

— SÉRIE VERDADES QUE TRANSFORMAM —

MUDA NÇAS



MÁRCIO VALADÃO



Mudanças

MÁRCIO VALADÃO

MUDANÇAS

Categoria: Cristianismo

Mudanças

Márcio Valadão. - Minas Gerais: Belo Horizonte, 2019.

76 p

1. Devocional 2. Resiliência 3. Depressão

Mensagem: Márcio Valadão

Projeto Editorial, Degração, Copidesque, GhostWriter: Marcelo Ferreira
escrevaavisao@gmail.com

Projeto gráfico, capa e diagramação: Caio Oliveira
caiooliveira.designer@gmail.com

Copyright © 2019, Márcio Valadão

Proibida a reprodução e/ou cópia sob quaisquer meios. Citação permitida desde que breve e mencionada a fonte. Todos os Direitos Reservados.

Salvo indicação em contrário, o texto bíblico utilizado nessa obra é da versão Almeida Revista e Atualizada/ARA, João Ferreira de Almeida – Sociedade Bíblica do Brasil.

Impressão e acabamentos:

Promove Artes Gráficas

SUMÁRIO

Confissão 09

Introdução 11

| Capítulo 1 |

Mudar faz parte 15

Por que vêm as mudanças?..... 16

De onde vêm as mudanças?..... 21

O que as mudanças causam?..... 23

Mudar pra quê ou pra quem?..... 28

| Capítulo 2 |

Encarando as mudanças 35

Como encarar as mudanças?..... 37

A Palavra no processo?..... 40

| Capítulo 3 |

Encarando a depressão 47

A questão da depressão e do suicídio?..... 49

Depressão no ministério?..... 51

<i>A Síndrome de Burnout</i>	54
<i>Encarando a depressão</i>	57

Conclusão	64
------------------	-----------

Oração final	75
---------------------	-----------

Confissão

Você está prestes a ler algo que pode tocar profundamente o seu coração, uma mensagem dos céus para a sua vida. Essa mensagem está totalmente firmada na Bíblia, a Palavra de Deus. Que ela fale realmente de forma tão profunda ao seu interior, a ponto de sua vida nunca mais ser a mesma. Por isso, se puder, estando de posse de sua Bíblia, estudando-a ou tendo ela em seu coração enquanto medita na mensagem desse livro, confesse a si mesmo essa maravilhosa verdade:

Esta é a tua Palavra, Senhor!

Eu sou o que ela diz que eu sou.

Eu tenho o que ela diz que eu tenho.

Eu posso fazer o que ela diz que eu posso fazer.

Hoje eu serei tocado pela Palavra de Deus!

Eu audaciosamente confesso que minha mente está alerta; meu coração está receptivo. Eu nunca mais serei o mesmo!

Eu estou pronto para receber a incorruptível, a indestrutível, sempre viva semente da Palavra de Deus.

Eu nunca mais serei o mesmo!

Nunca, nunca, nunca. No nome de Jesus! Amém.

Introdução

– E todos nós, com o rosto desvendado, contemplando, como por espelho, a glória do Senhor, somos transformados, de glória em glória. (2 Coríntios 3.18.).

A Palavra de Deus nos diz que a cada amanhecer Suas misericórdias sobre nós se renovam e que elas são a única razão de não sermos consumidos. Não fossem elas, há muito já não existiríamos mais.

Deus é fiel e se importa conosco e sabe quantos fios de cabelo temos, pois nos conhece tão bem. Por isso que podemos experimentar a cada dia a Sua fidelidade e Suas misericórdias. Mas há algo que precisamos também experimentar mais e mais que são as mudanças. E muitas podem ser as situações que Ele permite em nossas vidas para que essas mudanças aconteçam. Inclusive as provações:

– E não somente isto, mas também nos gloriamos nas próprias tribulações, sabendo que a tribulação

produz perseverança; e a perseverança, experiência; e a experiência, esperança. (Romanos 5.3,4.).

Quando vêm as provas e adquirimos essa perseverança, essa perseverança nos leva a ter experiência, quando aquilo que nos assustava no início, não nos apavora mais. E quando adquirimos essa experiência, experimentamos a mudança. Claro, não são apenas as provações que podem nos transformar. É preciso querer mudar. Há tantos que por anos a fio passam de deserto em deserto, de situação e situação, e nunca mudam. O maior exemplo que temos é o povo de Israel à época de Moisés, que caminhou por quarenta anos no deserto, e nada mudou para eles. Uma geração inteira se foi.

Sim, é verdade! Falar de mudança não é tão simples porque elas geram desconforto. Tudo porque elas nos tiram da nossa zona de conforto e nos levam à zona de confronto, quando temos que decidir encarar a nós mesmos e aquilo que está errado ou precisa mudar. E exatamente quando as mudanças acontecem, não ficamos à vontade. E se não estivermos preparados e/ou decididos a ir em frente, seremos consumidos de forma tão grande e intensa por algo que tem

acometido a muitos hoje: a depressão.

As mudanças são inevitáveis e provocam também desgaste, mesmo aquelas positivas. O desgaste acontece exatamente em razão do consumo de energia envolvido no processo. Somado a isso, ou como consequência, tem-se o fator emocional.

As mudanças podem ser de toda ordem. Apenas algumas delas:

- Geográfica: como uma mudança de endereço ou de local de trabalho;
- Física: como ajustes ou adaptações no organismo de forma voluntária (academia, regime etc.) ou involuntária (por recomendação médica ou por algum acidente ou incidente que sofrermos);
- Emocional: relacionamentos;
- Intelectual: estudos.

As mudanças podem inclusive também ser de ordem espiritual, como quando acontece a conversão e experimentamos essa nova vida em Deus. Tudo muda a partir daí.

Em cada uma dessas mudanças há esforço envolvido, mesmo quando tudo se dá de forma

intencional, voluntária, a partir de uma decisão própria. Mas como detectar e/ou lidar com as mudanças? O que fazer quando elas vêm ou quando optamos por elas? É sobre isso que vou tratar nessa mensagem. No primeiro capítulo tratarei dos fatores ligados às mudanças. No capítulo dois falarei sobre as consequências das mudanças e o que elas podem gerar. E no capítulo final, o terceiro, tratarei de algo específico que diz respeito aos efeitos das mudanças, precisamente a depressão, e como lidar com ela.

Meu clamor é para que o Senhor lhe abra o entendimento acerca de tudo, principalmente da Palavra de Deus.

Uma boa e abençoada leitura.

Capítulo 1

Mudar faz parte

– O que foi é o que há de ser; e o que se fez, isso se tornará a fazer; nada há, pois, novo debaixo do sol.

(Eclesiastes 1.9.).

Nossa vida é marcada por ciclos e fases, e como é tão importante que os experimentemos de forma natural e sadia! Há esse momento em que somos bebês recém-nascidos e dependentes totalmente do cuidado dos nossos pais ou responsáveis. Mas à medida que crescemos, evoluímos. É quando essa dependência precisa ser posta de lado, para que caminhemos com as próprias pernas, ou seja, tomando nossas próprias decisões. Num capítulo em que o apóstolo Paulo escreve sobre o amor como sinônimo de maturidade, amor esse que não mede esforços ou impõe limites ou condições, ele afirma: *– Quando eu era criança, falava como criança, pensava*

como criança, raciocinava como criança; mas assim que cheguei à idade adulta, acabei com as coisas de criança. (1 Coríntios 13.11./A21¹).

Tudo tem a ver, portanto, com mudança. E mudança tem a ver com processos. Mas, por que vêm as mudanças? De onde elas vêm? Mudar pra quê ou para quem? O que elas causam e como encará-las? É sobre isso que vou falar nesse capítulo.

Por que vêm as mudanças?

– E, assim, se alguém está em Cristo, é nova criatura; as coisas antigas já passaram; eis que se fizeram novas. (2 Coríntios 5.17.).

Mudar faz parte. E são muitas as razões porque vêm as mudanças. Uma delas, e talvez a principal, é que é desejo de Deus que mudemos, que sejamos transformados. E essa mudança não acontece apenas com a conversão – a maior das mudanças –, mas a partir dela. A conversão é o ponto de partida. Por isso que a Palavra nos orienta a sempre desenvolvermos

¹A21. Almeida Século 21. Ed. Vida Nova, 1ª. Edição, São Paulo, 2010.

a nossa salvação – ...desenvolvi a vossa salvação com temor e tremor; porque Deus é quem efetua em vós tanto o querer como o realizar, segundo a sua boa vontade. (Filipenses 2.12b, 13).

