APLICAÇÃO NA ORAÇÃO

9. COMO ME COMPORTAR QUANDO DEPRESSIVO

MINISTÉRIO BÍBLICO KAIRÓS

SUMÁRIO

COMO ME COMPORTAR QUANDO DEPRESSIVO 3

1) ORAÇÃO DESMOTIVADA 3

a) Decepção. (Verso 1-3) 3

b) Deserto. (Verso 4) 4

c) Desistência. (Verso 4 4

d) Inferioridade 5

e) Pedir a morte 5

2) ORAÇÃO MOTIVADA 6

a) Alimento celestial 6

b) Fortalecimento espiritual 7

c) Deus quer ouvir seu plano 7

d) Deus revela seu plano 8

e) Deus tem algo preservado para você 8

COMO ME COMPORTAR QUANDO DEPRESSIVO

I Reis 19.4

A depressão é a quarta maior doença no mundo. Muitas pessoas têm ou já tiveram depressão. E os motivos que levam a essa doença são vários: expectativas frustradas em relação ao novo trabalho, infidelidade do cônjuge, a perda de alguém muito querido da família, a falta de dinheiro, o ministério frustrado e muitas outras. Esse é um assunto mal entendido por muitos cristãos. Devido ao preconceito muitas pessoas não procuram até mesmo a solução deste problema em Cristo, por ser taxados como pessoas fracas. Não que seja errado procurar um psicólogo ou outro profissional, mas precisamos entender que irão apenas nos ajudar, mas a cura vem do Senhor! Precisamos entender que não existem super heróis, isto só existe nos filmes e quadrinhos. Na realidade são pessoas de carne e sangue que se desgastam, que se emocionam, sujeitas as paixões da carne. E até quando nós estivermos neste mundo, com esta natureza caída, estamos sujeitos às paixões deste mundo, até alcançarmos um corpo incorruptível, revestido de glória. Mas podemos observar que todos os motivos que levam a depressão se resumem em apenas uma palavra: Decepção, conforme veremos adiante.

1) ORAÇÃO DESMOTIVADA

a) Decepção. (Verso 1-3)

Ao se decepcionar com o marido; ou com o salário baixo e as contas muito altas; com o ministério que não rende os frutos esperados; com a carreira profissional frustrada. Todas essas coisas são decepções que levam a depressão. Quando os seus olhos estão nas suas próprias vontades, seus próprios sonhos, seus próprios planos você poderá ser facilmente decepcionado, pois a sua esperança está apoiada em homens e não em Deus. Quando isso nos ocorre, fazemos da nossa alegria uma triste, do nosso ânimo um desânimo, e as nossas orações passam de motivadas à orações totalmente desmotivadas, pois o que nos motivava caiu por terra.

A bíblia não esconde esta fraqueza nos grandes homens como Elias. Ela também diz em Tiago 5.17 que ele era um homem sujeito às mesmas paixões que nós. Isso nos consola por saber que não somente nós estamos passando ou vamos passar por esses momentos difíceis, assim como o profeta que passava pelo vale da sombra e da morte muitas pessoas estão passando devido à uma decepção. Elias tinha seus próprios planos. Ele tinha planejado um alvo para seu ministério. Seu objetivo era fazer conhecido o verdadeiro Deus, como fez no monte Carmelo diante com os profetas de Baal pedindo fogo do céu e Deus respondeu, e todos viram que o Senhor é o único Deus. Elias imaginou que o rei Acabe se converteria ao Senhor, o que não aconteceu. Ele estava convicto de que havia alcançado êxito e que o coração do rei seria transformado, mas o que aconteceu foi o contrário. O coração de Acabe continuou endurecido e a rainha mandou matá-lo. Não era isso que Elias havia imaginado. A decepção foi grande para ele, deixando-o desmotivado.

Quando traçamos algo em nossa mente e as coisas não acontecem conforme planejamos, é muito fácil ficar desmotivado. O problema não é planejar, mas colocar todas as esperança em si mesmo, no seu esforço, no seus planos humanos. Ainda que o objetivo esteja certo, a motivação não pode estar em outra coisa senão em Deus.

b) Deserto. (Verso 4)

Elias foi para o deserto para fugir das ameaças de Jezabel e permaneceu ali sozinho por algum tempo. Uma das características da depressão é o isolamento. Uma pessoa depressiva não tem vontade de sair e estar com os amigos. Após passarmos uma decepção sentimos medo em confiar em pessoas, amigos, família. Tornamo-nos pessoas difíceis de se relacionar, não só com outras pessoas, mas também com Deus, por atribuir a Ele uma culpa que não é devida,que é a culpa da decepção.

