

“DEUS, EU ESTOU EM DEPRESSÃO!”

Mateus 26:36-39

Texto base:

 36 Jesus foi com os discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: — Sentem-se aqui, enquanto eu vou ali orar. 37 Então Jesus foi, levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu. Aí ele começou a sentir uma grande tristeza e aflição 38 e disse a eles: — A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar. Fiquem aqui vigiando comigo. 39 Ele foi um pouco mais adiante, ajoelhou-se, encostou o rosto no chão e orou: — Meu Pai, se é possível, afasta de mim este cálice de sofrimento! Porém que não seja feito o que eu quero, mas o que tu queres. (Mt.26:36-39 NTLH)

Todo cristão verdadeiro crê que Jesus é Deus, conforme as Escrituras ensinam. Deus tomou sobre Si um corpo humano e viveu entre nós na Pessoa de Jesus. Ele fez isso, a fim de ensinar os homens sobre como deveriam sair da ignorância espiritual e adquirir o conhecimento da vida que Deus aprova. Então, Jesus, como homem, veio para nos servir de exemplo de como devemos proceder como servos de Deus.

Segundo o apóstolo Pedro, Jesus nos deixou Seu exemplo para que sigamos os Seus passos. Vou retirar parte de 1 Pedro 1:21 do seu contexto e ficar com o princípio acerca do qual me referi. Vejamos:

 (...) O próprio Cristo sofreu por vocês e **DEIXOU O EXEMPLO, PARA QUE SIGAM OS SEUS PASSOS.** (1 Pe.1:21 NTLH)

Jesus teve que enfrentar a depressão? Sim, e como Ele agiu? As Suas ações no jardim do Getsêmani nos servem de exemplo para quando tivermos que enfrentar nossos momentos de angústia profunda ou depressão.

Os dias que enfrentamos têm promovido inúmeros casos pessoais de depressão. A palavra "depressão" vem do latim "depressio", de "deprimere", que significa "apertar firmemente", "para baixo". Na psiquiatria, o termo "depressão" é usado para designar um transtorno de humor, uma síndrome em que a principal queixa apresentada pelos pacientes é o humor depressivo, e às vezes, irritável, durante a maior parte do dia.

Entretanto, a pessoa deprimida expressa alguns sintomas, como:

- Tristeza;
- Humor deprimido, que se caracteriza por desânimo persistente, baixa autoestima, sentimentos de inutilidade;
- Perda de interesse em atividades que antes a pessoa apreciava;
- Mudança de apetite;
- Ganho ou perda de peso;
- Insônia;
- Dormir em excesso;
- Perda de energia ou fadiga acentuada;
- Movimentos físicos sem sentido, como apertar as mãos de forma constante e nervosa;
- Sentir-se sem esperança;
- Sentir-se culpado;
- Dificuldades para raciocinar, se concentrar ou tomar decisões;
- Pensamentos de morte ou suicídio;
- Irritabilidade, ansiedade e angústia;
- Necessidade de um grande esforço para fazer coisas que antes eram fáceis;
- Diminuição ou incapacidade de sentir alegria;
- Sentimentos de medo, insegurança, desespero, desamparo e vazio;
- Dores e outros sintomas físicos sem uma causa aparente, como dores de barriga, azia, má digestão, diarreia, prisão de ventre, gases, tensão na nuca e nos ombros, dor de cabeça ou no corpo, sensação de corpo pesado ou de pressão no peito.

MINHAS NOTAS: “DEUS, ESTOU EM DEPRESSÃO!”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP 02913-090 – Fone: 11 3977-9928
Walter de Lima Filho – Domingo: 05/07/2020 – www.comunidadehebrom.com.br

Muitos creem que a depressão não deve atingir o cristão verdadeiro, pois afirmam que, na Bíblia, a palavra “depressão” não é encontrada e, portanto, um verdadeiro filho de Deus não deve sofrer desse mal. Todavia, o termo “depressão” não aparece nas Escrituras, mas seus sintomas estão registrados nas suas páginas e eles aparecem com outros nomes, como: abatimento, aflição, angústia, tristeza profunda etc. (Sl.38:8; 42:5, 6, 11; 44:25; 57:6; 88:15; Mt.26:37,38; Jo.12:7)

Quem não reage à depressão, acabará se afogando no pessimismo, pois a depressão transforma aquele a quem se agarra em uma pessoa derrotista. É comum vermos esse tipo de pessoa reclamando o tempo todo pela falta de abraços, entretanto, ela vive no isolamento.

