



## Seminários Essenciais Discipulado Cristão Aconselhamento Bíblico – Aula 13

\*Este material foi traduzido pela Igreja Batista Calvário em Pinhais

---

### ACONSELHANDO AQUELES QUE LUTAM COM DEPRESSÃO

#### Introdução

Chegamos à última semana dos nossos estudos sobre aconselhamento bíblico. Espero que vocês tenham sido edificados e desafiados à medida que fomos falando de como cuidar biblicamente dos que estão ao nosso redor. Espero que vocês saiam desta aula um pouco mais bem equipados para enfrentar certos desafios em seus relacionamentos. Espero também que vocês saiam um pouco mais motivados a se envolverem na vida caótica das outras pessoas.

Hoje nosso assunto é o cuidado que devemos ter para com aqueles que lutam contra a depressão. Começaremos com uma breve introdução à depressão. Então passaremos a maior parte do nosso tempo falando sobre nossa estrutura de quatro partes (AMAR, CONHECER, FALAR, FAZER), desenvolvida neste curso, e vendo como ela funciona num estudo de caso envolvendo depressão. O objetivo da aula de hoje é desenvolver o trabalho que fizemos nas semanas anteriores e mostrar como essa estrutura tem grande relevância para nossas vidas cristãs.

Lembrem-se, este não será um estudo sobre a depressão abrangente. Para obterem algo mais aprofundado sobre depressão, vocês podem depois comprar o livro *Depressão: A Tenebrosa Noite da Alma*, de Ed Welch [Editora Cultura Cristã].

#### Definição

Ajuda bastante começarmos com uma definição de depressão. A minha é: *uma tristeza que faz com que a pessoa se volte para o seu interior e se feche dentro de si mesma*. Se os dois maiores mandamentos nos direcionam para cima (verticalmente para Deus) e para fora (horizontalmente em direção a outras pessoas), então não é surpresa que a depressão *nos afaste* dessas coisas. Ela nos afasta de Deus e do envolvimento com outras pessoas.

Há duas outras maneiras de descrever a depressão. Se você imaginar um continuum, poderíamos colocar a **depressão situacional** de um lado e a **depressão disposicional** do outro. A *depressão situacional* ocorre quando alguém experimenta um evento frustrante, decepcionante ou desencorajador, como tirar uma nota ruim em um trabalho escolar importante. Na depressão situacional, as circunstâncias acabam passando. O acontecimento que a gera não é tão avassalador a ponto de tomar conta da vida de quem está passando por ela. (Quando eu estava na escola, minha receita tripla para resolver depressão situacional era chocolate, pizza ou sono).

No outro extremo, está a *depressão disposicional*. Parece que existem algumas pessoas que têm uma propensão para a tristeza. Não importa em qual estágio da vida estejam, elas tendem a lutar com o desânimo. São pessoas que tendem a ser pessimistas ou cínicas, ou a ver o copo sempre meio vazio.

A maioria das pessoas fica em algum lugar entre essas duas extremidades do espectro. Há

bem poucos de nós que lutarão com uma depressão disposicional por toda a vida, porém a maioria de nós experimentará formas mais limitadas de depressão em situações específicas ou épocas específicas da vida.

## Como é a Depressão?

Não existe um tipo ou padrão exato para a depressão. A depressão vem em todas as formas, modelos e tamanhos. Há uma série de sintomas que podem ou não estar associados a ela, incluindo:

- (1) tristeza acompanhada de pessimismo ou desesperança;
- (2) apatia, que torna difícil enfrentar decisões;
- (3) perda significativa de peso sem dieta ou ganho de peso;
- (4) insônia ou hipersonia;
- (5) agitação ou retardo psicomotor;
- (6) fadiga, perda de energia ou diminuição do interesse no trabalho, sexo, *hobbies* ou outras atividades;
- (7) baixa autoestima, frequentemente acompanhada de sentimentos de falta de senso de valor próprio e/ou culpa excessiva ou indevida;
- (8) diminuição da capacidade de pensar e/ou se concentrar;
- (9) indecisão e/ou perda de espontaneidade;
- (10) pensamentos recorrentes de morte (não apenas medo de morrer) ou ideias suicidas;
- (11) anedonia, incapacidade de sentir prazer em qualquer coisa ou pessoa;
- (12) níveis variáveis de ansiedade.

A depressão ocorre quatro vezes mais em mulheres do que em homens. E honestamente, ninguém sabe realmente o porquê.

