# 7 Pessoas da Bíblia que Lutaram Contra a Depressão

[adaptado por Hélio de Menezes a partir de <https://www.crosswalk.com/faith/spiritual-life/7-bible-figures-who-struggled-with-depression.html> ], de

**Debbie McDaniel**,

~~Crosswalk.com ,~~

~~Escritora colaboradora~~

Todos os dias cruzamos caminho e até falamos e convivemos com pessoas desesperadas, magoadas e solitárias. Podemos nem sequer estar cientes da estrada escura que elas estão. Às vezes percebemos isso, mas muitas vezes não. Talvez estejamos ocupados demais, preocupados ou sobrecarregados [demais para notar]. Para ser sincero, por muitos dias, [nós mesmos] podemos ser essas pessoas, desesperadas, magoadas, solitárias.

Apenas precisando de alguém que:

* perceba [nossa necessidade].
* diminua [nossa velocidade].
* tome tempo [para nos ajudar].
* importe-se [conosco].

Embora a Bíblia não use a palavra "depressão", exceto em algumas traduções [não literais] e versos, ela é frequentemente referenciada por outras palavras semelhantes, como "abatido", "quebrantado de coração", "perturbado", "sentindo-se infeliz, miserável", "desesperado" e "pranteando em lamentação", entre outras.

Em toda a Palavra, há várias histórias sobre piedosos e influentes homens e mulheres de fé que lutaram e lutaram em tempos sombrios de desesperança e depressão. [Ainda hoje,] muitos de nós podemos nos encontrar lá, lutando [contra depressão].

Mas não precisamos ficar presos lá [deprimidos]. Há esperança.

## 7 histórias para nos lembrar que não estamos sozinhos em nossas batalhas:

**Davi ficou perturbado e lutou contra um profundo desespero.**

Em muitos dos Salmos, ele escreve sobre sua angústia, solidão, medo do inimigo, seu coração chora por causa do próprio pecado, e [chora] com a culpa com a qual ele lutou por causa disso. Também vemos sua enorme tristeza pela perda de seus filhos em 2 Samuel 12:15-23 e 18:33. Em outros lugares, a honestidade de Davi com suas próprias fraquezas nos dá esperança para quem luta hoje:

"Pois já as minhas iniquidades ultrapassam a minha cabeça; como **carga pesada são demais para as minhas forças**." Sl. 38:4

“**Por que estás abatida, ó minha alma, e por que te perturbas dentro de mim?**
**Espera em Deus**,
pois ainda O louvarei, o Qual é a salvação da minha face, e o meu Deus.” Sl. 42:11

[Penso que, quase sempre Davi confiou em Deus durante anos e anos de ser perseguido para ser morto, e não teve grande crise de Transtorno de Ansiedade, nem Síndrome de Pânico, nem Depressão, **Sl 4:8 Em paz também me deitarei e dormirei, porque só tu, SENHOR, me fazes habitar em segurança.** . Mas, no caso do seu pecado contra Deus, Bate-Seba e Urias, Davi sofreu muita aflição, **Sl 32:3 Quando eu guardei silêncio, envelheceram os meus ossos pelo meu bramido em todo o dia. 4Porque de dia e de noite a tua mão pesava sobre mim; o meu humor se tornou em sequidão de estio. (Selá.) 5Confessei-te o meu pecado, e a minha maldade não encobri. Dizia eu: Confessarei ao SENHOR as minhas transgressões; e tu perdoaste a maldade do meu pecado.** (Selá.) , somente sarando quando publicamente confessou seu pecado a Deus e lhe rendeu glória e justiça **Sl 51:1** **Tem misericórdia de mim, ó Deus, segundo a tua benignidade; apaga as minhas transgressões, segundo a multidão das tuas misericórdias**. ... **3)** Porque **eu conheço as minhas transgressões, e o meu pecado *está* sempre diante de mim. 4) Contra ti, contra ti somente pequei, e fiz o que é mal à tua vista, para que sejas justificado quando falares, *e* puro quando julgares. 5) Eis que em iniquidade fui formado, e em pecado me concebeu minha mãe. ... 7) Purifica-me com hissopo, e ficarei puro; lava-me, e ficarei mais branco do que a neve. 8) Faze-me ouvir júbilo e alegria, *para que* gozem os ossos *que* tu quebraste. 9) Esconde a tua face dos meus pecados, e apaga todas as minhas iniquidades. 10) Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito reto. 11) Não me lances fora da tua presença, e não retires de mim o teu Espírito Santo. 12) Torna a dar-me a alegria da tua salvação, e sustém-me *com* um espírito voluntário. ... 14) Livra-me dos crimes de sangue, ó Deus, Deus da minha salvação, *e* a minha língua louvará altamente a tua justiça.".** HMS]

