

ABATENDO A TRISTEZA

Mateus 26.36-46

³⁶ Então Jesus foi com seus discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: “Sentem-se aqui enquanto vou ali orar”. ³⁷ Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se. ³⁸ Disse-lhes então: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”. ³⁹ Indo um pouco mais adiante, prostrou-se com o rosto em terra e orou: “Meu Pai, se for possível, afasta de mim este cálice; contudo, não seja como eu quero, mas sim como tu queres”. ⁴⁰ Depois, voltou aos seus discípulos e os encontrou dormindo. “Vocês não puderam vigiar comigo nem por uma hora?”, perguntou ele a Pedro. ⁴¹ “Vigiem e orem para que não caiam em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca.” ⁴² E retirou-se outra vez para orar: “Meu Pai, se não for possível afastar de mim este cálice sem que eu o beba, faça-se a tua vontade”. ⁴³ Quando voltou, de novo os encontrou dormindo, porque seus olhos estavam pesados. ⁴⁴ Então os deixou novamente e orou pela terceira vez, dizendo as mesmas palavras. ⁴⁵ Depois voltou aos discípulos e lhes disse: “Vocês ainda dormem e descansam? Chegou a hora! Eis que o Filho do homem está sendo entregue nas mãos de pecadores. ⁴⁶ Levantem-se e vamos! Aí vem aquele que me trai!”

Caráter escultural

Uma das qualidades que nós mais apreciamos nas outras pessoas é a alegria. Não é para menos, pois conviver com gente feliz é prazeroso. Pessoas felizes nos enlevam, colocam-nos para cima, fazem-nos bem, recomendam-nos a vida.

Quer ver uma coisa? Experimente lidar com alguém triste, sem interesse pela vida, com constantes mudanças de humor. Você descobrirá o quanto essa relação é frustrante e esgotante. Ela pode até lhe fazer adoecer.

Por conhecer os efeitos da tristeza na vida das pessoas, tanto daquelas que vivem tristes como daqueles que convivem com a pessoa melancólica, foi que Martyn Lloyd-Jones, pregando uma série de mensagens sobre *Depressão Espiritual*, comentou algo que, desde que li pela primeira vez, nunca deixei de considerar. Justificando o que o levou a pregar os 21 sermões na Capela de Westminster em Londres, Lloyd-Jones, no ano de 1954, escreveu assim:

Crendo como eu creio, que a maior necessidade desta hora seja de uma igreja reavivada e alegre, o assunto tratado nestes sermões é para mim da máxima importância possível. Cristãos infelizes são, para dizer o mínimo, uma pobre recomendação da fé cristã; não pode haver dúvida de que a alegria exuberante dos cristãos primitivos foi um dos fatores mais poderosos na expansão do cristianismo.

Lloyd-Jones tinha razão, pois, conforme atestou Paulo, “o Reino de Deus não é comida nem bebida, mas justiça, paz e alegria no Espírito Santo” (Rm 14.17). Portanto, uma das marcas de um caráter escultural - de uma pessoa cheia do Espírito Santo, em quem Cristo está sendo formado - é a alegria no Espírito Santo. O fruto do Espírito, dentre outras coisas, é alegria (Gl 5.22).

Agora, não é que o cristão não se entristeça, mas que, mesmo quando se deprime, ele desfruta de alegria (2Co 6.10). A alegria do Senhor é o que o fortalece (Ne 8.10), fazendo-o prosseguir.

Nosso estudo sobre a vida de Pedro nos traz hoje ao momento em que ele, juntamente com Tiago e João, aprendeu sobre como abater a tristeza. A lição foi ensinada no jardim do Getsêmani, quando Jesus encarou o cálice do sofrimento que o aguardava na paixão e na crucificação que em seguida viriam.

Antes, porém, de puxarmos as cadeiras para nos assentarmos ali no Getsêmani com Jesus, Pedro, Tiago e João, faremos bem em abordarmos o tema da tristeza ou da melancolia de forma mais ampliada.

Problema de saúde pública

Um programa da OMS (Organização Mundial da Saúde) para a saúde mental revelou que a depressão é problema de saúde pública. Estima-se que em poucas décadas, talvez duas, a depressão será a doença mais comum no mundo todo, afetando mais pessoas que o câncer e as doenças cardíacas.

Apesar de atingir pessoas de todas as idades e sexos, o número de mulheres com depressão é 50% mais elevado que o de homens. A maior prevalência nas mulheres se deve, principalmente, à depressão pós-parto, que afeta até uma mãe em cada cinco.

A depressão, segundo a OMS, é diferente das mudanças de humor mais comuns.

