

Série Aconselhamento

TRANSTORNO BIPOLAR



ajuda e compreensão para mudanças extremas de humor

Edward T. Welch



Transtorno Bipolar

ajuda e compreensão para
mudanças extremas de humor

Transtorno Bipolar:

ajuda e compreensão para mudanças extremas de humor.

Traduzido do original em inglês

Bipolar Disorder: understanding and help for extreme mood swings,

por Edward Welch

Copyright ©2010 Edward Welch

•

Publicado por New Growth Press,

Greensboro,

NC 27404

Copyright © 2016 Editora Fiel

Primeira Edição em Português: 2018

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por Editora Fiel da Missão Evangélica Literária

PROIBIDA A REPRODUÇÃO DESTE LIVRO POR QUAISQUER

MEIOS, SEM A PERMISSÃO ESCRITA DOS EDITORES,

SALVO EM BREVES CITAÇÕES, COM INDICAÇÃO DA FONTE.

•

Diretor: James Richard Denham III

Editor: Tiago J. Santos Filho

Coordenação Editorial: Renata do Espírito Santo

Tradução: Antonivan Pereira

Revisão: Shirley Lima

Diagramação: Wirley Correa - Layout

Capa: Wirley Correa - Layout

Ebook: João Fernandes

ISBN: 978-85-8132-557-6

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

W439t Welch, Edward T., 1953-

Transtorno bipolar : ajuda e compreensão para mudanças extremas de humor /
Edward T. Welch ; [tradução: Antonivan Pereira]. – São José dos Campos, SP : Fiel, 2018.
2Mb ; ePUB

Tradução de: Bipolar disorder : understanding and help for extreme mood swings.
Inclui referências bibliográficas.

ISBN 978-85-8132-557-6

1. Transtorno bipolar – Aspectos religiosos – Cristianismo. 2. Transtorno bipolar
– Aconselhamento pastoral. I. Título. II. Série.

CDD: 616.895



Caixa Postal, 1601
CEP 12230-971
São José dos Campos-SP
PABX.: (12) 3919-9999
www.editorafiel.com.br

TRANSTORNO BIPOLAR



ajuda e compreensão para mudanças extremas de humor

Edward T. Welch



APRESENTAÇÃO DA SÉRIE

Gilson Santos

Jay Adams, teólogo e conselheiro norte-americano, nascido em 1929, foi professor de Poimênica no Seminário Teológico de Westminster, em Filadélfia, no estado de Pensilvânia, Estados Unidos. Adams é um respeitado escritor e pregador, genuinamente evangélico e conservador. Enquanto lecionava sobre a teoria e a prática do pastoreio do rebanho de Cristo, ele viu-se na necessidade de construir uma teoria básica do aconselhamento pastoral. Rememorando a sua trajetória, Adams nos informa que, tal como muitos pastores, não foi muito o que aprendeu no seminário sobre a arte de aconselhar. Desiludido com suas iniciativas de encaminhar ovelhas para especialistas, ele buscou assumir um papel pastoral mais assertivo e biblicamente orientado no contexto de aconselhamento.

Em seus esforços, crendo na veracidade e eficácia da Bíblia, Adams estabeleceu como objetivo salvaguardar a responsabilidade moral dos aconselhados, entendendo que muitas abordagens terapêuticas e poimênicas a comprometiam. Em seu elevado senso de respeito e reverência às Escrituras, Adams reconheceu que a Bíblia é fonte legítima, relevante e rica para o aconselhamento. Ele propôs que, em vez de ceder e transferir a tarefa a especialistas embebidos em seus dogmas humanistas, os ministros do evangelho, assim outros obreiros cristãos vocacionados por Deus para socorrer pessoas em aflição, devem ser estimulados a reassumir seus privilégios e responsabilidades. Inserido em uma tradição que tendia a valorizar fortemente as dimensões públicas do ministério pastoral, Adams fincou posição por retomar o prestígio das dimensões pessoais e privativas do ministério cristão, sobretudo o aconselhamento. Nisto seu esforço se revelou de importância capital. De fato, basta examinar a matriz primária do ministério cristão, que é a própria pessoa de Jesus Cristo, para concluir que,

diminuir a importância e lugar do ministério pessoal trata-se de uma distorção grave na história da igreja. Adams defende, assim, que conselheiros cristãos qualificados, adequadamente treinados nas Escrituras, são competentes para aconselhar.

