

Antonio Miguel Kater Filho
Alaice Mariotto Kater

COMBATENDO A DEPRESSÃO

e as situações depressivas com a oração

Novena à
Nossa Senhora do Sorriso

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Antonio Miguel Kater Filho

Alaice Mariotto Kater

COMBATENDO A DEPRESSÃO

e as situações depressivas com a oração

Novena à

Nossa Senhora do Sorriso



Prefácio

A experiência maravilhosa da menina Terezinha com Nossa Senhora lhe restituiu a vida, a saúde, a alegria e o desejo profundo de trilhar os caminhos de Deus até a Santidade. Com esse fato ocorrido em sua vida, Santa Terezinha apresenta ao mundo outra face, muito linda, da Mãe de Jesus: a de Nossa Senhora do Sorriso, que lhe sorriu e que, por meio desse sorriso, lhe devolveu a alegria de viver.

Tenho certeza de que este livro será um instrumento valioso para ajudar na libertação das cadeias da depressão. Deus não nos quer deprimidos nem angustiados. Deus nos quer felizes! Por isso, Ele nos enviou Seu Filho Jesus Cristo para que todos nós tenhamos vida, e vida em abundância (cf. João 10,10). E tendo Jesus ao nosso lado, apesar das contrariedades, dos conflitos e das muitas dificuldades que se interpõem em nossos caminhos, permaneceremos serenos, confiantes e alegres, sentindo a força divina agir poderosamente em nossas vidas.

Além da busca pessoal da bênção divina, somos todos chamados a formar uma comunidade orante de intercessores e intercessoras. Santa Terezinha sempre teve grandes intercessores ao seu lado: suas irmãs, Maria, Paulina, Leôncia, seu pai Luis, seus parentes que viviam em Paris e tantas outras pessoas que intercederam por ela; por isso, a graça aconteceu em sua vida. Portanto, devemos fazer que o nosso sim a Jesus nos leve a uma profunda conversão para vivenciarmos os ensinamentos do Senhor: sobretudo, os do amor e do perdão. Que, dedicando-nos à oração por meio da Novena à Nossa Senhora do Sorriso, possamos formar um imenso exército de intercessores pela libertação de tantos irmãos e irmãs que sofrem de depressão.

Rogo ao Senhor nosso Deus que, ao fazer esta Novena em honra à Nossa

Senhora do Sorriso, se alimentando da Sagrada Eucaristia e restaurado/a pelo sacramento da reconciliação, você possa pedir e receber a mesma graça que Santa Terezinha recebeu: o sorriso da Rainha do Céu acompanhado da cura da depressão e da tristeza. Tenha a certeza de que Santa Terezinha, lá do céu, estará intercedendo sem cessar para que isso aconteça em sua vida, fazendo-lhe o bem e derramando uma verdadeira chuva de rosas e bênçãos sobre sua vida.

A vida com Jesus é mais feliz!

MONSENHOR AGUINALDO,

reitor do Santuário Santa Terezinha

Introdução

Há um grande desconhecimento, mesmo entre seus devotos e devotas, de que Santa Terezinha do Menino Jesus, aos 9 anos de idade, foi curada de uma fortíssima depressão causada por uma enorme carência afetiva, por meio de orações constantes à Nossa Senhora das Vitórias que, no dia de Pentecostes, dia em que foi curada, lhe sorriu. A essa imagem de Nossa Senhora das Vitórias, que pertencia à sua família e lhe sorriu, Terezinha deu o nome de Virgem do Sorriso e, depois de sua cura extraordinária, passou a difundir a devoção a Nossa Senhora sob esse título: inicialmente, entre os seus familiares e, posteriormente, no mosteiro no qual viveu até os 24 anos. A devoção se espalhou entre outros mosteiros carmelitas, mas nunca chegou a ser difundida e conhecida popularmente como tantas outras devoções. A fortíssima depressão que Terezinha sofreu e foi milagrosamente curada é, nos dias de hoje, um dos males que mais afeta, faz sofrer e leva à morte milhões de pessoas no mundo, particularmente as mulheres. Apesar dos avanços da ciência para a cura e o controle da depressão mediante recentes descobertas científicas e de drogas que agem eficazmente, neutralizando-a, muitos psiquiatras e psicólogos aconselham aos seus pacientes a, paralelamente, frequentarem alguma religião. A depressão, apesar de se manifestar fisicamente nas pessoas, é uma doença do humor, podendo também ser combatida pelo espírito, particularmente pelo Espírito Santo de Deus. Para nós, cristãos, que cremos em Deus e em Seu poder sem limites sobre nossas vidas, a oração fervorosa e constante é um meio eficaz de combate a todos os males, especialmente os males psicossomáticos. Diante disso, depois de pesquisarmos cientificamente as causas e as manifestações da depressão, lermos atentamente esse fato maravilhoso da cura da depressão na história de Santa Terezinha e orarmos muito nesse sentido, desenvolvemos esta novena que pode, a partir da fé de quem a faz e da vontade soberana de Deus, curar ou ao menos minimizar os efeitos da depressão em suas vidas ou na vida das pessoas pelas quais vocês intercederem. Antes de iniciar a novena, leia atentamente as informações e as orientações científicas sobre essa doença e como o fato aconteceu na vida de Santa Terezinha. Leia também como surgiu, no meio católico, a tradição de fazer novenas e por que podemos e devemos fazê-las a Deus, pedindo, ao mesmo tempo, a intercessão dos santos e santas no céu. Depois disso, conscientemente, faça com fé a novena (podendo fazê-la na

intenção de outra pessoa com depressão que não consiga fazê-la), seguindo todas as orientações preliminares sugeridas.

OS AUTORES

Algumas informações práticas e científicas sobre a depressão

Inicialmente, é preciso esclarecer que, na maioria das vezes, usamos a palavra depressão ou nos dizemos deprimidos, aleatoriamente. Costumamos generalizar essas expressões para identificar qualquer tipo de abatimento físico ou moral (momentâneo ou eventual) causado por algo ruim acontecido ou que nos tenha desagradado, como “ganhar” uns quilinhos a mais sem percebermos ou mesmo por causa do nosso time perder. Poderíamos definir situações assim, e tantas outras similares, como um estado depressivo momentâneo ou eventual. Já a depressão em si, enquanto um evento psiquiátrico, é algo bem diferente e mais complexo do que um estado depressivo: é uma doença que, como outra qualquer, exige tratamento médico especializado.

Como diferenciar um estado depressivo de uma depressão

Uma boa maneira de entendermos a diferença entre a depressão em si e um estado depressivo (momentâneo ou eventual) é compará-los ao clima e ao tempo que, à primeira vista, também parecem ser a mesma coisa. O clima de uma região nos indica como se comportará o tempo, ao longo dos anos, naquele espaço geográfico do planeta. Por exemplo: nas regiões polares ou extremamente geladas nevará praticamente o tempo todo ou, ao menos, durante a maior parte do ano, apesar de eventualmente haver mudanças significativas de temperatura durante o ano. Igualmente, em regiões áridas, haverá escassez de chuvas e muito calor na maior parte do tempo ao longo do ano, mas poderá chover ou mesmo esfriar ocasionalmente. O tempo é a determinação das condições climáticas, previstas ou não, naquele dia, naquela semana; enfim, durante algum curto período de tempo, algo momentâneo e eventual. A depressão tem, mais ou menos, as características do clima, e o tempo, as de um estado depressivo. Uma pessoa com depressão sempre manifestará as mesmas características depressivas ao longo dos anos se não se tratar, podendo ter algumas variações de melhora ou piora; já a pessoa sem o mal da depressão terá, eventualmente, estados depressivos momentâneos ao longo de sua vida, por um período mais curto ou mais longo.

