



# SUPERANDO

A TRISTEZA E A DEPRESSÃO COM A FÉ

RICHARD BAXTER

  
VIDA NOVA

# Sumário

Richard Baxter — um cuidador de almas .....	7
<i>Ageu Heringer Lisboa</i>	
Tristeza, melancolia, depressão .....	11
<i>Uriel Heckert</i>	
Superando a tristeza e a depressão com a fé .....	21
<i>Richard Baxter</i>	
Quando a tristeza é excessiva .....	22
Como a tristeza excessiva consome o homem .....	26
As causas da tristeza .....	31
A cura da melancolia .....	49
Richard Baxter — conselheiro e discipulador .....	89
<i>Dr. Cláudio A. B. Marra</i>	

# Richard Baxter — um cuidador de almas

*Ageu Heringer Lisboa<sup>1</sup>*

**R**ichard Baxter, séculos antes do movimento da psicologia científica, praticou a cura de almas em sua acepção ampla. Encarava as pessoas em suas múltiplas dimensões, necessidades e potencialidades, o que deu forma a seu trabalho.

Foi um homem de lutas, enfrentando obstáculos contra seu ousado comprometimento com as pessoas de seu tempo. Nada burocrático, nem desejando as comodidades do rotineiro, identificou-se com gente de carne e osso em seus sofrimentos. Seu texto é uma penetrante análise do sofrimento psíquico e transtorno espiritual de paroquianos, conhecimento que foi se formando por meio do acompanhamento de pessoas, individualmente, e de habituais visitas pastorais às famílias. Nessas ocasiões, eram comentadas as Escrituras e atendidos os enfermos, com orações e recomendações de cuidados práticos.

Essa é uma dinâmica pastoral de cura de almas, de que Baxter é um dos precursores. O que aconteceria em nossas comunidades hoje se essa prática ganhasse corpo? Em um contexto em que a igreja negligencia o cuidado pessoal, não discipula e tampouco fortalece vínculos comunitários, temos uma vasta população sofrendo alienação religiosa e doenças psíquicas que poderiam ser evitadas. Quando a igreja falha,

<sup>1</sup>Ageu Heringer Lisboa é psicólogo formado pela Universidade Federal de Minas Gerais e mestre em Ciências da Religião pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

outras forças e instituições ocupam o espaço; as igrejas se tornam irrelevantes, e os hospitais e penitenciárias se enchem.

\*\*\*\*\*

Os ensinamentos de Baxter refletem uma inteligência notável, fruto de observação cuidadosa, meditação e análise das Escrituras, referencial teórico que utilizou. Escreve com profundo interesse em despertar as pessoas para a realidade da presença sanadora de Deus, que deseja que todos sejam salvos, não apenas do inferno futuro, mas já agora do inferno que há dentro de muitas pessoas. Baxter vê a ação pastoral como o cuidado de vidas concretas, o que implicará conhecer cada ovelha, e não apenas ministrar no coletivo anônimo. Ajudando a pensar com base nas Escrituras, espanta a ignorância e possibilita a liberdade da alma e o crescimento emocional pelo desfrute da graça de Deus.

Neste livro, explana, com as categorias médicas de seu tempo, sobre os vitimados pela tristeza excessiva, a melancolia e os estados de alma associados ao sofrimento sem sentido. Aponta uma multidiversidade de causas associadas ao sofrimento, dando a necessária ênfase à precária condição da humanidade, desencadeada pela Queda, que afetou o humano em sua totalidade — o orgânico, o relacional, o cultural. Seu texto traz grande alívio aos que sofrem de equivocadas leituras das Escrituras, quando Deus se torna uma figura ameaçadora, sempre com uma disposição moralista e sádica para punir e fazer sofrer os descuidados e os que pecam. Nada mais distante do espírito da graça divina encarnada em Jesus, que veio justamente para tomar sobre si as dores, os pecados e os infortúnios humanos. Mesmo os mais atormentados de espírito, que se considerem irremediavelmente perdidos, pensando que

perderam a salvação, encontrarão tremendo alívio com o tratamento bíblico-pastoral caridoso que aplica.

