

[OS SALMOS]

Msg n. 104

## ANTÍDOTO CONTRA A DEPRESSÃO

### Salmo 73

[Abra e deixe sua Bíblia aberta no Salmo 73. Salmo de Asafe]

#### A CURA PARA O MAL DA INVEJA

O Salmo 73 trata, essencialmente, do pecado da cobiça. É um antídoto contra o mal da inveja. Asafe, o autor, revestido de uma humildade e de uma coragem para poucos, desembrulhou seu próprio coração diante de nossos olhos e nos ensinou a combater a cobiça. O que, a princípio, nós enxergamos não é bonito de se ver, nem cheiroso de sentir.

Ouçam as palavras introdutórias do salmista (vs. 1-3):

<sup>1</sup>Certamente Deus é bom para Israel, para os que têm coração puro. <sup>2</sup>Quanto a mim [Asafe, ministro de música em Israel!], quase tropecei; meus pés escorregaram e quase caí. <sup>3</sup>Pois tive inveja dos orgulhosos quando os vi prosperar apesar de sua perversidade.

Aprendemos que, no momento em que desviamos o olhar de Deus, na hora em que colocamos a bondade de Deus em xeque, dando voz às nossas necessidades sentidas e voltando-nos com cobiça para o outro — para quem ele *é*, o que ele *tem* e como ele *vive*, nós pegamos um desvio que nos leva para a morte. Sim, a inveja mata a nossa alma e pode até nos fazer matar o outro para tomarmos dele o que tanto cobiçamos. E no final de tudo ainda concluímos que viver para Deus nunca teria ou terá valido a pena.

Ouçam como o salmista desembrulha o coração quase apodrecido (vs. 4-14):

<sup>4</sup>Levam uma vida sem sofrimento e têm o corpo saudável e forte. <sup>5</sup>Não enfrentam dificuldades, nem estão cheios de problemas, como os demais. <sup>6</sup>Ostentam o orgulho como um colar de pedras preciosas e vestem-se de crueldade. <sup>7</sup>Seus olhos cobiçam sempre mais, e o coração vive cheio de más intenções. <sup>8</sup>Zombam e falam somente maldades; em seu

orgulho, ameaçam usar de violência. <sup>9</sup>Falam como se fossem donos dos céus, e suas palavras arrogantes percorrem a terra. <sup>10</sup>Por isso, o povo se volta para eles e bebe todas as suas palavras. <sup>11</sup>“O que Deus sabe?”, perguntam. “Acaso o Altíssimo tem conhecimento disso?” <sup>12</sup>Vejam como os perversos desfrutam uma vida tranquila, enquanto suas riquezas se multiplicam. <sup>13</sup>Foi à toa que mantive o coração puro? Foi em vão que agi de modo íntegro? <sup>14</sup>O dia todo só enfrento problemas; cada manhã sou castigado.

E aí? O que fazer? Afinal, seguir por esse desvio nos fará desembocar no buraco negro da morte eterna. O que fazer, meu Deus? Temos que pegar o retorno para a vida!

O retorno para a vida passa, essencialmente, por uma tomada de consciência diante de Deus — à luz da palavra de Deus, tendo a vida e a obra de Cristo como foco, e desfrutando da comunhão fortalecedora do povo de Deus na congregação dos santos ou igreja local. Ouça (vs. 15-17):

<sup>15</sup>Se eu tivesse falado como eles, teria traído teu povo.<sup>16</sup>Tentei compreender por que prosperam; que tarefa difícil! <sup>17</sup>Então, entrei em teu santuário, ó Deus, e por fim entendi o destino deles.

A tomada de consciência do salmista o fez chegar a três conclusões indispensáveis para aqueles que desejam ter a perspectiva correta da vida aqui e além.

Primeiro, devemos *tomar consciência do destino dos ímpios* (vs. 18-20):

<sup>18</sup>Tu os puseste num caminho escorregadio e os fizeste cair do precipício para a destruição. <sup>19</sup>São destruídos de repente, completamente tomados de pavor. <sup>20</sup>Quando te levatares, ó Senhor, rirás das ideias tolas deles, como quem ri de um sonho pela manhã.

Segundo, nós devemos *tomar consciência do próprio pecado* (vs. 21-22):

<sup>21</sup>Percebi, então, que meu coração se amargurou e que eu estava despedaçado por dentro. <sup>22</sup>Fui tolo e ignorante; a teus olhos devo ter parecido um animal irracional.