Ela se manifesta por um sentimento de tristeza que dura, ao menos, duas semanas, e que impede a pessoa de levar uma vida normal. É fruto da interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Em muitas ocasiões, está relacionada com a saúde física. Uma doença cardiovascular pode, por exemplo, desencadear a depressão no enfermo. Além disso, em circunstâncias particulares - como as dificuldades econômicas, o desemprego, as catástrofes naturais e os conflitos - pode aumentar o risco de a pessoa sofrer com a depressão. Nos casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de um milhão de pessoas se suicida a cada ano e uma grande porcentagem delas padece de depressão profunda. Mais de 50% das pessoas que se suicidam sofriam de depressão.

Diagnóstico de depressão

O Dr. Drauzio Varella diz que

Depressão é a tristeza quando não acaba mais. Ela é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

O Dr. Varella também argumenta que nem toda tristeza é depressão.

É importante distinguir a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas, etc. Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos, e desaparece o interesse pelas atividades, que antes davam satisfação e prazer.

Para ajudar as pessoas a identificarem os sintomas da depressão, Drauzio Varella oferece um algoritmo, retirado da quarta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV):

- 1) *Durante o último mês, você esteve frequentemente chateado por se sentir deprimido e desesperançado?*
- 2) *Durante o último mês, você esteve frequentemente chateado por sentir falta de interesse nas atividades?*

Se a resposta foi não a ambas as perguntas, é pouco provável que você tenha depressão. Mas, se uma das respostas foi sim, esteja atento a outros sintomas da doença.

O diagnóstico de depressão requer a presença de cinco ou mais dos sintomas a seguir. É preciso que haja, obrigatoriamente, espírito deprimido ou anedônia (perda da capacidade de sentir prazer), durante pelo menos duas semanas, provocando distúrbios e prejuízos na área social, familiar, ocupacional e outros campos da atividade diária.

- 1) **Estado deprimido:** sentir-se deprimido a maior parte do tempo, quase todos os dias;
- 2) **Anedônia:** interesse ou prazer diminuído para realizar a maioria das atividades;
- 3) **Alteração de peso:** perda ou ganho de peso não intencional;
- 4) **Distúrbio de sono:** insônia ou hipersônia praticamente diárias;
- 5) **Problemas psicomotores:** agitação ou apatia psicomotora, quase todos os dias;
- 6) **Falta de energia:** fadiga ou perda de energia, diariamente;
- 7) **Culpa excessiva:** sentimento permanente de culpa e inutilidade;
- 8) **Dificuldade de concentração:** habilidade frequentemente diminuída para pensar ou concentrar-se;
- 9) **Ideias suicidas:** pensamentos recorrentes de suicídio ou morte.

De acordo com o número de itens respondidos afirmativamente, o estado depressivo pode ser classificado em três grupos:

- 1) **Depressão menor:** 2 a 4 sintomas por duas ou mais semanas, incluindo estado deprimido ou anedônia (perda da capacidade de sentir prazer);
- 2) **Distímia:** 3 ou 4 sintomas, incluindo estado deprimido, durante dois anos, no mínimo;

- 3) ***Depressão maior: 5 ou mais sintomas por duas semanas ou mais, incluindo estado deprimido ou anedônia.***

Tratamento da depressão

Frequentemente, os recursos aplicados no combate à depressão são farmacológicos e psicoterápicos, associados à atividade física. Isso revela a complexidade do assunto; ou seja, ninguém jamais poderá generalizar e dizer que a depressão é um problema meramente fisiológico ou psicológico/emocional.

Depressão não é um problema meramente fisiológico. Dizer que sim, seria bio-reducionismo, ou seja, reduzir o ser humano à sua atividade cerebral, aos seus neurotransmissores, às substâncias químicas produzidas pelos neurônios, sem levar em conta qualquer atividade da pessoa como unidade.

A verdade é que não se pode diagnosticar com confiança um desequilíbrio químico (baixos níveis de serotonina em certas áreas do cérebro). Simplesmente porque não há como saber realmente que ele existe e em que grau ele existe. Mesmo que houvesse um teste preciso para isso (o que ainda não existe), o teste não diria se o desequilíbrio químico causou a depressão ou se a depressão causou o desequilíbrio químico.

Ademais, quando se conclui que a depressão é um problema meramente fisiológico, todas as outras perspectivas de tratamento (psicoterápicas, por exemplo) parecerão superficiais e irrelevantes, o que sabemos não ser verdade.