Mas o que é a depressão?

A depressão é uma doença do organismo, como um todo, que compromete a parte física e o comportamento humoral da pessoa e consequentemente sua saúde, seu pensamento, seu espírito e sua relação com Deus. A depressão altera a maneira como a pessoa vê o mundo e sente a realidade. Ela interfere na maneira como a pessoa percebe as coisas, como manifesta suas emoções, como sente disposição e como desfruta os prazeres da vida. A depressão também interfere significativamente na relação da pessoa com Deus. Ela afeta a forma como a pessoa se alimenta e como dorme. Interfere em seus sentimentos, em relação a si própria e às outras pessoas de seu relacionamento, e modifica o pensamento e o julgamento sobre as coisas e todas as outras criaturas com as quais convive. A depressão é, portanto, uma doença afetiva ou um mal do humor. Ela não é simplesmente estar na “fossa” ou em um “baixo-astral” passageiro. Também não é sinal de fraqueza de caráter, de ausência de pensamentos positivos, de falta de fé. É um aprisionamento a uma situação depressiva que não pode ser superada apenas por sua força de vontade ou com seu esforço pessoal. Para se libertarem desse mal, as pessoas depressivas precisam de ajuda externa, interna e divina.

Efeitos negativos da depressão e a necessidade de ajuda externa

As pessoas com doenças depressivas (estimase em 17% o número de pessoas adultas que sofrerão de uma doença depressiva em algum período de suas vidas) não podem, simplesmente, melhorar por conta própria ou apenas mediante pensamentos positivos, conhecendo pessoas novas, viajando, passeando ou tirando férias. Sem tratamento, os sintomas poderão durar semanas, meses ou até anos. O tratamento médico adequado, entretanto, pode ajudar a maioria das pessoas que sofrem de depressão. A depressão afeta a parte psíquica, ou seja, as funções mais nobres da mente humana, como a memória, o raciocínio, a criatividade, a vontade, o amor, o sexo, interferindo significativamente no metabolismo físico e no comportamento da pessoa de uma maneira geral. Tudo parece ser mais difícil, problemático e cansativo para a pessoa que se encontra sob uma forte depressão. Uma pessoa deprimida não sente ânimo para os prazeres e para quase nada na vida. Os sentimentos depressivos brotam do seu interior, não de fora dela, e é por isso que as coisas boas do mundo, que normalmente são agradáveis para quem não está deprimido, parecem enfadonhas e sem sentido para quem está sofrendo de depressão.

Depressão: um problema de funcionamento cerebral

A depressão é, do ponto de vista científico, mais entendida como um mau funcionamento cerebral do que uma má vontade psíquica ou uma cegueira mental para as coisas boas da vida; portanto, seu tratamento está mais no âmbito da psiquiatria do que da psicologia, apesar das terapias psicológicas corretas e bem direcionadas ajudarem bastante no tratamento da depressão. Sua definição científica é: a depressão é um transtorno afetivo (ou do humor) caracterizado por uma alteração psíquica e orgânica global, com consequentes alterações na maneira de valorizar a realidade e a vida.

Como identificar uma pessoa com sintomas de depressão?

Na verdade, somente um especialista na área psiquiátrica reúne condições para diagnosticar um caso de depressão, mas, de uma maneira geral, uma pessoa está com sintomas reais de depressão quando:

- Se sente triste e melancólica a maior parte do dia e quase todos os dias.
- Não tem tanto prazer ou interesse pelas atividades que apreciava anteriormente.
- Não consegue ficar parada, mas, contraditoriamente, se movimenta mais lentamente do que se movimentava habitualmente.
- Passa a ter sentimentos incomuns e impróprios de desespero, desprezando-se como pessoa e descuidando-se da aparência, em muitos casos, até mesmo da higiene pessoal.
- Culpa-se por doenças, morte ou por algum outro problema de pessoas próximas a ela ou alheias.
- Tem crises constantes de choro, sem motivos aparentes para isso.

- Sente-se como um peso morto na família e na sociedade.
- Passa a ter pensamentos suicidas.
- Irrita-se com facilidade, com coisas banais e corriqueiras.
- Demonstra-se ansiosa o tempo todo, sem motivos específicos que justifiquem essa ansiedade.

O aparecimento simultâneo e sucessivo desses comportamentos, de uma hora para outra, e sua persistência por pelo menos duas semanas seguidas podem indicar que essa pessoa esteja entrando em uma situação depressiva. Nesse caso, um médico especializado deve ser imediatamente consultado. O número de casos entre mulheres é o dobro do de homens. Não se descobriu ainda se essa diferença é devido a pressões sociais, diferenças psicológicas ou ambas as coisas. A vulnerabilidade feminina é maior no período pós-parto: cerca de 20% das mulheres relatam sintomas de depressão nos seis meses seguintes ao nascimento de um filho. A doença é recorrente, ou seja, as pessoas que tiveram um episódio de depressão no passado possuem 50% de chance de tê-lo novamente. Se ocorreram dois casos, a probabilidade de recidiva aumenta para 90%; se tiveram três episódios, a probabilidade de acontecer o quarto ultrapassa os 90%.

O que causa a depressão?

A causa exata da depressão permanece desconhecida para a ciência. A explicação mais plausível é: um desequilíbrio bioquímico dos neurônios responsáveis pelo controle do estado de humor. Essa constatação baseia-se na eficácia dos antidepressivos nos tratamentos contra a depressão. A influência genética, como em todas as outras áreas de pesquisa da medicina, é muito estudada. Porém, trabalhos recentes mostram que, mais do que a influência genética, ambientes desfavoráveis durante a infância podem predispor as pessoas à depressão. Entretanto, o fator genético é considerado fundamental, uma vez que experiências realizadas entre indivíduos que são gêmeos e depressivos/as demonstraram que é mais comum os gêmeos idênticos (univitelinos provenientes do mesmo óvulo e do mesmo espermatozóide) apresentarem problemas de depressão do que os gêmeos não idênticos (provenientes de óvulos e espermatozóides diferentes).

A depressão e a afetividade

Vimos, na página anterior, que pesquisas científicas apontaram como uma das causas latentes da depressão os problemas relacionados à infância, quando há o desenvolvimento de nossa afetividade. Vimos ainda, na definição científica apresentada, que é um transtorno afetivo. Logo, para entendermos a depressão e procurarmos soluções para o tratamento de seus sintomas, precisamos compreender o que é afetividade e o que ela significa para nossas vidas.

O que é a afetividade?