E terceiro, nós devemos *tomar consciência do verdadeiro tesouro* (vs. 23-26):

<sup>23</sup>E, no entanto, ainda pertenço a ti; tu seguras minha mão direita. <sup>24</sup>Tu me guias com teu conselho e me conduzes a um destino glorioso. <sup>25</sup>Quem mais eu tenho no céu senão a ti? Eu te desejo mais que a qualquer coisa na terra. <sup>26</sup>Minha saúde pode acabar e meu espírito fraquejar, mas Deus continua sendo a força de meu coração; ele é minha possessão para sempre.

Ou seja: quando se toma consciência do destino dos ímpios, do próprio pecado e do verdadeiro tesouro — que é Cristo, encontra-se o retorno para a vida. Daí é só seguir a rota segura para o céu.

## A ROTA SEGURA PARA A ETERNIDADE (VS. 27-28)

Os dois últimos versículos deste salmo contêm o testemunho de Asafe, um resumo do que foi afirmado anteriormente: *primeiro*, que os ímpios perecerão no final; *segundo*, que Deus estará com os justos e eles estarão com o Senhor. Asafe, com efeito, está nos apresentando, resumidamente, a rota segura para a eternidade:

<sup>27</sup>Os que te abandonam [pelos sonhos ou cobiça do próprio coração, cf. Nm 11.4-6] perecerão, pois destróis os que de ti se afastam. <sup>28</sup>Quanto a mim, como é bom estar perto de Deus! Fiz do SENHOR Soberano meu refúgio e anunciarei a todos tuas maravilhas.

Faremos bem, você e eu, em aprender essa lição da maneira mais profunda possível; pois, se a aprendermos, toda a vida será transformada e nos encontraremos sempre contentes em Deus. Lembre-se de que o céu e a terra passarão (Mt 24.35), mas aqueles que conhecem a Deus e fazem a vontade dele permanecerão para sempre: em comunhão com Deus, louvando a Deus e anunciando o nome de Deus (Sl 73.28).

## O MAL DA INVEJA

Para amarrar tudo o que vimos até o momento, desde a primeira mensagem neste salmo (*O Mal da Inveja*, domingo retrasado, 06/10/19), passando pela segunda mensagem (*A Cura para o Mal da Inveja*, domingo passado, 13/10/19) e desembocando aqui (na rota segura para a eternidade), permitam-me fazer algumas observações para a nossa aplicação. Espero que você jamais as esqueça, pois delas dependem a sua vida. Diz respeito à progressão dos pronomes dominantes no salmo.

Na *primeira seção do salmo*, até o **versículo 12**, o pronome enfatizado é **eles**, referindo-se aos ímpios. O salmista tem os olhos fixos *neles*: nos benefícios *deles*, no corpo sarado *deles*, na prosperidade *deles*, na vida boa *deles*, na proeminência *deles*, na saúde *deles*, etc. *Eles* (quem eles são e o que eles têm) são o foco. O ídolo do coração.

Na *segunda seção do salmo*, **versículos 13-17**, o pronome dominante é **eu**. Tendo visto a prosperidade dos ímpios, o salmista se olha e cai em comparações injustificadas. Pobre de mim! Coitado de mim! Fiz! Tentei! Mas não valeu a pena! Eu. Eu. Eu. Eu. Eu. O buraco negro do eu.

Na *terceira seção do salmo*, **versículos 18-22**, o pronome dominante é **Tu**. Nesta seção o salmista parou de se comparar com outras pessoas e está pensando em Deus. O foco é Deus, a vontade de Deus, a soberana providência de Deus. Voltando-se para Deus, o salmista, finalmente, foi curado.

Então, na *seção final do salmo*, **versículos 23-28**, **Tu** e **eu** são combinados. Nessa parte, Asafe diz (v. 24): “*Tu* me guias com teu conselho e *me* conduzes a um destino glorioso”; e *eu*, “Quem mais *eu* tenho no céu senão a *ti*? *Eu te* desejo mais que a qualquer coisa na terra” (v. 25). O mal da inveja se cura com fé na bondade de Deus, quando Deus, em Cristo, se torna o nosso verdadeiro tesouro.

## ANTÍDOTO CONTRA A DEPRESSÃO

Pois bem, nós poderíamos terminar aqui a nossa exposição no Salmo 73, se não houvesse algo mais e de extrema relevância para os nossos tempos. E creio que há. Ouçam, versículo 26:

Minha *saúde* [carne, corpo] pode acabar e meu *espírito* [coração] fraquejar, mas Deus continua sendo a força de meu *coração*; ele é minha possessão para sempre.