Adams também assumiu com seriedade as implicações do conceito cristão de pecado para o aconselhamento. Em resumo, ele propõe que o cristianismo não pode contemplar uma psicopatologia que prescindia de um entendimento bíblico dos efeitos da Queda, e da pervasiva influência que o pecado exerce no psiquismo dos seres humanos. Por esta razão, a abordagem que ele propôs chamou-se inicialmente de “Aconselhamento Noutético”. O termo *noutético* é derivado de uma palavra grega, amplamente utilizada no texto neotestamentário, que significa “por em mente” – formado de *nous* [mente] e *tithemi* [por]. O uso de *nouthetéo* nos escritos paulinos sempre aparece estritamente associado a uma intenção pedagógica. O aconselhamento noutético seria então aquele que direciona, ensina, exorta e confronta o aconselhando com os princípios bíblicos. De acordo com a noutética, o aconselhamento se dá em confrontação com a Palavra de Deus. Visando não apenas uma mudança comportamental, ele objetiva a inteira transformação da cosmovisão, oferecendo as “lentes da Escritura” ao aconselhando. Num momento posterior, esta abordagem passou a denominar-se exclusivamente “Aconselhamento Bíblico”.

Sobre estas bases, em 1968 Jay Adams deu início, no Seminário Teológico de Westminster, em Filadélfia, ao CCEF - *Christian Counseling and Education Foundation* (Fundação para Educação e Aconselhamento Cristão), inaugurando um novo momento na história do aconselhamento cristão. Adams lançou os principais conceitos de sua teoria de aconselhamento na obra “O Conselheiro Capaz” (*Competent to Counsel*), publicado em 1970; a metodologia foi condensada no “Manual do Conselheiro Capaz”, publicado em 1973. No Brasil, a Editora Fiel foi pioneira na publicação dessas duas

obras; a primeira edição de “Conselheiro Capaz” em português foi publicada em 1977 e o volume com a metodologia publicado posteriormente. Adams também foi preletor em uma das primeiras conferências da Editora Fiel no Brasil direcionada a pastores e líderes.

O legado de Adams no CCEF foi recebido e levado adiante por novas gerações. Estas procuraram manter-se alinhadas com o núcleo central de sua proposta, ao mesmo tempo em que revisaram aspectos vulneráveis, e defrontaram-se com algumas de suas tensões ou limites. Alguns destes novos líderes e conselheiros notabilizaram-se. Estes empenharam-se por um foco mais direcionado ao *ser* do que no *fazer*, colocando grande ênfase nas dinâmicas do coração, particularmente no problema da idolatria. Também procuraram combinar o enfoque no pecado com uma teologia do sofrimento. Procuram oferecer considerações ao social e ao biológico, com novos enfoques para as enfermidades, inclusive para o uso de medicamentos. É igualmente notável a ênfase no aspecto relacional do aconselhamento na abordagem desses novos líderes. Alguns estudiosos do movimento ainda apontam uma maior abertura e espírito irênico dessas gerações sucedâneas, particularmente em sua confrontação com outras abordagens poimênicas ou terapêuticas.

A Editora Fiel vem novamente oferecer a sua contribuição ao aconselhamento bíblico, desta vez colocando em português esta série que enfoca vários temas desafiantes à presente geração. A série original em inglês já se aproxima de três dezenas de livretos. Este que o leitor tem em suas mãos é um deles. Tais temas inserem-se no cenário com o qual o pastor e conselheiro cristão defronta-se cotidianamente. Os autores da série pretendem oferecer um material útil, biblicamente respaldado, simples e prático, que responda às demandas comuns nos *settings*, relações e sessões de aconselhamento cristão. Se este material, que representa esforços das gerações mais recentes do aconselhamento bíblico, puder ajudá-lo em seus

desafios pessoais em tais áreas, ou ainda em seu ministério pessoal, então os editores podem dizer que atingiram o seu objetivo.

Boa leitura!

Gilson Carlos de Souza Santos é pastor da Igreja Batista da Graça, em São José dos Campos, possui bacharelado em Teologia e graduação em Psicologia, e dirige o Instituto Poimênica cujo alvo é oferecer apoio e promoção à poimênica cristã.

Introdução

Todos nós temos mudanças de humor. Podemos estar um tanto melancólicos em um dia e radiantes no outro. No entanto, se você estiver lidando com mania, seus ânimos podem ser exagerados e desenfreados, o que torna a sua vida e a vida das pessoas que você ama miseráveis.