## O conselheiro aconselha ou machuca mais?

Se você é a pessoa que está ajudando, qual deve ser a sua posição em relação a uma pessoa deprimida? A palavra que a resume é misericórdia. Embora certamente haja pecado na vida dessa pessoa (lembre-se, somos TODOS pecadores!), você pode piorar a depressão rapidamente se acusar e apontar o dedo para tudo o que ela está fazendo de errado. Mesmo que você sempre deva querer lidar com o pecado e entender os padrões do pecado, este não é o primeiro passo para ajudar uma pessoa deprimida. Eis o meu apelo a vocês: não se apressem a se concentrar só no pecado. Sabem o que vai acontecer se vocês fizerem isso? Provavelmente a pessoa vai se voltar ainda mais para dentro de si mesma. Em vez disso, a postura de vocês deve ser, acima de tudo, de misericórdia e, assim, vocês poderão ajudá-la a ver seus pecados mais à frente.

Lembrem de Elias em 1 Reis 19. [*Peça-lhes que abram em 1 Reis 19*]. Depois que derrotou os profetas de Baal com um show de fogo espetacular, ele mandou matar os profetas. Acabe, o rei de Israel, relatou a Jezabel tudo o que Elias havia feito, como ele havia matado todos os profetas. Ela enviou um mensageiro a Elias que disse: “Que os deuses me castiguem severamente se, até amanhã nesta hora, eu não fizer a você o que você fez aos profetas de Baal!”. No v. 3, o autor escreve: “Elias teve medo e fugiu para salvar a vida”. Ele viajou para o deserto e (nos v. 4-5) orou ao Senhor. “Já basta, SENHOR”, disse ele. “Tira minha vida, pois não sou melhor que meus antepassados que já morreram.” Então, Elias adormeceu.

Observe como o Senhor respondeu à oração de Elias. Diferente de outros lugares nas Escrituras, Deus o acusou e lhe mostrou o seu pecado? Não. O Senhor, com certeza, poderia ter feito isso e estaria dentro de seu direito, como um Deus santo, se abordasse o pecado de Elias. No entanto, Deus escolheu mostrar-lhe misericórdia. Ele permitiu que Elias descansasse. E, duas vezes,

enviou um anjo para dar comida e bebida a ele. O anjo disse: “Levante-se e coma, pois sua viagem será muito longa” (v. 7).

Já vi pessoas reagirem à depressão de seus cônjuges de muitas maneiras diferentes. Alguns reagem com negação, fazendo tudo o que podem para ignorar a depressão. Outros tentam administrá-la, consertá-la; imaginam que se a pessoa tiver um controle maior sobre as coisas, eles poderão a ajudar acabar com a depressão. Ou, então, apontam o pecado e culpam a pessoa por não lidar seriamente com ele.

Meu apelo a vocês é que, quando forem cuidar de uma pessoa deprimida, comecem com misericórdia.

[PAUSA PARA PERGUNTAS.]

### **Um Estudo de Caso: Bob Bruno, o Vendedor**

Bruno trabalha como vendedor há vinte e quatro anos e leva uma vida decente, vendendo móveis e eletrodomésticos. Sua loja – chamada MELHOR COMPRAR LOGO – alcançou bastante destaque na pequena comunidade de West Oklahoma. No entanto, os tempos econômicos difíceis a atingiram duramente, e Bruno sente um aperto na carteira à medida que as vendas da loja continuam a diminuir. “Eu estou um pouco estressado a respeito de como meu negócio vai sobreviver nestes tempos econômicos tão difíceis.”

Ele também tem lutado contra depressão intermitentemente por cerca de dez anos. “Parece sempre haver uma depressão latente me rondando. Ela nunca desaparece completamente, mesmo quando estou bem.” Com menos vendas, sua loja continuou perdendo dinheiro. “Todo mundo está numa situação difícil agora. Tenho um filho na faculdade e mais dois em casa. É claro que estou com medo do futuro.”

“Tenho muito medo”, admite Bruno, “que minha depressão esteja piorando”. Bruno tem começado a trabalhar cada vez mais tarde pelas manhãs. Ele tem dificuldade de sair da cama. “Eu acordo e simplesmente não tenho vontade de enfrentar o dia. Então, volto a dormir.” Sua esposa está preocupada porque ele também tem tido perda de apetite. “Ele sempre comeu bem”, diz ela, “mas não tem comido muito nas últimas semanas. Também notei que ele parou de se exercitar.”