A salvação não acontece apenas quando nos rendemos a Cristo e entregamos a nossa vida a Ele naquele dia em que aquela mensagem tocou fundo nosso coração. Ela acontece todo o dia. Dia após dia somos e devemos ser salvos, pois salvação é mudança e crescimento. Houve um momento em que foi necessária a advertência por parte de quem muito se incomodava pela falta de maturidade, portanto, de crescimento, pois não se percebia mudança:

– De fato, embora a esta altura já devessem ser mestres, vocês precisam de alguém que lhes ensine novamente os princípios elementares da palavra de Deus. Estão precisando de leite, e não de alimento sólido! Quem se alimenta de leite ainda é criança, e não tem experiência no ensino da justiça. Mas o alimento sólido é para os adultos, os quais, pelo exercício constante, tornaram-se aptos para discernir tanto o bem quanto o mal. (Hebreus 5.12-14./NVI.).

O escritor aos hebreus muito se incomodava

pela imaturidade de seus leitores. Ele não percebia mudança em seu público. Ele retoma o mesmo assunto mais adiante:

– Por isso, pondo de parte os princípios elementares da doutrina de Cristo, deixemo-nos levar para o que é perfeito, não lançando, de novo, a base do arrependimento de obras mortas e da fé em Deus, o ensino de batismos e da imposição de mãos, da ressurreição dos mortos e do juízo eterno. (Hebreus 6.1,2.).

No início da nossa caminhada na fé, somos como aquela criança recém-nascida, que precisa de ajuda para os primeiros passos e também em relação a alimentação. Mas à medida que caminhamos, precisamos crescer, amadurecer, e buscar o próprio sustento espiritual pela Palavra, pela oração e pela comunhão com Cristo. Tudo isso tem a ver com mudança. A Bíblia Nova Versão Transformadora² coloca assim o texto de Filipenses 2: *– Trabalhem com afincamento a sua salvação, obedecendo a Deus com reverência e temor. Pois Deus está agindo em vocês, dando-lhes o*

² *Bíblia Nova Versão Transformadora (NVT)*. Ed. Mundo Cristão, 1ª edição, São Paulo, 2016.

desejo e o poder de realizarem aquilo que é do agrado dele. (Filipenses 2.12b,13).

Trabalhar com afinco a salvação é querer passar por mudança. É desejar ser transformado. Esse é o grande desejo de Deus. E aquilo que Ele tem para nós só nos será concedido se estivermos prontos para receber.

Outra razão que explica as mudanças é porque Deus deseja que sejamos robustos na fé. Por isso que Ele permite tantas situações em nossas vidas. É bem verdade que algumas delas nós mesmos provocamos. É nessas horas que temos que parar, pensar, rever nossas atitudes e refazer a rota rumo ao crescimento, rumo à mudança, e mudança para melhor. Tudo porque é do desejo do Pai que sejamos como Seu Filho, Jesus. Sobre essas situações, provações, o irmão Tiago assim escreve:

– Meus irmãos, tende por motivo de toda alegria o passardes por várias provações, sabendo que a provação da vossa fé, uma vez confirmada, produz perseverança. Ora, a perseverança deve ter ação completa, para que sejais perfeitos e íntegros, em nada deficientes. (Tiago 1.2-4).

Veja como a NVT coloca esses versos:

– Meus irmãos, considerem motivo de grande alegria sempre que passarem por qualquer tipo de provação, pois sabem que, quando sua fé é provada, a perseverança tem a oportunidade de crescer. E é necessário que ela cresça, pois quando estiver plenamente desenvolvida vocês serão maduros e completos, sem que nada lhes falte.

... perfeitos e íntegros, maduros e completos... Tudo tem a ver com isso. E toda essa transformação, toda essa mudança, acontece por meio também das provas, sob a permissão e o olhar do Senhor, porque temos também essa promessa de que não seremos provados além das nossas forças. (1 Coríntios 10.13.).

Como eu disse, são muitas as razões pelas quais vêm as mudanças. A principal delas: para que crescamos,

([...] à medida que caminhamos, precisamos crescer, amadurecer, e buscar o próprio sustento espiritual) amadureçamos, para que não sejamos mais como crianças na fé ou eternos pigmeus espirituais.

De onde vêm as mudanças?

– Amados, não estranheis o fogo ardente que surge no meio de vós, destinado a provar-vos, como se alguma coisa extraordinária vos estivesse acontecendo. (1 Pedro 4.12.).

Considerando que mudanças podem ser também tudo aquilo que nos pega de surpresa, mas sob a permissão de Deus, elas podem vir de qualquer lugar ou por meio de qualquer pessoa ou situação. A razão porque Pedro trouxe esse alento aos irmãos é porque muitos deviam estar se perguntando sobre a razão de tanta provação, mesmo estando sob a vontade de Deus. É que muitos irmãos em Cristo à sua época, à época de Pedro, estavam sendo perseguidos por causa de sua fé, por causa de seu testemunho. Toda essa situação estava sendo permitida por Deus para mudança deles. E esse parecia ser um quadro novo para eles.

O que é tão interessante é que Pedro traz esse alento (para que perseverem, pois tudo tinha um propósito), como também o alerta: *– Não sofra, porém, nenhum de vós como assassino, ou ladrão, ou malfeitor, ou como*

quem se intromete em negócios de outrem; mas, se sofrer como cristão, não se envergonhe disso; antes, glorifique a Deus com esse nome. (1 Pedro 4.15,16.). Há situações que nos sobrevêm por permissão de Deus, para que amadureçamos na fé. Essas situações geram em nós mudanças. Por isso que costumo dizer sempre: a crise não prova o nosso caráter, mas o revela. É na crise que aquilo que realmente somos vem à tona. Mas Pedro traz essa verdade: há situações que nós mesmos geramos, provocamos. Temos que vigiar.

Algo também interessante é a expressão *não estranheis* utilizada por Pedro. A ideia aqui é a de não se surpreender. Tanto que a NVT traduz assim esse verso (grifo meu): – *Amados, não se surpreendam com as provações de fogo ardente pelas quais estão passando, como se algo estranho lhes estivesse acontecendo.* A Nova Versão Internacional também faz uso dessa mesma expressão (grifo meu): – *Amados, não se surpreendam com o fogo que surge entre vocês para prová-los, como*

<p>{ Outra razão que explica as mudanças é porque Deus deseja que sejamos robustos na fé. }</p>	<p><i>se algo estranho estivesse acontecendo.</i></p> <p>Creio que a razão do uso dessa expressão por parte de Pedro é porque, de</p>
---	---

fato, muitas dessas situações, dessas mudanças, nos pegam de surpresa, e não sabemos às vezes como agir. Mas a boa-nova é que temos essa promessa divina de que se nos faltar sabedoria, podemos pedir a Deus, e nos será concedido. (Tiago 1.5.).

O que as mudanças causam?

– Bem sei que tudo podes, e nenhum dos teus planos pode ser frustrado. Quem é aquele, como disseste, que sem conhecimento encobre o conselho? Na verdade, falei do que não entendia; coisas maravilhosas demais para mim. (Jó 42.2,3.).

Essas seriam apenas belas palavras se não fossem ditas por aquele que sabia do que estava falando por tudo o que viveu até a essa altura de sua vida, tendo de volta e em dobro tudo o que perdera: Jó. Imagine como se sentiu deslocado e desconfortável com tudo o que vinha passando! Nem mesmo seus amigos mais chegados puderam compreender, e acabaram acusando-o de pecado. Até que tempos depois foram duramente corrigidos por Deus.

Mas aqueles não foram dias fáceis para Jó. Nós

sabemos como tudo terminou, mas ele próprio não tinha nem noção de tudo o que estava acontecendo, em especial nos bastidores. As mudanças vieram para ele, e ele teve que se adaptar a tudo. Não tinha mais os filhos, o trabalho, os empregados, as propriedades e os bens. Até mesmo a mulher que tinha ele perdeu, pois bem provável que ela o tivesse abandonado, pois não compreendia também tudo o que estava acontecendo. Tanto que disse a Jó: – *Então, sua mulher lhe disse: Ainda conservas a tua integridade? Amaldiçoas a Deus e morre.* (Jó 2.9.).