Esses humores não são simplesmente os altos e baixos normais da vida. Por exemplo, você pode se sentir muito bem e cheio de energia. A maioria de nós se sente assim de vez em quando. Mas, então, o telhado desaba: insônia e pensamentos acelerados são adicionados à mistura e, repentinamente, a vida se torna muito mais complicada. Pense ainda no otimismo e na autoconfiança. Existem momentos em que você sente que sabe o que está fazendo, e se sente bem com isso; mas, então, a autoconfiança e o otimismo extrapolam os limites normais. De repente, você se encontra em uma mesa de jogo, superestimando enormemente sua sorte. Em seguida, com o dinheiro que sobrou, arrisca um palpite na bolsa de valores. Você está tão certo de que terá sucesso (ainda que os outros o tenham alertado) que usa o dinheiro da aposentadoria e estoura os limites dos cartões de crédito. Veja bem: quando você está se sentindo animado e entusiasmado, acredita que não dá para errar. E, se algo de fato sai errado, o problema não parece ser assim tão sério. Quando seu humor e nível de energia estão nesses extremos mais elevados, você não consegue imaginar um desfecho ruim. Não existem barreiras para o sucesso. A experiência pode ser uma infusão tão grande de confiança, a ponto de você ignorar qualquer opinião contrária ou circunstâncias que, em outro momento, quando seu ânimo está mais contido, o levariam a assumir uma atitude bem diferente.

Esses tipos de alteração de humor e comportamento ficaram conhecidos como mania, transtorno maníaco-depressivo ou transtorno bipolar.

Quanto tempo dura um episódio de mania? Uma hora? Um mês? Quando

vai se repetir? No próximo mês? No próximo verão? Na década que vem? Você algum dia vai se sentir normal? De fato, o que significa se sentir normal? A única coisa que certamente existe é a imprevisibilidade.

A mania é única para cada pessoa

Os ciclos de início e término da mania são únicos para cada pessoa. Para alguns, os altos não são tão extremos e só os membros da família percebem. Para outros, a mania é evidente a todos.

Se suas alterações de humor fossem previsíveis, você poderia preparar a si mesmo e aos outros para elas. No entanto, tratando-se de mania, as mudanças são imprevisíveis. Elas podem passar do nível mais baixo para o mais elevado e, em seguida, cair novamente. Uma vez no alto, o baixo é praticamente inevitável. É como se o corpo não pudesse sustentar os picos de energia, então implora por descanso, não se segura nesse alvo e despenca rumo à depressão.

Por ora, mantenha seu foco na mania. No período de euforia, é possível que você se sinta:

- Agitado
- Enérgico
- Tagarela; falador
- Com a mente cheia de pensamentos e planos
- Feliz; entusiasmado; engraçado; radiante
- Repleto de autoestima; sem dúvida em relação a si mesmo
- Confuso e fora de controle, especialmente quando a mania não cessa

Agora, retire “agitado” e “confuso e fora de controle” da lista, e a mania não vai parecer tão ruim assim. É possível considerá-la uma mudança bem-vinda em relação aos tempos de abatimento; e quem não gostaria de um pouco mais de energia? Essa é a sedução sutil da mania.

A mania não é fácil para aqueles que você ama

A mania, contudo, não é uma transformação bem-vinda para você, principalmente quando se transforma em caos, e, com certeza, também não é bem-vinda para sua família e amigos. Eis o que as pessoas podem ver em você quando está maníaco:

- Julgamento limitado
- Indisposição para ouvir conselhos
- Imprudência, impulsividade, comportamento de risco, especialmente com relação a dinheiro e sexo
- Brincadeiras inapropriadas
- Conversa incoerente
- Irritabilidade
- Uma energia ininterrupta que mantém os outros acordados (porque estão imaginando qual decisão você pode tomar por impulso enquanto todos estiverem dormindo)
- Egocentrismo resoluto

Você está em uma aventura; eles estão vivendo um pesadelo. Eles nunca sabem ao certo quem aparecerá de um dia para o outro. Você será aquela pessoa irada, irritada? A pessoa que não quer sair da cama e enxerga miséria em todo lugar? A pessoa que parece um animal enjaulado e está preparando sua fuga ninguém sabe para onde? É exaustivo para eles.