A bíblia nos garante que os confiam no Senhor, como diz o salmista, são como os montes de Sião que não se abalam, mas permanecem para sempre. Devido a este sentimento de "medo", Elias ouviu da rainha ameaças de retirar sua vida, ele andou "caminho de um dia". Como somos rápidos em cair! Quão rápido é o nosso caminho para o deserto. Podemos ver nas escrituras que muitos homens de Deus foram para o deserto, assim o como Moisés, ou como o próprio Jesus, que foi conduzido pelo Espírito Santo. O fato de estarmos no deserto não deve ser considerado como maldição, quando somos guiados pelo Espírito de Deus. No caso de Elias, não foi isso que aconteceu. Não foi Deus quem o mandou, mas foi o próprio Elias, por si mesmo, quem decidiu ir para o deserto, para se isolar. Quando não confiamos no Senhor, tomamos rotas movidos pela nossa natureza, pela nossa fraqueza interior, que nos levam para o deserto, tendo um sentimento de pânico, desânimo. Mas mesmo no deserto Deus não se esquece dos que são seus. No caso de Elias, ele não era apenas um profeta, mas uma profecia. Homem usado que conhecia o Deus a quem servia. Mas quando nós deixamos de viver quem Deus é em nós, entramos em um estado sombrio, onde nós vemos o quão frio somos interiormente, quão desanimada é a nossa oração o nosso louvor e a nossa comunhão com o Pai. Mas nos afirma a escritura, que o verdadeiro amor lança fora todo medo.

c) Desistência. (Verso 4)

O ânimo humano é muito inconsistente. Perseveramos quando nossa vida sentimental está boa, a vida profissional está boa, quando a saúde vai bem, mas quando algo foge do nosso controle, quando sentimentos e pensamentos começam a passar por nossa mente, quando nos sentimos sozinhos, dando vazão ao sentimento do abandono, então "puff" – desistimos de tudo isso que estava bem!

Podemos ver claramente na sociedade, que muitos têm dificuldade em resolver um problema de cada vez, e então acabam criando mais problemas. Nossa vida parece uma bola de cristal, com pontos importantíssimos que enfrentamos: vida profissional, sentimental e espiritual. Quando uma dessas áreas não vai bem, de acordo com nosso plano, com nossas expectativas, é como se a bola de cristal caísse e partisse em três partes que não conseguimos mais encaixar novamente. Tomamos como problema três ao invés de um. Se uma dessas áreas não vai bem, é como se tivéssemos perdido a bola de cristal inteira. Desistimos de tudo por causa de uma área que não vai bem. Agimos como se tudo estivesse acabado.

Analisando esta oração de Elias, pontos importantes devem ser destacados. “Basta!” Essa palavra não veio de Deus. Podemos olhar sempre as escrituras e não vamos ver jamais o Senhor dizendo a um profeta: “Basta de profetizar” ou a um pastor: “Basta de pregar” ou aos seus servos: “Basta de cantar”. Com isso temos a certeza que somos incentivados a fazer a obra do Senhor e nunca olhar para trás e parar. Ele nos envia a dar frutos e seremos cobrados pelos mesmos. O Senhor tem prazer em nos revestir e nos enviar. Este sentimento não foi divino, mas foi um sentimento humano de alguém que estava sem motivos para continuar sua vida de profeta. Analisemos, o que seria de um profeta sem profetizar? Ou de um servo sem louvar ao Senhor, se foi para isso que o Senhor nos chamou. O plano de Deus é perfeito e Aquele que começou em nós a boa obra irá concluir.

d) Inferioridade.

Com este estágio de depressão, existe um sentimento de autocomiseração, autopiedade. Nos sentimos inferiores aos demais, parece que tudo ao redor para as outras pessoas vão bem. Como diz o ditado: Galinha gorda é a do vizinho. Parece que os outros têm o melhor relacionamento, a melhor casa, o melhor emprego e o nosso é o pior. Esse é um sentimento que leva muitos homens e mulheres ao fundo do poço, quando olham para si mesmos e não veem valor. Principalmente as pessoas que sofrem na área sentimental, quando o cônjuge abandona, trai, troca por outro, nos sentimos as piores criaturas. Não há graça no nosso falar, no nosso vestir, não há razão para estarmos alegres e firmes. Isso nos mostra que não devemos pensar das outras pessoas e nem de nós mesmos, como diz o apóstolo Paulo, além do que convém, pois ao esperar de alguém mais do que ela realmente é, iremos nos decepcionar ou nos sentir inferiores aos outros.