Toda e qualquer mudança gera desconforto, mesmo aquelas que programamos – como a mudança de endereço, por exemplo. E a razão disso é porque toda a nossa rotina muda. Somos como que “forçados” a sair da nossa zona de conforto, daquele contexto em que nos acostumamos tão bem. E o motivo de a mudança mexer tanto conosco é porque perdemos o controle – ou o suposto controle, porque, na verdade,

quando essas situações vêm, essas mudanças, nos damos conta de que não temos controle de nada. Se não é Deus

{ *[...] são muita as razões pelas quais vêm as mudanças. A principal delas: para que crescamos, amadureçamos...* }

em nossa vida... Isso é graça. E graça é isso: é tudo que temos, mas não merecemos da parte d'Ele.

Nem todos sabem ou conseguem lidar bem com as mudanças, e muitas situações podem ocorrer por causa disso. Como o estresse e a depressão. Falarei sobre isso mais tarde.

Há uma expressão muito comum hoje em dia que até há algum tempo atrás quase ninguém sabia. Essa expressão é *resiliência*. Segundo a definição de qualquer dicionário, resiliência é uma “propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica.” É, portanto, uma lei da Física. Por essa lei, alguns corpos (objetos), mesmo quando submetidos a situações extremas – altíssimas ou baixíssimas temperaturas, por exemplo – conseguem retornar ao seu estado original, sem que haja alteração na sua composição.

No sentido mais amplo dessa palavra, *resiliência* também tem essa conotação de “capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar às intempéries ou mudanças!” Assim sendo, quanto maior é a resiliência de uma pessoa, maior é a sua capacidade de lidar com as situações da vida, das mais “simples!” (que para

qualquer outro já seria motivo de grande desconforto e murmuração), às mais complexas e extremas – como a perda de um emprego, o fim de uma relação (separação e divórcio por exemplo), uma enfermidade preocupante ou grave, e até mesmo a morte de um ente querido (filhos, cônjuges, familiares, amigos etc.).

A alta ou baixa, ou pouca ou muita resiliência de uma pessoa ante às muitas situações da vida pode estar ligada à forma como ela foi criada, suas próprias experiências ou sua composição psíquica, ou seja, psicológica. Há pessoas que conseguem lidar bem com as situações mais sérias e drásticas, mesmo que sentindo o peso de tudo; enquanto que outras, ao menor vento, já baqueiam. Tão interessante o que o sábio Salomão afirmou certa vez: – *Se te mostras fraco no dia da angústia, a tua força é pequena.* (Provérbios 24.10.). A expressão *fraco* é substituída por *vacilar* na tradução NVT e NVI:

– *Se você vacilar no momento de dificuldade, sua força será pequena.* (NVT).

– *Se você vacila no dia da dificuldade, como será limitada a sua força!* (NVI).

Tão interessante! Veja como Bíblia Almeida Século 21 traduz esse verso: – *Se te desanimares*

([...] a crise não prova o nosso caráter, mas o revela. É na crise que aquilo que realmente somos vem à tona.)

em tempos de dificuldade, será fraco. É verdade: os tempos de dificuldade, o dia mal, podem fazer com que vacilemos ou desanimemos, por causa da nossa pequena ou limitada força. Mas, por outro lado, temos esse alento na Palavra: – Forjai espadas das vossas relhas de arado e lanças, das vossas podadeiras; diga o fraco: Eu sou forte. (Joel 3.10).

Embora a resiliência possa ter a ver com cada indivíduo no que diz respeito à sua formação, criação e história de vida, pela Palavra temos toda a orientação, todo o suporte e todo o respaldo para lidarmos com as situações, com as mudanças. No capítulo 11 do livro de Hebreus temos o registro dos atos de tantos homens e tantas mulheres que foram além de suas próprias limitações e/ou temores para fazer valer a vontade de Deus em suas vidas:

– Os quais, por meio da fé, subjugaram reinos, praticaram a justiça, obtiveram promessas, fecharam a boca de leões, extinguíram a violência do fogo, escaparam ao fio da

espada, da fraqueza tiraram força, fizeram-se poderosos em guerra, puseram em fuga exércitos de estrangeiros. (Hebreus 11.33,34. Grifo meu.).

...da fraqueza tiraram força... Isso é resiliência. Tudo tem a ver com essa estrutura interna, interior, mas acima de tudo, com essa determinação em Deus, com essa escolha pessoal e individual de caminhar pela fé n'Ele sempre, e encarar as mudanças, sejam elas quais forem, porque sabem que estão guardados n'Ele.

Muitas podem ser as reações de cada um de nós face às mudanças que nos sobrevêm. Elas podem nos causar tantas coisas. Mas quando estamos firmados em Deus, saberemos como agir quando elas vierem.

Mudar pra quê ou pra quem?

...só os rebeldes habitam em terra estéril. (Salmo 686b.).

Uma das razões porque muitos resistem às mudanças é a dificuldade ou a recusa da aceitação de que nem tudo é como esperam e/ou imaginam e que mudanças podem vir a qualquer momento.

Podem ser mudanças que nós mesmos escolhemos – aquelas decorrentes de boas decisões, boas escolhas –, bem como aquelas que não esperávamos, que são decorrentes de situações que não imaginávamos ou esperávamos, mas que uma vez que aconteçam, temos de escolher que rumo vamos tomar. Uma enfermidade ou um desemprego, por exemplo, pode alterar drasticamente a rotina de uma casa, de uma família, de uma vida.

Quanto mais rápido aceitamos as mudanças quando elas ocorrem, mais rápido passamos pelo processo. Não estou falando aqui daquela aceitação passiva e resignada, mas daquela aceitação como fruto do entendimento e da compreensão de que somos impotentes para muitas coisas, mas que mesmo elas vindo, temos a graça em Deus de lidarmos com elas. Como é tão costume de se ouvir: “Aceita que dói menos!” É como sempre digo: é como termina é que irá contar.

É tão interessante o que diz Davi neste Salmo: *...só os rebeldes habitam em terra estéril.* (Salmo 686b.). Uma pessoa rebelde é alguém teimoso, cabeça dura, coração de pedra muitas vezes. E alguém que sempre se coloca assim na vida para tudo o que acontece

acaba solitário. Não progride na vida. Não cresce com Deus e para Deus. Sobre pessoas assim, Salomão diz: – *O homem que muitas vezes repreendido endurece a cerviz será quebrantado de repente sem que haja cura.* (Provérbios 29.1.).

A expressão *cerviz* diz respeito à nuca. Ou seja, é uma nuca dura. O que Salomão está dizendo aqui é isso: “O homem que muitas vezes corrigido e teima no que faz será quebrantado de repente sem que haja cura.” A NVT coloca assim esse verso: – *Quem sempre se recusa a aceitar a repreensão será destruído de repente, sem que possa se recuperar.* Como é tão importante trabalharmos isso em nossa vida, ou seja, essa aceitação pacífica e serena sobre as situações da vida, mas confiando de que Deus tem o melhor para nós, não importando o que venha. Aliás, Jesus nunca prometeu vida fácil a seus seguidores. Mas Ele trouxe essa maravilhosa verdade: – *Estas coisas vos tenho dito para que tenhais paz em mim. No mundo, passais por aflições; mas tende bom ânimo; eu venci o mundo.* (João 16.33.).

Muitos, contudo, se perguntam: “Mudar pra quem? Mudar pra quê?” Uma vez que somos filhos de Deus, que fomos comprados por um alto preço,

o preço de sangue, e que não somos de nós mesmos, a resposta é uma só: mudar para o Senhor Jesus. Somos

*Quanto mais rápido
aceitamos as mudanças
quando elas ocorrem,
mais rápido passamos
pelo processo.*

d'Ele. E mudar para quê? Para que sejamos como Ele. O apóstolo Paulo fala sobre essa transformação para um propósito: – *E todos nós, com o rosto desvendado, contemplando, como por espelho, a glória do Senhor, somos transformados, de glória em glória, na sua própria imagem, como pelo Senhor, o Espírito.* (2 Coríntios 3.18.). O contexto dessa transformação plena em nossas vidas de que Paulo está falando é a nova aliança, ou seja, esse novo tempo que veio com a salvação através de Jesus, quando temos acesso direto e livre à Sua presença, a partir da qual tudo ganha novo sentido, nova cor, novos ares.