Sua família e seus amigos dão boas-vindas aos tempos de normalidade, se é que eles acontecem; porém, mesmo esses períodos são marcados pelo medo, porque eles ainda estão assombrados pelas lembranças de seu último episódio. É possível que a medicação tenha reduzido os extremos da mania — e os outros são gratos por isso. Mas a medicação não assegura um fim para o ciclo.

Houve um tempo em que os pesquisadores acreditavam que mania e

relacionamentos simplesmente não combinavam, e que não havia muito que pudesse ser feito a esse respeito. Isso foi antes de considerarmos a relevância da Escritura sobre essa experiência. A mania, ainda que seja muito desafiadora, não impedirá que você conheça a Deus, o ame e ame os outros ao seu redor.

A mania não ouve bem

Quando você se sente ótimo, geralmente não procura ajuda. Essa é a questão central no problema da mania. Você não pede conselho aos outros. Quando, eventualmente, pede, não presta atenção, pois se sente autoconfiante, no auge de descobertas importantes e contribuições decisivas. E, quando muito, acredita que os outros é que deveriam pedir seu conselho. Tenha cuidado adicional com isso.

É claro que esse não é um problema só da mania. É um problema cotidiano do ser humano, e todas as pessoas o experimentam. Quando acreditamos firmemente em algo, não queremos receber um não como resposta. O objetivo apreciado torna-se de fundamental importância. Nós *precisamos* daquilo que desejamos: sexo, drogas, dinheiro, respeito, amor, café da manhã, um passeio de carro como se fosse o rei da estrada (sem nenhum retardado cruzando nosso caminho), um cônjuge que faz o que queremos, um chefe que respeita todas as nossas contribuições ou qualquer outra coisa que julgemos importante. Quando estamos calmos – ou seja, quando esses desejos não nos dominam tão intensamente –, está tudo bem. Nós ouvimos. Nós podemos dizer não a eles. Mas nossas emoções, quando intensificadas, são mais corretamente chamadas de *cobiça desenfreada*. De repente, precisamos ter o que queremos, e ninguém ficará no nosso caminho. Não é de admirar que a ira esteja tão ligada à vida humana em geral e à mania em particular. A ira vem quando queremos algo e não conseguimos o que queremos e quando queremos.

A Escritura fala sobre mania

Quem pode dizer se a perspectiva de uma pessoa é boa e verdadeira? As pessoas não sabem tudo. Quem tem autoridade para interpretar a realidade? Nesse ponto, a mania nos remete diretamente para a Escritura. Ela tem autoridade em nossa vida, o que é outra maneira de dizer que Deus tem autoridade em nossa vida.

A Bíblia é antiga; a mania, moderna. A Bíblia lida com o aspecto espiritual; a mania, com o aspecto físico. Mas, se você está familiarizado com a Bíblia, perceberá que ela nos ensina como ver *tudo*, inclusive a mania. A Escritura é a mensagem de Deus para nós: “Toda a Escritura é inspirada por Deus e útil para o ensino, para a repreensão, para a correção, para a educação na justiça” (2Tm 3.16). Ela nos dá sabedoria para nos orientarmos em *todas* as situações. Seja o que for que a vida nos traga (prosperidade, pobreza, uma deficiência física, o diagnóstico de um problema psiquiátrico), a sabedoria encontrada na Bíblia é sempre rica e relevante para nós.

No que diz respeito à mania, a Bíblia nos mostra que ela não é responsável por seu pecado. A mania não tem o poder de fazer você praticar algo que a Escritura proíbe (como, por exemplo, o adultério) e não pode impedir que você faça coisas que a Escritura ordena (como o amor). A mania *pode* criar um mundo de tentações. Pode tentar persuadir você a confiar em seus julgamentos intuitivos em vez de suspeitar deles. Ela pode tentar você a acreditar que a melhor coisa a fazer é limpar a sua conta bancária e jogar um número na loteria com o qual você tem certeza que vai ganhar. Pode tornar um julgamento sábio menos natural para você porque outra decisão *parece* correta. No entanto, ela não pode forçá-lo a fazer algo que a Escritura classifique como moralmente errado.

