

## *Introdução*

A depressão tem se transformado cada vez mais em uma doença popular. Ela já representa a segunda maior causa de afastamento do trabalho. Calcula-se que, na Alemanha, aproximadamente quatro milhões de pessoas sofram de doença depressiva, e que até 20% das pessoas passem por uma depressão uma vez em suas vidas. É difícil dizer por que as depressões são cada vez mais frequentes em nossa sociedade. Certamente há mais de um motivo para isso. Em nossa sociedade, muitas pessoas sentem-se sobrecarregadas – no local de trabalho, na família e na educação dos filhos, no controle de suas vidas. Em um mundo em que praticamente tudo parece realizável, a alma reage com depressão. Porque ela percebe que nem tudo depende da nossa vontade. Um outro motivo certamente são os exageros – não apenas de consumo, mas com relação à nossa autoimagem. Não podemos ser sempre o melhor, o mais belo, o mais inteligente. Precisamos nos conformar com a nossa medianidade. Uma outra causa do aumento das depressões é a compreensão do sofrimento humano como algo patológico. Quando o sofrimento e a tristeza não podem mais fazer parte da vida, nós reagimos com depressão. Neste contexto, a psicóloga e jornalista Ursula Nuber escreve: “Quando o sofrimento não é mais permitido em uma sociedade tão apaixonada pelo êxito e pelo sucesso, corremos um grande risco de, em breve, vivermos em uma sociedade depressiva. Uma

sociedade em que todas as pessoas que estiverem sofrendo serão consideradas depressivas ou ‘psicologicamente instáveis’” (NUBER, 2006: 14). Nos dias de hoje, podemos observar uma postura de prevenção do sofrimento, como também o crescimento do esgotamento, o sofrimento pela solidão e o não-saber-lidar com a liberdade desenfreada, assim como com a concorrência em torno de si, causam uma disposição geral depressiva em nossa sociedade. O psiquiatra suíço Paul Kielholz considera a perda de tradições uma das causas do aumento das depressões: “A decadência da família é uma das principais causas das depressões, assim como a perda das relações religiosas” (apud NUBER, 2006: 20). Para o psiquiatra e psicoterapeuta Daniel Hell, é a crescente mobilidade que sobrecarrega o homem e o isola das raízes de seu passado. Muitas vezes, a depressão é um grito de socorro da alma contra o desenraizamento e a sobrecarga decorrentes das mudanças cada vez mais rápidas.

Apesar de o número de doenças depressivas aumentar continuamente em nossa sociedade, de modo geral ainda se continua evitando conversar abertamente sobre depressões. Elas são consideradas algo que deve ser, de preferência, ocultado. Ou então, corre-se o risco de terceiros falarem a seu respeito. É preferível falar sobre a sua úlcera gástrica ou as constantes dores de cabeça, do que sobre as depressões que o afligem. Até mesmo falar sobre um câncer pode nos parecer mais fácil do que sobre o nosso desespero, o desânimo e o imenso abatimento que nos surpreende. Um gerente falou-me de um conhecido que dera cabo de sua vida com braveza até há pouco. Ao dirigir-se em seu carro para uma reunião importante, de repente começou a suar fortemente e não conseguiu seguir viagem. O diagnóstico do médico que ele consultou em seguida foi “depressão”. Este diagnóstico surpreendeu o gerente da mesma forma que seus amigos. Eles ficaram perplexos como um homem tão forte e bem-su-

cedido poderia sofrer justamente desta doença. Mas a depressão pode atingir qualquer pessoa. Por isso, é importante falar abertamente sobre ela e buscar caminhos para lidar adequadamente com o problema.

Há algum tempo atrás, tive a inspiração de escrever um livro sobre o tratamento espiritual das depressões. Eu também já tinha ideias concretas quanto à abordagem da temática. Naturalmente, o grande número de livros já publicados sobre o tema “depressão” também me deixou inseguro. Mas, apesar disso, tive a seguinte certeza: até então, o tratamento espiritual das depressões não recebera a mesma atenção que o lado psicológico-psiquiátrico desta doença. Portanto, estou arriscando a colocar os meus planos em prática. Para tal, pretendo partir sempre da Bíblia, mas também levarei em conta a tradição dos Padres do Deserto, antigos monges cristãos do séc. IV d.C. para os quais a temática da tristeza e do desânimo era muito importante. Estes monges viviam como eremitas no deserto e observavam minuciosamente os próprios pensamentos e sentimentos. Eles já descreviam disposições depressivas que prejudicavam as suas vidas e os abstinham de orar.