**Elias esteve desanimado, cansado e com medo.**

Após grandes vitórias espirituais sobre os [400] profetas de Baal, este poderoso homem de Deus temeu e correu [fugindo] por sua vida, para [bastante] longe [e escondido] das ameaças de Jezabel. E ali no deserto, ele se sentou e orou, [sentindo-se] derrotado [que coisa!] e desgastado:

“Ele, porém, **foi ao deserto**, caminho de um dia, e foi sentar-se debaixo de um zimbro; e **pediu para si a morte**, e disse: **Já basta, ó SENHOR; toma agora a minha vida**, pois não sou melhor do que meus pais.” 1 Reis 19:4

[Penso que os passos importantes para Elias sarar podem incluir os relacionados com essas palavras em 1Rs 19:

5) **E deitou-se, e dormiu**

5) **um anjo o tocou** (e Elias lhe deu ouvidos. Hoje Deus pode usar Sua palavra, um irmão, um médico, para nos ordenar o que fazer para sair da ansiedade/ depressão/ pânico. E a esposa, filho, pai, para nos abraçar quase acalentando)

6) à sua cabeceira estava **um pão *cozido* sobre as brasas, e uma botija de água; e comeu, e bebeu, e tornou a deitar-se**

8) **caminhou** (exercitou-se fisicamente)

9-17) ouviu a voz de Deus. Compreendeu que ainda tinha a fazer uma grande parte do plano de DEUS.

18) Entendeu que não estava tão sozinho quanto pensava. Há 7.000 que não dobraram os joelhos a Baal.

19) Começou a trabalhar em equipe, com Eliseu, providenciado por Deus.

HMS]

**Jonas esteve com ódio e queria fugir.**

Depois que Deus chamou Jonas para ir a Nínive para pregar ao povo [de lá], ele fugiu para o mais longe possível. Somaente depois de uma tempestade no mar, depois de ter sido engolido por uma baleia, e depois de ter sido salvo e ter tido uma segunda chance, ele obedeceu. Ele pregou a mensagem de Deus para o povo de Nínive. A misericórdia de Deus alcançou todas as pessoas que se voltaram para Deus. Mas, em vez de se alegrar, Jonas ficou furioso:

“ Peço-te, pois, ó SENHOR, tira-me a vida, porque **melhor me é morrer do que viver**.” Jonas 4:3

E **mesmo depois que Deus estendeu a mão a Jonas novamente com grande compaixão, ele respondeu: "... Faço bem que me revolte até à morte.**" Jonas 4:9

[penso que ele só sarou depois que, pela 2ª vez, se viu em agonia para morrer de horrível morte, e viu a loucura de ter mais compaixão dele e de uma aboboreira do que de centenas de milhares de ninivitas. HMS]

**Jó sofreu grandes perdas, devastação e doenças físicas.**

Este justo homem de Deus perdeu literalmente tudo. O sofrimento e a tragédia foram tão grandes que até a própria esposa disse: “... Ainda reténs a tua sinceridade? Amaldiçoa a Deus, e morre.” Jó 2:9

Embora Jó tenha mantido sua fidelidade a Deus por toda a vida, ele ainda lutou profundamente pelas trincheiras da dor:

Jó 3:11 **Por que não morri eu desde a madre? E em saindo do ventre, não expirei?**

Jó 3:26 Nunca estive tranquilo, nem sosseguei, nem repousei, mas veio sobre mim a perturbação.

Jó 10:1 **A minha alma tem tédio da minha vida**; darei livre curso à minha queixa, falarei na **amargura da minha alma**.

