fez calar o povo perante Moisés e disse: Eia! Subamos e possuamos a terra, porque, certamente, prevaleceremos contra ela.
Porém os homens que com ele tinham subido disseram: Não poderemos subir contra aquele povo, porque é mais forte do que nós.
E, diante dos filhos de Israel, infamaram a terra que haviam espiado, dizendo: A terra pelo meio da qual passamos a espiar é terra que devora os seus moradores; e todo o povo que vimos nela são homens de grande estatura.
Também vimos ali gigantes (os filhos de Anaque são descendentes de gigantes), e éramos, aos nossos próprios olhos, como gafanhotos e assim também o éramos aos seus olhos.
Levantou-se, pois, toda a congregação e gritou em voz alta; e o povo chorou aquela noite. (Números 13.30-33-14.1.)

O Senhor ama você profundamente. Ele deseja que você saiba disso, e que se alegre no seu maravilhoso amor.
Ele o considera como a menina dos seus olhos:

> *Guarda-me como a menina dos olhos, esconde-me à sombra das tuas asas.* (Salmos 17.8.)

Gravou o seu nome nas palmas das suas mãos:

> *Eis que nas palmas das minhas mãos te gravei; os teus muros estão continuamente perante mim.* (Isaías 49.16.)

Acima de tudo, ele o amou a ponto de entregar seu Filho para salvá-lo

> *Mas Deus prova o seu próprio amor para*

conosco pelo fato de ter Cristo morrido por nós, sendo nós ainda pecadores. (Romanos 5.8.)

Portanto, liberto de qualquer temor ou sentimento de depreciação, dedique-se a amá-lo!
Querido leitor, Deus o ama profundamente. Ele deseja que você saiba disso, e que se alegre no seu amor. Portanto, liberte-se de qualquer temor ou sentimento de depreciação. Não se veja como alguém que precisa provar seu valor. Enxergue-se como uma pessoa que foi grandemente valorizada pelo Senhor Jesus.

VALORIZAR O QUE NÃO SE TEM

SENHOR, não é soberbo o meu coração, nem altivo o meu olhar; não ando à procura de grandes coisas, nem de coisas maravilhosas demais para mim.
Pelo contrário, fiz calar e sossegar a minha alma; como a criança desmamada se aquieta nos braços de sua mãe, como essa criança é a

minha alma para comigo.
Espera, ó Israel, no SENHOR*, desde agora e para sempre.* (Salmos 131.1-3.)

Essa atitude é uma das principais causas de depressão.

Certa ocasião, eu dirigia numa chuva torrencial. Eu estava em um grande viaduto em Belo Horizonte. Meu carro era um fusquinha. De repente, passou por mim um carrão bonito e jogou água no meu para-brisa. Eu pensei: "Ainda vou ter um carro desses".

Um pouco mais adiante, parei num sinal de trânsito, e Deus falou comigo:

"Você tem de agradecer por *este* carro. É este que você tem."

Foi uma revelação maravilhosa de Deus. Tomei posse dessa verdade em todas as áreas da minha vida. Sou grato a Deus pelo que tenho; valorizo tudo o que Deus me deu.

Satanás consegue fazer com que muitas pessoas fiquem deprimidas, porque não valorizam o que têm e sim o que não têm.

Eu me formei em História; não em medicina ou engenharia. Sou grato a Deus por isso, pois esse curso foi a porta para eu fazer outros cinco cursos de nível superior.

Muitos são os que se endividam a ponto de adoecer. Ficam loucos de tantas dívidas. Estão sempre e sempre em busca de algo mais. E muitas vezes, ao conseguirem o que queriam, constatam que lutaram por algo que lhes trouxe problemas.

Certa vez li a história de alguns estudantes de medicina que faziam estágio num hospital. Um médico levou-os à ala de Psiquiatria. Antes de entrarem num dos quartos, o médico explicou:

– Este paciente é um caso clínico de depressão existencial ou situacional. Estava noivo de uma moça muito bonita. A três semanas do casamento, ela se apaixonou por outro rapaz com quem fugiu e se casou. Ele não suportou a crise. Caiu em depressão e já está aqui há muito tempo. Mas está se recuperando e vai ficar bom.

Os estudantes observaram o paciente e fizeram cuidadosos apontamentos.