Essa é, de fato, uma notícia muito boa! Esse ensino simples das Escrituras é mais útil e radical do que aparenta à primeira vista. O entendimento popular sobre mania é que se trata de um fenômeno clínico, o resultado de um

desequilíbrio químico no cérebro; assim, o tratamento consiste em restaurar o funcionamento correto do cérebro com medicamentos apropriados. A Bíblia não repele essa teoria; é muito provável que haja um componente fisiológico na mania. Porém, a Bíblia vai além de interpretações psiquiátricas.

As teorias psiquiátricas tendem a enxergar os seres humanos meramente em seu aspecto físico. A Escritura nos descreve como ambos: físico e espiritual. Fisicamente, somos constituídos de cérebro, ossos, músculos e uma incrível variedade bioquímica.

Espiritualmente, somos feitos à imagem de Deus. Podemos conhecê-lo e imitá-lo. Sabemos a diferença entre certo e errado, e somos responsáveis por nossas decisões morais. Problemas no cérebro não podem apagar esses traços espirituais essenciais da natureza humana.

O que problemas no cérebro *podem* causar é uma aceleração em nossa mente, deixando-nos sem dormir, mas cheios de energia, e fazendo de nossos pensamentos um verdadeiro caos. Mas perceba que esses não são problemas morais explícitos. Eles não são ordenados nem censurados na Escritura.

Os distúrbios cerebrais *não podem* forçar-nos a ignorar conselhos, a viver de forma autônoma ou impulsiva, ou ainda ultrapassando os parâmetros sexuais estabelecidos por Deus. Tais problemas não podem levar-nos a seguir nossos próprios desejos à custa do amor a Deus e ao próximo, pois essas coisas estão dentro do que é ordenado ou proibido nas Escrituras.

Quando a Palavra de Deus nos manda fazer algo, como amar e ouvir, ela fala a todos nós. Se aqueles com desequilíbrio químico estivessem excluídos, todos nós poderíamos ser excluídos, já que nenhum de nós tem um cérebro funcionando perfeitamente.

Estratégias práticas para a mudança

O que precisamos é de graça – a ajuda de Deus para nós. Sempre precisamos de graça, porém precisamos mais ainda dela quando preferimos viver sem restrições e à parte de qualquer autoridade. A característica surpreendente da graça é o favor de Deus sobre nós, que ele nos dá gratuitamente. A única exigência para recebê-la é o reconhecimento de que somos indignos dela.

Reconheça que você precisa da ajuda de Deus

Comece sua batalha contra a mania reconhecendo, diante de Deus, que você precisa de ajuda, mesmo sabendo que não merece. Essa pode parecer uma maneira estranha de começar. O uso de medicamentos poderia parecer o ponto de partida mais óbvio, mas você precisa de Deus e de sua graça muito mais que de medicamentos.

Peça a Deus que, por meio de sua graça, guarde você de cair em um comportamento errado e pecaminoso. A Bíblia nos diz: “Não vos sobreveio tentação que não fosse humana; mas Deus é fiel e não permitirá que sejais tentados além das vossas forças; pelo contrário, juntamente com a tentação, vos proverá livramento, de sorte que a possais suportar” (1Co 10.13). Nada pode impedir que você viva da maneira que Deus planejou que você viva. Mesmo durante a mania, você pode encontrar uma “saída”.

Se você está inclinado a evitar esse passo para a mudança, por favor não o faça. Questões de autoridade, humildade e reconhecimento de nossas misérias são fundamentais na mania.

Diferencie problemas físicos e espirituais

Tenha em mente que há diferenças entre comportamentos que provêm de um cérebro agitado e comportamentos que revelam nosso relacionamento com Deus e seus mandamentos. Pode ser difícil distinguir esses

comportamentos, mas, quando você descobre uma tendência bipolar, é hora de começar a ser um estudante mais cuidadoso de sua própria vida.

Aqui estão algumas perguntas que podem ajudá-lo a se focar nas questões do coração:

- Você considerou os outros superiores a si mesmo? (Fp 2.3)
- Esteve pronto para ouvir, tardio para falar e tardio para se irar? (Tg 1.19)
- Procurou o conselho de outras pessoas para tomar suas decisões? (Pv 12.15)
- Buscou a Deus naquilo que fez? (Pv 3.5-6)

Está se sentindo um pouco culpado? Você consegue responder não a cada uma dessas perguntas? Se for assim, deveria sentir-se uma pessoa bem comum, uma vez que respostas honestas a essas perguntas revelam problemas no coração de todos nós.