Bruno e Bárbara estão envolvidos na igreja. Os dois a frequentam regularmente e têm bons relacionamentos com os outros membros. Eles vieram até você para você ajudá-los.

### **AMAR**

Com este estudo de caso em mente, vamos começar com o primeiro passo: AMAR.

Portas de Entrada: Quais as portas de entrada na vida do Bruno? Lembre-se, uma porta de entrada não é a pessoa nem o problema em si e, sim, a experiência que a pessoa tem com esse problema. A porta de entrada mais óbvia é o temor de Bruno (“tenho medo que minha depressão esteja piorando”). Outras coisas que poderíamos investigar: seu medo dos tempos econômicos difíceis, sua hipersonia (a incapacidade de sair da cama) – é medo do negócio em declínio ou uma fuga do trabalho? –, sua apatia em relação à comida.

Encarnando o Amor de Cristo: Como embaixadores, não somos apenas chamados a falar a verdade, mas a encarná-la – para sermos ilustrações reais, vivas, de carne e osso dela. Deus muda as pessoas não apenas através do que dizemos, mas através de quem somos e do que fazemos.

Uma das maiores lutas de uma pessoa deprimida é o sentimento de isolamento – ela pode se sentir completamente sozinha em sua depressão. Não importa o quanto sua família seja amorosa; ou quantos amigos ou familiares tenha, ela ainda pode se sentir sozinha. Portanto, sua presença na vida de Bruno pode fazer uma diferença tremenda. Estar presente, ser modelo de fé, mostrar empatia, ouvir de forma compassiva e atenta, demonstrar que você se importa, todas essas coisas podem ajudar.

Identifique-se com o sofrimento: Alguns pensamentos vêm à mente em termos de sofrimento:

- Reconheça que o sofrimento e a dor dele são reais (o que vai ajudar o Bruno a não se sentir tão sozinho).
- Ajude a esposa a entender que o problema dele é real. Bruno não é preguiçoso. Ele está lutando contra a depressão.
- Se você já lutou contra a depressão, ajude-o deixando-o ouvir algumas de suas próprias lutas. (Isso pode servir como um ótimo ponto de conexão com a pessoa que está passando pelas dificuldades.)
- Se possível, lembre-o dos propósitos de Deus no sofrimento.
  - a. Se Bruno é imaturo espiritualmente, você pode dar o primeiro passo que envolve levar Bruno aos salmos e mostrar como a Bíblia aborda o sofrimento.
  - b. Se Bruno é maduro espiritualmente, lembre-o de ver como Deus trabalha através do sofrimento. Pergunte a ele: “O que Deus está fazendo em meio ao seu sofrimento?”

## CONHECER

Nosso próximo passo é organizar os dados biblicamente. Faremos isso usando as cinco perguntas...

A Situação: O que está **acontecendo**?

Bruno tem lutado contra uma depressão de baixa intensidade, mas há sinais de ela estar piorando nos últimos dias.

As Respostas: O que a pessoa deprimida **faz** em resposta ao que está acontecendo?

Ele não consegue sair da cama. Chega tarde ao trabalho. Parou de se exercitar. Tem perdido o apetite. Suas respostas lentas mostram que a depressão tirou um pouco de sua vitalidade e ele perdeu a “coragem” para enfrentar os desafios da vida.

Os Pensamentos: O que a pessoa deprimida **pensa** a respeito do que está acontecendo?

Bruno está com medo que sua depressão esteja piorando. Ele também está com medo do futuro por causa de tempos econômicos difíceis. Temor é um tema dominante em sua vida agora. É uma questão dominante no seu coração. A esposa de Bruno está visivelmente preocupada porque notou seu declínio gradual nas últimas semanas (sem exercícios, sem apetite, etc).

As Motivações: O que a pessoa deprimida **quer** em resposta ao que está acontecendo?

Ele quer melhorar. Quer que a depressão vá embora.

Também quer lidar com seu estresse ou não quer nenhum estresse.

Bárbara quer que ele se sinta melhor e quer saber como ajudar. Ela também quer que você resolva o problema de Bruno para ela não precisar mais lidar com a depressão dele.

Consequências: Quais são as **consequências** do que está acontecendo?

Não tenho certeza, entretanto, muito provavelmente o relacionamento dele com sua esposa deve estar sob tensão. A depressão provavelmente também está prejudicando sua capacidade de ser um bom vendedor.