Tudo na nossa vida, minha irmã, meu irmão, deve ser sempre para a glória do Senhor. Tudo é por Ele e para Ele. Por isso que nada que nos acontece na vida é sem sentido ou sem propósito. Conhecemos bem esse trecho das Escrituras: – *Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.*

{ *Jesus nunca
 prometeu vida
 fácil a seus
 seguidores.* }

(Romanos 8.28.). A questão central aqui nesse verso não são as coisas que nos acontecem ou que nos sobrevêm e que cooperam para o nosso bem, mas o próprio Deus, pois Ele é o agente e o foco de todas as coisas. A própria tradução NVT coloca assim esse mesmo verso: – *E sabemos que Deus faz todas as coisas cooperarem para o bem daqueles que o amam e que são chamados de acordo com seu propósito.*

Tudo é por intermédio d'Ele. E mesmo as coisas mais difíceis e sem qualquer explicação, do ponto de vista do entendimento e da compreensão humanos, podem redundar em honra, louvor e glória divinos.

Sempre uso essas expressões *entendimento* e *compreensão* separados, porque são, de fato, duas coisas diferentes. Entendimento tem a ver com razão, com intelecto, e compreensão tem a ver com o coração, com a alma, com as emoções. Quando razão e coração se conciliam, experimentamos a paz, pois sabemos bem lá no fundo que pode dar certo e terminar bem, porque estamos seguros nas mãos de Deus. Venha o que vier. Por isso que Paulo pôde declarar tão preciosas verdades:

– *Que diremos, pois, à vista destas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que não poupou o seu próprio Filho, antes, por todos nós o entregou, porventura, não nos dará graciosamente com ele todas as coisas? Quem tentará acusação contra os eleitos de Deus? É Deus quem os justifica. Quem os condenará? É Cristo Jesus quem morreu ou, antes, quem ressuscitou, o qual está à direita de Deus e também intercede por nós. Quem nos separará do amor de Cristo? Será tribulação, ou angústia, ou perseguição, ou fome, ou nudez, ou perigo, ou espada? Como está escrito: Por amor de ti, somos entregues à morte o dia todo, fomos considerados como ovelhas para o matadouro. Em todas estas coisas, porém, somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou. Porque eu estou bem certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as coisas do presente, nem do porvir, nem os poderes, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor. (Romanos 8.31-39.).*

Que possamos não só declarar essa verdade, mas vivê-la em plenitude. Pois quando as mudanças vêm – e elas vêm – e nos entregamos nas mãos de Deus, sem desistirmos de caminhar, somos transformados

no processo. E isso também transforma os que estão perto de nós, pois somos esse testemunho vivo da graça divina e essa referência de fé, virtude e força vindas da parte de Deus.

Capítulo 2

Encarando as mudanças

*– Aquilo que temo me sobrevém, e o que receio me acontece. Não tenho descanso, nem sossego, nem repouso, e já me vem grande perturbação.
(Jó 3.25,26.).*

A Ciência já comprovou: nossa mente tem poder. **E** é incrível o que chegamos a pensar quando vêm as mudanças, em especial mudanças que não esperávamos e que são decorrentes de situações de tribulação e de provas. Tudo porque nos entregamos de imediato ao medo por causa do desconhecido. Foi o sábio Salomão quem disse certa vez: *– Porque, como imagina em sua alma, assim ele é.* (Provérbios 23.7a.).

Aí estava o piedoso Jó. Homem de família, criando os filhos no temor do Senhor e por eles sempre oferecendo sacrifícios a Deus para o caso de terem cometido algum pecado. Um bom patrão também,

quem sabe! Tudo parecia bem e normal para ele. Até que...

...Até que vieram as situações as mais terríveis. De uma única vez perdeu animais, empregados e os dez tão preciosos e amados filhos. Tão interessante, contudo, foi a sua reação: – *Então, Jó se levantou, rasgou o seu manto, rapou a cabeça e lançou-se em terra e adorou; e disse: Nu saí do ventre de minha mãe e nu voltarei; o Senhor o deu e o Senhor o tomou; bendito seja o nome do Senhor! Em tudo isto Jó não pecou, nem atribuiu a Deus falta alguma.* (Jó 1.20-22.).

Embora essa tenha sido a atitude de Jó, sabemos bem que não foi fácil para ele lidar com tudo o que passou. E embora também ele tenha prestado toda honra e glória a Deus, não foi Ele o agente causador de tudo o que passou, ainda que assim Ele o permitisse. A causa ou o agente causador de tudo sobre a vida de Jó era ninguém menos que satanás.

Digo isso porque muitos hoje atribuem a Deus a razão de tantos males no mundo, tanta maldade humana, sendo que não é Ele o agente e/ou o responsável por exatamente tudo. O maligno atua nesse mundo. Jesus mesmo disse que o diabo vem para roubar, matar e destruir (João 10.10.). E também há

situações em que o próprio homem é o responsável por muito do que lhe acontece, em razão de suas escolhas. Assim está escrito: – *Não vos enganeis: de Deus não se zomba; pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará.* (Gálatas 6.7.).

Não foi nada fácil passar por tudo que Jó passou. Qual seria a nossa atitude se estivéssemos no lugar dele? E como encaramos as mudanças em nossa vida? É sobre isso que falo a partir de agora.

Como encarar as mudanças?

– *Volte, minha alma, a descansar, pois o Senhor lhe tem sido bom.* (Salmo 116.7.).

Num estudo que recebi recentemente³, fui informado das causas mais comuns do estresse. No estudo há uma tabela que “enumera 43 eventos da vida,

³ A Escala de Avaliação do Reajustamento Social. VIDA, MUDANÇA E ESTRESSE Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213- 218. (Fonte: Processos Psicológicos Básicos I – UNOPAR. www.passeidireto.com/arquivo/6675267/holmes-estresse).

ordenados do mais ao menos estressante, bem como o valor em pontos atribuído a cada um deles pelos sujeitos do estudo”:

<u>Posição</u>	<u>Evento de Vida</u>	<u>Valor Médio</u>
1	Morte de cônjuge	100
2	Divórcio	73
3	Separação conjugal	65
4	Condenação à prisão	63
5	Morte de um membro próx. da família	63
6	Doença ou ferimento pessoal	53
7	Casamento	50
8	Demitido do emprego	47
9	Reconciliação conjugal	45
10	Aposentadoria	45
11	Alteração na saúde de um memb. da família	44
12	Gravidez	40
13	Dificuldades sexuais	39
14	Ganho de um novo membro na família	39
15	Reorganização nos negócios	39
16	Mudança na situação financeira	38
17	Morte de um amigo chegado	37
18	Mudança para uma linha diferente de trabalho	36
19	Mudança no n.º de discussões com cônjuge	35

<u>Posição</u>	<u>Evento de Vida</u>	<u>Valor Médio</u>
20	Financto. de casa própria acima de U\$10.000,00	31
21	Quitação antecipada de financto. de casa ou dívida	30
22	Mudança das responsabilidades no trabalho	29
23	Filho ou filha indo morar fora de casa	29
24	Problemas c/ sogro, sogra, genro, nora ou cunhados	29
25	Excepcional conquista pessoal	28
26	Esposa começa a trabalhar ou para de trabalhar	26
27	Início ou final de curso	26
28	Mudança nas condições de vida	25
29	Revisão dos hábitos pessoais	24
30	Problema com patrão	23
31	Mudança de hora ou condições de trabalho	20
32	Mudança de domicílio	20
33	Mudança de escola	20
34	Mudança de atividades recreativas	19
35	Alteração de atividades na igreja	19
36	Mudança de atividades sociais	18
37	Financto. de casa p. menos que U\$10.000,00	17
38	Alteração nos hábitos de sono	16
39	Mudança no n° de reuniões de família	15
40	Alteração nos hábitos alimentares	15
41	Férias	13
42	Natal	12
43	Pequenas violações da lei	11

Essa pesquisa foi realizada dentro de um contexto diferenciado do de Brasil. Os pontos em negrito (grifos meus) são aqueles que atingiram maior pontuação ou valor, portanto, os que mais geraram estresse: morte do cônjuge (100), divórcio (73), separação conjugal (65), condenação à prisão (63) e morte de um membro próximo da família (63). Já os fatores com menor pontuação são, de acordo com a pesquisa, os menos estressantes: férias (13), Natal (12) e pequenas violações da lei (11).