Quando pensamos em pecado, geralmente pensamos em condenação. É verdade que o pecado é contra Deus e é sério. Mas deixe que a Palavra de Deus guie a sua forma de pensar a esse respeito. A Bíblia ensina que ter convicção do pecado significa que Deus ama você e está graciosamente impedindo que você se desvie dele (Jo 16.8). Significa que você tem o privilégio de conhecer a liberdade e a profundidade do perdão de Deus por meio de Jesus Cristo. Além disso, assim que você descrever seu comportamento como pecado, está afirmando que ele pode ser mudado. Quando você se arrepende de seus pecados, Deus não somente o perdoa, como também dá o poder para mudar e aprender como viver uma vida completamente nova (Rm 6.1-14). Então, não fique desanimado.

O tratamento para o pecado é a confissão. Comece confessando seus pecados a Deus. A Bíblia nos diz: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça” (1Jo

1.9). Ouse crer que, por causa da morte e da ressurreição de Jesus, você pode, de fato, ser perdoado por todo erro que tenha cometido. Então, dê o próximo passo de fé e confesse seus pecados àqueles que foram afetados por eles.

Confesse erros passados

Você já fez a parte difícil: humilhou-se diante de Deus e pediu sua ajuda, e está percebendo que confessar pecados não é tão ruim quanto pensou que seria. Quando confessa, você se sente mais humano. Agora, como uma expressão de humildade diante de Deus, você pode viver humildemente perante as outras pessoas também. Isso pode significar que, se você pecou contra outras pessoas, deve confessar seus pecados a elas com uma atitude humilde e um coração disposto a ouvir.

Diga-lhes que está começando a perceber que, quando está maníaco, você faz coisas egoístas e que machucam, e peça que o perdoem por atitudes específicas que se lembra de ter tomado. Em seguida, pergunte o que viram ou sentiram. Como foi sua mania para elas?

Você não pode lhes prometer que nunca mais experimentará um episódio maníaco. Mas pode dizer que seu objetivo é aprender a amar e ouvir os outros em todas as circunstâncias, incluindo a mania. Isso, com certeza, é suficiente para fazer você clamar: “Socorro, Senhor!”.

Ajude os outros a entender

A mania pode ser muito confusa. Quando você olha para trás, para o que aconteceu, sente medo de ter dito ou feito muitas coisas constrangedoras. E, se foi parar em uma ala psiquiátrica, seu constrangimento ainda vem acompanhado pela vergonha. Você gostaria de evitar qualquer conversa sobre o assunto. Aqueles que amam você também estão confusos, e talvez queiram evitar o assunto da mesma forma. É nesse contexto que você precisa expressar em palavras esses eventos angustiantes.

Enquanto você assume responsabilidade por suas escolhas morais, deve

também descrever as outras mudanças que experimentou – os pensamentos acelerados e fragmentados, a energia que não o deixa parar e relaxar. Isso vai ajudar você e seu relacionamento com as outras pessoas. No que se refere a si mesmo, quanto mais você entender a mania, melhor será capaz de controlá-la e até mesmo de crescer através dela. Quanto aos outros, quanto mais entenderem, mais prestativos e pacientes serão.

Seu desafio é encontrar diariamente palavras para expressar experiências que são muito difíceis de verbalizar. E, se não encontrá-las, procure ajuda. Existem recursos em todas as livrarias e em muitos sites na internet. Cada história será única, e você não encontrará muitas que tragam uma perspectiva totalmente bíblica sobre a mania, mas, ainda assim, encontrará nelas palavras para expressar a si mesmo.

Quando conversar com familiares e amigos, imagine a si mesmo como um visitante em uma cultura que não conhece coisa alguma da sua. Imagine como seria desafiador descrever carros ou torneiras para pessoas que nunca viram esses objetos. É com isso que você está lidando. Não é fácil, mas, se você se importa com essas pessoas, vai querer compartilhar com elas algo do seu mundo e se esforçará para encontrar analogias e metáforas que elas entendam. Eis uma analogia que talvez você considere útil:

É como um tacômetro em um carro. Existe uma zona de rpm intermediária em que o carro funciona bem. Eu sinto como se estivesse abaixo ou bem acima dessa zona. Quando estou indo de um extremo ao outro, percebo por um breve momento: *Oh! Então se sentir normal é assim*. Contudo, eu passo em disparada por essa zona intermediária.