Mais adiante, o médico lhes deu novas explicações:

– A seguir, temos outro exemplo de depressão

causada por estresse, mas este paciente está realmente deprimido. Quer dizer, está tão incapacitado que quase não consegue sair da cama.
Um dos estagiários perguntou:
– Que foi que lhe aconteceu? Perdeu a noiva na última hora também?
– Não, não, respondeu o médico. Ele é o moço que se casou com a noiva daquele outro!
Muitas pessoas estão doentes, depressivas, escravas da ganância, das dívidas, do amor ao dinheiro, da falsa ideia de que "ter" é mais importante do que "ser". Acham que a segurança está no dinheiro, nas posses, nas riquezas e não no Deus todo-poderoso, dono do outro e da prata.
Certa vez, um moço muito bem empregado me disse:
– Vou pedir demissão no banco onde trabalho.
– Mas, querido, há milhões de pessoas tentando entrar nesse banco!
– Eu estou no plano de demissão voluntária, e vou ganhar muito dinheiro. Sei que Deus me abençoará.
– Não é só o emprego; é o que tem por trás do emprego – plano de saúde, empréstimo com juros baixos, carteira assinada, crédito, dentista, hospitais.

São muitos benefícios indiretos e, no final, computando tudo, você ganha um ótimo salário.
Aquele homem, porém, estava decidido.
Ele recebeu mais de US$50.000. Aplicou todo o dinheiro em joguinhos didáticos. Deixava algumas amostras nas escolas; mas quase ninguém comprava. O material foi ficando ultrapassado; alguns eram danificados. Com pouco tempo, perdeu todo o investimento. A pressão foi tanta que sofreu um ataque cardíaco e morreu.

MÁS CONVERSAÇÕES

> *Bem-aventurado o homem que não anda no conselho dos ímpios, não se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores...*
> *Pois o SENHOR conhece o caminho dos justos, mas o caminho dos ímpios perecerá.* (Salmos 1.1-6)

Com quem você anda? Qual salão de beleza você frequenta? Quem é seu amigo mais chegado? De

quem você ouve conselhos?
Quem sabe a cura para a sua depressão seja simplesmente cortar algumas amizades.
Precisamos levar em conta a quem estamos ouvindo, com quem estamos andando, com quem desabafamos e a quem seguimos.
Às vezes, podemos estar ouvindo uma pessoa que só nos traz problemas e nos dá maus conselhos.

Filho meu, se os pecadores querem seduzir-te, não o consintas.
Se disserem: Vem conosco, embosquemo-nos para derramar sangue, espreitemos, ainda que sem motivo, os inocentes...
lança a tua sorte entre nós; teremos todos uma só bolsa.
Filho meu, não te ponhas a caminho com eles; guarda das suas veredas os pés; porque os seus pés correm para o mal e se apressam a derramar sangue.
Pois debalde se estende a rede à vista de qualquer ave.
Estes se emboscam contra o seu próprio sangue

e a sua própria vida espreitam. (Provérbios 1.10-18.)

Por outro lado, um amigo verdadeiro e temente a Deus tomará sempre o partido da Palavra de Deus, em qualquer assunto.

Leais são as feridas feitas pelo que ama... (Provérbios 27.6.)

E será um amigo tão leal que sempre lhe dirá a verdade e o encorajará a andar de acordo nos caminhos de Deus. Com esse vale a pena caminhar.

Como o óleo e o perfume alegram o coração, assim, o amigo encontra doçura no conselho cordial. (Provérbios 27.9.)

PERDAS E DERROTAS

Digo isto, não por causa da pobreza, porque

aprendi a viver contente em toda e qualquer situação.
Tanto sei estar humilhado como também ser honrado; de tudo e em todas as circunstâncias, já tenho experiência, tanto de fartura como de fome; assim de abundância como de escassez;
tudo posso naquele que me fortalece. (Filipenses 4.11-13.)

Tenho testemunhado muitas pessoas deprimidas porque perderam posição social, um emprego, o namorado.
Quem não se prepara para derrotas vai continuar sendo um bebê mimado para o resto da vida.
Se nos prepararmos para as perdas nos tornamos gigantes na fé e na vida.
Nas derrotas, nas ofensas, é preciso tomar cuidado para não se tornar uma pessoa rancorosa. As decepções podem nos dar um impulso. Todos os grandes atletas para darem um salto que lhes dará uma medalha, precisam dar alguns passos para trás. Muitas vezes uma derrota é mais importante que a vitória. Algumas derrotas em nossa vida são mais

importantes do que as vitórias, porque elas nos fazem refletir.

3

Gigantes da fé, deprimidos?