Há neste texto um antídoto contra a depressão, que — se devidamente inoculado no coração pela fé — ajudará no combate aos efeitos desse mal da alma que, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a cada 40 segundos, faz uma pessoa ao redor do mundo tirar a própria vida. No geral, cerca de 800 mil pessoas suicidam todos os anos no mundo, número que supera o de mortes por malária, câncer de mama, guerra ou homicídio. Os métodos mais utilizados para o suicídio são: primeiro, enforcamento, seguido de intoxicação por alguma substância e, terceiro, alguma arma de fogo.

Ainda mais assustador são os números de tentativas. Só nos Estados Unidos, por exemplo, quase meio milhão de americanos são levados para os hospitais todos os anos por tentativa de suicídio. Estima-se que uma a cada cinco pessoas que sofrem de depressão severa fará essa tentativa.

Então, o que podemos fazer? A que se agarrar quando a depressão arrombar a alma, fazendo abater o corpo e o coração? Há neste salmo um caminho de luz.

## COMBATENDO A INCREDELIDADE

Chamo, mais uma vez, a sua atenção para o versículo 26 (Salmo 73.26), para a primeira parte do verso — “*Minha saúde [carne, corpo] pode acabar e meu espírito [coração] fraquejar [acabar]*” — porque essa é a definição de depressão com a qual desejo trabalhar.

Você consegue enxergar três partes nessa pequena frase: “minha *carne* e meu *coração* podem *acabar* [fraquejar]”?

Primeiro, “*minha carne*” — Significa que há um componente físico para a depressão. Não é mesmo? O corpo enfraquece, há fadiga, perda de energia, uma sensação de apatia e lentidão, ou agitação, apatia psicomotora, perda ou ganho de peso involuntário, insônia, etc. O corpo é de alguma forma afetado pela depressão. E vice-versa.

Segundo, “*e meu coração [espírito]*” — Significa que há também essa dimensão espírito-emocional da depressão. Nosso coração fica abatido, desanimado, sombrio, esgotado (*burned out*), sem falar na diminuição do interesse ou do prazer para a realização da maioria das atividades, mesmo as mais ordinária, como, por exemplo, tomar banho.

Terceiro, “*podem fraquejar [acabar]*” — Significa que há um ponto onde tudo chega ao fim, acaba, esgota-se de recursos, consome-se completamente. É como se a vida fosse um tanque com água necessária para refrescar, refrigerar. E alguém viesse e puxasse a tampa no fundo do tanque e a água escorresse toda para o esgoto, até acabar. Esse é o significado da palavra em hebraico (*fraquejar, acabar* — *kālāh*): significa, literalmente, chegar ao fim, esgotar-se, acabar os recursos necessários para lidar com os problemas e a vida.

Agora, a pergunta é a seguinte: Qual é a raiz dessa experiência com a depressão?

Eu sei que há diversos elementos ou componentes na raiz desse grande mal da alma (vários fatores se combinam) — pode haver componentes emocionais, físicos e ou bioquímicos, sociais, familiares, climáticos, etc. Muitas vezes tudo junto e misturado. Não posso ser leviano e dizer que é tudo muito simples, que é isto ou aquilo e ponto. Não, não é simples assim! Portanto, com os poucos minutos que me restam, vou me limitar a dizer que, lá bem na raiz, *a incredulidade é o gatilho decisivo nessa experiência com a depressão*.

Trocando em miúdos: seja qual for a causa da depressão (pós-trauma, pós-parto, níveis baixos de hormônios ou serotonina, etc.; fatores físicos e ou emocionais, não importa), a incredulidade (ou a falta de fé ou o eclipse da fé) está bem na raiz de tudo,

vivendo, de alguma forma, em paz com a depressão, cedendo a ela, não fazendo guerra contra ela, negligenciando o cingir-se com a armadura de Deus para o combate da fé que resiste às investidas da tristeza profunda.

Prova é que, na campanha do Setembro Amarelo, por exemplo, uma das bandeiras hasteadas para a prevenção do suicídio é para que abramos os ouvidos para as “frases de alerta”; quais sejam: “*Eu prefiro estar morto!*” “*Eu não posso fazer nada!*” “*Eu não aguento mais!*” “*Eu sou um perdedor e um peso pros outros!*” “*Os outros vão ser mais felizes sem mim!*” Percebeu? Eu. Eu. Eu. Eu. Eu. Não há esperança. Não há mais fé. Em outras palavras, a incredulidade está bem na raiz de tudo, vivendo de alguma forma já em paz com a depressão, cedendo a ela, não fazendo guerra contra ela, rendida a ela. Não é verdade?