Abençoe aqueles a quem você ama ouvindo também sobre seus medos. Encoraje-os a falar abertamente com você. Com a ajuda deles, tente distinguir, baseado em seu coração e no conhecimento de Deus, entre comportamento proveniente de uma mente maníaca e comportamento que é espiritual. Permita que eles conheçam seu plano. Como você está conseguindo ajuda? O que aprendeu de seus episódios anteriores de mania? Compartilhe isso com eles, e não permita que a vergonha ou o

constrangimento o impeçam de pedir ajuda. Informe seu pastor sobre o que está acontecendo e convide-o a ajudar sua família.

Seja um especialista em sabedoria

Os problemas espirituais expostos pela mania (impulsividade, relutância em seguir ou ouvir conselhos, tendência de seguir um caminho que tem consequências dolorosas) são abordados nos livros de sabedoria da Escritura. Seu alvo é tornar-se um especialista nessa literatura. Provérbios, no Antigo Testamento, e Tiago, no Novo Testamento, devem estar entre seus melhores amigos. Você precisa conhecê-los intimamente.

A sabedoria nos ensina a viver da maneira que Deus nos criou para viver. Ela redefine o que realmente é natural para a condição humana. Como é de se esperar, ela começa com Deus. Considere estes versículos: “O temor do SENHOR é o princípio do saber, mas os loucos desprezam a sabedoria e o ensino” (Pv 1.7). “Porque o SENHOR dá a sabedoria, e da sua boca vem a inteligência e o entendimento” (Pv 2.6).

Temor do Senhor. Se você experimenta ciclos maníacos, naturalmente quer trazer esses extremos para dentro de um limite mais normal, e a única maneira que conhece para conseguir isso é a medicação. Porém, você não pode ignorar o óbvio: a vida é sobre viver para Deus no reino do céu, o qual está em expansão constante, onde Jesus Cristo é Rei. Dito de forma mais pessoal, a vida é conhecer seu Pai de modo que possa amá-lo e tornar-se mais semelhante a ele. Não deixe a mania desviá-lo de sua tarefa mais importante. Uma vez que, em face de seus ciclos maníacos, agora você, mais do que nunca, precisa de sabedoria, o conhecimento e o temor do Senhor são essenciais.

Como o temor do Senhor se apresenta? Apresenta-se em uma vida de humilde submissão a Deus. Significa reconhecer a dependência constante dele e a necessidade de sua orientação em tudo. Para crescer assim, permita que a Bíblia provoque em você o desejo pelo temor do Senhor. Ore por isso.

Peça que outras pessoas o ensinem sobre o Deus verdadeiro, que deve ser honrado e reverenciado.

Procure conselho. Você já deve ter ouvido isso antes, mas pode rapidamente perder de vista. A humildade que vem do temor do Senhor nos ensina que somos seres que precisam do conselho de outros. Considere estes versículos:

“Não havendo sábia direção, cai o povo, mas na multidão de conselheiros há segurança” (Pv 11.14).

“O caminho do insensato aos seus próprios olhos parece reto, mas o sábio dá ouvidos aos conselhos” (Pv 12.15).

“Ouve o conselho e recebe a instrução, para que sejas sábio nos teus dias por vir” (Pv 19.20).

Deus nos criou para vivermos com interdependência. Quando você está maníaco, o conselho de outras pessoas parece um balde de água fria em um fogo maravilhoso e cálido. Isso significa que você deve iniciar esse curso de sabedoria imediatamente. Você conhece duas ou três pessoas sábias que lhe dariam aconselhamento sincero e prático? Pode ser difícil encontrar pessoas que sejam espiritualmente maduras e, ao mesmo tempo, atentas aos desafios particulares da mania. Algumas pessoas sentem-se intimidadas pela mania e preferem envolver um “especialista” – alguém que já tenha ajudado outros com esse problema.

Se você não consegue encontrar imediatamente um grupo sábio de conselheiros, lembre-se de que a sabedoria está enraizada no temor do Senhor.

Então, procure por aqueles que têm um conhecimento crescente de Jesus Cristo e um histórico de fidelidade espiritual. Peça a ajuda deles e espere que chegue um momento em que você também será capaz de oferecer *a eles* conselho e opinião. Crie o hábito de seguir o conselho de seus mentores sempre que pelo menos dois deles concordarem. Isso se tornará uma grande proteção para você, com ou sem mania.