Quando passeamos pela bíblia temos confirmação de que nós temos muito valor para Deus, pois somos templo do Espírito Santo e Ele habita em nós. Ficamos felizes em saber que Ele intercede por nós e nos confirma que somos filhos de Deus. Somos chamados por Deus de herança, escolhidos, herdeiros, noiva. Tudo isso nos mostra o quão valoroso nós somos para Deus, pois Ele mesmo escreveu uma história de vida para cada um de nós, e nela está incluso um amor incomparável, que nos completa a ponto de vivermos felizes no Senhor.

O profeta começa a olhar para as coisas de valor que ele tinha a sua volta, que era a vida de seus pais. Aparentemente o mundo que ele vivia estava rodeado de valores humanos. Por haver citado seus pais, parece-nos que o profeta se sentia alguém superior aos seus pais e pessoas que o rodeava. Ao pensar em desistir, vê o quão fraco é a ponto de declarar que não era maior do que seus pais. Ou seja, quando começamos observar pontos de nossa fraqueza é porque um dia nos sentimos fortes.

e) Pedir a morte.

Esta oração de Elias teve seu clímax quando chegou a pedir a morte, dizendo “Toma agora oh Senhor a minha alma”. Quão confusa pode ser a nossa oração quando estamos desmotivados, quando passamos pelo deserto que optamos. Ao pedir a morte o profeta estava pedindo para si o fim do seu ministério. Como eleitos de Deus nós nunca devemos fazer este tipo de oração, pois sabemos que ela virá para todos como punição dos nossos pecados. Mas indagamos: Como um profeta fugiu da presença de Jesabel por ter sido ameaçado de morte e agora pede para morrer. Se de fato este

sentimento fosse verdadeiro, ele não precisaria ter fugido, pois a própria Jezabel o faria, pois essa não era a vontade dele e sim dela.

Muitas vezes nós oramos ao Senhor e as nossas orações, mas parece que Deus vira as costas e, que bom que Ele não atende todos os nossos pedidos, pois, assim como diz as escrituras, não sabemos orar como convém, mas o Espírito Santo nos assiste em nossas fraquezas. Não foi apenas Elias que fez esse tipo de oração. Outros três homens na bíblia, muito usados por Deus, fizeram esse tipo de oração e Deus não ouviu. Primeiro foi Moisés, quando o povo se rebelou contra Deus, ele mesmo pediu para que o Senhor o matasse. Jeremias também orou pedindo a morte. Depois dele, Jonas também pediu para morrer após pregar em Nínive e não ocorrer de acordo com a sua vontade. Sabemos que os suicidas não herdarão o reino de Deus.

Este é o estágio mais elevado da depressão, quando uma pessoa não consegue superar as características citadas anteriormente, muitos tomam essa decisão para tentar solucionar este problema. A depressão começa com pequenos sentimentos que, se não forem tratados de forma correta, pode conduzir ao término da vida. Lembro-me, ao deparar-me com uma senhora que estava em um estágio de depressão elevado. Era cristã, mas vivia sob efeito de 24 calmantes. Essa senhora de quarenta e sete anos me contou que isso ocorreu depois de haver perdido sua irmã mais velha, que era tudo o que ela tinha, em quem ela confiava. Desde a sua infância, tinha a sua irmã como uma coluna em sua vida. Por incrível que pareça, é uma senhora formada, enfermeira que já exercia a função há muito tempo, uma pessoa atuante na sociedade, cumpria com papel importante de ajudar outras vidas. Ela mesma me disse que sempre havia feito o possível para ajudar as pessoas, mas ao se deparar com essa fatalidade, que nós todos estamos sujeitos, de perder pessoas próximas e queridas a nós; ela entrou em um misterioso e profundo sentimento de perda, que a levou para um quarto fechado, escuro, onde apenas o calmante e a cama a mantém viva. Perguntei-lhe se conhecia a Cristo e ela respondeu que já servia ao Senhor há mais de trinta anos, era batizada. Então perguntei o por que de uma pessoa que ocupava um papel importante em ajudar as pessoas, não estava podendo ajudar a si própria. Ela começou a chorar e dizer: Eu não sei! Não tenho mais prazer na minha vida, pois perdi tudo o que eu tinha, que era minha irmã!". Ela me confessou que já havia pedido a morte várias vezes, pois sua vida não fazia mais sentido sem a irmã. Notamos que a expectativa em algo ou alguém faz com que venhamos a ter esse tipo de decepção, a ponto de colocarmos a esperança naquilo que achamos ser tudo. Porém a escritura nos diz que nós devemos esperar no Senhor e somente Nele.