JEREMIAS

Fartou-me de amarguras, saciou-me de absinto... Afastou a paz de minha alma; esqueci-me do bem. (Lamentações 3.15-17.)

Jeremias andava com Deus e era corajoso diante dos homens. Estava sintonizado com o céu e falava à sua geração como voz do próprio Deus. Ninguém podia enfrentar o seu poder e a sua autoridade.
Mesmo assim, Jeremias também chegou a um ponto

de desespero total. Deus permitiu que ele experimentasse um desalento tão profundo que poucos conseguem imaginar. E Jeremias esteve prestes a desistir!

Eis o clamor de Jeremias – o corajoso atalaia de Deus – quando se encontrava no fundo do poço, abatido pela depressão e pelo desespero:

> *Maldito o dia em que nasci! Não seja bendito o dia em que me deu à luz minha mãe!*
> *Maldito o homem que deu as novas a meu pai, dizendo: Nasceu-te um filho!, alegrando-o com isso grandemente...*
> *Por que não me matou Deus no ventre materno? Por que minha mãe não foi minha sepultura? Ou não permaneceu grávida perpetuamente?*
> *Por que saí do ventre materno tão somente para ver trabalho e tristeza e para que se consumam de vergonha os meus dias?* (Jeremias 20.14-18.)

Jeremias estava tão arrasado pelos problemas e pelas aflições, que desejava ter morrido no ventre da mãe! Como poderia um profeta de Deus, que trovejava contra reis e nações, cair em tamanha depressão e desespero?

Jeremias havia experimentado gloriosas revelações e muitos despertamentos espirituais. Sabia o que era ouvir de Deus, mas se sentia só, rejeitado, achando que Deus havia parado de responder seu clamor.

Em sua pior hora, Jeremias descobriu uma verdade gloriosa que trouxe novas esperanças e segurança à sua mente. Ele descobriu que no extremo inferior do fundo do poço – está Deus. Quanto mais fundo ele chegava, mais Deus era descoberto. Quando Jeremias chegou ao fundo, ele se viu diante da fidelidade de um Deus compassivo e misericordioso:

> *As misericórdias do SENHOR são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim;*
> *renovam-se cada manhã. Grande é a tua fidelidade.* (Lamentações 3.22,23.)

PAULO

Porque não queremos, irmãos, que ignoreis a natureza da tribulação que nos sobreveio na Ásia, porquanto foi acima das nossas forças, a ponto de desesperarmos até da própria vida.
Contudo, já em nós mesmos, tivemos a sentença de morte, para que não confiemos em nós, e sim no Deus que ressuscita os mortos;
o qual nos livrou e livrará de tão grande morte; em quem temos esperado que ainda continuará a livrar-nos. (2 Coríntios 1.8-10.)

O que Paulo estava dizendo era: "Não vejo nenhuma saída. Não conseguirei superar esta situação!"
Como a situação se tornou tão grave para este grande homem de Deus? Será que Paulo realmente queria morrer?
Paulo era zeloso no seu empenho em supervisionar todas as igrejas que ele havia iniciado. O apóstolo amava aquelas pessoas de todo o seu coração. Ele sofria por causa dos pecados que elas cometiam. E

as corrigia com grande angústia. Isso era um tremendo fardo para se carregar.
Paulo se angustiava quando tinha de corrigir e orientar o seu rebanho. Muitas vezes ele era perseguido e caluniado.

> *Porque, chegando nós à Macedônia, nenhum alívio tivemos; pelo contrário, em tudo fomos atribulados: lutas por fora,* ***temores por dentro****.* (2 Coríntios 7.5 – grifo meu.)

Paulo, o grande apóstolo, teve medo. O homem que falava tanto sobre a vitória sobre o medo? O homem que era temido pelo próprio inferno?
Mas Paulo confiava no Deus do qual ele era servo.

> *Em tudo somos atribulados, porém não angustiados; perplexos, porém não desanimados;*
> *perseguidos, porém não desamparados; abatidos, porém não destruídos;*
> *levando sempre no corpo o morrer de Jesus,*

para que também a sua vida se manifeste em nosso corpo.
Porque nós, que vivemos, somos sempre entregues à morte por causa de Jesus, para que também a vida de Jesus se manifeste em nossa carne mortal. (2 Coríntios 4.8-11.)

Paulo sabia que nada poderia vencê-lo – nem a tristeza, nem a depressão, nem as perseguições:

*Em **todas** estas coisas, porém, somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou.* (Romanos 8.37 – grifo meu.)