Baxter analisa a inter-relação dos sentimentos e o funcionamento da mente, as alterações da percepção e o juízo de que somos capazes ou vítimas, os quais interferem tanto na leitura das Escrituras quanto de si mesmo. Nesse aspecto, distancia-se dos rígidos escolásticos ou letristas moralistas que veem pecado em tudo. Demonstra como o adoecimento físico e o sofrimento psíquico não estão sempre diretamente associados a pecado e culpa, nem afastam Deus da pessoa. E mais: a ação demoníaca está sujeita ao poder misericordioso de Deus. Assim, combate o pensamento mágico e o reducionismo espiritualizante, considerando razões naturais e sociais também presentes. Enfatiza a plena suficiência da graça sobre a totalidade dos pecados, a esperança como âncora da alma e vê o amor como equilíbrio da vida e indicativo de sanidade e santidade.

Por fim, oferece instruções para uma pastoral do cuidado espiritual, eticamente construída, mostrando que a fé não ignora a técnica.

# Tristeza, melancolia, depressão

*Uriel Heckert*<sup>1</sup>

A alma e o corpo são parceiros nas doenças e na cura. Embora não saibamos como isso acontece, a experiência nos mostra que é assim.

RICHARD BAXTER

Fala-se cada vez mais em depressão. Referem-se à depressão do humor; bem entendido, esse é um estado de abatimento emocional que atinge grande número de pessoas. Como entender o fenômeno? Estamos diante de uma epidemia de sofrimento psíquico? Haveria algum excesso na identificação do problema? Seria um modismo a nos desviar de questões mais profundas?

Uma pesquisa realizada com a população urbana adulta no Brasil indicou que a prevalência de depressão, ao longo da vida, chega a 20,9%.<sup>2</sup> Um estudo da Organização Mundial da Saúde concluiu que os transtornos mentais afetam 30% dos habitantes do planeta, destacando-se entre eles os quadros de depressão do humor e os de transtornos da ansiedade.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Uriel Heckert é mestre em Filosofia e doutor em Psiquiatria pela Universidade de São Paulo. É médico psiquiatra, professor aposentado da Universidade Federal de Juiz de Fora, membro pleno do Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos (CPPC) e presbítero da Igreja Presbiteriana de Juiz de Fora.

<sup>2</sup>L. Andrade; E. E. Walters; V. Gentil; R. Laurenti, “Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment area in the city of São Paulo, Brazil”, in: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2002, 37(7): 316-25.

<sup>3</sup>World Health Survey (WHS), disponível em: <http://www.hcp.med.harvard.edu/wmhiindex.php>.

Entretanto, não se pode negar que o termo caiu no uso comum, passando a ser empregado de forma indiscriminada. Até mesmo profissionais da saúde o utilizam sem o devido cuidado. Pode-se falar até mesmo em um estímulo para que variados quadros psíquicos sejam assim rotulados. As pessoas se sentem confortadas ao definir seu sofrimento em uma expressão, sem maiores questionamentos ou explicações; e os profissionais se acomodam ao empregar o rótulo, furtando-se da investigação mais profunda. Interesses econômicos acompanham ambos os grupos, fortalecendo a solução escapista com argumentos aparentemente científicos e sugerindo logo o uso de medicamentos como a solução mais adequada.

Diante de tamanha simplificação, nada melhor que recorrer à história e nos ancorar em textos clássicos. Depressão é expressão recente para um mal antigo. A tristeza, por certo, inclusive em suas formas extremas, é conhecida desde a Antiguidade. Vergonha, culpa, medo e ira surgem precocemente no relato do livro de Gênesis; perdas logo se impõem, criando terreno propício ao abatimento emocional.<sup>4</sup> Tristeza, por vezes adjetivada de profunda, é a expressão usada pela Bíblia.

O termo “melancolia” surge na medicina grega, derivado da teoria dos humores. Atribuída a Hipócrates (460-370 a.C.), ela relacionava os distúrbios físicos e psíquicos a desregulações dos quatro fluidos orgânicos, que seriam bile, sangue, fleuma e bile negra. A melancolia estaria relacionada a distúrbios do último (*melas* = “negro” + *chole* = “bile”). Correlato a ela, o “temperamento melancólico” foi caracterizado por introspecção, desânimo e pessimismo. Tais conceitos perduraram durante séculos, sendo até mesmo recuperados em algumas concepções da pós-modernidade.