Jó 30:15-17 15 **Sobrevieram-me pavores**; como vento perseguem a minha honra, e como nuvem passou a minha felicidade. 16 E agora **derrama-se em mim a minha alma; os dias da aflição se apoderaram de mim**. 17 De noite se me traspassam os meus ossos, e **os meus nervos não descansam**.

[veja também Jó 6:9; 7:4,6; 9:21; 10:1,18; 17:1,7; 19:13,14,19]

[Em Jó 40: 2 e seguintes, Deus corrige a rebelião de Jó: “... **Porventura o contender contra o Todo-Poderoso é sabedoria? Quem argüi assim a Deus, responda por isso."**
Penso que ele só sarou depois que a) se arrependeu e glorificou a Deus em Jó 42: 2-6: **2) Bem sei eu que tudo podes, e que nenhum dos teus propósitos pode ser impedido**. **3)** ... Por isso relatei o que não entendia; coisas que para mim eram inescrutáveis, e que eu não entendia. **... 5) Com o ouvir dos meus ouvidos ouvi, mas agora te veem os meus olhos. 6) Por isso me abomino e me arrependo no pó e na cinza**.

b) Entendeu que tudo serviu para glorificar a Deus, mostrando a todos os seres angelicais (santos e caídos) e todos os homens, por todos os tempos, que o verdadeiro crente serve a Deus não em busca de benefícios, mas por gratidão e por causa de quem Ele é. Ao final, Deus deu em dobro tudo que Jó tinha tido, e paz, gozo e aprovação.]

**Moisés ficou triste pelo pecado do seu povo.**

Em seus sentimentos de ira e na traição por parte de seu próprio povo, Moisés, como líder, estava prestes a desistir. Ele desceu de sua experiência com Deus no topo da montanha, com [as tábuas dos 10] mandamentos em mãos, apenas para encontrar os israelitas em completo caos e pecado. Seu clamor por Deus em favor deles foi desesperado:

"Agora, pois, **perdoa o pecado deles; se não, risca-me, peço-Te, do Teu livro**, que tens escrito." Ex 32:32

[Isto é semelhante a *Num 11:11-15*. **11)** E disse Moisés ao SENHOR: **Por que fizeste mal a Teu servo, e por que não achei graça aos Teus olhos, visto que puseste sobre mim o cargo de todo este povo? 12)** Concebi eu porventura todo este povo? Dei-o eu à luz? para que me dissesses: leva-o ao teu colo, como o aio leva a criança que mama, à terra que juraste a seus pais? **13)** De onde teria eu carne para dar a todo este povo? Porquanto contra mim choram, dizendo: Dá-nos carne a comer;

**14)** Eu sozinho não posso levar a todo este povo, porque muito pesado *é* para mim. **15)** E **se assim fazes comigo, mata-me, peço-Te**; mata -*me*, se tenho achado graça aos Teus olhos, e não me deixes ver o meu mal."

Em ambas as passagens Moisés pode ter dado a impressão de ter se descontrolado em uma crise de raiva (coisa que pode ser efeito colateral de depressão e ansiedade). Note que Moisés somente teve essas crises de raiva em defesa do SENHOR ante Faraó ou os israelitas, ou em defesa destes ante iminente severa punição por Deus que Moisés temeu ser excessiva ao ponto de extinção do povo, mas Moisés nunca defendeu sua própria honra/ autoridade pessoal, por isso Deus considerava Moisés um homem extremamente manso.
Penso que Moisés sarou desse arroubo ao a) Ir para encontrar-se com Deus; b) finalmente aceitar a solução de Deus (dividir os encargos de Moisés entre 70 homens delegados), o que Moisés devia ter procurado muito tempo atrás, poupando-se de tantas dores **Num 11:16-17** "**16)** E disse o SENHOR a Moisés: "**Ajunta-Me setenta homens dos anciãos de Israel,** que sabes serem anciãos do povo e seus oficiais; e os trarás perante a tenda da congregação, e ali *estejam* contigo. **17) Então Eu descerei e ali falarei contigo, e tirarei do espírito que *está* sobre ti, e *o* porei sobre eles; e contigo levarão a carga do povo, para que tu não *a* leves sozinho**." HMS