Portanto, o presente livro não pretende apenas repetir o que já foi escrito sobre a depressão. Ao invés disso, o que se sabe até o presente momento deve compor a base sobre a qual eu me voltarei propositadamente para a Bíblia e a tradição espiritual. As possibilidades terapêuticas no tratamento da depressão através da psiquiatria e da psicoterapia me estimularam a buscar, na Bíblia e na tradição espiritual, por caminhos para um enfoque em outro nível, num nível espiritual. Ambas disciplinas fizeram descobertas importantes sobre a depressão que devem ser levadas em conta por todos aqueles que trabalham com pessoas depressivas. Antigamente, diferenciava-se claramente entre as chamadas depressões “endógenas” e as de-

pressões “exógenas” ou “reativas”. Segundo esta teoria, as depressões endógenas seriam de origem física, e as reativas seriam uma resposta a experiências de perda, à sobrecarga ou à recusa de importantes passos na vida. Eram consideradas típicas depressões reativas a depressão por esgotamento, a depressão seguida ao fracasso de um matrimônio, à morte de pessoas queridas, a depressão da meia idade e a depressão do idoso. Hoje em dia, toma-se mais cuidado com esta diferenciação entre causas “internas” ou “externas” da doença. Não se pensa mais nas categorias “ou um – ou outro”. A pergunta se uma depressão tem causas físicas ou emocionais já é, por si só, um equívoco. A doença tem sempre dois lados, um físico e um emocional. Por isso, hoje em dia tendemos a falar de depressão leve, moderada ou forte.

Consequentemente, na terapia também não se pensa mais em alternativas: ou medicamentos, ou então psicoterapia. Antigamente, os terapeutas tendiam a rejeitar os antidepressivos. Já os psiquiatras apostavam principalmente nas soluções medicamentosas. Hoje em dia, ambos trabalham em conjunto. Isto certamente é um avanço positivo.

O jornalista suíço Ruedi Josuran, que admitiu publicamente as suas depressões, escreve sobre as suas experiências com medicamentos: “Durante muito tempo, recusei-me a aceitar auxílio medicamentoso porque era contra os meus princípios. Eu não conseguia aceitar, de maneira alguma, que alguns miligramas de uma determinada substância pudessem desfazer quaisquer desequilíbrios no cérebro. Hoje devo dizer que os medicamentos trouxeram benefícios reais. Eles representam um imenso alívio para muitas pessoas e seus parentes e, para mim, um avanço bastante decisivo. Fico aliviado por saber que, independentemente de como as coisas se desenrolem, tenho a opção de, a qualquer instante, recorrer a medicamen-

tos, sabendo que eles me estabilizam e me tiram dos buracos” (JOSURAN; HOEHNE; HELL, 2001: 70s.). Josuran conhece a objeção de que os medicamentos encobrem os verdadeiros problemas e impedem o doente de trabalhar esta questão. Ele responde: “Só mesmo as pessoas que jamais foram acometidas pela depressão conseguem afirmar uma coisa dessas da boca para fora de maneira tão ignorante. Se eu visse uma pessoa se afogando, eu imediatamente lhe arremessaria uma boia salva-vidas ao invés de primeiramente analisar por que ela caiu na água” (p. 72).