Depressão também não pode ser taxada como um problema espiritual, do tipo, pecado e pronto. Nem toda depressão é pecado. De todos os exemplos bíblicos que comprovam essa afirmação, há, em especial, o de Jesus, quando ele parece ter experimentado um momento de depressão aguda. Note o que ele disse:

Mt 26.38 | Disse-lhes então [Jesus]: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.

Charles H. Spurgeon foi um de meus heróis da fé. O príncipe dos pregadores, como ficou conhecido, sofria com fortes crises de depressão. Em 1858, aos 24 anos de idade, aconteceu pela primeira vez. Ele relatou:

Meu desânimo ficou tão agudo que eu chorava a qualquer hora, como criança, mas não sabia o motivo do choro.

À medida que os anos foram passando, os momentos de melancolia voltavam. Às vezes ele parecia disposto a entregar tudo. Observe:

Não se pode argumentar com depressão sem causa, nem a harpa de Davi pode afastá-la [...] Seria melhor lutar contra a neblina que contra essa falta de esperança sem forma, indefinível, mas que a tudo anuvia [...] A barra de ferro, que tão misteriosamente tranca a porta da esperança e mantém o ânimo em uma prisão sombria, precisa da mão celestial para arrancá-la.

A depressão, como já dissemos, não é simplesmente um problema médico, mental, psicológico ou espiritual. A depressão é um problema de se ser humano. A vida com seus problemas faz com que mente e alma afetem o corpo e vice-versa, e muitas vezes não há como distinguir por onde tudo começou.

No entanto, a Bíblia parece indicar de onde pode brotar as complicações e a cura para a depressão - do coração.

Pv 12.25 | *O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.*

O tratamento da depressão, portanto, passa pela compreensão correta de como o coração humano responde ou deve responder aos problemas da vida, sejam eles físicos, emocionais, financeiros ou sociais.

A raiz da depressão

Asafe parece ter compreendido que a raiz da depressão não é tão óbvia.

Sl 73.26 | *O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre.*

Asafe admite **o componente físico** que pode estar envolvido numa depressão, pois ele diz: “*O meu corpo poderá fraquejar*”. Como vimos, realmente há o componente físico, **tais quais**: alteração de peso, distúrbio de sono, problemas psicomotores, falta de energia, fadiga, dificuldade de concentração, e outros.

Além do componente físico, Asafe reconhece **o componente emocional ou espiritual** da depressão, ao dizer: “*O meu coração poderá fraquejar*”. De fato há esse **componente invisível**: esgotamento, tristeza, culpa, desencorajamento, angústia, estresse, ideias suicidas, etc.

Tanto o componente físico como o emocional (ou espiritual) são agravados e **tendem a evoluir até o limite**. O verbo usado por Asafe para “*fraquejar*” vem da palavra hebraica “*kalla*”, que significa, literalmente, “*chegar ao fim*”, “*esgotar*”, “*acabar*”.

Portanto, quando Asafe diz: “*o meu corpo e o meu coração poderão fraquejar*” ele está dizendo que **física e espiritualmente** (emocional ou mentalmente) ele pode chegar ao fim de suas forças para lutar e muitas vezes ele chegou, **mas a saída desse buraco negro está na fé e na esperança em Deus**.

Sl 73.26 | *O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre.*

Asafe parece estar ensinando que **a raiz da depressão pode estar em não se contra-atacar** aos estímulos do corpo, da cabeça ou das circunstâncias com fé e

esperança na graça de Deus. A raiz da depressão pode estar em não se buscar abater a tristeza.

Spurgeon compreendeu tudo isso e nunca parou de lutar, buscando abater a tristeza que, virava e mexia, procurava derrotá-lo.

Essa melancolia é a minha pior característica. É um vício. O desânimo não é virtude; creio que é um defeito. Estou sinceramente envergonhado de mim mesmo por cair nele, mas tenho certeza de que não há outro remédio para ele além da santa fé em Deus.

Quando o corpo adoece e o coração entra em coma, a fé e a esperança na graça de Deus, promovidas pela Palavra na força do Espírito Santo, deverão entrar em cena, pois são a única cura definitiva.

Pv 12.25 | *O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.*

Que “palavra bondosa” é essa que anima o homem? É a Palavra de Deus! Davi diz assim, no **Salmo 19.7**: “A lei do Senhor é perfeita, e revigora a alma”.

Portanto, **a raiz de toda depressão**, longe de ser o corpo ou a circunstância, pode estar em não se contra-atacar aos estímulos do corpo, da cabeça ou das circunstâncias com fé e esperança na graça de Deus.

