

COMBATENDO A TRISTEZA E A DEPRESSÃO

“Sede fortes, e revigore-se o vosso coração, vós todos que esperais no SENHOR.”
(Salmo 31:24).

Não são poucas as pessoas que vivem em profundo estado de tristeza e depressão. Isto não somente no mundo, mas infelizmente também na Igreja. Pode parecer estranho, e na verdade é, mas muitas pessoas estão sofrendo de males que não correspondem à escolha um dia feita por elas, ou seja, “a vida Cristã”.

Falando como quem observa as pessoas e estuda a Palavra de Deus, eu diria que a maior parte das pessoas que sofrem de depressão ou vivem mergulhadas em tristeza profunda são pessoas que antes de chegarem a este ponto, deixaram-se envolver por um forte sentimento de insatisfação. Digo isto, pois vejo que este sentimento foi o que por muitas vezes cercou a nação de Israel.

Foi movido pela insatisfação que o povo de Israel se revoltou contra Moisés, Arão e o Senhor. Ainda movido pela insatisfação o povo pediu reis humanos que terminaram por escravizar o povo, seja por outros povos ou pelos tiranos reis que governaram sobre Israel. Por insatisfação o povo não entrou na terra prometida além de haver caminhado quarenta anos no deserto. A insatisfação leva as pessoas ao limite, gerando sentimentos de revolta, isolamento e profunda tristeza chegando à depressão.

Sendo assim, sentimo-nos desafiados a abordar este tema, visto que no texto acima Davi nos recomenda: ***“Sede fortes e revigore-se o vosso coração...”***.

Diante disso, perguntamos: Como atender a tal recomendação?

Aquilo que poderia parecer simples, buscar força interior para encarar os desafios, tem sido a cada dia um encalhe na vida de muitas pessoas. Vivemos diante de um mal semelhante à epidemia, talvez até pior, uma vez que não existe nem existirá remédio humano capaz de curar tal enfermidade.

Hoje tenho visto uma verdadeira multidão de pessoas que tem se encontrado fragilizada diante de um mundo (sociedade) que se apresenta como forte e impiedoso. Muitos se encontram doentes de alma, como se tivessem sido atingidos tão fortemente que encontram-se imóveis, “deitados” no chão semelhantes a alguém atropelado por um veículo. Muitas vezes desacordados para a vida.

Amados, Deus não criou a alma do homem para servir como muro de contenção ou escudo, capaz de suportar tantos baques. O fato de Deus não haver criado a alma do homem para tantos impactos, não significa que ela não possa recebê-los, e sim que para conseguir suportar, torna-se necessário ter Cristo como o escudo e refúgio. ***“... O caminho de Deus é perfeito; a palavra do SENHOR é provada; ele é escudo para todos os que nele se refugiam”*** (II Samuel 22:31).

A realidade atual de muitos é que são continuamente bombardeados por situações, coisas e pessoas e não colocam Deus como escudo e refúgio. Sendo assim, as perguntas continuam a brotar. Como resistir frente a um mundo que não mede

Ekklesia Local

esforços para nos derrubar? Como nos fazer fortes o suficiente para suportar tantos ataques; ataques que vêm de todos os lados?

Você precisa compreender que Deus não tem parte nestas coisas; se você ouvir e atentar única e exclusivamente para as coisas que Deus diz, de forma alguma chegará a ser vencido pelos sentimentos de depressão e insatisfação que pairam no mundo hoje.

Observe abaixo a enorme diferença entre o que o mundo tem exercido sobre nossas vidas e aquilo que Deus diz:

- O mundo (sociedade) diz que você é fraco, e que existem muitos melhores que você. De repente você até tenta se superar, procura corresponder à crítica recebida, mas às vezes parece que todo esforço é em vão, o mundo (sociedade) não altera sua opinião, ele parece exigente, mas na verdade não passa de um crítico cruel.

“Se vós fôsseis do mundo, o mundo amaria o que era seu, como, todavia, não sois do mundo, pelo contrário, dele vos escolhi, por isso, o mundo vos odeia.”
(João 15:19).

- O marido, ou esposa, diz que você é fraca(o), e que você é muito imperfeita(o) para viver com ele(a). Diz que conhece muitos que correspondem mais ou que são capazes de oferecer muito além de você.

“Maridos, amai vossa esposa e não a trateis com amargura.” **(Colossenses 3:19)**.

“Não seja o adorno da esposa o que é exterior...” **(I Pedro 3:3)**.

- Os filhos dizem que você é fraco, que o pai dos colegas lhes ofereceu uma oportunidade maior ou que os pais do colega têm uma casa melhor, uma educação mais apurada e um ambiente mais perfeito dentro de seus lares.