**Jeremias lutou com grande solidão, sentimentos de derrota e insegurança**.

Também conhecido como o profeta que chorava, Jeremias sofria de constante rejeição pelas pessoas que ele amava e buscava. Deus o chamou para pregar, mas o proibiu de casar e ter filhos. Ele morava sozinho, ministrava sozinho, era pobre, ridicularizado e rejeitado pelo seu povo. No meio disso, ele demonstrou grande fé e força espiritual, e ainda assim vemos sua honestidade enquanto lutava com o desespero e com um grande sentimento de fracasso: "14) **Maldito o dia em que nasci**; não seja bendito o dia em que minha mãe me deu à luz. 18) **Por que saí eu da madre, para ver trabalho e tristeza, e para que os meus dias se consumam na vergonha?"** Jer. 20: 14,18

[Isto é semelhante a Jr 15:10-11 "**10) Ai de mim, ó minha mãe, por que me deste à luz** *para eu ser* homem de rixa e homem de contendas para toda a terra? Nunca *lhes* emprestei com usura, nem eles me emprestaram com usura, todavia **cada um deles me amaldiçoa**. **11)** Disse o SENHOR: "**Com certeza irá bem com o teu REMANESCENTE**; com certeza, *bem* no tempo da calamidade e no tempo da angústia, **Eu farei que o inimigo te dirija súplicas** ."
Em ambas as passagens, o deprimido Jeremias se queixa que preferia nunca ter nascido.

Penso que Jeremias foi curado ao dar ouvidos à resposta de Deus, contendo:

* Uma promessa de que Jeremias não está sozinho, mas teria um remanescente fiel o acompanhando e apoiando Jr 15: 11, acima).
* *Uma repreensão poderosa, completa com uma ameaça (Jr 15:19* **19)** Portanto, assim diz o SENHOR: "Se tu retornares, então te trarei novamente, *e* estarás diante de Mim; e se apartares o precioso do vil, *serás* como a Minha boca; voltem eles para ti, mas não voltes tu para eles.
* *Uma promessa de continuar a dar a Jeremias a mesma graça e proteção que Ele deu a Jeremias desde o início (Jr 15: 20-21* **20)** E **Eu te porei contra este povo como fortificado muro de bronze; e pelejarão contra ti, mas não prevalecerão** contra ti; porque **Eu *sou* contigo para te guardar, para te livrar *deles***, diz o SENHOR. **21)** E **arrebatar-te-ei da mão dos malignos, e resgatar-te-ei da mão dos terríveis**."

HMS]

**Até o próprio Jesus [Sua parte humana] ficou profundamente angustiado com o que estava diante dEle.**

Ele sabia o que estava por vir. Ele sabia que Deus O havia chamado para uma jornada de grande sofrimento, sabia o que deveria acontecer para que nós [fôssemos salvos e] vivêssemos verdadeiramente livres. Nosso Salvador e Senhor estavam dispostos a pagar o preço em nosso lugar, mas não era um caminho fácil. Isaías profetizou que Cristo seria "Varão de dores, e experimentado nos sofrimentos".

Podemos ter certeza de que, em tudo o que enfrentamos, Jesus entende nossa fraqueza e sofrimento, nossos maiores momentos de tentação e desespero, porque Ele também percorreu esse caminho, mas sem pecado. He 4:15 **15)** Porque não temos nós um sumo sacerdote *que* não *está* podendo ser- tocado- com- o- sentimento das nossas fraquezas; porém ***Um* *~~(Sumo Sacerdote)~~* tendo sido posto à prova em todos os pontos segundo à *nossa* semelhança, *ainda que* sem pecado**.