A depressão é um problema de se ser humano, independentemente de seus causadores serem o corpo, a cabeça ou as circunstâncias, e a única forma eficaz de combatê-la é arrancando a sua raiz, ou seja: jamais deixar de contra-atacar com fé e esperança na graça de Deus. Jesus disse assim:

Jo 16.33 | *Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.*

Abatendo a tristeza

Oito estratégias práticas para se combater a depressão foram apresentadas pelo Dr. Sam R. William em um artigo escrito para a LifeWay, em dezembro de 2002. Lá ele diz:

- 1) Descreva a sua experiência, enxergando forma e intensidade.
- 2) Identifique as causas, ouvindo o que a depressão está dizendo.
- 3) Leia e absorva as Escrituras em busca de fé e esperança.
- 4) Aja segundo a verdade, dando pequenos passos de fé.
- 5) Reavalie o seu estilo de vida: sono, trabalho, atividade física, alimentação.
- 6) Resolva os seus conflitos.
- 7) Não permaneça inerte. Sai de si mesmo e se envolva na vida de outros.
- 8) Consulte um médico.

Além dessas estratégias práticas, observe como Pedro aprendeu com Jesus a forma de se abater a tristeza que tenta nos destruir. Como já vimos, o estado de Jesus era de tristeza aguda. Observe, mais uma vez:

Mt 26.38 | *Disse-lhes então [Jesus]: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.*

Por que Jesus estaria neste estado?

Se ele pudesse falar sobre esse seu sofrimento, se pudéssemos “ouvir a depressão” de Jesus, buscando identificar a causa, o que perceberíamos? Graças a Deus que João nos deixou algo registrado e que pode nos ajudar a entender.

Jo 12.27 | *Agora meu coração está perturbado, e o que direi? Pai, salva-me desta hora? Não; eu vim exatamente para isto, para esta hora.*

John Piper, no capítulo 24 do excelente livro *Graça Futura* (ed. Shedd Publicações) argumenta que Jesus, apesar de nunca ter pecado (Hb 4.15; 2Co 5.20), estaria sofrendo rajadas constantes de ataques do diabo, colocando em dúvida a obra que ele, Jesus, realizaria na cruz. É como se o Senhor estivesse argumentando diante de Deus o seguinte:

Valerá mesmo a pena? Devo realmente ir até o fim? Não será tudo em vão? Não! Nada disso. Foi para isso que vim.

Essa batalha constante na mente de Jesus o teria levado a uma “tristeza mortal”. Além, é claro, do peso da responsabilidade daquela missão e dos pecados da humanidade sobre os seus ombros.

Jesus abatido! Como pode?

O mesmo Jesus que disse “*A minha alma está profundamente triste*” (Mt 26.38), também disse, noutra ocasião, o seguinte aos seus discípulos:

Jo 14.1 | *Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em mim.*

Jo 14.27 | *Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbe o seu coração, nem tenham medo.*

Como é que ele diz para os discípulos não se perturbarem, não se entristecerem, enquanto ele mesmo estava “*profundamente triste*”, perturbado? Seria contradição? Não, de forma alguma!

Aos discípulos, Jesus estava ensinando que tão logo a bomba do desencorajamento e da tristeza, que podem levar à depressão, tocar o solo do coração, eles deveriam imediatamente contra-atacar com fé e esperança na graça de Deus. Mas, como?

Isso ele mostra na forma como ele mesmo contra-atacou suas dúvidas, seus medos e seus temores no Getsêmani.

Como Jesus abateu a tristeza

Ao nos debruçarmos sobre o método que Jesus usou para abater sua tristeza profunda, peço que você fixe sua mente e seu coração naquilo que mais rouba sua paz, levando você ao pântano da tristeza.

Há seis atitudes de Jesus que precisam ser consideradas.

1. Jesus chamou para perto alguns amigos

Mt 26.36-37 | ³⁶ Então Jesus foi com seus discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: “Sentem-se aqui enquanto vou ali orar”. ³⁷ Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se.

Jesus não se isolou, mas também não se expôs para todo mundo. Ele chamou para si os amigos mais íntimos, aqueles em quem confiava.

2. Jesus abriu seu coração aos amigos

Mt 26.37-38 | ³⁷ Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se. ³⁸ Disse-lhes então: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.

Jesus não se constrangeu ao desnudar seu coração deprimido, mesmo que isso lhe expusesse e chocasse os discípulos.

3. Jesus pediu a ajuda dos amigos

Mt 26.38 | (...) *“A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.*

Jesus admitiu precisar de companhia para se sustentar e lutar, ele pediu oração.