A afetividade é: o conjunto de fenômenos psíquicos que se manifestam sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre de impressões de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza. A afetividade é a parte de nosso psiquismo responsável pela maneira de sentirmos e percebermos a realidade ao nosso redor. Ela determina o significado sentimental de tudo o que vivemos. Se as coisas que vivenciamos estão sendo agradáveis, prazerosas, sofríveis ou angustiantes; se elas nos causam medo ou pânico, se nos dão satisfação e tudo o mais, todos esses valores são atribuídos e avaliados pelo nosso “grau” de afetividade. Será por meio de nossa afetividade que o mundo, no qual vivemos, chegará até nossa consciência com o significado e a carga emocional que terá para nós. A afetividade funciona para nós como as lentes dos óculos funcionam para os olhos. Através do grau ou das características das “lentes” de nossa afetividade, enxergaremos emocionalmente nossa realidade. Através dessas “lentes” poderemos perceber nossa realidade com maior clareza ou não, mais colorida ou mais cinzenta, com mais esperança ou mais desesperadora, e assim por diante. Há determinados estados em que a pessoa enxerga sua realidade como se estivesse usando óculos escuros (nos casos de baixo grau de afetividade ou até de uma afetividade negativa); nesse caso, tudo para ela será percebido de maneira cinzenta, escura e nublada, como se visto por lentes escuras. Outras perceberão a realidade como se estivessem usando óculos com lentes cor-de-rosa (afetividade ingênua, comum na infância, ou casos de hiperafetividade), e por isso lhes parecerá mais exuberante. Algumas verão o mundo através de uma lente de ampliação (casos de alto grau de carência afetiva ou de autopiedade), onde as questões adquirirão dimensões maiores, e assim sucessivamente. Tendo em vista o fato de o “grau de afetividade” ser diferente entre as pessoas, algumas sofrerão mais que outras diante de um mesmo problema ou de situações similares. Dada essa sensibilidade pessoal diferente para com a realidade, cada um de nós reagirá à mesma realidade de maneira muito individual e, naturalmente, de forma diferente. Aqueles que se sentem ameaçados reagirão de uma maneira defensiva, aqueles que se perceberem inseguros terão reações protetoras, os otimistas reagirão de forma otimista, ao contrário dos pessimistas, da mesma forma os tímidos, os

expansivos, os pensativos, os sentimentais agirão cada qual à sua maneira, e por aí afora. Cada pessoa, a partir de sua “lente” (seu grau de afetividade), reagirá de uma maneira própria e pessoal, que, no fundo, é a maneira pela qual “vê” e vive a vida.

O controle de nossa afetividade ultrapassa nossa vontade

A partir disso, fica evidente que a afetividade não consegue ficar, o tempo todo, submetida ao controle de nosso livre-arbítrio ou de nossa vontade. Ninguém deseja voluntariamente ter uma afetividade negativa, assim como, dificilmente, alguém conseguirá melhorar seu estado afetivo simplesmente porque um amigo ou uma pessoa da família possa lhe dar bons conselhos ou lhe dirigir palavras de otimismo. A afetividade pode ser melhorada e adequada mediante dois procedimentos: com a utilização de medicamentos que atuam nos neurotransmissores, e nos neuroreceptores cerebrais, ou por intermédio de práticas psicoterápicas e psicopedagógicas de aperfeiçoamento da personalidade – e é aqui que entram a fé e a atuação de Deus em nossas vidas, transformando-as. É por esse caminho que as religiões podem nos ajudar muito ou, eventualmente, até atrapalhar, no caso de religiões fundamentalistas radicais.

Deus pode nos ajudar a combater a depressão

São muitos os psiquiatras e psicólogos que aconselham aos seus pacientes depressivos a prática regular de uma religião como tratamento auxiliar eficaz no combate à depressão. Nós, cristãos, que já experimentamos o poder de Deus em nossas vidas em circunstâncias extremamente desfavoráveis e desesperadoras, sabemos que para Deus nada, absolutamente nada, é impossível. Quem já teve uma forte experiência de Deus em sua vida sabe que Ele pode tudo e que nada está fora do seu alcance. Diante disso, é perfeitamente coerente e válido recorrermos a Deus para nos livrarmos de males como a depressão que provoca, como um de seus efeitos negativos, nosso afastamento do amor infinito de Deus por todos nós, sem exceção. Para que isso aconteça, basta pedirmos com fé e, ao mesmo tempo, permitirmos que Ele aja em nossas vidas, transformando-as gradualmente. Deus somente agirá em nossos sentimentos se assim o permitirmos, por causa de nosso livre-arbítrio, e, no caso da depressão, poderá agir como fez com Santa Terezinha, que, aos 9 anos de idade, enfrentou a depressão (na época, uma doença totalmente nova para a ciência) e foi curada.

A cura da depressão de Santa Terezinha ainda menina

Quem conhece a história de Santa Terezinha sabe que ela, ao nascer, durante seu primeiro ano de vida, ficou praticamente afastada do aconchego de sua mãe, Zélia Gerin, que tinha câncer no seio, sendo amamentada por amas de leite em uma propriedade rural da família. Mãe que perdeu precocemente, no ano de 1877, quando tinha apenas 4 anos de idade. A partir daí aquela criança, a caçula de nove filhos (dos quais apenas cinco meninas sobreviveram), ainda traumatizada com a perda da mãe, passou a ser cuidada por sua irmã mais velha, Paulina, por quem desenvolveu e canalizou toda sua afetividade ainda em fase de formação. Em seus escritos, Terezinha diz que considerava Paulina como sua mãezinha querida, demonstrando assim a transferência de todo seu afeto e também de suas carências maternas a essa irmã. Porém, em outubro de 1882, quando Terezinha tinha 9 anos, Paulina decide entrar para o convento para tornar-se uma religiosa, deixando nossa querida santinha órfã pela segunda vez. Esse foi um baque muito forte para uma criança aos 9 anos de idade, com a afetividade já abalada pela perda precoce da mãe. A partir desse segundo rompimento afetivo, Terezinha passou a se entristecer profundamente, com reflexos dessa tristeza em sua saúde, que definhava dia após dia. A doença foi se agravando a tal ponto que, na noite de Páscoa do ano de 1883, começaram a surgir crises de tremores que duravam semanas. O médico da família diagnosticou uma profunda depressão motivada por uma frustração afetiva. A imaturidade emocional, característica de sua pouca idade, não permitiu que assimilasse a perda de suas “duas mães”. Vivendo a angústia de uma “criança abandonada” e sem forças (ou medicamentos adequados) para conseguir reagir a isso, Terezinha passou a apresentar um comportamento regressivo que a levou a ser tratada como uma recém-nascida. Um caso gravíssimo e, na época, sem solução ou possibilidade de cura pela medicina.

A cura que veio do céu

Sua irmã Paulina, enclausurada no convento, unida às demais carmelitas do Convento de Lisieux, intensificou as súplicas em oração a Nossa Senhora para que Terezinha fosse curada dessa depressão que, fatalmente, a levaria à morte. Na mesma intenção, seu pai, Luis Martin, mandou celebrar uma novena de missas no Santuário de Nossa Senhora das Vitórias em Paris; novena que foi acompanhada por todos os parentes e amigos da família que lá residiam. Enquanto isso, ele e suas outras três filhas, Maria, Leônia e Celina, na cidade de Lisieux, rezavam fervorosamente, e todos os dias, diante de uma imagem de Nossa Senhora das Vitórias que ele, Luis, trazia consigo desde os tempos de solteiro e que colocara ao lado do leito da menina enferma. A própria Terezinha, mesmo sendo ainda uma criança, percebia a gravidade da doença que lhe atingia o corpo e a alma. Ela relata, em um trecho de seus escritos no livro *História de Uma Alma*, que: “Sentia medo de absolutamente tudo. Minha cama me parecia cercada de medonhos precipícios. Alguns pregos fixados nas paredes do meu quarto assumiam aos meus olhos a feição assustadora de grandes dedos pretos, carbonizados, e faziam-me soltar gritos de pavor. Um dia, estando papai a olhar silenciosamente para mim, o chapéu que ele segurava entre as mãos se transformou em uma espécie de fantasma, e eu dei mostras de tão grande pavor, que o pobre do meu pai saiu dali a soluçar”. Diante disso e da fé que fora cultivada em seu coração desde pequenina, a menina Tereza percebeu que sua cura só poderia acontecer por uma intervenção divina e passou a pedir isso em seus poucos momentos de lucidez. Assim afirma ela: Queria poder dizer ao meu pai que eu já estava curada (quando ela se esforçava para lhe demonstrar alguma melhora de seu estado de ânimo e humor), mas já eram demais as falsas alegrias que eu lhe tinha preparado. Não eram, pois, meus desejos que poderiam produzir um milagre, e para minha cura se fazia imperioso um milagre! Sim, era preciso um milagre, e foi Nossa Senhora das Vitórias quem o fez!