MARTINHO LUTERO

Durante toda a sua vida, o grande reformador foi prisioneiro de períodos de depressão e angústia profunda,
Certa vez, ele passava por uma depressão tão grande que sua esposa apareceu toda vestida de preto.

Ao vê-la assim, de luto, Martinho Lutero perguntou:
– Quem morreu?
– Deus, respondeu ela.
– Deus não morreu!, exclamou Lutero.
– Então, viva e aja de acordo com isso.
Apesar de tudo, Lutero confiava em Deus e não se deixou vencer pela depressão.
E foi num período de muitas lutas, perseguições e desespero que Lutero, inspirado no Salmo 46, compôs um dos mais belos e inspirativos hinos do cristianismo: *Castelo Forte:*

Castelo forte é nosso Deus,
Espada e bom escudo.
Com seu poder defende os seus,
Em todo transe agudo
Com fúria pertinaz,
Persegue Satanás.
Com artimanhas tais
E astúcias tão cruéis,
Que iguais não há na terra!

A nossa força nada faz:
Estamos, sim, perdidos.
Mas nosso Deus socorro traz,
E somos protegidos.
Defende-nos Jesus,
O que venceu na cruz.
Senhor dos altos céus,
E sendo o próprio Deus,
Triunfa na batalha.

Se nos quisessem devorar
Demônios não contados.
Não nos podiam assustar,
Nem somos derrotados.
O grande acusador
Dos servos do Senhor.
Já condenado está;
Vencido cairá,
Por uma só palavra.

Sim, que a palavra ficará,
Sabemos com certeza.
E nada nos assustará

Com Cristo por defesa.
Se temos de perder
Os filhos, bens, mulher;
Embora a vida vá,
Por nós Jesus está,
E nos dará seu Reino.

CHARLES SPURGEON

Charles Spurgeon, chamado de "O Príncipe dos Pregadores", que influenciou a vida cristã de milhares de pessoas através de seus sermões, tinha períodos de profunda depressão.
Uma vez, ele disse para um amigo:
"Existem masmorras sob o castelo do desespero."
Mas ele se alimentava das verdades espirituais. As boas novas da graça e da redenção de Deus eram reais para ele. Todos os dias, quando voltava para casa, depois de um intenso dia de trabalho, Spurgeon sentia-se exausto e deprimido. As pessoas levavam a ele todo tido de problema; mas poucos ouviam os problemas dele.

Então, um dia, ele leu 2 Coríntios 12.9. E Deus parecia falar-lhe diretamente: “A minha graça te basta”. Maravilhado, Spurgeon respondeu em voz alta, dando gargalhadas:
“Eu devia pensar que sim, Senhor.”

DAVID BRAINERD

David Brainerd foi um missionário americano entre os indígenas dos Estados Unidos, no século XVIII.
Durante sua curta vida, ele foi atormentado por infortúnios, doenças e depressão. Brainerd morreu de tuberculose em outubro de 1747, com apenas 29 de idade.
Mas sua vida e seus sofrimentos não foram em vão. Sua biografia se tornou uma fonte de inspiração e encorajamento para muitos cristãos, incluindo missionários como William Carey e Jim Elliot.

4

Os três “mundos”

Deus me ensinou uma importante verdade: Há três “mundos”. Descobrir isso me trouxe libertação e uma vida livre da opressão.

O NOSSO MUNDO

É aquilo que imaginamos. Por exemplo, depois do culto, eu desço e cumprimento muitas pessoas, mas não dá para cumprimentar todo mundo. Algumas pessoas ficam ofendidas achando que eu fiz pouco caso delas. Isso não é a verdade. É o que elas imaginam. Muitas vezes, as pessoas estão deprimidas por causa da visão que elas têm do mundo, das situações. Peçamos sabedoria a Deus para podermos discernir se o que está prevalecendo é a nossa visão do mundo, que nos leva a sofrer por algo que só existe em nossa imaginação.
Querido leitor, o diabo quer oprimi-lo, fazendo com

que você creia que é o único que sofre. Quer que você se prenda no seu mundo. E quem é prisioneiro do próprio mundo só tem um remédio: comprimidos, drogas, que fazem a pessoa fugir da realidade.