2) ORAÇÃO MOTIVADA

a) Alimento celestial.

Somos estimulados pelo Senhor a orar, mas a nossa oração deve ser sempre de acordo com o que a bíblia nos diz quem Deus é. Mesmo não entendo as situações ou as circunstancias que passamos, assim como foi pregado, o principal é saber que Deus é Santo e o Seu governo é estendido por toda a Terra e com a sua mão poderosa Ele governa tudo e todos. No caso do profeta Elias é perceptível que Deus com a sua infinita misericórdia, permitiu que ele dormisse e após o descanso ele foi alimentado. Sabemos que uma noite bem dormida tira toda dor, angústia ou aflição que nossa mente está vivendo. Às vezes os problemas duram apenas um dia. Após acordar

vivemos o que a bíblia nos diz, que o choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã. Vemos que um anjo o acordou, dizendo: “Levante-te e come”. O Senhor sempre irá chamar os seus servos a estarem de pé, prontos para comer do alimento que é servido todas as vezes que estamos diante da sua graciosa mesa e aos eleitos Ele serve um manjar que é a Sua palavra.

Podemos associar este alimento celestial com o próprio Cristo que declarou: “Eu sou o pão que desceu do céu, quem comer do meu corpo nunca mais terá fome”. Não vimos o anjo cozinhando, mas vimos junto à cabeceira um pão cozido sobre pedras e uma botija de água. Podemos associar a água ao Espírito Santo de Deus que após, ouvirmos a palavra, que é Cristo, somos quebrantados com o Espírito Santo. Neste estágio, Deus começa a dar bases para que uma pessoa que estava em depressão passa a ter motivos para orar, principalmente após ser alimentado celestialmente.

b) Fortalecimento espiritual. (Verso 8)

Um dos grandes motivos da depressão é a fraqueza espiritual é quando a pessoa não tem forças e nem encontra razão para estar firme no Senhor. Ao sermos motivados a orar, primeiramente somos alimentados e convidados a retornar para a casa do Pai, onde sempre irá haver para os seus servos boas comidas aos seus filhos, sempre um banquete. Elias foi fortalecido, sob a advertência do anjo, que esse alimento iria fortalecê-lo, pois o seu caminho seria sobremodo longo. Assim também acontece conosco, Deus irá nos alimentar, pois até quando estivermos aqui na Terra, iremos precisar deste fortalecimento que irá nos sustentar até a volta de Cristo.

Notamos algo muito importante. Elias caminhou apenas um dia e chegou no deserto para estar em depressão. Para chegar na presença do Senhor ele caminhou 40 dias e 40 noites até Horebe, o monte de Deus. Assim nós também estamos sujeitos a cair, desanimar, pois somos falhos. Mas, se queremos estar na presença do Senhor, temos que nos alimentar sempre da Sua palavra que irá nos manter constantemente na sua presença. O que seria de nós se não existissem os anjos do Senhor que sempre nos anunciam a Sua palavra, que são as boas novas. Deus sempre cuidou dos seus. No salmo 23 vemos essas verdades citadas pelo salmista que declarou “O Senhor é meu pastor e nada me faltará, ele me faz repousar em pastos verdejantes, leva-me para juntos das águas de descanso e refrigera-me a alma.”

c) Deus quer ouvir seu plano. (Verso 9)