Certamente essa questão requer bastante sensibilidade. Há pessoas que acreditam poder resolver todos os problemas com medicamentos – e outras que se orgulham de tomar medicamentos. Elas acreditam dominar tudo com suas próprias forças. Ou elas fazem uso de um antidepressivo, mas suspendem o seu uso cedo demais e voltam a cair num “buraco negro”. Quem trabalha com pessoas depressivas, seja como pastor ou psicoterapeuta, precisa ter a humildade de reconhecer que nem tudo pode ser curado com diálogos pastorais ou terapêuticos. É preciso reconhecer o momento em que o cliente depressivo deve ser encaminhado para um especialista. Ao escrever sobre o tratamento espiritual das depressões, estou convicto de que a depressão é um desafio espiritual e que o caminho espiritual pode facilitar o trato com a depressão. A oração seguramente tem uma força curadora. Entretanto, algumas pessoas acreditam que basta orar para livrar-se de sua depressão. Mas, com frequência, decepcionam-se e mergulham ainda mais no desespero e no desânimo. O caminho espiritual precisa sempre considerar, também, a situação psíquica e física, e aceitar as ajudas psiquiátricas e psicológicas com gratidão. Quem acreditar que, através da oração, pode se sobrepôr à doença depressiva e recusar qualquer ajuda terapêutica, desconhece aquilo que os monges antigos chamavam de “humilda-

de”. Humildade é a coragem de penetrar na minha disposição depressiva e oferecê-la a Deus. Mas humildade também significa reconhecer que, apesar de toda ajuda divina, eu também preciso de ajuda profissional.

Mais importante e expressiva que a classificação das depressões é a descrição da experiência depressiva. “A experiência depressiva é: desanimada, desinteressada e sem energia, sem coragem e orientação, sem sentimentos e relacionamentos” (JOSURAN; HOEHNE: HELL, 2001: 26). As pessoas depressivas descrevem a sua experiência da depressão em imagens como vazio, ausência de qualquer vitalidade, interrupção da vida, negação da existência, estar morto em vida, estar congelado, como paralisia espiritual ou como noite escura. Daniel Hell chama a atenção para dois riscos ao se lidar com a depressão. O primeiro risco consiste em reduzir toda depressão a uma causa remota e em querer trabalhar o passado. Contudo, como as pessoas depressivas vivenciam o seu passado apenas de maneira negativa, “através de uma análise prematura do passado, o caminho de vida percorrido até então é escurecido e deslocado para uma perspectiva de culpa e vergonha” (p. 27). O outro risco consiste em ver a depressão apenas a partir dos seus sintomas, como distúrbios do sono e alimentares, dificuldade de raciocínio e concentração. Desta maneira, ela é muitas vezes materializada, e seu caráter mensageiro, ignorado. Segundo Hell, diante destes dois riscos cabe observar a experiência depressiva, reconhecer o seu sentido e integrá-lo em sua própria vida. Queremos livrar-nos, antes de tudo, dos sintomas depressivos. Procuramos nos “livrar da experiência depressiva como se quiséssemos nos livrar da sujeira ou de potenciais invasores” (p. 29). Os sintomas depressivos transformam-se em um corpo estranho que é combatido. Entretanto, com isso perde-se a oportunidade de compreender e integrar em seu conceito de vida tudo aquilo que se viven-

cia no estado da depressão. A depressão também quer, sempre, dizer-nos alguma coisa. Ela tem uma mensagem para nós. Ela deseja convidar-nos a questionar os nossos parâmetros e a visualizar o segredo da vida com novos olhos.

Apesar de todo cuidado necessário quanto à classificação das depressões, algumas elucidacões terminológicas são úteis. Na terminologia clínica, fala-se de “depressão unipolar” e “bipolar”. A segunda refere-se à doença maníaco-depressiva em que as fases depressivas alternam-se com fases maníacas, durante a qual não se reconhece mais um parâmetro em suas atividades e mal se precisa de sono. Nas depressões unipolares, diferencia-se entre a “depressão inibida”, onde a pessoa se sente internamente paralisada e não consegue animar-se para nada; a “depressão agitada”, caracterizada por forte inquietude e ativismo vazio; e a “depressão disfarçada”, que muitas vezes se esconde por detrás de sintomas físicos como cefaleias, dores de estômago, perda de apetite e tonteiras (cf. ALTHAUS; HEGERL; REINERS, 2006: 20s.).

Na tradição espiritual existe o fenômeno da “noite escura” que as pessoas encontram em seu caminho espiritual. Ao final deste livro, eu também gostaria de falar sobre a relação entre a “noite escura” e a depressão.