Pois bem, o que faremos agora é ilustrar o combate à depressão com o Salmo 73.

## MAS DEUS

O nosso salmo contém a seguinte verdade (73.26): “*Minha saúde [carne, corpo] pode acabar e meu espírito [coração] fraquejar [acabar]*”. Agora, literalmente falando, não existe “pode” no hebraico, não há no original do texto a conjunção do verbo “poder”. Há apenas o seguinte: “Minha carne e meu coração acabando” — ou seja: estou desanimado, estou desencorajado, estou no limite, no fim de minhas forças, acabando-me. E então vem o contra-ataque espiritual, a reação da fé que não quer fazer as pazes com a depressão, na segunda parte do mesmo verso: “mas Deus”.

Minha saúde [carne, corpo] pode acabar e meu espírito [coração] fraquejar, *mas Deus* continua sendo a força de meu coração; ele é minha possessão para sempre.

Eis aqui a pessoa! A tampa foi de alguma forma arrancada no fundo de sua vida. Seu coração e sua carne estão quase esgotados, e ele diz — talvez com seu último suspiro — “*mas Deus* é a rocha (ou força) do meu coração; ele é minha possessão para sempre”.

Portanto, o que precisa ficar destacado é que, de onde quer que venha a depressão (da carne ou do coração, do corpo ou da alma), em última instância é a incredulidade que *não* diz “mas Deus”. É a incredulidade que *não* apresenta a devida resistência. É a incredulidade que *não* pega o escudo da fé e a espada do Espírito para lutar.

Por mais complexo que seja o problema da depressão, e todos nós sabemos que é, tem algo que podemos afirmar com clareza à partir das Escrituras: “Meu corpo está alvejado, meu coração está quase parando de bater e, seja o motivo que for, eu não vou ceder! Confiarei em Deus, apesar de minhas forças terem se esgotado.”

Salmo 19.7: “A lei do SENHOR é perfeita, revigora [ou restaura] a alma.” A palavra de Deus é-nos dada para restaurar ou fazer reviver a alma. A alma dos santos precisa ser constantemente restaurada e revivida pelas promessas da palavra de Deus. O que significa dizer que a tristeza ou a depressão virá e que a palavra de Deus é-nos dada para restaurar ou fazer reviver a alma abatida.

É quando tiramos os olhos [1.] de nós mesmos e [2.] dos outros ou [3.] das circunstâncias, e os fixamos no SENHOR com fé, humildade e submissão (como Asafe, vs. 18-26), é quando dessa forma a nossa alma ou o coração reage para lutar e resistir (v. 26) que nós recobramos a esperança para prosseguir.

## ANTÍDOTO CONTRA A DEPRESSÃO

Ouçam Asafe (Sl 73.21-26):

<sup>21</sup>Percebi, então, que meu coração se amargurou e que eu estava despedaçado por dentro. <sup>22</sup>Fui tolo e ignorante; a teus olhos devo ter parecido um animal irracional. <sup>23</sup>E, no entanto, ainda pertencço a ti; tu seguras minha mão direita. <sup>24</sup>Tu me guias com teu conselho e me conduzes a um destino glorioso. <sup>25</sup>Quem mais eu tenho no céu senão a ti? Eu te desejo mais que a qualquer coisa na terra. <sup>26</sup>Minha saúde pode acabar e meu espírito fraquejar, mas Deus continua sendo a força de meu coração; ele é minha possessão para sempre.

Antídoto contra a depressão é

[1.] manter a fé na bondade de Deus (v. 1: “*Certamente Deus é bom*”); é

[2.] confessar ou declarar o nosso estado diante de Deus (v. 21: “*Percebi, então, que meu coração se amargurou e que eu estava despedaçado por dentro*”); é

[3.] resistir às tolices e ignorâncias do pecado que nos fazem agir como animal irracional (v. 22: *“Fui tolo e ignorante; a teus olhos devo ter parecido um animal irracional”*); é

[4.] voltar o foco para o privilégio de termos sido feitos filhos de Deus pela graça, através da fé na vida e obra de Cristo (v. 23: *“ainda pertença a ti; tu seguras minha mão direita”*); é

[5.] ser guiado pela palavra de Deus (v. 24: *“Tu me guias com teu conselho e me conduzes a um destino glorioso”*); é