Quais seriam os resultados se a pesquisa fosse feita no Brasil? Quais seriam os fatores que mais gerariam estresse, e os que menos gerariam? Talvez os mais estressantes seriam a violência (por causa do medo e do trauma causados ou que causam) e o desemprego (em razão do temor de passar fome, ou não conseguir sustentar a família). Os fatores menos estressantes podem ser muitos e até surpreendentes.

A Palavra no processo

O que determina se determinado fator é menos ou mais estressante é a forma como cada um lida com a situação. Para alguns, quem sabe, as férias e

o Natal podem ser até mais estressantes que a morte do cônjuge (100), o divórcio (73), a separação conjugal (65), a condenação à prisão (63) e/ou a morte de um membro próximo da família (63), justamente por causa de experiências passadas ou vividas. Acredite: há quem tem pânico de férias ou Natal por causa das amargas lembranças.

O que determina se determinado fator é menos ou mais estressantes é a forma como cada um lida com a situação.

Uma vez que as mudanças, então, são inevitáveis, como encará-las? Muitas podem ser as maneiras. Mas a principal delas: através da Palavra. A Bíblia é essa fonte de apoio, conforto e encorajamento para:

– *Quando se sentir fraco.* O salmista assim escreve (e essa deve ser a nossa proclamação): – *Isto eu declaro a respeito do Senhor: ele é meu refúgio, meu lugar seguro, ele é meu Deus e nele confio.* (Salmo 91.2./NVT.).

– *Ao se sentir inseguro.* Aqui está outra grande verdade que precisamos crer e proclamar quando estivermos sentindo inseguros: – *Quando eu digo: resvala-me o pé, a tua benignidade, Senhor, me sustém. Nos muitos*

cuidados que dentro de mim se multiplicam, as tuas consolações me alegram a alma. (Salmo 94.18, 19.).

– *Ao se sentir vulnerável.* Em tempos de calamidade, lutas e perseguições, podemos fazer nossas as palavras do profeta: – *O Senhor é bom, é fortaleza no dia da angústia e conhece os que nele se refugiam.* (Naum 1.7.).

– *Ao sentir que precisa de coragem.* Como precisamos de coragem para tempos como esse que vivemos hoje! Eis a maravilhosa verdade e promessa: – *Porque o Senhor Soberano me ajuda, não serei envergonhado. Por isso, firmei o rosto como uma pedra e sei que não serei envergonhado.* (Isaías 50.7./NVT.).

– *Ao se sentir ansioso.* Não temos porque sermos consumidos pela ansiedade. Foi Jesus mesmo quem disse: – *Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim.* (João 14.1.). Jesus estava falando sobre a promessa do Espírito Santo como o Consolador, porque em breve (Jesus) seria assunto aos céus.

– *Ao se sentir com medo.* Para cada dia do ano temos

essa verdade: “Não temas!”. Um dos salmistas que escreveu o Salmo 42 afirmou com convicção: – *Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente nas tribulações. Portanto, não temeremos ainda que a terra se transtorne e os montes se abalem no seio dos mares.* (Salmo 46.1,2.). Não há o que temer porque Deus, de fato, é e sempre será o nosso refúgio.

– *Ao sentir necessidade de segurança.* Quando são tantas as vozes e a maioria delas de engano, medo e confusão, podemos crer naquilo que o Pai Celestial tem para nós: – *Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que desejais.* (Jeremias 29.11.).

– *Para aumentar a nossa autoconfiança e a fé.* A autoconfiança tem a ver com o domínio próprio, que é um dos frutos do Espírito Santo em nossas vidas. E a fé é esse gatilho que traz à existência o que ainda não existe. Foi mesmo o apóstolo Paulo quem afirmou ousadamente, em meio às lutas e provações: – *Posso todas as coisas naquele que me fortalece.* (Filipenses 4.13.).

– *Para lembrar do grande amor de Deus.* Se há algo pelo qual não temos que duvidar é acerca do amor de Deus por nós. E Seu amor é incondicional, verdadeiro e eterno: – *Porque os montes se retirarão, e os outeiros serão removidos; mas a minha misericórdia não se apartará de ti, e a aliança da minha paz não será removida, diz o Senhor, que se compadece de ti.* (Isaías 54.10).

– *Para lembrar da fidelidade de Deus nas jornadas da vida.* Porque Deus é fiel para conosco. Ainda que muitas vezes sejamos infiéis, Suas misericórdias não têm fim: – *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.).

– *Para lembrar que devemos viver um dia de cada vez, confiando em Deus para as necessidades futuras.* Cada dia que surge é para nós da parte do Pai uma dádiva, um presente, e a nós cabe apenas viver o melhor que Ele tem para esse dia. A razão porque muitos empacam na vida é porque ora estão lá no passado, presos ao que foi ou poderia ter sido, ou ora ao futuro,

com a eterna expectativa do que nem ainda chegou e do que pode vir a ser ou não. Esquecem de viver o presente. Faz todo o sentido o que Jesus afirmou: – *Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal.* (Mateus 6.34.).

– *Para confiança serena em Deus.* Quando depositamos totalmente, e sem reservas, a nossa confiança em Deus, não tememos nada e a ninguém: – *Não temas o pavor repentino, nem a arremetida dos perversos, quando vier. Porque o Senhor será a tua segurança e guardará os teus pés de serem presos.* (Provérbios 3.25,26.).

São tantas as verdades e as promessas da Palavra que enumerá-las todas aqui seria um desafio e tomaria muito espaço. Essas foram apenas algumas delas. Por isso que a Palavra é essa fonte de apoio, conforto e encorajamento. E por isso, podemos encarar toda e qualquer mudança, sem temor, receio, angústia. Podemos encarar até mesmo a depressão, caso ela venha. É o tema do próximo capítulo.

([...] a Palavra é essa fonte de apoio, conforto e encorajamento.)

Capítulo 3

Encarando a depressão

*– Então o Senhor lhe disse: “O
que você faz aqui, Elias?”.*
(1 Reis 19.9.).

Essa é uma daquelas belas passagens bíblicas que enche e toca o nosso coração. Um homem de nome Elias, chamado por Deus como profeta para trazer correção ao povo e também direção, se encontrava fugitivo e escondido numa caverna. Esse mesmo Elias que fora usado pelo Senhor para realizar tantos milagres e que corajosa e ousadamente confrontara a idolatria promovida por um casal ímpio e maligno que fizera muito mal ao povo – Acabe e sua esposa, Jezabel –, agora estava acuado e angustiado. Todo o capítulo 19 de 1 Reis detalha a sua situação. Aqui está apenas uma parte da história:

– *Acabe contou a Jezabel tudo que Elias havia feito, incluindo o modo como havia matado todos os profetas de Baal. Por isso, Jezabel enviou esta mensagem a Elias: “Que os deuses me castiguem severamente se, até amanhã nesta hora, eu não fizer a você o que você fez aos profetas de Baal!”. Elias teve medo e fugiu para salvar a vida. Foi para Berseba, uma cidade em Judá, e ali deixou seu servo. Depois, foi sozinho para o deserto, caminhando o dia todo. Sentou-se debaixo de um pé de giesta e orou, pedindo para morrer. “Já basta, Senhor”, disse ele. “Tira minha vida, pois não sou melhor que meus antepassados que já morreram.” Então ele se deitou debaixo do pé de giesta e dormiu. Enquanto dormia, um anjo o tocou e disse: “Levante-se e coma!”. Elias olhou em redor e viu, perto de sua cabeça, um pão assado sobre pedras quentes e um jarro de água. Ele comeu, bebeu e se deitou novamente. O anjo do Senhor voltou, tocou-o mais uma vez e disse: “Levante-se e coma um pouco mais, do contrário não aguentará a viagem que tem pela frente”. Elias se levantou, comeu e bebeu, e o alimento lhe deu forças para uma jornada de quarenta dias e quarenta noites até o monte Sinai, o monte de Deus. Ali encontrou uma caverna onde passou a noite.*

Os estudiosos bíblicos são da opinião (e creem) de que Elias estava em profunda depressão a essa altura

de sua vida. E pelo próprio relato e pela própria situação em que ele se encontrava, faz todo o sentido. Ele já não se alimentava direito, dormia muito e já flertava com a morte. Tanto que pediu, por mais de uma vez, que Deus lhe tirasse a vida. E aqueles que estão em depressão não querem morrer, mas sim matar aquilo que os está matando por dentro.