Ouçá. Você deve ter percebido que fala mais quando está entrando em uma

fase da mania. Algumas vezes, você fala mais; outras, menos. Quando você ou alguém perceber que você está falando mais que o normal, será sábio mudar para o modo ouvir. Enquanto lê os livros de Provérbios e Tiago, repare com que frequência encontra exortações para ouvir. Sua meta é tornar-se um ouvinte hábil de Deus e de outras pessoas. Se você está ouvindo a Deus, também está ouvindo os outros. E, se você ouve os outros, provavelmente está crescendo em ouvir a Deus.

Caminhe humildemente com o Senhor. A sabedoria pode ser resumida como um estilo de vida em que se anda humildemente com o Senhor. Nós andamos *com* ele para crescer em sabedoria e agradar a ele com essa aproximação. Andamos *humildemente* porque somos pecadores que precisam do sangue de Jesus para nos lavar, de modo que possamos experimentar o perdão contínuo do Pai e permanecer em relacionamento com ele. E andamos humildemente porque é natural que andemos assim ao longo da vida após compreendermos que somos seres que precisam do conselho de Deus e de outras pessoas.

Buscando ajuda médica

A maioria das pessoas que experimentam a mania de modo extremado consulta um psiquiatra ou médico especializado sobre medicamentos psiquiátricos. Novos medicamentos surgem regularmente. A maior parte consiste em uma forma de lítio ou são medicamentos que também têm sido usados para controlar convulsões.

Você deve tentar medicação? Normalmente, não há nada a perder, mas, sim, alguma coisa a ganhar. Na pior das hipóteses, haverá alguns efeitos colaterais, ou a medicação será ineficiente. Na melhor, você será menos propenso aos ciclos de humor ou à euforia mais intensa. Devido à possibilidade de realmente ter prazer na mania (pelo menos quando não é extrema), você pode relutar para tomar medicação. Converse com conselheiros sábios e com sua família sobre isso. Você pode decidir tentar a

medicação como uma maneira de mostrar mais amor pelos outros.

O que você pode esperar

A mania é uma forma de provação que encontramos na vida. Como a maioria das provações, não há garantia de que você será completamente liberto dela antes da ressurreição futura. A medicação pode ajudar a controlar seus humores. Crescer na piedade certamente ajudará. Alguns que experimentam mania descobriram que esse crescimento em sabedoria piedosa pode limitar os episódios maníacos e *sempre* limitará o dano causado durante esses episódios. Porém, não há uma maneira infalível de apagar a possibilidade de haver episódios futuros.

No meio da incerteza, esteja seguro de que há mais acontecendo do que aquilo que você é capaz de ver. Sua fé está sendo testada: você se voltará para o Senhor em suas provações ou escolherá a independência temporária? O Senhor usará esses desafios da vida para lhe dar amadurecimento e fazer com que se torne mais parecido com Jesus.

“Meus irmãos, tende por motivo de toda alegria o passardes por várias provações, sabendo que a provação da vossa fé, uma vez confirmada, produz perseverança.

Ora, a perseverança deve ter ação completa, para que sejais perfeitos e íntegros, em nada deficientes” (Tg 1.2-4).



CHRISTIAN COUNSELING & EDUCATIONAL FOUNDATION

Simples, Prático, Bíblico

Abordando temas como divórcio, suicídio, homossexualidade, transtorno bipolar, depressão, pais solteiros e outros, os livros da série Aconselhamento oferecem orientação bíblica para pastores e conselheiros que lidam com esses assuntos difíceis em seus ministérios, e para pessoas que experimentam essas situações de lutas e sofrimento em seus diversos contextos de vida. Leia-os, ofereça-os a um amigo e disponibilize-os em sua igreja e ministério.



O Ministério Fiel tem como propósito servir a Deus através do serviço ao povo de Deus, a Igreja.

Em nosso site, na internet, disponibilizamos centenas de recursos gratuitos, como vídeos de pregações e conferências, artigos, e-books, livros em áudio, blog e muito mais.

Oferecemos ao nosso leitor materiais que, cremos, serão de grande proveito para sua edificação, instrução e crescimento espiritual.

Assine também nosso informativo e faça parte da comunidade Fiel. Através do informativo, você terá acesso a vários materiais gratuitos e promoções especiais exclusivos para quem faz parte de nossa comunidade.

Visite nosso website

www.ministeriofiel.com.br

e faça parte da comunidade Fiel