Que perguntas você gostaria de fazer para Bruno? [*Abra para a classe fazer sugestões*]

- Eu começaria com algumas perguntas sobre **a depressão**. Tem outros sintomas da depressão aparecendo? Perguntaria a ele sobre os sintomas já mencionados (incapacidade de comer; hipersonia; etc.). Iria querer conhecer a história da depressão dele e saber se ele já teve outros episódios significativos de depressão.
- Iria gostar de saber mais sobre **o estresse de Bruno em casa e no trabalho**. Como ele lida com o estresse nos negócios, especialmente em tempos econômicos difíceis? Como ele lidou com o estresse no passado? Para onde Bruno se volta/como ele reage em meio ao estresse? A falta de comida, a fuga para o sono e o abandono do exercício são incomuns para ele? Eu suspeitaria que Bruno está reagindo às dificuldades no seu negócio com muito medo do que pode acontecer.
- Iria querer examinar melhor **os medos de Bruno**. Perguntar a ele sobre seus medos em relação ao futuro. Perguntar a ele sobre seus medos relacionados à depressão.
- Iria querer investigar **a compreensão dele de Deus e do evangelho**. Ele acredita que a bondade de Deus se aplica *a ele*? Bruno já se sentiu próximo de Deus? Ele confia que Deus é tanto bom quanto soberano? Ele se vê como um filho de Deus?
- Iria querer estudar **a natureza de seus relacionamentos na família e na igreja**. Ele tem um relacionamento amoroso com sua esposa? Ele desenvolveu bons amigos na igreja que se importam com ele e nos quais ele investe?
- Iria querer explorar **a natureza da esperança de Bruno**. Ele tem alguma esperança em sua vida? O que lhe traz alegria? O que faz ele seguir adiante?
- Iria **perguntar à esposa dele** sobre os temores dela e qualquer coisa que ela quisesse acrescentar para contribuir com a conversa...

## FALAR

Ao conversarmos com Bruno sobre a vida dele, devemos ser cuidadosos sempre que tentarmos ajudá-lo ou corrigi-lo. Uma boa referência para isso é Jó 6.26: “Vocês pretendem corrigir o que digo e tratar como vento as palavras de um homem desesperado?” [NVI].

Então, de que modo devemos falar com Bruno sobre sua vida? Há muitas coisas que poderíamos dizer, mas aqui estão algumas sugestões....

- Podemos encorajar Bruno a **se voltar para Deus** em meio ao seu estresse e ansiedade.
  - Salmo 56.3: “Quando eu tiver medo, porém, confiarei em ti.”
  - 1 Pedro 5:7: “Entreguem-lhe todas as suas ansiedades, pois ele cuida de vocês.”
- Podemos encorajá-lo a **clamar a Deus**.
- Ajudá-lo a pensar **em quem ou no que** ele está **confiando** e acreditando. A depressão é caracterizada por uma grande confiança nos sentimentos ao invés da verdade. Os sentimentos definem o ritmo da vida e a verdade, muitas vezes, acaba sendo descartada.
- Podemos encorajá-lo a **ter esperança**. Existe um Deus que é bom, que se importa, que é soberano. Ninguém está fora do alcance de Deus.

## FAZER

Como encorajamos Bruno a lutar contra a depressão ao cuidarmos dele?

Métodos para alcançar os objetivos de Deus para a mudança nele:

- **Ver um médico.** Existem algumas depressões que podem ser causadas por razões biológicas. Exemplo: hipertireoidismo. A depressão é secundária ao problema da tireoide. Se a pessoa se livrar do problema da tireoide, se livrará da depressão. Embora na maioria das vezes a depressão seja resultado de uma combinação de problemas, os casos em que a depressão tem causa quase puramente biológica são minoria.
- **Aprender a pregar o evangelho para si mesmo.** Uma das habilidades mais úteis na vida é ser capaz de se lembrar do evangelho, especialmente nos momentos de luta. O salmista escreve em Salmos 42 e 43: “Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste?” e ele mesmo responde: “Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo, meu Salvador e meu Deus”. Era como se dizer isso só uma vez não fosse suficiente. O salmista estava lutando tanto com sua tristeza que teve de dizer a mesma coisa para si mesmo três ou quatro vezes ao longo dos dois salmos. Ele aprendeu a se lembrar das boas novas repetidas vezes. Esta é uma habilidade importante a ser desenvolvida quando você enfrenta lutas.
- **Pedir a fé dos outros “emprestada”.** Quando uma pessoa está deprimida, a tristeza já tomou tanto a vida dela que ela luta para acreditar e confiar em Deus. Uma coisa que você pode fazer por ela é lhe “emprestar” sua fé. Pense nisso como um empréstimo de fé temporário. Uma irmã da igreja, esposa de um pastor, contou como ela fazia o seu marido ler certas passagens das Escrituras repetidamente para ela quando estava lutando contra a depressão. As Escrituras a lembravam de Deus e de sua bondade. Elas a lembravam do evangelho. A irmã também pedia a ele para cantar alguns hinos específicos que despertavam a sua fé. Ela pedia-lhe para cantá-los inúmeras vezes. O marido estava “emprestando” a fé dele a ela.
- **Livrar-se da distinção entre pessoas que ajudam e pessoas que precisam ser ajudadas.** Ajudem as pessoas que estão passando pela depressão a se sentirem úteis para o reino. Aquela mesma esposa de pastor contou uma história sobre um dia em que estava visitando uma das mães de nossa igreja e compartilhando suas lutas. De repente, um dos filhos mais velhos dela começou a pedir ajuda, então a mãe deu sua bebê para a esposa do pastor segurar e disse: “Aqui, cuide dela por alguns minutos que eu já volto”. Não foi nada planejado e, no entanto, isso fez a esposa do pastor perceber de repente que ela poderia realmente fazer algo de bom apesar de sua depressão.
- **Na prática, seja insistente de uma maneira piedosa e graciosa.** Às vezes, é preciso “empurrar” um pouco uma pessoa deprimida para fazê-la continuar. Podemos ter muito medo de piorar a depressão por ter de “empurrá-las” gentil e graciosamente (sem irritá-las), mas vocês ficariam surpresos com as maneiras que existem de “empurrá-las”. Minha esposa faz isso por mim quando não quero sair da cama de manhã. Eu pedi a ela para se certificar de que estou acordado em um determinado horário e, quando não estou, sinto um pé frio nas minhas costas me empurrando lentamente para fora da cama. Com o aconselhamento de uma pessoa deprimida acontece algo parecido. Certa vez, conheci uma mãe que estava lutando contra a depressão durante sua gravidez. Uma outra senhora da igreja a acompanhava atenta e constantemente. Ela a convidava para fazer compras, para tomar um cafezinho, para ir à sua casa. Essa senhora não era mandona nem agressiva, mas persistente e graciosa. E a mãe grávida disse: “isso funcionou”. Aquilo a ajudou a ter um objetivo em mente, algo para fazer e um lugar para ir na maior parte dos dias da semana.

Há muitas outras coisas que poderíamos acrescentar nesta lista, mas que não temos tempo

de desenvolver aqui, como certificar-se de que Bruno esteja frequentando a igreja regularmente e, se não, fazer o possível para garantir que ele a frequente; usar um estudo bíblico dirigido para trabalhar em Bruno questões de tristeza, sofrimento e esperança; orar com ele e por ele; etc.

Seu **objetivo principal é fazer com que a pessoa deprimida tire o foco de si mesma e volte seu foco para Deus e pros outros**. Queremos que eles sejam renovados através dos dois maiores mandamentos. Lembrem-se, a depressão é uma luta na qual a tristeza de alguém faz com que ele(a) se tranque dentro de si. Queremos que eles se afastem de si mesmos e se voltem para Deus.

Fortalecendo a identidade de Bruno em Cristo: A depressão é caracterizada por uma tristeza que toma conta da identidade de alguém. Portanto, ajuda lembrarmos o cristão desesperado sobre sua justificação e adoção.

Estabelecendo uma prestação de contas: É necessário Bruno fazer aconselhamento. Ele precisa se encontrar regularmente com um irmão da igreja para relatar como tem sido os seus dias e desfrutar de momentos de comunhão. Esse irmão deve ser alguém cheio de compaixão e empático. Talvez você possa fazer com que esse parceiro que for acompanhá-lo ligue para Bruno regularmente a fim de dar uma checada nele (quem sabe até diariamente?).

#### **Concluindo:**

- Depressão é um problema difícil de combater, no entanto, pela graça de Deus e com o povo de Deus, o desespero não tem a palavra final. A depressão pode melhorar.
- Ajudar aqueles que estão lutando contra depressão é um trabalho árduo, mas também vale muito a pena.
- Deus usa seu povo e sua Palavra na vida de crentes que estão passando por lutas para operar uma diferença significativa.