A questão da depressão e do suicídio

A depressão não acontece da noite para o dia. Ela não vem de repente. É um processo. E aqui estão alguns dos seus sinais (não necessariamente nessa ordem):

- 1) Dormir mais ou menos que o normal;
- 2) Comer mais ou menos que o normal;
- 3) Sentir-se cansado, agitado ou com raiva com facilidade;
- 4) Dificuldades de concentração e parar de tomar decisões;
- 5) Hipersensibilidade emocional; choro em excesso;
- 6) Abuso de álcool ou drogas;
- 7) Perda de interesse em atividades antes prazerosas;

- 8) Autonegligência;
- 9) Sentimento de impotência e desânimo;
- 10) Atitude de isolamento.

Faz parte dessa lista também pensamentos ou desejos de morte, além de outros sinais que essa lista não contemplou, mas que são reais.

Não é sem razão que os psicólogos têm trabalhado tanto em cima disso e se debruçado sobre a questão. Isso porque a cada dia a depressão tem se alastrado. Como desdobramento dessa realidade está o suicídio. As estatísticas estão aí para quem quiser ver. Basta uma rápida pesquisa em qualquer mecanismo de busca pela internet sobre o assunto (como sites, portais, blogs, entidades, ONGs, etc) para se ter uma noção da gravidade da situação.

Só para se ter uma ideia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nove em cada dez mortes por suicídio podem ser evitadas. No Brasil, 32 pessoas se matam por dia. No mundo, há uma morte do tipo a cada 40 segundos – cerca de 800 mil por ano.⁴ (Esse número pode ser maior, algo em torno de 1 milhão por ano.⁵).

Depressão no ministério

A questão mais delicada também em relação à depressão é que ela pode atingir até mesmo quem está no ministério. Inclusive o ministério pastoral. Apenas nos meses de Novembro/Dezembro de 2018 e Janeiro desse ano (2019), nada menos do que seis casos (pelo que se tem notícia) foram divulgados, o que é um dado alarmante.

Há quem acredite que pastores são super-homens. As pressões são grandes demais e pesa sobre nós, pastores, uma responsabilidade muito grande, porque daremos conta de cada uma das vidas a Deus. Por isso que a Palavra afirma que a quem muito foi dado, muito será cobrado.

As razões ou os motivos que levam um pastor ou um líder religioso a suicidar podem ser muitos. Cada caso é um caso. Mas acredita-se que a depressão pode

⁴ Para mais informações, acesse o site da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), parceira da OMS – <https://www.paho.org/bra/> – e ainda o site da Campanha Setembro Amarelo de Prevenção ao Suicídio www.setembroamarelo.org.br.

⁵ Segundo o site www.setembroamarelo.org.br.

{ *A depressão não
acontece da noite
para o dia. Ela não
vem de repente.
É um processo.* }

ser também um gatilho. E são muitos os fatores também que podem levar um pastor ou um líder religioso à depressão. O esgotamento

físico e emocional e o alto estresse podem ser um deles. Numa pesquisa publicada/divulgada pelo site PastorBurnout.com (www.pastorburnout.com) e também pelo New York Times, chegou-se a esses dados:

- 13% dos pastores ativos são divorciados.
- 23% foram demitidos ou pressionados a renunciar pelo menos uma vez em suas carreiras.
- 25% não sabem o que fazer quando tiverem problemas na família ou um conflito ou problema pessoal.
- 25% das esposas dos pastores veem o horário de trabalho do marido como fonte de conflito.
- 33% sentiram-se *queimados* nos primeiros cinco anos de ministério.
- 33% dizem que estar no ministério é um risco absoluto para a família.
- 40% dos pastores e 47% dos cônjuges sofrem de

Burnout, horários frenéticos e/ou expectativas pouco realistas.

– 45% das esposas dos pastores dizem que o maior perigo para eles e sua família é o desgaste físico, emocional, mental e espiritual.

– 45% dos pastores dizem que experimentaram depressão ou *Burnout* ao ponto de precisavam tirar uma licença do ministério.

– 50% sentem-se incapazes de atender às necessidades do trabalho.

– 52% dos pastores dizem que eles e seus cônjuges acreditam que estar no ministério pastoral é perigoso para o bem-estar e a saúde de sua família.

– 56% das esposas dos pastores dizem que não têm amigos íntimos.

– 57% deixariam o pastorado se tivessem algum outro lugar para ir ou alguma outra vocação que pudessem fazer.

– 70% não têm amigos próximos.

– 75% relatam estresse severo causando angústia, preocupação, perplexidade, raiva, depressão, medo e alienação.

– 80% dos pastores afirmam ter tempo insuficiente com o cônjuge.

- 80% acreditam que o ministério pastoral afeta negativamente suas famílias.
- 90% se sentem desqualificados ou mal preparados para o ministério.
- 90% trabalham mais de 50 horas por semana.
- 94% sentem-se sob pressão para ter uma família perfeita.
- 1.500 pastores deixam seus ministérios todos os meses devido ao esgotamento, conflito ou falha moral.

A Síndrome de Burnout

Considerando que os dados e a pesquisa é de 2010⁶, os números relativos às situações descritas podem ser ainda maiores. Como é tão triste e tão delicada essa questão! A expressão *Burnout* (do inglês, *burn*, que significa *queima* e *out*, que significa *exterior*) se refere a uma doença, uma síndrome – a Síndrome de

⁶ Ao que tudo indica, a pesquisa fora realizada em 2010, nos Estados Unidos, pelo Instituto Francis Schaeffer de Desenvolvimento de Liderança Eclesiástica (FASICLD – Francis A. Schaeffer Institute of Church Leadership Development) juntamente com o Instituto Fuller. Foi iniciada em 1989 e feita junto a pastores americanos.

Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional – que é caracterizado por “um distúrbio emocional

A questão mais delicada também em relação à depressão é que ela pode atingir até mesmo quem está no ministério.

com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultantes de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”

A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas. Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental.
- Dor de cabeça frequente.
- Alterações no apetite.
- Insônia.
- Dificuldades de concentração.
- Sentimentos de fracasso e insegurança.
- Negatividade constante.
- Sentimentos de derrota e desesperança.
- Sentimentos de incompetência.
- Alterações repentinas de humor.
- Isolamento.
- Fadiga.
- Pressão alta.
- Dores musculares.
- Problemas gastrointestinais.
- Alteração nos batimentos cardíacos.⁷

Se há um lugar onde ocorre tantas mudanças é no ministério e na vida pastoral. E nem todos conseguem lidar com isso. De fato, é um grande desafio. É quando ocorre o desgaste, a *queima*.

⁷Todas as informações aqui publicadas sobre a Síndrome de Burnout foram extraídas do site oficial do Ministério da Educação – www.saude.gov.br.

É bem verdade que qualquer um, cristão ou não, pode passar por grandes mudanças na vida, que podem acarretar estresse e depressão. Acredita-se que o próprio salmista Davi tenha passado por isso – ele que também era rei, músico, compositor, além de ter sido pastor de ovelhas. Apenas a função de rei já lhe exigia muito. Por isso que passou por tantas situações. Em certo momento, quando escrevia o Salmo 116, ele desabafa:

– A morte me envolveu com suas cordas, e os terrores da sepultura me dominaram; não via outra coisa senão sofrimento e tristeza. Então clamei pelo nome do Senhor: “Livra-me, Senhor!”. Ele livrou minha alma da morte, meus olhos, das lágrimas, meus pés, da queda. (Salmo 116.3,4,8./NVT.).

Encarando a depressão

– Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu. (Salmo 42.11.).

Quando compôs esse belo poema (assim como o Salmo 43), o salmista encontrava-se exilado, longe de

sua terra (Jerusalém) e de seu povo, e com saudade daqueles dias em que cultuava a Deus com todos no templo. É quando ocorre toda essa expressão de melancolia e saudosismo por um tempo que parece não voltar mais. Tudo isso sem deixar de mencionar a gratidão a Deus. Vale a pena ler todo este salmo. É de uma beleza sem igual. Ei-lo na íntegra (grifos meus):

– Como suspira a corça pelas correntes das águas, assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma. A minha alma tem sede de Deus, do Deus vivo; quando irei e me verei perante a face de Deus? As minhas lágrimas têm sido o meu alimento dia e noite, enquanto me dizem continuamente: O teu Deus, onde está? Lembro-me destas coisas – e dentro de mim se me derrama a alma –, de como passava eu com a multidão de povo e os guiava em procissão à Casa de Deus, entre gritos de alegria e louvor, multidão em festa. Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu. Sinto abatida dentro de mim a minha alma; lembro-me, portanto, de ti, nas terras do Jordão, e no monte Hermom, e no outeiro de Mizar. Um abismo chama outro abismo, ao fragor das tuas catadupas; todas as tuas ondas e vagas passaram sobre mim. Contudo, o Senhor, durante o dia, me

concede a sua misericórdia, e à noite comigo está o seu cântico, uma oração ao Deus da minha vida. Digo a Deus, minha rocha: por que te olvidaste de mim? Por que hei de andar eu lamentando sob a opressão dos meus inimigos? Esmigalham-se-me os ossos, quando os meus adversários me insultam, dizendo e dizendo: O teu Deus, onde está? Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu.