Como se deu essa cura

A cura da depressão de Santa Terezinha aconteceu exatamente no dia 13 de maio de 1883, dia em que se comemorava a Festa de Pentecostes, e foi de uma maneira peculiar e extraordinária, como ela mesma nos conta, em sua autobiografia *História de Uma Alma*. Na obra, ela afirma que só foi curada dessa enfermidade pela intervenção materna de Nossa Senhora, que lhe sorriu. Assim ela narra sua cura:

No domingo (dia 13 de maio de 1883, festa de Pentecostes), sentindo-me sozinha no leito, passei a chamar Mamãe, Mamãe. Chamei mais forte e Maria (sua irmã) entrou no quarto. Não a reconhecendo, continuei a chamar ainda mais forte: Mamãe. Eu padecia muito com a luta violenta e inexplicável (que acontecia em minha mente) e Maria talvez sofresse mais do que eu. Após vãos esforços para me mostrar que ela estava junto de mim, Maria prostrou-se de joelhos perto de minha cama, com Leônia e Celina (suas duas outras irmãs). Voltando-se depois para a Santíssima Virgem, e rezando-lhe com o fervor de uma mãe que pede pela vida de sua filha, Maria (sua irmã) alcançou o que desejava.

Por não encontrar nenhuma ajuda na terra, a pobre Terezinha também se voltara para sua Mãe do Céu, suplicando-lhe de todo o coração que tivesse, enfim, piedade dela...

De repente, a Santíssima Virgem me pareceu bela, tão bonita que nunca vira algo tão formoso. Seu rosto irradiava bondade e ternura inefáveis, mas o que me calou no fundo da alma foi o empolgante sorriso encantador da Santíssima Virgem. Neste momento, desvaneceram-se todos os meus sofrimentos e todas as

minhas penas se foram. Das pálpebras me saltaram duas grossas lágrimas e deslizaram silenciosamente pelo meu rosto. Eram lágrimas de uma alegria sem inquietação... Oh! Pensei comigo, a Santíssima Virgem sorriu para mim, como sou feliz! Sem nenhum esforço, baixei os olhos e enxerguei Maria, minha irmã, que olhava para mim com amor. Parecia emocionada e dava a impressão de suspeitar o favor que a Santíssima Virgem me concedera... Oh! Era exatamente a ela (Maria), às suas edificantes e incessantes orações, fora por causa dela, de suas intensas orações, que eu tivera a graça do sorriso da Rainha dos Céus. Quando ela viu meu olhar fixado na Santíssima Virgem, disse para si mesma: Tereza está curada!

E Terezinha ficou curada da depressão e tornou-se novamente a criança alegre e feliz que sempre fora, até entrar também para o convento, aos 15 anos de idade, e tornar-se uma religiosa carmelita!

A imagem de Nossa Senhora que sorriu para Santa Terezinha foi a de Nossa Senhora das Vitórias

A essa imagem de Nossa Senhora das Vitórias, Santa Terezinha deu o título de “Virgem do Sorriso”, e a invocação a Nossa Senhora sob esse título teve início com seus familiares. Depois, levou essa devoção para o Carmelo de Lisieux, onde ingressou aos 15 anos de idade por deferência especial do papa Leão XIII. Finalmente, a devoção foi divulgada em todas as ordens carmelitas e se propagou pelo mundo. A imagem de Nossa Senhora do Sorriso, que pertencia à Santa Terezinha, tem menos de 90 centímetros de altura e é uma reprodução da obra do artista Bouchardon. Esteve em frente da enfermaria do Carmelo de Lisieux, onde Santa Terezinha concluiu sua breve existência de 24 anos, em 1897. Hoje, a imagem é venerada na capela do mesmo Carmelo, acima da cripta de vidro que guarda as relíquias da santa. A festa de Nossa Senhora do Sorriso é celebrada no dia 15 de agosto.

Novena à Nossa Senhora do Sorriso para a cura dos sintomas da depressão

Conversando com pessoas que nós, Kater e Alaice, atendemos em retiros espirituais para casais (que há mais de 25 anos pregamos pelo Brasil); ouvindo atentamente as queixas básicas de pessoas que se encontram em estado depressivo e, simultaneamente, pesquisando e lendo artigos científicos sobre esse mal, podemos resumir em nove os sintomas principais das pessoas que sofrem de depressão ou, ao menos, têm tendência a se tornarem depressivas. São sintomas facilmente detectáveis que denominaremos genericamente de COMPORTAMENTOS LIGADOS À DEPRESSÃO; são eles:

1. Tristeza profunda e crescente.
2. Desânimo (cansaço) físico e espiritual.
3. Angústia profunda.
4. Ansiedade, medo de tudo, especialmente do futuro.
5. Pessimismo exagerado.

6. Covardia e sentimento de impotência para enfrentar qualquer coisa (inclusive a si mesmo).

7. Sentimento de incapacidade para executar qualquer tarefa.

8. Sentimento de solidão e abandono de todos, até mesmo de Deus.

9. Total falta de sentido para a vida.

Diante disso, e cientes do poder de intercessão de Nossa Senhora em nossas vidas, desenvolvemos esta novena à Nossa Senhora do Sorriso. A cada dia da novena, a pessoa deve participar da celebração de uma missa (e, se possível, devidamente preparada), comungar e, após a comunhão, diante do Santíssimo presente no Sacrário, fazer a oração do dia da novena pedindo, pela poderosa intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, a cura e a libertação dos comportamentos depressivos que a afligem (como afligiam a Santa Terezinha), até que, ao longo dos nove dias, por intervenção divina, consiga se libertar desses comportamentos negativos que podem levar à depressão.

O poder de uma novena

Rezar uma novena não é algo mágico, mas um ato místico, ou seja, é acreditar que o poder de Deus que nos criou possa interferir DIRETAMENTE em nossa afetividade que, por razões passadas ou recentes que desconhecemos, esteja deficiente, debilitada ou carente. Deus é amor e o amor tudo pode, se tivermos fé! Nada melhor do que o amor de Deus para suprir nossas carências afetivas passadas. E Deus, por sua atemporalidade (capacidade de não estar atrelado ao tempo presente, passado ou futuro), pode voltar ao passado e, com seu infinito amor, suprir e curar essa nossa carência afetiva passada que interfere no presente, refletindo-se em nosso comportamento e em nossas vidas.

