

Depressão

AJUDA ESPIRITUAL,
PSICOLÓGICA E MÉDICA PARA A



Curia

MICHAEL LAWSON

Sumário

Prefácio	7
Nota do autor	9

Parte 1: A natureza da depressão

1. A experiência da depressão	13
2. Causas da depressão	27

Parte 2: Passado doloroso

3. Entenda o passado	45
4. Lide com as lembranças dolorosas	55
5. Confesse e perdoe	63

Parte 3: Presente doloroso

6. Rompa com o passado	73
7. Encare o sofrimento	87

Parte 4: Espírito atribulado

8. Reações espirituais	101
9. Esgotamento	113
10. Lide com o desânimo	121
11. Descoberta da identidade	135

Parte 5: Processo de cura

12. Quando é preciso buscar ajuda	149
13. Ajude a si e aos outros	157
14. Descubra a liberdade	171
15. Luz no fim do túnel	183

Prefácio

Raramente encontramos um livro cristão que encare os aspectos espirituais, psicológicos e médicos da depressão e, partindo de uma perspectiva tão equilibrada, ofereça ajuda prática minuciosa para a solução desse distúrbio afetivo.

Depressão é comum, e praticamente uma em cinco pessoas sofre um episódio de depressão séria em algum estágio da vida. É uma das doenças mais difíceis de aguentar, pois sua própria natureza solapa a esperança de recuperação. Como qualquer outro sofrimento, para o cristão a depressão é um desafio para a dependência mais íntima de Deus e o aprofundamento da nossa relação com ele. No entanto, diferente de outras formas de sofrimento, a depressão — como muitas pessoas descobrem — pode impedir que experimentemos o amor de Deus e sintamos sua presença, e ela o faz de um modo que nada, a não ser a raiva, consegue realizar.

A depressão é algo excepcional. Entre todas as experiências mais dolorosas da vida, nenhuma é tão perturbadora. Ela pode ser uma das grandes provações da fé. Tanto o sofredor quanto as pessoas que o ajudam necessitam de orientação correta para passar através do “túnel”. Os deprimidos precisam de compreensão e carinho, esclarecimento e apoio que contrastem com o conforto oferecido pelos supostos amigos de Jó. *Depressão: ajuda espiritual, psicológica e médica para a cura* oferece uma alternativa muito bem-vinda.

Como psiquiatra, tenho lido muitos livros e artigos sobre depressão, mas poucos que englobem de modo tão eficiente o vasto território de perspectivas espirituais, psicológicas e médicas aqui retratado. Michael Lawson apoia-se em seu vasto conhecimento e sabedoria

de conselheiro experiente. Em redação extremamente agradável, ele apresenta um caminho inestimável em direção ao progresso, não só para quem enfrenta a depressão na própria vida, mas também para os que estão dispostos a se aproximar o suficiente para dividir o sofrimento e engajar-se na tarefa de prosseguir e alcançar a cura verdadeira.

Que o auxílio e o encorajamento aqui oferecidos sejam instrumentos que levem a graça de Deus a suavizar o fardo pesado e iluminar a escuridão, assim fortalecendo e enraizando a fé da pessoa que sofre de depressão e daqueles a seu redor.

Dra. Rosalind Furlong

Dra. Rosaling C. S. Furlong é médica cirurgiã do Hospital Guy da Universidade de Londres; membro do Conselho de Psiquiatras do Royal College; médica diretora do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, e exerce medicina psiquiátrica para adultos no norte de Londres.

Nota do autor

Depressão: ajuda espiritual, psicológica e médica para a cura baseia-se em grande parte no meu livro *Facing Depression* [Encare a depressão, não publicado no Brasil], traduzido e lido mundo afora. *Facing Depression* regularmente se encontra nas listas de leitura de universidades e seminários teológicos, e tem sido muito usado por indivíduos e igrejas, e também no treinamento de pessoas que querem desenvolver habilidades profissionais no auxílio ao próximo. Creio que tem sido de valor pelo modo de sua concepção: um livro que auxilia a pessoa a se ajudar e ficar melhor, um recurso para quem sofre com a depressão ou quem está próximo de alguém que sofre.

Meu desejo é que esta edição revisada e atualizada, com novo título e novo material [em língua inglesa, N. do R.], seja útil a quem sofre e aos que ajudam. Faltam no mercado livros que lidem com a depressão do ponto de vista bíblico e usando também o que a Medicina, a Psicologia e o aconselhamento têm de melhor para oferecer. Espero que esta abordagem continue a suprir a falta.