<sup>4</sup>Gênesis 3 e 4.

Somente na segunda metade do século 19 é que o termo “depressão” passa a dominar o vocabulário psiquiátrico.<sup>5</sup> Os trabalhos de Emil Kraepelin (1856-1926) são destacados, pois permitiram descrever a chamada psicose maníaco-depressiva, hoje conhecida como transtorno bipolar, condição na qual quadros de abatimento do humor se alternam com outros de exaltação e agitação psíquica.

Nos dias atuais, a palavra “melancolia” é reservada para algumas formas graves de depressão, nas quais se verificam duas condições básicas: perda do prazer para todas ou quase todas as atividades e falta de reatividade a estímulos habitualmente agradáveis.<sup>6</sup>

O sofrimento humano é o mesmo ao longo do tempo, a despeito das variações nas formas de adoecimento e nas suas expressões. Os termos e definições procuram ser mais específicos, mas não dizem tudo. A tristeza, a melancolia e a depressão são demais para o entendimento exclusivamente científico.

Portanto, a contribuição deixada por um homem culto, atencioso e sensível aos problemas humanos deve merecer toda a nossa consideração. Richard Baxter pode ser definido como um “cura d’almas” que viveu na Inglaterra entre os anos 1615 e 1691, exercendo um ministério pastoral profícuo que atingiu desde pessoas do povo até a corte de Charles II. Tendo ele próprio experimentado situações hostis, que incluíram dezoito anos de prisão em decorrência da sua oposição ao ordenamento político-religioso vigente, pôde nos deixar escritos preciosos e de frescor surpreendente.

<sup>5</sup>T. A. Cordas, *Depressão: da bile negra aos neurotransmissores* (São Paulo: Lemos Editorial, 2002).

<sup>6</sup>DSM-IV, *Critérios diagnósticos do DSM-IV* (Porto Alegre: Artes Médicas, 1995).

*Superando a tristeza e a depressão com a fé* é a contribuição de um homem piedoso, culto, atencioso e sensível aos problemas humanos.

A obra oferece *insights* de grande valia a pastores, conselheiros e outros profissionais envolvidos na tarefa de aconselhar e acompanhar pessoas que estejam passando por depressão. Quem estiver experimentando ou já experimentou situações como essa também encontrará nesta obra ajuda prática e eficaz.

Os ensinamentos de Baxter refletem uma inteligência notável, fruto de observação cuidadosa, meditação e análise das Escrituras [...]. Baxter vê a ação pastoral como o cuidado de vidas concretas, o que implicará conhecer cada ovelha e não apenas ministrar no coletivo anônimo. Ajudando a pensar com base nas Escrituras, ele espanta a ignorância e possibilita a liberdade da alma e o crescimento emocional pelo desfrute da graça de Deus.

**AGEU HENRIGER LISBOA**, psicólogo pela Universidade Federal de Minas Gerais e mestre em Ciências da Religião pela Universidade Presbiteriana Mackenzie

Foi muito oportuno recuperar o texto do rev. Richard Baxter. Lê-lo em detalhes, sendo confrontados com suas constatações e acolhendo suas sugestões, será valioso para todos. Que façamos bom proveito dessas preciosidades.

**URIEL HECKERT**, psiquiatra, mestre em Filosofia e doutor em Psiquiatria pela Universidade de São Paulo

**RICHARD BAXTER** nasceu em 12 de novembro de 1615, em Rowton, nas proximidades de Shropshire. Em 1638, foi ordenado diácono pelo Bispo de Worcester e em 1639 serviu como diretor da escola de Richard Folley, em Dudley. Mais tarde, começou seu ministério em Kidderminster. Baxter escreveu vários livros, entre eles, *Conselho aos pais para pastorear seus filhos*, *Conselhos contra o medo pecaminoso* e *O descanso eterno dos santos*, editados por Shedd Publicações.