O MUNDO DOS OUTROS

Precisamos entender a realidade das outras pessoas. O que elas estão vivendo e por que tomam determinadas atitudes. Não podemos achar que as pessoas vivem à nossa disposição. Elas têm o mundo delas. Temos de respeitar o mundo dos outros. Quando entendemos isso começamos a ser curados.
Peça a Deus para você compreender o mundo das outras pessoas que perderam entes queridos, que estão desempregadas, doentes.

O MUNDO REAL

Muitas pessoas, por causa do mundo delas, querem viver fora da realidade. É preciso entender que o que queremos no nosso mundo talvez não seja possível no mundo real. Quando compreendemos

isso, nós nos libertamos, porque não vamos dar passos maiores do que a perna, nem um pulo no escuro.

Quando compreendemos que Satanás veio para roubar os nossos mundos, nos fazer viver uma realidade que não é a nossa, levando-nos pelo caminho do desespero e da incredulidade, não seremos atingido pela depressão.

Às vezes uma pessoa me procura triste. Então, antes de mais nada, procuro entender o mundo dela: Você está com depressão? O que tem acontecido com você? Está passando por problemas? Se ela me responde: "Ninguém gosta de mim, ninguém me entende", sei que Jesus Cristo é o Deus dela, mas ela não tem uma vida abundante. Então, como conselheiro, tenho de entrar no mundo dela, a fim de ajudar a tirá-la de lá, para levantá-la.

5

O toque curador de Jesus

Jesus, entretanto, foi para o monte das Oliveiras.
De madrugada, voltou novamente para o templo, e todo o povo ia ter com ele; e, assentado, os ensinava.
Os escribas e fariseus trouxeram à sua presença uma mulher surpreendida em adultério e, fazendo-a ficar de pé no meio de todos,
disseram a Jesus: Mestre, esta mulher foi apanhada em flagrante adultério.
E na lei nos mandou Moisés que tais mulheres sejam apedrejadas; tu, pois, que dizes?
Isto diziam eles tentando-o, para terem de que o acusar. Mas Jesus, inclinando-se, escrevia na terra com o dedo.
Como insistissem na pergunta, Jesus se levantou e lhes disse: Aquele que dentre vós estiver sem pecado seja o primeiro que lhe atire pedra.

E, tornando a inclinar-se, continuou a escrever no chão.
Mas, ouvindo eles esta resposta e acusados pela própria consciência, foram-se retirando um por um, a começar pelos mais velhos até aos últimos, ficando só Jesus e a mulher no meio onde estava.
Erguendo-se Jesus e não vendo a ninguém mais além da mulher, perguntou-lhe: Mulher, onde estão aqueles teus acusadores? Ninguém te condenou?
Respondeu ela: Ninguém, Senhor! Então, lhe disse Jesus: Nem eu tampouco te condeno; vai e não peques mais. (João 8.1-11.)

Esse texto nos mostra a possibilidade de sermos curados. Muitos conselheiros cristãos o usam para ajudar pessoas que sofrem com depressão.
A vida dessa mulher estava destroçada. Ela fora apanhada em adultério, certamente com um homem casado. Eles a jogaram aos pés de Jesus, e a acusaram publicamente, dizendo:
"Senhor Jesus, na lei de Moisés está escrito que esta

mulher já está condenada. Ela deve morrer apedrejada. Não tem chance para ela.”
Jesus permaneceu calado, escrevendo na terra. Não sabemos o que ele escrevia.
Aquela mulher esperava uma condenação de Jesus: “A lei diz isso; então, cumpra-se a lei. Podem apedrejá-la”. Mas o nosso Jesus se levantou, olhou para aquelas pessoas com pedras nas mãos e disse:
“Dentre vocês, o que não tiver pecado seja o primeiro a atirar a pedra.”
Um por um, todos foram embora. Essa atitude deles deixou claro que eles também tinham problemas. Diante do julgamento de Deus, todos estão em pecado. Não há um justo sequer.
A mulher adúltera não tentou se justificar. Assumiu a culpa, confessando-a com seu silêncio. Não disse uma única palavra para se defender, ou retribuir as acusações que lhe faziam todos aqueles hipócritas. Apresentou-se humilde e maleável diante do Senhor Jesus.
Quando Jesus perguntou à mulher onde estão os seus acusadores, ela disse que haviam ido embora. Então, Jesus faz um elogio a ela, intimamente, tão forte, tão profundo:

“Eu acredito que você vai ser melhor do que foi até hoje. Vá embora, porque você tem dentro de si uma força tão grande que não vai fazer isso mais.”
Jesus deu-lhe um voto de confiança e a encorajou.
“Nem eu tampouco te condeno; vai e não peques mais”, foram os palavras finais de Jesus àquela mulher apanhada em adultério. Tudo o que ela tinha a fazer agora era aceitar aquelas palavras de amor e receber o perdão que Deus lhe oferecia, de graça. As palavras amorosas de Jesus produziram cura instantânea naquela alma marcada pela culpa, vergonha e depressão. Deus não exigiu penitências, nem a condenou a anos de sofrimento.
Creio que aquela mulher levantou-se, curada, sentindo-se amada e disposta a viver uma nova vida.