4. Jesus derramou seu coração diante de Deus

Mt 26.39 | *Indo um pouco mais adiante, prostrou-se com o rosto em terra e orou: “Meu Pai, se for possível, afasta de mim este cálice; contudo, não seja como eu quero, mas sim como tu queres”.*

Jesus orou a Deus, expressando seus desejos e afirmando sua disposição em confiar e fazer cumprir na sua vida a vontade do Pai.

5. Jesus amou os amigos em suas fraquezas

Mt 26.40-45 | ⁴⁰ Depois, voltou aos seus discípulos e os encontrou dormindo. *“Vocês não puderam vigiar comigo nem por uma hora?”, perguntou ele a Pedro.* ⁴¹ *“Vigiem e orem para que não caiam em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca.”* ⁴² E retirou-se outra vez para orar: *“Meu Pai, se não for possível afastar de mim este cálice sem que eu o beba, faça-se a tua vontade”.* ⁴³ Quando voltou, de novo os encontrou dormindo, porque seus olhos estavam pesados. ⁴⁴ Então os deixou novamente e orou pela terceira vez, dizendo as mesmas palavras. ^{45a} Depois voltou aos discípulos e lhes disse: *“Vocês ainda dormem e descansam?”*

Jesus amou seus discípulos na fraqueza deles. Ele não desistiu de lutar apesar do fracasso dos amigos íntimos. Não se deixou decepcionar pelas pessoas.

6. Jesus agiu com fé, esperança e amor

Mt 26.45-46 | ^{45b} (...) *Chegou a hora! Eis que o Filho do homem está sendo entregue nas mãos de pecadores.* ⁴⁶ *Levantem-se e vamos! Aí vem aquele que me trai!”*

Jesus secou suas lágrimas e seguiu a vida com fé e esperança, apesar das dificuldades. Apesar de Judas. Aliás, ele amou Judas. Nada nas circunstâncias haviam mudado. O que mudou foi que agora Jesus estava com fé, esperança e amor renovados. Isso fez a diferença na hora da profunda tristeza.

Abatendo a tristeza

Pois bem, quando o corpo e as circunstâncias lhe pressionarem, quando a bomba da tristeza, da dor, da angústia e da desesperança cair no solo do seu coração, contra-ataque com fé, esperança e amor.

Há um plano, usado pelo próprio Senhor, que se soubermos usar, seremos fortalecidos nesse combate contra a depressão.

- ▶ Encontre os amigos confiáveis
- ▶ Abra seu coração a eles
- ▶ Peça a ajuda deles

Gente que saiba ouvir sua dor, enxergando forma e intensidade.

Gente que te ajude a identificar causas, ouvindo o que a depressão está dizendo.

Gente que te leve a ler e a absorver a Bíblia em busca de fé e esperança.

Gente que reavalie com você o seu estilo de vida.

Gente que ajude você a resolver os conflitos que possam haver.

Gente que, se for o caso, te ajude encontra um médico e acompanhe você.

- ▶ Derrame-se diante de Deus.
- ▶ Não se desiluda nem deixe de amar as pessoas.
- ▶ Aja com fé, esperança e amor. Saia de si mesmo.

Pedro aprendeu como abater a tristeza.

1Pe 5.6-11 | ⁶ Portanto, humilhem-se debaixo da poderosa mão de Deus, para que ele os exalte no tempo devido. ⁷ Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês. ⁸ Estejam alertas e vigiem. O Diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar. ⁹ Resistam-lhe, permanecendo firmes na fé, sabendo que os irmãos que vocês têm em todo o mundo estão passando pelos mesmos sofrimentos. ¹⁰ O Deus de toda a graça, que os chamou para a sua glória eterna em Cristo Jesus, depois de terem sofrido durante pouco de tempo, os restaurará, os confirmará, lhes dará forças e os porá sobre firmes alicerces. ¹¹ A ele seja o poder para todo o sempre. Amém.

Há um tipo de tristeza que produz arrependimento e leva à salvação.

2Co 7.9-10 | ⁹ Agora, porém, me alegro, não porque vocês foram entristecidos, mas porque a tristeza os levou ao arrependimento. Pois vocês se entristeceram como Deus desejava, e de forma alguma foram prejudicados por nossa causa. ¹⁰ A tristeza segundo Deus não produz remorso, mas sim um arrependimento que leva à salvação, e a tristeza segundo o mundo produz morte.

Não seria o seu estado de tristeza fruto de uma convicção de erro e do pecado? Volte-se para Deus em arrependimento. Receba a Cristo. Abata essa tristeza com fé na graça de Deus em Cristo.

Deixe que o evangelho produza salvação a partir de sua tristeza.