



SAÚDE MENTAL E SUA IGREJA



Um manual para o cuidado bíblico



Helen Thorne &
Dr. Steve Midgley



VIDA NOVA

Que livro brilhante! Os autores trazem compaixão, inteligência, sabedoria bíblica e ajuda prática para lidar com o mais difícil de todos os assuntos. Combinando uma excepcional clareza de pensamento com exemplos da vida real, eles capacitam os leitores a oferecer esperança cristã genuína e ajudar os que lutam com problemas de saúde mental.

Dr. John Burns, chefe dos serviços de aconselhamento na Shore School em North Sydney, Austrália.

Steve e Helen realizaram a tarefa aparentemente impossível de abordar um assunto complexo e torná-lo acessível a um público de igreja local. Esse livro traz uma abundante condensação de informações úteis sobre o tema da saúde mental — termos, definições, explicações —, ao mesmo tempo que apresenta a beleza e a profundidade do evangelho. Os leitores serão instruídos, encorajados, capacitados e edificados para a tarefa privilegiada de cuidar das almas.

Jonathan Holmes, pastor de aconselhamento na Parkside Church, Estados Unidos.

Sendo eu mesma alguém que sofreu com problemas de saúde mental nos últimos anos, estou muito feliz por Helen e Steve terem escrito esse livro. Ele é tudo o que eu esperava e muito mais! Repleto de sabedoria, afeto, compaixão e ajuda prática, o livro me deixou cheia de esperança. Vou incentivar cada membro da igreja a comprar um exemplar.

Andrea Trevenna, ministra para as mulheres na St. Nicholas Church, em Sevenoaks, Inglaterra.

Sou muito grato por esse livro excelente e oportuno. Todas as igrejas se beneficiarão se promoverem sua leitura em grupos, individualmente e nas equipes pastorais. A escrita é calorosa, impregnada de graça e informada por anos de cuidado, atenção e amor. O conteúdo é intenso e realmente prático. Estou ansioso para lê-lo mais uma vez e aprender a colocá-lo em prática.

Christopher Ash, escritor residente na Tyndale House, em Cambridge, Inglaterra.

Sem deixar de lado os importantes papéis dos profissionais de saúde mental e dos medicamentos, os autores destacam, por meio de exemplos, o que a igreja pode e deve fazer para se tornar uma comunidade acolhedora, sábia e semelhante a Cristo para as pessoas que enfrentam lutas nessa área.

Michael R. Emlet, decano do corpo docente da CCEF

(Christian Counseling & Educational Foundation)

e autor de *Saints, sufferers and sinners*.

Instrutivo, compassivo, encorajador e informativo. Esse é um livro oportuno, interessante e muito necessário para membros e líderes da igreja. A conscientização de nossa própria saúde mental está crescendo, e alguns lutam mais do que outros com a gravidade da doença mental. Esse livro ressalta o fato de que estamos na luta juntos.

Elinor Magowan, diretora do ministério de mulheres na FIEC

(Fellowship of Independent Evangelical Churches), Inglaterra.

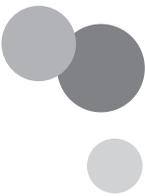
Gostaria de que esse livro vital e oportuno tivesse aparecido trinta anos atrás; estou feliz por ter acesso a ele agora. É um texto fácil de ler, perspicaz no conteúdo e cuidadoso na aplicação. É especialmente encorajador ler sobre como uma saudável comunidade da igreja local pode ser uma ajuda e uma bênção para os necessitados e perceber que as abordagens necessárias estão ao alcance de todos os crentes cheios do Espírito. O livro de Helen e Steve está agora na minha lista de “leituras obrigatórias”.

Adrian Reynolds, diretor de ministérios nacionais da FIEC,

Inglaterra.

SUMÁRIO

1. A vida na igreja local	9
SEÇÃO 1: Compreendendo a doença mental	
2. O que significa um diagnóstico?	23
3. Desenvolvendo uma compreensão bíblica da doença mental	35
4. Medicação.....	49
5. Terapias conversacionais	61
SEÇÃO 2: O que podemos fazer?	
Introdução	77
6. O chamado para aumentar a conscientização	81
7. O chamado para se relacionar.....	93
8. O chamado para lembrar.....	105
9. O chamado para aperfeiçoar.....	117
10. O chamado para usar recursos de forma prática.....	129
11. Perguntas frequentes.....	141
SEÇÃO 3: O cuidado na prática	
Introdução	157
12. Ansiedade.....	159
13. Depressão.....	169
14. Hábitos escravizadores e dependência de substâncias.....	181
15. Psicose.....	191
16. Cuidando dos cuidadores	201
Posfácio.....	211
Outros recursos	213



CAPÍTULO 1

A VIDA NA IGREJA LOCAL

A igreja local é cheia de problemas. Mas muitas vezes não parece ser assim.