“Honra teu pai e tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá.” (Êxodo 20:12).

- Os pais dizem que você é fraco, dizem conhecer filhos mais dedicados e mais respeitosos, que não somente os ajudam, mas que os sustentam com mais qualidade.

“Pais, não irriteis os vossos filhos, para que não fiquem desanimados.” **(Colossenses 3:21)**.

- O patrão ou empresa em que você trabalha diz que você é fraco, e que por isso está arrumando alguém para lhe substituir, ou você volta a estudar, faz mais horas extras e permite que seu salário seja reduzido ou então você não serve.

“E vós, senhores, de igual modo procedei para com eles, deixando as ameaças, sabendo que o Senhor, tanto deles como vosso, está nos céus e que para com ele não há acepção de pessoas.” **(Efésios 6:9)**.

Um verdadeiro massacre é o que temos visto: homens e mulheres que estão desesperados tentando sobreviver nesta guerra. Tamanha pressão tem levado muitas pessoas a entrarem em estado de profunda depressão ou estresse.

Amados, creio que podemos aprender muito utilizando do salmo 31, pois nele encontramos situações que em parte se parecem com aquelas que alguns têm vivido hoje. Sendo assim, mantemos nossa pergunta: Como fazer para ser forte?

A resposta começa a ser extraída do próprio salmo 31, uma vez que Davi faz menção de algo que ele estava vivenciando. Davi não apenas sofria a investida de seus inimigos, como também sentia o afastamento de seus amigos. **“Compadecer-te de**

Ekklesia Local

mim, SENHOR, porque me sinto atribulado; de tristeza os meus olhos se consomem, e a minha alma e o meu corpo.” (Versículo 9).

Davi se encontrava demasiadamente triste e atribulado; as pressões eram muitas, gerando desânimo, sono e refletindo em seu corpo, talvez algum tipo de mal-estar físico. Esta situação estava a ponto de levá-lo a sentir-se excluído, rejeitado. ***“... Estou esquecido no coração deles, como morto; sou como vaso quebrado.”*** (Versículo 12).

Davi sentia-se como alguém sem valor, sem utilidade, como um “vaso quebrado”. Assim muitos têm-se sentido hoje, totalmente desvalorizados e inúteis.

Preocupa-nos o fato de tal realidade ter se tornado comum no meio da Igreja. Irmãos que não conseguem reunir forças para vencer o mal, para lutar contra principados e potestades, ***“porque a nossa luta não é contra o sangue e a carne, e sim contra os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes.”*** (Efésios 6:12).

Existe uma tendência natural onde as pessoas depressivas sentem-se humilhadas em qualquer circunstância; sentem-se abandonadas e desprezadas, ao ponto de sentirem-se também perseguidas, ***“...conspirando contra mim, tramam tirar-me a vida.”*** (Salmo 31:13b). Após estabelecido este quadro, surgem as reclamações ou murmurações. ***“Pois tenho ouvido a murmuração de muitos...”*** (Salmo 31:13a).

Davi, ao sentir-se caminhando por este rumo, reagiu imediatamente, lembrando-se do único remédio capaz de curá-lo desta doença. Ele lembrou-se do Senhor!

“Quanto a mim, confio em ti, SENHOR. Eu disse: tu és o meu Deus.” (Salmo 31:14).

Irmãos, a verdade que se desvenda por detrás do quadro de insatisfação, tristeza e depressão é que as pessoas que têm enveredado por este caminho, são pessoas que apesar de dizerem crer em Deus, na eficácia do Seu Filho Jesus e na operosidade do Espírito Santo, têm andado longe de terem uma vida de realidade com Deus. A distância de Deus gera em nós muitos medos e nos faz sentir muito vulneráveis ao mundo e suas ações.

Vença esta batalha, chegue-se ao Senhor, pois Ele nos diz: ***“Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós outros. Purificai as mãos, pecadores; e vós que sois de ânimo dobre, limpai o coração.”*** (Tiago 4:8).

Davi percebendo isto voltou-se imediatamente para o Senhor e disse: ***“Nas tuas mãos, estão os meus dias; livra-me das mãos dos meus inimigos e dos meus perseguidores.”*** (Salmo 31:15).

Somente o Senhor Deus é capaz de nos fazer “fortes” ou fortalecidos e revigorar nossos corações neste mundo; ***“...mas os que esperam no SENHOR renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam.”*** (Isaías 40:31).

Ekklesia Local

Sendo assim, podemos concluir que todos os que estão se sentindo insatisfeitos, tristes ou deprimidos, devem imediatamente voltar-se ao Senhor nosso Deus, pois somente Ele é capaz de nos sarar.

“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!” (Salmo 31:19).