> *Não vos lembreis das coisas passadas, nem considereis as antigas.*
> *Eis que faço coisa nova, que está saindo à luz; porventura, não o percebeis? Eis que porei um caminho no deserto e rios, no ermo.* (Isaías 43.18-19.)

Conclusão

Cantai, ó céus, alegra-te, ó terra, e vós, montes, rompei em cânticos, porque o SENHOR *consolou o seu povo e dos seus aflitos se compadece.*
Mas Sião diz: O SENHOR *me desamparou, o Senhor se esqueceu de mim.*
Acaso, pode uma mulher esquecer-se do filho que ainda mama, de sorte que não se compadeça do filho do seu ventre? Mas ainda que esta viesse a se esquecer dele, eu, todavia, não me esquecerei de ti.
Eis que nas palmas das minhas mãos te gravei; os teus muros estão continuamente perante mim. (Isaías 49.13-16.)

Querido leitor, você pode estar atravessando lutas e sofrimentos, sentindo-se longe do que gostaria de ser em relação a Deus. Mas há uma coisa que você

deve saber mais do que qualquer outra: Deus se regozija por você e o ama:

> *Eu me alegrarei e regozijarei na tua benignidade, pois tens visto a minha aflição, conheceste as angústias de minha alma*
> *e não me entregaste nas mãos do inimigo; firmaste os meus pés em lugar espaçoso...*
> *Como é grande a tua bondade, que reservaste aos que te temem, da qual usas, perante os filhos dos homens, para com os que em ti se refugiam!* (Salmos 31.7,8,19.)

Deus nos tem dado tudo de que necessitamos para sermos livres e vitoriosos. Ele enxerga a nossa situação e quer nos ajudar . Ele nos abraça quando o invoca. E está pronto a vir em nosso auxílio no momento em que o buscamos.

> *Porque, esta mesma noite, um anjo de Deus... esteve comigo.* (Atos 27.23.)

Em que noite isso aconteceu? Na noite da tempestade, do desespero, da desesperança total. Só mesmo Deus para nos dar cobertura em momentos assim! O cristão que nunca experimentou uma tempestade no mar da vida não faz ideia do quanto a presença de Deus é maravilhosa!

> *Ele me invocará, e eu lhe responderei; na sua angústia eu estarei com ele, livrá-lo-ei e o glorificarei.* (Salmos 91.15.)

Oração

Ó Senhor,
Tu és Pai de amor, de consolação e de cura.
Ouve meu clamor; peço-te que me tires do poço da depressão.
Venha em meu socorro; ajuda-me a viver a vida

abundante que tu tens para mim.
Em nome de Jesus.
Amém.

Sobre o Autor

Há anos, o Pr. Jorge Linhares abençoa milhares de pessoas com ministrações da Palavra de Deus nas áreas de liderança, motivação e família, tendo publicado mais de 200 obras.
Presidente do Conselho de Pastores do Estado de Minas Gerais (CPEMG).
Bacharel em Teologia. Formado em História, pela PUC Minas, Bacharel em Psicanálise e Pós-Graduado em Gestão de Empresas.
Conferencista internacional, tendo ministrado na Europa, EUA, África e toda América do Sul. Pastor da Igreja Batista Getsêmani, em Belo Horizonte (MG).

Table of Contents

Depressão
Jorge Linhares
Agradecimento
Sumário
Introdução
1
Não podemos achar que vida
Não cultivar raiz de amargura
Abrir o coração para Deus
Manter uma consciência pura
2
Não perdoar
Pecados não confessados
Almejar alvos inatingíveis
Tolerar além do limite
Envolvimento com as trevas
Autorrejeição
Valorizar o que não se tem
Más conversações
Perdas e derrotas
3

Jeremias
Paulo
Martinho Lutero
Charles Spurgeon
David Brainerd
4
O nosso mundo
O mundo dos outros
O mundo real
5
Conclusão
Oração
Sobre o Autor