Se você nunca leu este livro e não tem certeza de que ele poderá ajudar você, um amigo ou alguém da família, eu gostaria de lhe dar uma sugestão. Leia-o com o objetivo de entender melhor o que é depressão. A seguir, prepare-se para alguns exercícios práticos. Isso faz toda a diferença, quer haja ou não necessidade de ajuda médica. Então, e mais importante, reconheça que o verdadeiro auxílio vem de Deus. Na esfera da depressão este livro mostrará como o auxílio divino pode ser obtido no vasto cenário do que nós e os outros podemos fazer para enfrentar a depressão e sair vitoriosos. A vasta maioria dos que sofrem com a depressão encontra melhora. Se você está sofrendo

ou, de algum modo, ajudando, informal ou profissionalmente, quem sofre, minha oração é que as ideias aqui oferecidas auxiliem você imensamente no processo conducente à cura absoluta.

Parte 1

A natureza da depressão

1

O que é depressão

Sofrer de depressão é mais que estar cansado de tudo. É mais até que a tristeza que ataca de vez em quando. Essas situações não são nada agradáveis, claro, e ninguém gostaria de passar por elas; contudo a depressão verdadeira é uma experiência muito mais sombria.

Você talvez sinta:

- » Menos disposição
- » Confusão mental
- » Ansiedade e nervosismo
- » Irritação ou agitação
- » Baixa autoestima
- » Inutilidade e desesperança
- » Profunda culpa por atitudes e pensamentos errados
- » Aprofundamento no desespero

Você talvez perceba:

- » Distúrbio no padrão de sono
- » Falta de energia
- » Cansaço contínuo
- » Dores e incômodos anormais
- » Alterações do apetite e peso
- » Dificuldade de se envolver em conversas
- » Medo de fazer amizades

Estes sentimentos deixam você infeliz e bem diferente da pessoa que normalmente é. Isto lhe faz muito mal. Você sabe o que está acontecendo, e a experiência é tão dolorosa quanto desconcertante. Claro

que ninguém tem de vivenciar todos esses sinais e sintomas para estar deprimido — alguns deles já são o bastante para a maioria de nós.

Uma balconista de 25 anos que estava em depressão narrou seus sentimentos em palavras que dão voz à experiência de muita gente na mesma situação.

“O que está acontecendo com minha vida? Parece que está indo pelo ralo! Sinto-me atordoada. Durmo muito mal. Tenho sentimento de culpa. Nem eu me aguento, e tenho certeza de que os outros me acham rabugenta e chata. Estou cansada, e só quero chorar. A vida é uma batalha morro acima...”.

As características da depressão

De vez em quando, a maioria de nós se entristece por alguma coisa, mas tristeza não é o mesmo que depressão. Quando estamos meio desanimados, talvez digamos que estamos deprimidos, mas o que realmente queremos dizer é que estamos cansados, aborrecidos, ou simplesmente cansados.

A depressão verdadeira normalmente apresenta cinco características, e todas estão correlacionadas e afetam-se mutuamente:

- » A sensação de vazio interior e desolação é o sentimento dominante, e não a tristeza comum.
- » O esgotamento físico é visível.
- » O senso de humor diminui bastante, e é substituído pela auto-comiseração.
- » Os pensamentos e sentimentos negativos predominam, quanto a si mesmo, outras pessoas e o futuro.
- » O desinteresse toma conta, incluindo a si próprio, pelo que há de melhor na vida e, por fim, em relação à esperança de futuro. Em casos sérios de psicose, desaparece também a capacidade de distinguir a realidade da fantasia.

Estas cinco características da depressão estão presentes em todas as condições depressivas. Existem outros sinais reconhecidos, como mudança no padrão de sono, que são diagnósticos importantes, porém estas são as características principais.

A depressão é algo excepcional. Entre todas as experiências mais dolorosas da vida, nenhuma é tão perturbadora. Este livro é um auxílio para a pessoa se ajudar e ficar melhor. É um recurso para quem sofre com a depressão ou quem está próximo de alguém que sofre. O autor lida com a depressão do ponto de vista bíblico e usando também o que a Medicina, a Psicologia e o aconselhamento têm de melhor para oferecer.

Espetacular, relevante, equilibrado. A igreja e o povo de Deus não têm lidado muito bem com os desafios da depressão, e este livro é uma necessidade premente entre nós.

George Verwer

Michael Lawson — com quem tive o privilégio de ministrar em nossa igreja All Souls [Todas as almas], na rua Langham Place, Londres — merece os agradecimentos de milhares de pessoas. Em palestras, no rádio e na televisão — e por meio de livros como este — ele ajuda igualmente sofredores, profissionais e cuidadores a entender a depressão, e descobrir caminhos confiáveis que levem à cura. Experiência e sensatez cativantes juntaram-se neste excelente livro.

Cônego Richard Bewes, OBE (Order of the British Empire)

Prático, relevante e espiritualmente aguçado. Este livro é um recurso maravilhoso para quem calu na armadilha silenciosa do sofrimento causado pela depressão, e para os que querem ajudar. Michael Lawson reúne sabedoria bíblica com experiência pastoral e conselhos práticos. Altamente recomendado.

Professor John Wyatt, University College, Londres