Novena a Nossa Senhora e aos santos e santas da Igreja Católica

Rezar uma novena para Nossa Senhora ou para outro santo ou santa no céu não é incorreto. É um ato de fé que significa que cremos na ressurreição daqueles que em vida a justificaram: por pensamentos, condutas, atos de amor, renúncias, obras ou sacrifícios e já se encontram no céu, vivos, ao lado de Jesus, o nosso grande intercessor. Ao mesmo tempo, ao dirigirmos também aos santos e às santas nossas preces, demonstramos nossa confiança em sua intercessão por todos nós, ainda vivendo e sofrendo neste mundo. São Pedro, considerado por nós o primeiro Papa, em sua Segunda Carta (contida no Novo Testamento), falava com a autoridade de Pastor (Mateus 16,18-19) do primeiro rebanho de cristãos que Jesus pessoalmente lhe confiou antes de ascender ao céu (João 21,15-17). Ao sentir que se aproximava o momento de sua morte para essa vida terrena (e, conseqüentemente, sua ressurreição para a vida eterna ao lado do Mestre), assim se expressa aos primeiros cristãos e a nós, hoje: Eis por que não cessarei de vos trazer à memória essas coisas, embora estejais instruídos e confirmados na presente verdade (em Jesus e em seus ensinamentos). Tenho por meu dever, enquanto estiver neste tabernáculo (referindo-se ao seu corpo físico e mortal), de manter-vos vigilantes com minhas admoestações. Porque sei que em breve terei que deixá-lo (o seu corpo mortal), assim como nosso Senhor Jesus Cristo me fez conhecer (ler o diálogo de Pedro com Jesus no evangelho de João capítulo 21 versículos 18 e 19). Mas cuidarei para que, ainda depois do meu falecimento, possais conservar sempre a lembrança dessas coisas (2Pedro 1,12-15).

Mas cuidarei para que, ainda depois do meu falecimento, possais conservar sempre a lembrança dessas coisas. Esta expressão textual de Pedro, presente nas Sagradas Escrituras, nos garante que ele e todos os santos ressuscitados podem interceder por nós junto a Jesus, por isso, como foi citado anteriormente,

podemos e devemos pedir também sua intercessão por nós junto a Jesus e ao seu Pai.

Como surgiu o hábito católico de rezar novenas

É uma tradição antiquíssima que não podemos precisar exatamente quando começou, mas a inspiração veio da expectativa de Maria e dos discípulos de Jesus. Depois de sua ascensão ao céu, Jesus pediu que permanecessem unidos em oração em Jerusalém até que o Pai cumprisse o que, por seu intermédio, lhes havia prometido: enviar-lhes o Espírito Santo para que este permanecesse com eles até o fim dos tempos. Jesus lembrou a eles tudo o que lhes havia ensinado, esclareceu coisas novas e lhes conferiu poderes para fazer maravilhas em seu nome. Na sequência, transcreveremos alguns trechos do Evangelho de São João, nos quais Jesus faz essa promessa, por diversas vezes, aos discípulos, para depois concluirmos nossa explicação:

E eu rogarei ao Pai, e ele vos dará um outro Paráclito, para que fique eternamente convosco. É o Espírito da Verdade, que o mundo não pode receber, porque não o vê nem o conhece, mas vós os conhecereis, porque permanecerá convosco e estará em vós. Não vos deixarei órfãos. Voltarei a vós. Mas o Paráclito, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, ensinar-vos-á todas as coisas e vos recordará tudo o que eu vos tenho dito (João 14,16-18.26).

Quando vier o Paráclito, que vos enviarei da parte do Pai, o Espírito da Verdade, que procede do Pai, ele dará testemunho de mim (João 15,26).

Agora vou para aquele que me enviou... Entretanto, digo-vos a verdade: convém a vós que eu vá! Porque, se eu não for, o Paráclito não virá a vós; mas se eu for, vo-lo enviarei. E, quando ele vier, convencerá o mundo a respeito do pecado, da

justiça e do juízo. Muitas coisas ainda tenho a dizer-vos, mas não as podeis suportar agora. Quando vier o Paráclito, o Espírito da verdade, ensinar-vos-á toda a verdade, porque não falará por si mesmo, mas dirá o que ouvir, e anunciar-vos-á as coisas que virão. Ele me glorificará, porque receberá do que é meu, e vo-lo anunciará (João 16,5-8.12-14).

Jesus morreu em uma sexta-feira, véspera da Páscoa judaica (comemorada no sábado), e ressuscitou no domingo, dia seguinte à Páscoa do povo judeu. A outra festa religiosa significativa dos judeus imediatamente após a Páscoa é a de Pentecostes, que é celebrada 50 dias depois da Páscoa. De acordo com o relato de São Lucas — que, além de redigir seu Evangelho, é também o autor dos Atos dos Apóstolos —, em seu prefácio, ele conta que Jesus permaneceu ressuscitado, aparecendo e convivendo com os seus discípulos por 40 dias após sua ressurreição, como afirma: É a eles (aos discípulos) que se manifestou vivo depois de sua Paixão, com muitas provas, aparecendo-lhes durante quarenta dias e falando das coisas do Reino de Deus (Atos dos Apóstolos 1,3). São Lucas narra, na sequência, ainda no início do livro dos Atos dos Apóstolos, o diálogo final de Jesus com os discípulos e Maria, que se encontrava junto deles, dando-lhes uma ordem e confirmando-lhes a descida do Espírito Santo, antes de ascender ao céu: E comendo com eles, ordenou-lhes que não se afastassem de Jerusalém, mas que esperassem o cumprimento da promessa de seu Pai, “que ouvistes”, disse Ele, “da minha boca; porque João batizou na água, mas vós sereis batizados no Espírito Santo daqui a poucos dias(...) mas descera sobre vós o Espírito Santo e vos dará força; e sereis minhas testemunhas em Jerusalém, em toda a Judéia e Samaria e até os confins do mundo”. Dizendo isso, elevou-se (da terra) à vista deles, e uma nuvem o ocultou aos seus olhos (Atos dos Apóstolos 1,4-5.8-9).

Os discípulos voltaram, então, para Jerusalém e, seguindo a ordem de Jesus, permaneceram em oração constante em um local identificado por Lucas como cenáculo, como narra: Voltaram eles então para Jerusalém do monte chamado das Oliveiras, que fica perto de Jerusalém, distante uma jornada de sábado. Tendo entrado no cenáculo, subiram ao quarto de cima, onde costumavam permanecer. Eram eles Pedro e João, Tiago, André, Filipe, Tomé, Bartolomeu, Mateus, Tiago, filho de Alfeu, Simão, o Zelador, e Judas, irmão de Tiago. Todos

eles perseveravam unanimemente na oração, juntamente com as mulheres, entre elas Maria, mãe de Jesus, e os irmãos dele (Atos dos Apóstolos 1,12-14).

O tempo de espera em oração a partir dessa narrativa durou exatamente dez dias, porque, logo após, São Lucas narra a descida do Espírito Santo prometido por Jesus, dizendo: Chegando o dia de Pentecostes, estavam todos reunidos no mesmo lugar (no cenáculo). De repente, veio do céu um ruído, como se soprasse um vento impetuoso, e encheu toda a casa onde estavam sentados (Atos dos Apóstolos 2,1-2). Era a descida do Espírito Santo prometido pelo Mestre que se deu exatamente no dia de Pentecostes, 50 dias após a ressurreição de Jesus (na Páscoa judaica) e dez dias após sua ascensão aos céus – como vimos (em Atos dos Apóstolos 1,3, anteriormente transcrito), Ele permaneceu ressuscitado entre os discípulos por um período de 40 dias.

A sábia e fervorosa

percepção popular

Ora, a piedade popular (ou algum religioso, religiosa, padre, bispo ou outro fiel inspirado pelo Espírito Santo) fez as contas e descobriu que, entre a promessa de Jesus antes de subir ao céu e o seu cumprimento, se passaram dez dias; logo, Maria e os discípulos precisaram ficar orando com fé por nove dias para que a promessa fosse fielmente cumprida no dia seguinte! Daí nasceu a tradição das novenas: orarmos com fé durante nove dias na presença de Maria, dos santos (no caso, os 12 apóstolos de Jesus) e da comunidade presente para alcançarmos a graça pedida ou prometida!