Podemos entrar em uma igreja e ter a impressão de que todo mundo está bem. Mas muitos não estão. Por trás dos grandes sorrisos e das conversas animadas, eles enfrentam dificuldades imensas. Essa é uma das consequências da Queda — aquele momento registrado em Gênesis 3, quando o homem decidiu parar de viver da maneira que Deus queria. Desde então, os seres humanos têm um corpo que não funciona como deveria, um coração inconstante e uma mente que pode falhar das mais diversas maneiras. Desde a Queda, todos nós passamos por experiências dolorosas e temos de viver com o legado dessa dor.

Para alguns, essas dificuldades são relativamente fáceis de controlar: um pouco de estresse, uma preocupação ocasional, umas dores no corpo — nada que precise de diagnóstico médico ou apoio pastoral continuado. Para outras pessoas, porém, o sofrimento da vida é muito profundo; elas estão lidando há muito tempo com as consequências de uma doença grave ou os efeitos duradouros de uma profunda mágoa resultante de um relacionamento. A vida de alguns de nossos irmãos e irmãs em Cristo pode ser dominada por lutas travadas na mente: batalhas incessantes com

pensamentos, sentimentos, impulsos e até vozes que os perturbam, abatem e empurram em direção ao desespero.

Ao pensar na congregação de que você faz parte, talvez venham à sua mente pessoas que estão enfrentando lutas agora — pessoas que lhe contaram seus problemas e, possivelmente, pediram ajuda. Talvez você se lembre com tristeza de alguns que costumavam frequentar a igreja, mas se afastaram — pessoas que você tentou ajudar, mas que acabaram indo embora. Sem dúvida, haverá pessoas cujas dificuldades você não conhece. Problemas de saúde mental são muitas vezes ocultados.

Pessoas que talvez você conheça

Pode ser que você conheça pessoas como as descritas aqui:

- **Li** é cristã desde criancinha. Ela ama Jesus profundamente e quer servir-lhe com toda a sua vida. Todo domingo ela está no culto e toda quarta-feira frequenta seu pequeno grupo, mas raramente diz uma palavra. Não é que ela não ame as pessoas. Não é que não tenha nada a contribuir para as discussões sobre a Palavra de Deus. Ela só está assustada. Li está totalmente paralisada pelo medo de errar ou dizer algo que possa aborrecer outra pessoa na sala. À noite, luta contra ataques de pânico. Problemas gastrointestinais arruinam seu dia. E ela chora com frequência. A vida parece tão sem esperança — Li simplesmente não quer ser assim.
- **Andy** é jovem, solteiro, inteligente está progredindo na carreira. Normalmente, é ele que anima o grupo de estudo bíblico — sempre contando piadas, oferecendo ajuda ou organizando eventos sociais. Mas nos últimos meses algo parece não estar muito certo. Tem sido uma transformação gradual, mas ele e algumas pessoas ao seu redor têm notado

que ele tem menos energia, menos entusiasmo e uma espécie de melancolia que nunca teve antes. Apesar de ter muitos amigos, Andy se sente cada vez mais sozinho. Uma autoconfiança natural está dando lugar a pensamentos mais sombrios sobre ser um fracassado e ter decepcionado a todos. De manhã cedo é o pior momento. O sono não vem e, deitado no escuro, ele realmente consegue acreditar que não presta para nada, que ninguém poderia amá-lo e que o mundo seria um lugar melhor sem ele. Seus pensamentos ficam muito sombrios, e bastaria um olhar superficial em seu histórico de buscas na internet para ver que ele recentemente começou a pesquisar como as pessoas acabam com a vida.