[6.] fazer de Deus mesmo a nossa herança (v. 25: *“Quem mais eu tenho no céu senão a ti? Eu te desejo mais que a qualquer coisa na terra”*); é

[7.] prosseguir confiando na agridoce providencia de Deus, mesmo quando corpo e coração se esgotarem (v. 26: *“Minha saúde pode acabar e meu espírito fraquejar, mas Deus continua sendo a força de meu coração; ele é minha possessão para sempre”*); é

[8.] encontrar alguém (no santuário de Deus, v. 17) com quem abrir o coração, e que possa caminhar com a gente, apontando a gente de novo e de novo para as Escrituras, de uma forma centrada em Cristo. Aqui, julgo importante apresentar-lhes oito estratégias práticas para se combater a depressão, escritas pelo Dr. Sam R. William em um artigo publicado pela LifeWay, em dezembro de 2015, será de grande auxílio para você e para quem puder caminhar com você.

### **1. Descreva a experiência**

Peça à pessoa que descreva a experiência de depressão com detalhes vívidos. Pessoas são diferentes, então a depressão chegará de várias formas e tamanhos diferentes, dependendo da pessoa.

### **2. Identifique as causas**

Depressão, geralmente, não é apenas algo que temos, é algo que fazemos. Portanto, convide a pessoa a examinar o próprio coração com esta pergunta: Se



sua depressão pudesse falar, o que ela diria? O que ela diz sobre você? Para os outros? Para Deus? A depressão é uma experiência ativa e pode resultar de muitas outras fontes além da fisiológica: culpa por pecado não confessado, falsa culpa, vergonha mal colocada, medos ímpios, amargura, cobiça ou ódio reprimido, luto sem esperança e expectativas não-bíblicas.

### **3. Leia e medite nas Escrituras**

Peça à pessoa com quem você está caminhando que estude, por exemplo, os Salmos 42-43. Como o salmista se dirige a Deus? O que ele prega para si mesmo?

### **4. Aja segundo a verdade, dando pequenos passos de fé**

Quem procura ajuda, deve, em primeiro lugar, aceitar o desafio da obediência fiel, mesmo que não sinta vontade e seja céticos de que algo fará a diferença. É importante ter fé. Além disso, explique à pessoa que o progresso para fora da caverna será passo a passo, pouco a pouco. Pequenas mudanças práticas, consistentes e baseadas na fé na graça de Deus ocorrem nos detalhes.

### **5. Reavalie o seu estilo de vida**

Avalie e forneça recomendações para possíveis problemas no estilo de vida, tais quais: excesso de trabalho, falta de exercício, dificuldades para dormir, procrastinação, estressores não resolvidos, ausência de disciplinas espirituais.

### **6. Resolva os seus conflitos**

Lide com relacionamentos problemáticos, passados ou presentes.

### **7. Não permaneça inerte**

Designar tarefas que demonstrem, de forma ativa e prática, amor em benefício de outras pessoas. Tirar os olhos de si e ajudar outras poderá fornecer uma nova perspectiva sobre a vida.

### **8. Consulte um médico**

Encaminhe a pessoas deprimidas a um médico cristão para descartar ou acompanhar causas físicas, se um médico ainda não tiver sido contatado. As pessoas que já estão tomando vários medicamentos podem precisar de cuidados médicos para evitar mais complicações.

Permitam-me concluir com uma ilustração. Que ela grude em sua mente.

O livro dos Salmos pode se resumir à seguinte imagem: cada caverna escura em que nos metemos (imagine-se numa caverna escura, abafada, quase sem ar... pois assim é que nos sentimos na depressão) — vagando, tateando as paredes das rochas à procura de

saída, pisando e tropeçando em pedras enquanto se caminha vagorosamente, batendo a cabeça com força nalguma ponta de pedra, tentando seguir em frente — toda caverna em que nos enfiamos nesta vida, pela graça e por meio da fé, será sempre um túnel que se abrirá para a glória. Abrir-se-á lá no céu para um dia como hoje, com o sol brilhando, a grama verdinha e as águas frescas fluindo — desde que você não se sente na caverna e (*fuuu...*) apague a vela da fé.

Lembre-se sempre e ore sempre as palavras do salmista (Sl 73.26):

Minha saúde pode acabar e meu espírito fraquejar, mas Deus continua sendo a força de meu coração; ele é minha possessão para sempre.

**\*Cântico:** *Deus é Deus*

**S.D.G.** L.B.Peixoto