Diante de tudo o que foi exposto, vamos com fé fazer a novena à Nossa Senhora do Sorriso, pedindo sua intercessão junto a Jesus por nossos problemas depressivos ou pelos problemas depressivos de outras pessoas queridas a quem tanto amamos, como fez Maria, a irmã de Santa Terezinha, orando com fé para a Virgem para que nossa querida santinha das rosas fosse curada da depressão. Como fizeram também seus parentes e amigos que viviam em Paris (distante de Lisieux) que, mesmo à distância, intercederam participando das missas com novenas mandadas celebrar na Igreja de Nossa Senhora das Vitórias por seu pai, Luis Martin, para que fosse totalmente curada da depressão que invadia sua vida.

O que pediremos especificamente a cada dia da novena

Rezaremos em cada um dos nove dias da novena por um dos nove comportamentos ligados à depressão na seguinte ordem:

1. Tristeza profunda e crescente.
2. Desânimo (cansaço) físico e espiritual.
3. Angústia profunda.
4. Ansiedade, medo de tudo e, especialmente, do futuro.
5. Pessimismo exagerado.
6. Medo e covardia para enfrentar qualquer coisa (inclusive a si mesmo).
7. Sentimento de incapacidade para executar qualquer tarefa.

8. Sentimento de solidão e abandono de todos, até mesmo de Deus.

9. Total falta de sentido para a vida.

Para cada um desses comportamentos depressivos recorreremos a alguns trechos bíblicos, específicos para cada situação, acompanhados de uma oração sincera, feita com fé e confiança a Jesus e a Deus nosso Pai, recorrendo sempre à Nossa Senhora do Sorriso como nossa principal intercessora neste propósito.

Novena à Nossa Senhora do Sorriso

Orientações preliminares:

1. O ideal é fazer cada dia da novena depois de ter participado de uma missa e, se devidamente preparado pela confissão dos pecados e sua absolvição, da comunhão. Quem fizer a novena na intenção de outra pessoa impossibilitada de participar ou resistente à participação da celebração da missa (por seus problemas depressivos) deverá participar da missa e, se possível, comungar. As missas poderão ser participadas na sequência durante nove dias seguidos ou alternadamente, de acordo com a disponibilidade de tempo da pessoa ou do intercessor/a. Porém, na impossibilidade de fazer a novena após a participação em uma missa, ela pode ser feita com fé e devoção em uma igreja, capela ou mesmo em casa, no local e nos horários que forem possíveis.
2. A oração da novena do dia deverá, preferencialmente, ser feita após a missa, diante do Sacrário em que Jesus Sacramentado está presente, imitando assim Santa Terezinha que tinha o hábito de permanecer diante de Jesus Sacramentado no Sacrário, após o término da missa. Se não puder participar da missa e na impossibilidade de estar diante de um Sacrário, a pessoa deve fazer a oração, se possível, diante de uma imagem, quadro ou gravura que represente Jesus aos nossos sentidos.
3. Há na contracapa deste livro a imagem de Nossa Senhora do Sorriso, para quem podemos também dirigir nosso olhar durante a oração da novena. A imagem impressa em papel é apenas um sinal sensível aos nossos olhos, mas o

que vale é a intenção do nosso coração em nos dirigirmos a ela com fé, como fez Santa Terezinha e sua irmã Maria, olhando a imagem de Nossa Senhora e rogando por sua intercessão junto ao céu para a cura de seu mal.

4. É importante que, depois de fazer a oração diante do Sacrário ou em outro lugar, a pessoa que esteja fazendo a novena permaneça (ainda que por apenas alguns minutos mais) no local: em silêncio e adoração a Deus, dando oportunidade para o Espírito Santo agir, penetrar em seu interior e até, se for a vontade de Deus, inspirar palavras de conforto, ânimo, esperança, coragem e consolo. Não devemos nunca ter pressa em nossas conversas com Deus. Ficar junto de Deus em oração ou adoração nunca é perda de tempo, mas um grande investimento nos “bens” do céu.

5. Ajuda muito que outras pessoas amigas também façam a novena (mesmo distantes), intercedendo pela mesma intenção, como fez Paulina, a irmã de Santa Terezinha, enclausurada no convento juntamente com outras religiosas, e como fizeram também os parentes e amigos de Terezinha que, em Paris, na Igreja de Nossa Senhora das Vitórias, participavam com fé das missas e das novenas encomendadas por seu pai para sua cura. A união de nossa fé produz maravilhas, nos ensinou Jesus ao dizer: Se dois de vós se unirem sobre a terra para pedir, seja o que for, conseguilo-ão de meu Pai que está nos céus. Porque onde dois ou três estão reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles! (Mateus 18,19-20).

6. Não deve ser interrompido, em hipótese alguma, o tratamento médico, psiquiátrico ou psicológico que a pessoa depressiva – para a qual está sendo feita esta novena – está sendo submetida. Deus usa a medicina, os médicos e os remédios para curar nossos males, conforme nos orienta a Palavra de Deus no Livro do Eclesiástico: Honra o médico por causa da necessidade (quando estiveres doente), pois foi o Altíssimo que o criou. Toda a medicina provém de Deus. O Senhor fez a terra produzir os medicamentos: o homem (e a mulher) sensato não os despreza. Uma espécie de madeira não adoçou o amargor da água? Essa virtude chegou ao conhecimento dos homens. O Altíssimo deu-lhes a ciência da medicina para ser honrado em suas maravilhas; dela se serve para

acalmar as dores e curá-las; o farmacêutico faz misturas agradáveis, compõe unguentos úteis à saúde, e seu trabalho não terminará. Meu filho (a), se estiveres doente não te descuides de ti, mas ora ao Senhor, que te curará. Afasta-te do pecado, reergue as mãos e purifica teu coração de todo o pecado (pelo sacramento da confissão). Em seguida dá lugar ao médico, pois ele foi criado por Deus; que ele não te deixe, porque sua arte te é necessária! (Eclesiástico 38,1-2.4-7.9-10.12).

Como sugerimos no primeiro tópico dessas orientações preliminares, uma boa confissão dos pecados pelo sacramento da confissão (se possível) ajuda, e muito, no tratamento da depressão pela oração desta novena, como nos orienta a Palavra: Afasta-te do pecado, reergue as mãos e purifica teu coração de todo pecado (pelo sacramento da confissão).

Obs.: as orações da novena foram redigidas para serem rezadas pela própria pessoa que está pedindo a graça; porém, se ela estiver sendo feita por um/a intercessor/a, basta substituir na oração as expressões como: me liberte por liberte a..., me entregando por entregando a..., me por lhe, a mim por a ele(a) ..., comigo por com ..., dizendo sempre o nome da pessoa por quem se está intercedendo, e assim por diante.

Orações e reflexões dia a dia durante os nove dias da novena

1º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura da tristeza profunda e crescente

Ó Deus querido, confiando nas palavras proferidas por seu profeta Habacuc que disse: Encontrarei minha alegria no Deus de minha salvação (Habacuc 3-18b) e também em Jó que, no meio de sua tristeza, ouviu de seu amigo Bildad: Ele porá de novo o riso em tua boca, e em teus lábios, gritos de alegria (Jó 8,21), eu lhe peço em nome de Jesus, e por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, que o Senhor me liberte desta tristeza profunda e crescente que me assola, tirando-me toda a alegria de viver.

Por intermédio do profeta Isaías, o Senhor também se manifestou dizendo: A tristeza e os lamentos fugirão. Sou eu, sou eu quem vos consola! (Isaías 51,11c.12a), por isso eu lhe imploro que o Seu Santo e poderoso consolo caminhe comigo hoje e sempre, afugentando de minha mente e do meu coração tudo o que possa vir a me entristecer. Amém.