Percebe a angústia do salmista? Estaria ele deprimido ou com a “Síndrome de Burnout”? Aqueles dias de exílio, longe de tudo e de todos, não foram realmente fáceis.

Mas não é apenas essa melancolia e esse saudosismo que chamam a atenção. Mesmo em meio a tudo o que estava passando ou vivendo, o salmista demonstra sua confiança em Deus:

– Contudo, o Senhor, durante o dia, me concede a sua misericórdia, e à noite comigo está o seu cântico, uma oração ao Deus da minha vida.

Como é tão importante não perder a fé e a

perspectiva das coisas, do que realmente importa, quando se está em meio a tantas situações, em meio a tantas mudanças que tanto mexem conosco! E isso faz toda a diferença. Essa é também uma forma de encarar a depressão. E as próprias mudanças.

Quero aqui encerrar este capítulo e essa mensagem (antes de partir para a conclusão) com algumas orientações que, creio, irão lhe ajudar. Todas elas têm respaldo na Palavra. Por limitação de espaço não vou poder detalhar ponto a ponto, mas vou listá-las⁸. Que Deus fale ao seu coração, como tem falado até aqui. É bem verdade que temas como depressão, ansiedade e estresse são bem vastos e há farta e confiável literatura a respeito, tanto na internet, quanto impressa. Mas

⁸ A proposta de leitura e estudo da Palavra de Deus (a Bíblia) como bálsamo para o estresse, o esgotamento e a depressão não têm essa intenção ou esse propósito de substituição ao auxílio médico e psicológico, uma vez que Deus também pode usar os próprios profissionais da área de saúde. Ele lhes deu a graça e a sabedoria para exercerem a profissão com zelo e responsabilidade. É fato, contudo, que a Palavra tem poder. A própria Medicina reconhece o valor e a importância da fé (em Deus) para a cura de enfermidades. A recomendação aqui é a do equilíbrio e da prudência. Leia sim a Palavra, estude-a, e alimente-se dela. Mas se necessário, procure também auxílio de profissionais da área de saúde – um médico, psiquiatra ou psicólogo. Boa literatura também ajuda como complemento a tudo isso, além de outras atividades saudáveis.

a Palavra tem esse poder inerente, porque não é qualquer Palavra, mas a Palavra de Deus.

Segue-se então algumas orientações que muito podem ajudar:

- Creia que Deus está em ação: – *Ele realiza maravilhas insondáveis, milagres que não se pode contar.* (Jó 5.9./ NVI.).
- Aceite a graça de Deus: – *Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.* (1 Pedro 5.7.).
- Em tempo de desespero, peça a Deus para dar esperança: – *Quero trazer à memória o que me pode dar esperança.* (Lamentações 3.21.).
- Em tempo de escuridão, peça a Deus para desfazer as trevas com a luz: – *Tu, Senhor, és a minha lâmpada;o Senhor derrama luz nas minhas trevas.* (2 Samuel 22.29.).
- Em tempos de fraqueza e temor, peça a Deus coragem o bastante para dar o próximo passo: – *Sede*

fortes, e revigore-se o vosso coração, vós todos que esperais no Senhor. (Salmo 31.24.).

- Em tempos de confusão, peça a Deus esclarecimento:
– *Quando te desviares para a direita e quando te desviares para a esquerda, os teus ouvidos ouvirão atrás de ti uma palavra, dizendo: Este é o caminho, andai por ele. (Isaías 30.21.)*

- Em tempos de tormento e dor, peça a Deus paz:
– *Tu, Senhor, conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque ele confia em ti. (Isaías 26.3.).*

Conclusão

– Amados, agora, somos filhos de Deus, e ainda não se manifestou o que haveremos de ser.

(1 João 3.2.).

O tema central dessa mensagem diz respeito a mudanças. E creio que ela é mais que necessária para dias tão desafiadores como esses em que vivemos, quando a apostasia impera, e com isso a fé se torna cada vez mais escassa. E como sobreviver às mudanças sem a fé!

Não é de hoje que a Palavra traz o alerta sobre dias difíceis, trabalhosos. Não temos porque reclamar, pois Jesus mesmo avisou sobre esses dias e as aflições que os marcariam. Mas temos da parte d’Ele o alento de que não estaríamos sós.

Não é fácil falar sobre mudanças, como não é fácil também lidar com elas. Como diria o apóstolo Paulo,

somos entregues à morte todos os dias (Romanos 8.36.). Quando proferiu essas palavras, ele o fez no contexto das situações as mais diversas de lutas, provações, que nos confrontam a cada dia para que nos posicionemos de forma serena, mas firme e ousada, para que cheguemos até o fim.

Como eu disse nessa mensagem, falar de mudanças é falar de desafios, pois toda e qualquer mudança, da mais simples à mais complexa, mexe com a gente. E mexe mais ainda quando por elas somos que forçados a sair de nossa zona de conforto para irmos à zona de confronto, a partir dessa leitura interior, daquilo que vai dentro da gente, e o que nos leva a agir como agimos, por que chegamos onde chegamos, onde queremos chegar e até onde estamos dispostos a ir para crescer, amadurecer. Sim, porque essas mudanças podem nos levar às transformações mais profundas.

Toda mudança, sejam elas as que programamos ou aquelas que se traduzem em situações não esperadas, indesejadas, com as quais temos que lidar, podem, de fato, nos transformar. Mas nada irá mudar se não tivermos essa disposição de querer mudar. Sem essa determinação, podemos passar pelas mais terríveis situações e ainda sim continuarmos os mesmos.

O “bônus” pode ser a eterna permanência na zona de conforto, quando aparentemente temos todo o controle das situações e das variáveis. E o “ônus” é a eterna meninice emocional e espiritual. O escritor aos hebreus fala sobre isso:

– A esta altura, já deveriam ensinar outras pessoas, e no entanto precisam que alguém lhes ensine novamente os conceitos mais básicos da palavra de Deus. Ainda precisam de leite, e não podem ingerir alimento sólido. Quem se alimenta de leite ainda é criança e não sabe o que é justo. O alimento sólido é para os adultos que, pela prática constante, são capazes de distinguir entre certo e errado. (Hebreus 5.12-14.).

O apóstolo Paulo como que comunga e compartilha dessa mesma situação de estupefação ao escrever aos seus irmãos na fé da igreja da cidade de Corinto:

– Eu, porém, irmãos, não vos pude falar como a espirituais, e sim como a carnis, como a crianças em Cristo. Leite vos dei a beber, não vos dei alimento sólido; porque ainda não podíeis suportá-lo. Nem ainda agora podeis, porque ainda sois carnis. (1 Coríntios 3.1,2.).

Como é tão delicado quando não há maturidade não só emocional, mas acima de tudo, na fé!

Por que insisto nessa questão da maturidade para uma mensagem que toda ela está voltada para mudanças? Respondo: sem maturidade e essa graça divina de entender e compreender o mecanismo que as mudanças podem operar em nossa vida se tão somente estivermos dispostos a passar por elas e tirar o máximo proveito possível, é impossível chegar até o fim. Não há como evitar as mudanças. As situações acontecem em nossas vidas, ainda que nem todas sejam culpa nossa. A questão que sempre se coloca é essa: como vamos agir quando vierem as situações?

Todos nós somos humanos, e em algum momento da vida experimentamos a derrota, a decepção, o estresse, o desgaste, a *queima*, e até mesmo a depressão. Mas chega esse momento em que temos que olhar para dentro de nós e buscar em Deus a paz e a firmeza para encararmos nossas limitações, mas com a fé e a serenidade de querer ir sempre adiante. É nessa medida que somos transformados de glória em glória. E quando tudo parecer pesado e difícil demais, ter a humildade de pedir o auxílio do alto, dos céus, mas também de quem pode nos

ajudar. Creio que o irmão Tiago tinha isso em mente quando instou a seus leitores em sua carta:

– Confessai, pois, os vossos pecados uns aos outros e orai uns pelos outros, para serdes curados. Muito pode, por sua eficácia, a súplica do justo. (Tiago 5.16.).