- Provavelmente você conhece alguém como **Selena** — uma frequentadora ocasional da igreja, na melhor das hipóteses. Sua vida é caótica, marcada por abusos no passado e no presente, cuja dor ela amortece com o que quer que possa pagar. O álcool está presente em todos os dias; garrafas vazias e as sacolas da loja da esquina onde compra bebida barata estão espalhadas por todo o apartamento. Alguns dias, há dinheiro para drogas — maconha ou, de vez em quando, heroína, se ela conseguiu mendigar, pedir emprestado ou até mesmo roubar de parentes ou amigos. Quando está sóbria, adora ler a Palavra de Deus e orar. Ela já tentou se livrar do vício tantas vezes. Mas a garrafa sempre parece vencer a Bíblia no final. A maioria das pessoas desistiu de Selena há muito tempo.
- Volta e meia, encontramos um **Ben**. Ele está doente desde os vinte e poucos anos — foi quando as vozes surgiram e seu domínio da realidade começou a desaparecer. Seus pais continuam lhe dando todo apoio, e geralmente ele vai à igreja com eles, mas às vezes é muito difícil. Quando tem surtos psicóticos agudos, Ben acha que é Jesus reencarnado e tem

novas revelações para fazer. Mesmo quando as coisas estão mais calmas, ele ainda tem dificuldade de organizar as ideias e se situar na realidade de forma confiável. A medicação ajuda, mas tem efeitos colaterais, e por causa disso ele reluta em tomá-la. Ben não consegue ficar muito tempo sentado. Muitas vezes, podemos vê-lo andando na parte de trás do salão da igreja; ele sai para fumar um cigarro e depois volta para dentro. Ben às vezes frequenta um pequeno grupo, mas tem dificuldade para se expressar. Ou ele domina a conversa com expressões inadequadas de suas crenças delirantes ou parece distraído, como se seus pensamentos estivessem em outro lugar. As pessoas querem amá-lo, mas não sabem como.

- Ou, que tal **Kelly**? Ela é uma mulher adorável e piedosa. Ela é talentosa, humilde, gentil — exatamente o tipo de pessoa que você quer ver lendo a Bíblia individualmente com as mulheres mais jovens da igreja. Mas ela está com dificuldades em casa. Sua filha mais nova, uma adolescente, está definhando diante dos seus olhos. Kelly não entende por que a filha não quer comer; ela não consegue entender os cortes em seus braços. No ano passado, nesta época, a família estava tão feliz: as refeições eram uma alegria e os sentimentos eram expressos livremente, não reprimidos. Mas em algum momento algo saiu fora dos trilhos. Agora ela se sente impotente diante da auto-destruição da filha em câmera lenta. E nem os amigos nem qualquer outra pessoa consegue ajudar.

Há muitas outras histórias que poderíamos incluir aqui. Histórias de pessoas com fobias, transtornos de personalidade, obsessões e perturbadoras lembranças repentinas e recorrentes de fatos e acontecimentos — pessoas que andam na montanha-russa

bipolar, indo da mania ao desespero e vice-versa, e outras que se perguntam: “Será que estou enlouquecendo?” por causa dos impulsos inesperados que estão sentindo. As estatísticas nos dizem que, em todo o mundo, uma em cada seis pessoas enfrentou um problema de saúde mental nesta última semana. Globalmente, a depressão grave é a segunda principal causa de incapacidade.¹ Essa é a realidade. E aqui está a primeira coisa que precisamos entender. O transtorno mental não é uma rara exceção — ele é a norma em todas as igrejas.

A doença mental é difícil de suportar

O problema de saúde mental é uma dor difícil de suportar. Cada um tem sua própria história, mas pode haver alguns elementos comuns entre todos os que conhecem seu flagelo. Existem os fardos muito reais dos pensamentos negativos, emoções exacerbadas (ou silenciadas) e impulsos que precisam ser combatidos dia após dia. Tomar decisões pode parecer impossível, e se relacionar com os outros pode ser tão complicado quanto se comunicar em uma língua estrangeira. Do desafio de sair da cama pela manhã à quase impossibilidade de se concentrar nas tarefas, passando por não conseguir dormir quando os pensamentos estão embolados na cabeça, o simples ato de viver pode parecer infinitamente difícil.

A medicação pode ser outro desafio. Os remédios receitados podem ajudar de várias maneiras (de fato, às vezes são essenciais para que a pessoa funcione de forma segura na vida), mas muitas vezes têm efeitos colaterais que dão a sensação de que algo simplesmente não está “certo”. Pode ser difícil continuar com a medicação quando a pessoa não se sente mais ela mesma.

¹Fonte: www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-uk-andworldwide, acesso em: 11 ago. 2022.