2º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura de todo desânimo (cansaço)

físico e espiritual

Ó Pai bondoso e amoroso, que pelos lábios do profeta Isaías nos garantiu que aqueles que contam com o Senhor renovam suas forças; ele dálhes asas de águia. Correm sem se cansar, vão para a frente sem se fatigar (Isaías 40,31), eu lhe peço em nome de Seu filho amado Jesus, e por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, que o Senhor, com o seu Espírito Santo, fortaleça minha alma, meu corpo e todo o meu ser, ajudando-me a vencer definitivamente esse cansaço físico e espiritual que me impede de viver. Confio, Senhor, em suas promessas e em suas palavras que estão no livro dos Salmos e dizem: Confia ao Senhor a tua sorte, espera nele, e ele agirá (Salmos 36,5), entregando-me totalmente em suas mãos, neste dia e também em todos os outros dias de minha vida. Amém.

3º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura da angústia profunda

Querido Pai nosso e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo presente diante de mim na Hóstia Consagrada dentro do Sacrário, confiante, como o profeta Jonas que, do ventre da baleia que o engoliu, afirmou: Em minha aflição, invoquei ao Senhor, e ele ouviu-me (Jonas 2,3), eu lhe peço, em nome de Jesus, que ouça esta minha invocação que lhe faço do fundo do meu coração: Ouça-me e, por meio do seu poder infinito, arranque-me de dentro dessa angústia que me devora lentamente para que eu possa exclamar como o profeta Isaías um dia exclamou: Eis que meu sofrimento se mudou em conforto (Isaías 38,17). Por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, permaneça ao meu lado como o Senhor permaneceu nos momentos de angústia ao lado de Isaías, tranquilizando-o com estas palavras:

Eu, o Senhor, teu Deus, eu te seguro pela mão e te digo: “Nada temas, eu venho em teu auxílio” (Isaías 41,13). Segure, Senhor, a minha mão durante todo este dia e em todos os outros dias de minha vida, e não a largue por um só instante, pois eu preciso caminhar de mãos dadas com o Senhor, hoje e sempre! Amém.

4º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura da ansiedade e dos medos de tudo, especialmente do futuro

Ó Pai de amor e de poder infinito, que por meio do profeta Isaías, por diversas vezes, fortaleceu o seu povo escolhido — fraco e temeroso diante dos adversários mais fortes — dizendolhe: Nada temas, porque estou contigo, não lances olhares desesperados, pois eu sou teu Deus; eu te fortaleço e venho em teu socorro, eu te amparo com minha destra (a mão direita) vitoriosa (Isaías 41,10) em nome de Jesus Cristo e por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, eu faço minhas essas palavras do profeta Isaías e as digo confiante a mim mesmo, repetindo-as com fé: O Senhor é o meu Deus e está ao meu lado: hoje e sempre! O Senhor é o meu único Deus e me fortalece a todo instante: afugentando do meu coração e da minha mente todos os meus temores, infundados ou não. O Senhor é o meu Deus e me liberta definitivamente de toda essa ansiedade que me sufoca. O Senhor me protege de tudo com as suas mãos fortes, poderosas e impenetráveis, deixando de lado todas as forças do mal que querem me atormentar neste dia e em todos os dias restantes de minha vida terrena. Amém.

5º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura do pessimismo exagerado

Pai de amor que criou a todos nós nos cercando de coisas belas e maravilhosas, neste dia, diante de Jesus presente no Sacrário, venho lhe pedir que abra os meus olhos para que eu possa olhar, observar e sentir o quanto o Senhor nos ama por meio de todas as suas obras e por sua imensurável generosidade. Peço-lhe hoje, de uma maneira especial, que cure o pessimismo que invade o meu coração e a minha mente, que me cega e me impede de ver as oportunidades que o Senhor nos apresenta todos os dias e em todos os momentos para sermos pessoas cada dia mais felizes. Faça brotar e crescer em meu coração a esperança que vem do Senhor e que eu possa acreditar fielmente na sua Palavra, escrita no livro dos Provérbios que diz a todos nós: Haverá certamente um futuro e tua esperança não será frustrada (Provérbios 23,18). Faça, Senhor, renascer em mim a esperança e que, a partir de hoje, eu possa ver e entender as coisas e os fatos que acontecem comigo a partir destas outras sábias palavras do Livro do Eclesiástico: Todas as obras do Senhor são boas; ele põe cada coisa em prática quando chega o tempo. Não há razão para dizer: “Isto é pior do que aquilo”, porque todas as coisas serão achadas boas a seu tempo (Eclesiástico 39,39-40). Eu lhe peço isso, meu Deus, em nome de seu Filho Jesus Cristo e por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, que libertou Santa Terezinha de sua terrível depressão. Amém.

6º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura do medo e da covardia para enfrentar qualquer coisa (inclusive a si mesmo)

Deus de amor, de paciência infinita e de bondade imensurável, de quem o profeta Isaías nos diz: Fortificai as mãos desfalecidas, robustecei os joelhos vacilantes. Dizei àqueles que têm o coração perturbado: “Tomai ânimo, não

temais! Eis o vosso Deus! Ele vem executar a vingança. Eis que chega a retribuição de Deus: ele mesmo vem salvar-nos” (Isaías 35,3-4), eu quero, neste sexto dia da novena, lhe pedir, por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso e em nome de seu amado Filho Jesus, que arranque do meu coração e da minha mente todo medo e toda covardia que me impedem de enfrentar os desafios diários de minha vida. Peço-lhe a coragem para encarar os meus problemas e traumas interiores e buscar, para cada um deles, uma solução definitiva, por meio do seu Santo Espírito restaurador que nos inspira a rezar sempre e a todo instante: O Senhor está próximo! Não vos inquieteis com nada! Em todas as circunstâncias apresentai a Deus as vossas preocupações, mediante a oração, as súplicas e a ação de graças. E a paz de Deus, que excede toda a inteligência, haverá de guardar vossos corações e vossos pensamentos, em Cristo Jesus! (Filipenses 4,5b-7). Cobre-me Senhor, neste dia e sempre, com a sua paz! Amém!

7º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura do sentimento de incapacidade para executar qualquer tarefa

Ó Pai querido, que disse a todos nós, pelas palavras do Salmo 49: Invoca-me nos dias de tribulação, e eu te livrarei e me darás glória (Salmos 49,15), eu estou, neste sétimo dia de nossa novena, invocando o seu imbatível poder para me curar desse sentimento de incapacidade que me aprisiona e me impede de trabalhar ou executar qualquer tarefa, por mais simples e mais fácil que possa parecer às outras pessoas. Eu sei que o Senhor, Pai querido, entende essa minha fraqueza espiritual que eu mesmo não consigo entender nem vencer. Por isso é que eu lhe peço neste dia, por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso e em nome de seu Filho Jesus, a força e o poder que vem do alto. Essa força invencível que emana do seu Espírito Santo. Espírito que, como nos diz São Paulo na Carta aos Romanos, ...vem em auxílio à nossa fraqueza; porque não sabemos o que devemos pedir, nem orar como convém, mas o Espírito mesmo intercede por nós com gemidos inefáveis (Romanos 8,26). Dá-me, ó Pai, a

certeza e a confirmação de sua Palavra em Isaías: Se tiveres de atravessar a água, estarei contigo. E os rios não te submergirão; se caminhares pelo fogo, não te queimarás, e a chama não te consumirá. Pois eu sou o Senhor, teu Deus (Isaías 43,2-3a). Caminhe, Senhor, ao meu lado neste dia e em todos os demais dias de minha vida, fortalecendo-me cada vez mais. Amém.