Repare que nesse único verso há dois elementos fundamentais para a cura: o confessar e o orar. E pecados aqui não é necessariamente pecados, erros, mas situações, temores, culpa e tudo aquilo que incomoda, machuca, dói. A própria Ciência já reconhece o peso e o poder da fala dentro de um processo terapêutico. E quando essa fala é reforçada com a oração, a eficácia do processo é garantida.

Muito já foi escrito sobre a ansiedade, o estresse e a depressão, decorrentes de um processo de mudanças que afeta a muitos, em especial quando essas mudanças pegam a todos de surpresa. A literatura, tanto cristã quanto “secular”, é vasta. Há boas referências, como também conteúdo questionável. O bom senso, aliado ao discernimento e a oração, podem auxiliar, e muito, na hora da garimpagem. E visto que há tanto material sobre o assunto aqui exposto, não tive a pretensão de esgotá-lo ou apresentá-lo como sendo a palavra

final, mas de abordá-lo sob a ótica e/ou o prisma da Palavra de Deus. Sim, porque a Palavra do Senhor é também remédio. O salmista assim escreveu: – *O que me consola na minha angústia é isto: que a tua palavra me vivifica.* (Salmo 119.50).

Cada mensagem que ministro tem seu peso e sua função, e é sempre uma responsabilidade e um desafio imensuráveis traduzir em palavras essa preciosa e divina semente. Tudo para que ela chegue ao seu coração de forma intacta e com todas as suas propriedades por assim dizer mantidas de forma que uma vez que caia em um bom solo de um coração aberto e preparado, ela frutifique, como disse Jesus, “a trinta, a sessenta e a cem por um”. E o desafio não é só o de preservá-la ao máximo para que chegue pronta ao seu coração, mas também experimentá-la, pois na medida em que a lanço aos corações, ela germina e frutifica também em meu coração. E dependendo da semente – ou seja, o seu teor – o desafio é maior ainda, assim como é grande a sua essência. Eu mesmo já passei por muitas mudanças e tive de encarar muitas delas ao longo da minha vida e meu ministério. Mas pela graça do Pai, cheguei até aqui. E você também pode chegar a esse “destino” que Deus tem para a

sua vida, qual seja, que ela seja a expressão exata da Sua vontade, na medida em que seu testemunho de vida fale mais alto que suas palavras. Porque creio que você também passou por muitas mudanças até chegar onde está agora. Talvez quem sabe esteja encarando agora, nesse exato momento em que me lê, essas várias mudanças e situações desafiadoras. A boa notícia: você não está só. Assim dizem as próprias Escrituras, em tom de alerta, mas também de alento, e com tais palavras encerro e me despeço:

– Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, vos exalte, lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós. Sede sóbrios e vigilantes. O diabo, vosso adversário, anda em derredor, como leão que ruge procurando alguém para devorar; resisti-lhe firmes na fé, certos de que sofrimentos iguais aos vossos estão-se cumprindo na vossa irmandade espalhada pelo mundo. Ora, o Deus de toda a graça, que em Cristo vos chamou à sua eterna glória, depois de terdes sofrido por um pouco, ele mesmo vos há de aperfeiçoar, firmar, fortificar e fundamentar. A ele seja o domínio, pelos séculos dos séculos. Amém! (1 Pedro 5.6-11.).

Oração final

Eu não te conheço, mas sei que Jesus sabe até mesmo quantos fios de cabelo tem em sua cabeça. Sei que Ele tem o melhor para a sua vida. Quem sabe você seja alguém que tenha andado com o Senhor e tenha se afastado, por causa de tantas situações que enfrentou e não resistiu, ou que teve a vida de Deus e ela se foi um dia porque se desviou... Quem sabe você ainda não tenha experimentado em plenitude das promessas divinas e deseja tanto viver isso, mas por ter se afastado, isso pareça tão distante! Quem sabe você deseja crescer espiritualmente e conhecer mais e mais o Senhor intimamente e ser essa pessoa curada e vitoriosa! Esse é um novo tempo e um recomeço em sua vida. Jesus disse: – *Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.* (João 10.10b.).

Quem sabe você seja essa pessoa que tenha ouvido tantas vezes a mensagem da Palavra, mas que ainda não tenha vivido essa realidade da vontade plena de Deus em sua vida e da mudança decorrente dela! Jesus não veio para consertar a vida, mas para oferecer uma nova vida. Jesus também afirmou: – *Em verdade, em verdade te digo: quem não nascer da água e do Espírito não pode entrar no reino de Deus.* (João 3.5.).

O passado pode ficar no passado. O que importa é o que você pode ser hoje, o que você pode ser para a glória d’Ele. Você pode viver o melhor de Deus. Ele tem um plano, um propósito e um projeto de vida a seu respeito. A vontade d’Ele é sempre *boa, perfeita e agradável*. Quem sabe você algum dia tenha vivido essa realidade, mas se afastou por alguma razão! Ou mesmo quem sabe nunca tenha de fato experimentado essa realidade e descoberto os planos d’Ele para você. Nunca é tarde. Está na hora de viver essa verdade. Assim, se assim pode fazê-lo, com a mão no seu coração, ainda que silenciosamente, ore comigo:

“Senhor Deus, eu reconheço que sou um pecador. Estou morto espiritualmente, separado de Ti, mas

descobri que Tu veio para me libertar, me salvar, me dar vida. Nesse momento eu abro o meu coração e te convido: 'Jesus, entra agora em minha vida'. Eu te recebo como o meu Senhor e Salvador. E eu, Jesus, que andei contigo e me afastei, agora eu volto. Eu quero esse recomeço. eu quero a Tua vontade para mim. Eu quero viver a sua vontade, porque eu sei que o Senhor tem o melhor para mim. Eu dou esse passo voltando para o Senhor”

Você tomou a melhor decisão de sua vida. Isso é um grande sinal de maturidade. E essa é a minha oração por você agora:

“Pai, contempla essa vida agora. Dela desligo todo o poder das trevas. Senhor, sobre esse passado que a condena, que ela se veja perdoada, livre. Eu quebro Senhor dessa vida todo o poder das trevas. Ligo esse coração ao Teu coração para que essa pessoa possa viver a partir de agora como filho(a), amado(a), querido(a), perdoado(a) pelo Senhor. Restaure essa vida e que seu nome esteja sendo escrito agora no Livro da Vida, e que ela/ele possa ter fome da Tua Palavra. Que ele/ela seja totalmente liberto(a) de

todas as amarras e que tenha a alegria de uma fome por conhecer-Te mais. Eu deixo esse coração no Teu coração. No nome de Jesus. Amém!”

Se você vez pela primeira vez essa oração e deseja ser acompanhado por nós junto a essa jornada de crescimento, conhecimento e aprendizado acerca das coisas de Deus e do Seu Reino, pedimos que entre em contato conosco para que possamos te acompanhar bem de pertinho. Temos abaixo os números de nossos telefones para o que necessitar e para também esclarecimento de dúvidas ou mesmo se deseja saber onde há uma Igreja Batista da Lagoinha bem próximo à sua casa. Não deixe de ligar. Será uma honra e uma alegria para todos nós. Queremos também te enviar um Curso Bíblico por Correspondência totalmente grátis. Em seguida aos números de telefone para contato estão as nossas redes sociais onde estão todas as informações dos nossos cultos e eventos e sobre os nossos mais de duzentos ministérios para abençoá-lo.

Que o Senhor Jesus te abençoe. Hoje e sempre.



📍 Rua Manoel Macedo, 360 - São Cristóvão
CEP 31110-440 - Belo Horizonte - MG

Nossos telefones:

☎ (31) 3429-9450

Claro: (31) 98309-0064 | Vivo: (31) 97177-3300

Oi: (31) 98878-0054 | Tim: (31) 99481-8023

Nossas Redes Sociais:

📷 @igrejabatistadalagoinha 📺 /lagoinhaibl

📘 /igrejalagoinha 🐦 lagoinha_com

Visite nosso site:

🌐 lagoinha.com