No jardim, através da noite, Jesus orou, totalmente sozinho, expressando-Se ao Pai, pedindo-Lhe outra maneira [para não levar sobre Si a podridão de nossos pecados]:

34) E disse-lhes: A minha alma está profundamente triste até a morte; ficai aqui, e vigiai. 35) E, tendo ido um pouco mais adiante, prostrou-se em terra; e **orou para que, se fosse possível, passasse dEle aquela hora. 36) E disse: 'Aba, Pai, todas as coisas te são possíveis; afasta de mim este cálice; não seja, porém, o que eu quero, mas o que tu queres.**'" Marcos 14: 34-36

A Bíblia diz que a angústia era tão grande que ele suava “gotas de sangue”. Lucas 22:44

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

O que é verdade sobre todas essas histórias e muitas outras [na Bíblia: de ansiedade, aflição, angústia, depressão] é isso: Deus estava com eles. Perto. Vizinho ao lado.

“**18) Perto *está* o SENHOR dos que têm o coração quebrantado, e salva os contritos de espírito**. ” Sl. 34:18

Ele estava lá nos dias bons e nos dias sombrios também. Ele não os condenou por suas perguntas e dor. Ele não disse a eles "endureçam [a si mesmos] até saírem [por si mesmos]". **Ele estendeu-Se até o mais profundo poço de sofrimento deles, e os levantou para fora**.

* Ele se importava.
* Ele mostrou compaixão. Ele ofereceu misericórdia. Ele trouxe esperança. Ele instilou um propósito. Ele deu a vitória.
* E ele ainda trabalha da mesma maneira hoje.

~~Nosso mundo precisa desesperadamente de [crentes] que dão alegria, trazem esperança, aqueles em nossas vidas que nos ajudarão a lembrar o que é a verdadeira graça e onde é encontrada ajuda que dura [para sempre].~~

A maior verdade é essa: **temos um Salvador que entende nossa dor, que conhece todas as fraquezas e mágoas, e Se estende [até nos alcançar] com compaixão e esperança.**

Ele é o Curador. O Redentor. O Restaurador. E O amigo

Ele nunca desperdiçará as estações de sofrimento que enfrentamos, mas as utilizará, de alguma maneira, para trazer bem, incutir propósitos, ajudar os outros e nos fortalecer.

~~A depressão é uma condição comum, porém muito tratável, que afeta muitas pessoas em nosso mundo. No entanto, as estatísticas nos dizem que apenas um terço das pessoas deprimidas realmente recebe tratamento. Isso é lamentável, já que 80-90% das pessoas que procuram tratamento relatam sentir-se melhor em apenas algumas semanas. Também se sabe que a depressão é a causa vinculada de mais de~~ dois terços dos suicídios relatados a cada ano.

Ajuda está disponível. Não sinta a necessidade de tentar esconder sua dor ou de lutar através [da depressão] sozinho e isolado. Converse com um amigo ou conselheiro. Procure tratamento e cuidados profissionais.

Se você se encontra hoje em lugares escuros, saiba que não está sozinho. Nunca [está sozinho]. Deus conhece o seu caminho, está sempre com você, e ainda tem coisas boas reservadas [para você, como crente].

Nota - Se você ou algum ente querido estiver lutando com pensamentos e tendências suicidas, peça ajuda. Não tente encarar isso sozinho. Há esperança e cura, e há muitos que irão viajar com você nesta provação. ~~Ligue para a Linha Direta Nacional de Prevenção do Suicídio, pelo telefone 1-800-273-TALK (8255) a qualquer hora do dia ou da noite 24/7 [24 horas por dia, 7 dias por semana], para conversar com alguém que entenda. Ou acesse on-line em~~ [~~www.suicidepreventionlifeline.org~~](http://www.suicidepreventionlifeline.org) ~~para obter mais informações e ajuda.~~

**Debbie McDaniel** é escritora, esposa de pastor~~, mãe de três filhos incríveis (e muitos animais de estimação). Junte-se a ela todas as manhãs na página de facebook do Fresh Day Ahead,~~ [~~http://www.facebook.com/DebbieWebbMcDaniel~~](http://www.facebook.com/DebbieWebbMcDaniel) ~~, para encorajamento diário a viver uma vida forte, livre e cheia de esperança. Encontre-a também em~~ [~~http://twitter.com/debbmcdaniel~~](http://twitter.com/debbmcdaniel) ~~e~~ [~~http://www.debbiemcdaniel.com~~](http://www.debbiemcdaniel.com) ~~.~~