O nosso texto base nos fala do momento em que Jesus estava no jardim do Getsêmani, antes de ser preso. Quando foi tomado por uma tristeza muito grande ou intensa, disse aos Seus discípulos: “*A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar*”.

1. Nos momentos de depressão, procure ter a companhia de amigos.

📖 36 Jesus foi com os discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: — Sentem-se aqui, enquanto eu vou ali orar. 37 Então Jesus foi, levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu. (Mt.26:36,37 NTLH)

Jesus, ao Se dirigir ao Getsêmani, levou Consigo três de Seus discípulos (Pedro, João e Tiago). A intenção de Jesus em ter a companhia de amigos íntimos no momento de tristeza profunda de alma (depressão) que se abateria sobre Ele.

É bom ter amigos na hora da angústia, mas que nós saibamos desta verdade: tanto as dores como a enfermidade isolam o aflito de outras pessoas.

- Elias disse que “ficou só” em sua aflição. (1 Re.19:10-14)
- Jó sentiu falta de seus parentes e amigos na sua dor e enfermidade. (Jó19:14)
- Davi não encontrou ninguém que pudesse cuidar dele no seu momento de dor. (Sl142:4)

Quando o “vale da dor” se transforma em um “vale da solidão”, que falta faz a presença, as palavras e as orações de um amigo! O apóstolo Paulo nos diz que em meio às pressões, Deus nunca nos abandona, pois podemos ter muitos inimigos, mas nunca nos faltará um amigo! (2 Co.4:8)

Então, o fato de Jesus ter chamado três de Seus discípulos para estar com Ele, deve nos levar a pensar que não devemos enfrentar sozinhos os momentos de depressão.

A sabedoria divina nos diz:

📖 O amigo ama sempre e na desgraça ele se torna um irmão. (Pv.17:17 NTLH)

2. Nos momentos de depressão, seja verdadeiro com os seus amigos ao mostrar o seu estado de alma.

📖 E [Jesus] disse a eles: “*A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar*”. (Mt.26:38 NTLH)

Como é difícil poder ajudar alguém que nos chega dizendo que está enfraquecido, e que, ao mesmo tempo, se diz forte! Não foram poucas as vezes em que alguém se aproximou de mim, dizendo: “*Eu estou muito triste, abatido, “mas” pode deixar e acredite: a minha fé é grande e, muito breve, sorrirei com o sorriso da vitória!*”. Esse tipo de pessoa não quer ajuda, pois quando diz “MAS”, está descartando qualquer tipo de apoio. Esse tipo de pessoa não deseja a cura, mas vive buscando “muletas” e, se fazendo de vítima, culpa sempre o outro por não lhe prestar apoio.

Eu gostaria que você reparasse em um detalhe muito importante: Jesus não se preocupou com o que os Seus discípulos pensariam Dele. Ele não Se preocupou com a Sua reputação nem com a preservação da Sua imagem.

Essa atitude de Jesus nos ensina como precisamos lutar contra os danos que o orgulho pode trazer ao nosso caráter. Outra coisa a ponderar é que Jesus não abriu o Seu coração com qualquer pessoa, mas àqueles que Lhe eram chegados.

3. Nos momentos de depressão, peça aos seus amigos que lutem com você.

📖 (...) Fiquem aqui vigiando comigo. (Mt.26:38 NTLH)

Jesus abriu o Seu coração e falou aos Seus discípulos sobre a Sua tristeza profunda, porém, pediu que eles Lhe prestassem ajuda em oração. Jesus não lhes pediu que orassem ao Pai, a fim de se ver livre dos Seus sofrimentos, mas que participassem do Seu desejo de fazer a vontade de Deus com alegria e prazer.

O sentimento que Jesus sentia era de tristeza profunda (depressão) e de morte. A luta espiritual era para que a alegria e o prazer em fazer a vontade de Deus fossem restabelecidos na alma, naquele momento aterrador ou tenebroso.