Elias entrou em uma caverna onde passou a noite. E veio a palavra do Senhor e lhe disse: “Que fazes aqui Elias?” Muitas vezes Deus faz esta pergunta para a humanidade, para os que estão abatidos, desmotivados, desalentos: O que fazes aqui? Neste curto período de tempo? Nesta terra? Neste casamento? Nesta vida passageira? Neste ministério? A resposta sempre vem com uma razão humana. Assim como Elias respondeu que havia sido zeloso e que os filhos de Israel tinham deixado sua aliança, e que ele havia ficado só. Muitas pessoas respondem a mesma coisa para Deus: “Senhor, tu não vês que eu leio sempre a sua palavra?” “Tu não vês que muitos não vão mais à igreja, mas eu não tenho te abandonado?” “Muitos não te adoram, mas eu te adoro.” Deus sempre irá nos responder, não da maneira como gostaríamos de ouvir, mas o que é necessário para nos curar e nos motivar a falar para Ele o que está oculto no nosso coração, o que passa em nossos pensamentos. Deus nunca se cansará de nos

ouvir, ao contrário, a palavra nem nos chegou á boca e ele já conhece e quer que nós tenhamos um relacionamento íntimo e sincero com Ele. Muitas vezes Deus pede para que nós entreguemos a Ele as nossas angústias ou aflições para mostrar que Ele é o verdadeiro psicólogo. Muitas pessoas não se relacionam com Deus por achar que os seu problemas são muitos pequenos para incomodar o Mestre. Certa vez, a rainha Elisabete disse ao seu servo: "Até quando você irá me pedir as coisas?" Ele respondeu: "Até quando a rainha parar de me atender". Assim nós devemos ser diante de Deus, pois temos a certeza que se existe algo em nós Deus pode nos curar e nos livrar de todas as nossas aflições.

d) Deus revela seu plano. (Verso 15)

Neste ponto da nossa mensagem chegamos a conclusão exata da depressão. Nós só vamos estar deprimidos ou decepcionados quando estivermos vivendo os nossos próprios planos. Muitas vezes realizamos nosso ministério, por mais simples que seja ou por mais importante na igreja, achamos que essa seja a vontade do Senhor e passamos a entregar às pessoas ou ao sistema que cremos ser correto. Ao decepcionarmos com atitudes das pessoas, passamos a culpar Deus pelo insucesso que passamos a viver. Aprendemos isso com este grande profeta, que apresentou um sentimento de solidão ou carência. Elias experimentou os poderes celestiais, foi chamado de profeta de Deus, mas o Senhor não diz que essa era a vontade Dele para com Elias. Ele viveu um plano que não era o mesmo plano de Deus. O Senhor mostrou através do vento, terremoto, fogo e um vento tranquilo e suave e diz a palavra que o Senhor não estava no meio de nada disso. Concluímos que essa era a vontade de Elias e não do Senhor. Todas essas manifestações mostravam os sentimentos que Elias havia sentido com os feitos que havia realizado. Após ouvir os planos de Elias e os seus sentimentos, Deus revela a Sua vontade, como diz a palavra, a Sua vontade é boa, perfeita e agradável.

O Senhor então passa a revelar o grandioso plano Dele, para quem havia dito anteriormente: "Basta!", agora ouve Deus dizendo: "Existe muito trabalho para você". Os planos do Senhor são maiores e melhores que os nossos. Elias foi enviado a ungir rei e um substituto e não sabia que no plano de Deus ele iria ser honrado a não só consolar o nosso Salvador como estar ao lado do Senhor aguardando ainda a profecia que irá se cumprir de profeta passou a ser uma profecia aguardada não só para os eleitos, mas para todos os anjos que assiste no Santo lugar.

e) Deus tem algo preservado para você. (Verso 18)

Elias no seu desabafo expressou o sentimento de solidão (Fiquei só). Deus após falar a ele sobre este plano maravilhoso, respondeu à sua pergunta angustiosa dizendo: "Também conservei em Israel sete mil homens que não se dobraram a Baal e toda boca que não o beijou" Elias teve motivos para ir ao deserto, mas Deus dá agora motivos que levam para a glória. Quem tem promessa de Deus não morre, não desiste, pois Deus sempre irá perseverar nos eleitos para que os mesmos alcancem a glória eterna. Assim como Deus não ouviu a oração de Elias, mas preservou outros iguais a ele, assim Ele irá preservar o melhor para àqueles que Nele esperam.

UM PROJETO DO

MINISTÉRIO BÍBLICO KAIRÓS

PARA A EDIFICAÇÃO DE ALMAS
SEDENTAS PELA PALAVRA DE DEUS.

www.kairos.org.br

ministeriobiblicokairos.blogspot.com