A seguir, eu quero partir das imagens da depressão que encontrei na Bíblia e na tradição espiritual, principalmente nos Padres do Deserto. Escolhi imagens que descrevem disposições emocionais e sintomas da depressão. Em cada um dos capítulos, pretendo associar estas descrições dos quadros depressivos a uma passagem da Bíblia ou uma técnica da tradição espiritual. O objetivo é tornar evidente a necessidade de integrar as nossas doenças depressivas em nosso caminho espiritual, e não omiti-las no nível espiritual. E eu gostaria de fortalecer a esperança dos leitores e leitoras de que a ora-

ção e a meditação e todas as práticas espirituais que a tradição espiritual nos oferece representam um bom caminho para a aproximação e o trato da depressão.

O meu objetivo, portanto, não é uma descrição sistemática das características e terapias das depressões. As imagens bíblicas tampouco podem ser sempre associadas a esta ou aquela forma de depressão. E, acima de tudo, os passos terapêuticos que a Bíblia nos apresenta não pretendem sugerir que não necessitamos mais de medicamentos ou terapia. Uma pessoa em depressão deve recorrer às ajudas médicas, psiquiátricas e psicológicas que lhe fizerem bem. Mas, acima disso, a dimensão espiritual também pode auxiliar o processo de cura. As imagens da depressão e os passos terapêuticos com que me deparo na Bíblia me revelam caminhos que também possibilitam uma reação espiritual à depressão. Lidar com a depressão de maneira espiritual pode nos ajudar a ver a doença com outro enfoque, a vê-la como chance no caminho espiritual, a integrá-la em nosso caminho espiritual. Sob este ponto de vista, a depressão também deixa de ser obrigatoriamente algo que domine toda a nossa vida.

Para lidar com a depressão desta maneira é preciso humildade – tanto por parte do terapeuta ou pastor, quanto por parte da pessoa deprimida. Numa depressão, a cura pode por vezes significar o desaparecimento da doença. Entretanto, muitas vezes a cura não significa que deixamos de ter uma relação com a depressão, mas que passamos a lidar com ela de outra maneira, de maneira mais humana. E por vezes é preciso reconhecer que a depressão continuará sendo uma lição de vida: o caminho para Deus não passa ao seu lado, mas a atravessa. Nós gostaríamos de nos livrar da depressão. Já seria bastante se conseguíssemos soltá-la. Contudo só é possível soltar o que foi aceito. Portanto, o primeiro passo consiste em se familiarizar com a depressão e reconciliar-se com ela. Assim ela perde

o seu poder. E talvez se transforme em uma companhia que torna a me lembrar que é preciso viver com autenticidade, extrair minhas forças de raízes mais profundas e finalmente entregar-me ao amor de Deus.

Começarei com algumas histórias de curas em que doentes pedem ajuda a Jesus. Suas doenças podem ser compreendidas como expressão da depressão. Nas histórias de curas que a Bíblia nos transmite, nunca se trata expressivamente da cura de depressões. Mas se considerarmos que as depressões com frequência se escondem por detrás de sintomas físicos, podemos interpretar o modo com que Jesus lida com os doentes e a observação dos “métodos terapêuticos” que ele aplica também no contexto da depressão. Fazemo-lo a partir de um determinado ponto de vista: as histórias de cura convidam-nos a nos oferecermos a Jesus com as nossas indisposições depressivas e a pedir-lhe que cure, também, a nossa doença, e transforme o nosso estado emocional. Nas histórias de cura, Jesus jamais aparece como mágico que liberta os doentes da forma menos indolor possível de suas doenças. Ao invés disso, ele sempre os confronta com as suas próprias verdades. Olhar para esta verdade muitas vezes já é doloroso o bastante. Portanto, o modo com que Jesus se aproxima dos doentes, os trata e cura, pode nos revelar possíveis maneiras de lidar com a nossa própria depressão. Os terapeutas e pastores podem reconhecer possibilidades de reação aos clientes depressivos. Os passos terapêuticos que Jesus percorre com os doentes são passos a caminho da cura – inclusive para nós mesmos.