Jesus pediu que Seus amigos e discípulos lutassem em favor da Sua alma, pela Sua natureza humana que estava sofrendo profundamente. O que Jesus nos ensina é que em momentos de depressão:

- Que não busquemos o isolamento;
- Que coloquemos para fora os nossos sentimentos a amigos verdadeiros;
- Que o nosso pedido de ajuda a eles deve ter propósitos eternos;
- Que os convidemos a participarem da nossa luta pelo restabelecimento da alegria e do prazer em Deus.

O apóstolo Paulo nos ensina o seguinte:

📖 Alegrem-se com os que se alegram e chorem com os que choram. (Rm.12:15 NTLH)

4. Nos momentos de depressão, derrame-se diante de Deus, o Pai.

📖 39 Ele foi um pouco mais adiante, ajoelhou-se, encostou o rosto no chão e orou: — Meu Pai, SE É POSSÍVEL, afasta de mim este cálice de sofrimento! (Mt.26:39 NTLH)

A despeito da angústia (depressão) e dor que Jesus sentia, Ele ainda mantinha ante Seus olhos a bondade do Pai. Ele não determina as ações de Deus, mas confia e Se submete ao amor do Pai. O termo “Pai” usado por Jesus tem o sentido de “Papaizinho”, a qual era uma expressão de intimidade.

Jesus nos deixa claro que ao enfrentarmos qualquer sintoma de depressão, o nosso foco deve estar no Pai Eterno, no Seu amor, na Sua graça e não no nosso sofrimento. Os nossos problemas sempre tentam nos desviar de Deus, pois eles pregam para nós que estamos sofrendo o abandono divino, que Deus não se importa conosco, ou que os nossos problemas não são importantes para Deus. Porém, isso não é verdade!

Guardemos no coração as palavras de Paulo:

📖 3 Louvado seja o Deus e Pai do nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai bondoso, o Deus de quem todos recebem ajuda! 4 Ele nos auxilia em todas as nossas aflições para podermos ajudar os que têm as mesmas aflições que nós temos. **E NÓS DAMOS AOS OUTROS A MESMA AJUDA QUE RECEBEMOS DE DEUS.** (2 Co.1:3,4 NTLH)

5. Nos momentos de depressão, aprenda a descansar na soberania divina.

MINHAS NOTAS: “DEUS, ESTOU EM DEPRESSÃO!”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP 02913-090 – Fone: 11 3977-9928

Walter de Lima Filho – Domingo: 05/07/2020 – www.comunidadehebrom.com.br

 (...) Porém que **NÃO SEJA FEITO O QUE EU QUERO, MAS O QUE TU QUERES.** (Mt.26:39 NTLH)

O texto não diz que Jesus foi confortado para dizer o que disse. Contudo, Jesus disse o que deveria e deve ser dito: que a vontade de Deus precisa ser feita tanto na Terra como no Céu. (cf. Mt.6:10)

Jesus está nos dando mais uma lição: quando nos entregamos à vontade divina é porque confiamos na Sua soberania e sabedoria, pois tudo o que Deus realiza tem propósitos elevados, os quais trarão grandiosas bênçãos aos Seus filhos.

A depressão é uma dor tão angustiante que não há um tratamento fácil para ela. Muitas pessoas, talvez, por não compreenderem e não desejarem praticar os princípios divinos para uma cura mais rápida, vão atrás de opiniões, receitas ou certas regrinhas do que deve ser aceito ou rejeitado em momentos de depressão.

No entanto, Jesus, como homem, nos mostrou como Ele lutou contra o abatimento de Sua alma para nos ajudar a lutarmos contra a depressão, a fim de que a nossa alegria em Deus seja restabelecida.

 (...) O próprio Cristo sofreu por vocês e **DEIXOU O EXEMPLO, PARA QUE SIGAM OS SEUS PASSOS.** (1 Pe.1:21 NTLH)

A minha esperança é que olhemos para Jesus e O tenhamos como o nosso grande exemplo em tempo de angústia, abatimento, tristeza profunda. A qualquer momento, a depressão virá até nós, mas a nossa alegria é que Jesus vive em nós e, por isso, Nele e com Ele, a venceremos!

Que Deus nos abençoe!