8º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura do sentimento de solidão e de abandono de todos, até mesmo de Deus

Ó Jesus querido, que um dia experimentou na carne o sentimento de total solidão e abandono que constantemente atormenta minha vida, quando do alto da cruz bradou ao nosso Pai: Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste? (Marcos 15,34b), eu lhe peço, neste penúltimo dia desta santa novena, que, por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, o Senhor me cure dessa sensação intermitente de abandono e solidão por parte de todos, principalmente da parte de Deus nosso Pai. Faça-me ouvir bem no íntimo do meu coração, suas palavras — antes de voltar ao céu para junto de nosso Pai — que confortaram e fortaleceram na fé seus discípulos: Eis que estou convosco todos os dias, até o fim do mundo! (Mateus 28,20b). Por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, permaneça comigo, da mesma maneira que o Senhor permaneceu ao lado de Santa Terezinha durante toda sua vida: curando-a, consolando-a, exortando-a, ensinando-a, corrigindo-a e, principalmente, santificando-a, para que se tornasse nossa grande intercessora no céu. Santa Terezinha, que foi curada de sua depressão por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, eu lhe peço: una-se a mim neste pedido junto ao seu amado esposo Jesus. Amém.

9º DIA DA NOVENA

Pedindo a cura da total falta de sentido para a vida

Pai querido, que me conhece por inteiro: célula por célula, desde o dia de minha concepção no ventre de minha mãe, como diz o salmista: Fostes vós que plasmastes as entranhas de meu corpo, vós me teceste no seio de minha mãe (Salmos 138,13); o Senhor sabe que, muitas vezes, em meu vazio existencial, sinto vontade de desabafar como o seu servo Jó desabafou, no auge de sua depressão: Por que não morri no seio materno, por que não pereci saindo de suas entranhas? Todos os meus temores se realizam, e aquilo que me dá medo vem atingir-me. Não tenho paz, nem descanso, nem repouso; só tenho agitação (Jó 3,11.25-26). Por isso, neste último dia desta poderosa e curativa novena, quando eu já começo a perceber melhoras em meu corpo, em meu espírito e em meu humor, quero lhe pedir, por intercessão de Nossa Senhora do Sorriso, que eu seja agora, ó Senhor de nossas vidas, totalmente revestido por seu Espírito Santo, que me ajudará a encontrar novamente um sentido para minha vida. Que o seu Espírito Santo me faça ouvir neste momento, no íntimo do meu coração, Suas palavras escritas há milênios pelo profeta Isaías, mas dirigidas especialmente a mim, neste dia de vitória, onde o Senhor me diz: Porque és precioso (a) a meus olhos, porque eu te aprecio e te amo... Fica tranquilo (a), pois estou contigo. Não foste tu que me chamaste... Agora escuta, meu servo (a) a quem escolhi: Eis o que diz o Senhor que te criou, que te formou desde o seio materno e te socorreu: nada temas, meu servo (a) a quem escolhi! Porque derramarei água (o seu poderoso Espírito Santo) sobre o solo sequioso (o meu frágil e sedento espírito humano), fá-la-ei correr sobre a terra árida (todo o meu ser físico e espiritual) (Isaías 43,4-5.22.44,1-3a). Derrame, Senhor, agora neste momento, generosamente, o seu Espírito Santo sobre todo o meu ser e transforme definitivamente a minha vida: curando-a e fazendo-me sentir amado por todas as pessoas, sem exceção, mas principalmente muito amado pelo Senhor: meu Pai querido que me protege, me guarda, me inspira, me orienta e me conduz por toda minha vida, até o dia em que, finalmente, veremo-nos face a face... no céu. Amém.

ANTONIO MIGUEL KATER FILHO

E ALAICE MARIOTTO KATER

Oração bíblica para fazer todos os dias, depois de completados os nove dias da novena

A Palavra de Deus, contida nas Sagradas Escrituras, é viva e tem o poder de nos transformar à medida que nos deixamos penetrar por ela e permitimos que aja em nossas vidas. Assim, a Palavra de Deus diz de si mesma na Carta aos Hebreus: A Palavra de Deus é viva, eficaz, mais penetrante do que uma espada de dois gumes e atinge até a divisão da alma e do corpo, das juntas e das medulas, e discerne os pensamentos do coração. Nenhuma criatura lhe é invisível (Hebreus 4,12-13). Por isso, nós sugerimos a todas as pessoas que nos procuram para algum tipo de aconselhamento ou orientação espiritual que se habituem a ler, todos os dias, um trecho da Palavra de Deus, permitindo assim que, gradativamente, ela transforme suas vidas. Uma oração que há muitos anos nós e nossos familiares fazemos todos os dias é, na realidade, um pequeno trecho de um Salmo (quatro versículos do Salmo 142). Ele sintetiza tudo o que necessitamos para nosso dia e coincide com o que pedimos em nossa novena para combater a depressão e os estados depressivos em nossas vidas. Da mesma maneira, ao encerrarmos este livro, sugerimos a todos os que completaram os nove dias da novena para fazê-la diariamente, fortalecendo em sua vida o poder eficaz da Palavra de Deus, reforçando sua confiança nele e em seu poder sobre nós: seus filhos e filhas por ele muito amados.

Oração diária

Senhor: fazei-me sentir, logo, vossa bondade, porque ponho em vós a minha confiança.

Mostrai-me o caminho que devo seguir, porque é para Vós que se eleva a minha alma.

Livrai-me, Senhor, de meus inimigos, porque é em Vós que ponho a minha esperança.

Ensinai-me a fazer a Vossa vontade, porque sois o meu Deus!

Que vosso Espírito de bondade me conduza pelo caminho reto.

Por amor de vosso nome, Senhor, conservai-me a vida; em nome de vossa clemência, livrai minha alma de suas angústias.

Pela vossa bondade, destruí meus inimigos e exterminai todos os que me oprimem, pois sou vosso servo. Amém.

Salmos 142,812

© 2009 by Editora Ave-Maria. All rights reserved.

Rua Martim Francisco, 636 – CEP 01226-000 – São Paulo, SP – Brasil

Telefax: (11) 3823-1060 • Televendas: 0800 7730 456

editorial@avemaria.com.br • comercial@avemaria.com.br

www.avemaria.com.br

ISBN: 978-85-276-1379-8

Edição – 2012

Capa: João Paulo Otsuka

Edição digital: julho 2012

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

■

Kater Filho, Antonio Miguel

Combatendo a depressão e as situações depressivas com a oração / Antonio Miguel Kater Filho, Alalice Mariotto Kater. – São Paulo: Editora Ave-Maria, 2012.

600kb; ePub

ISBN: 978-85-276-1379-8

1. Depressão 2. Emoções 3. Novenas 4. Orações 5. Sorriso, Nossa Senhora do I. Kater, Alalice Mariotto. II. Título.

08-11046

CDD-242.74

■

Índices para catálogo sistemático:

1. Depressão: Novenas e orações: Nossa Senhora do Sorriso : Literatura devocional
2. Depressivos: Orações e novenas: Nossa Senhora do Sorriso : Literatura devocional

Diretor Geral: Marcos Antônio Mendes, CMF

Diretor Editorial: Luís Erlin Gomes Gordo, CMF

Gerente Editorial: J. Augusto Nascimento

Revisão: Vera Quintanilha e Isabel Ferrazoli

Diagramação: Carlos Eduardo P. de Sousa

Arquivo ePub produzido pela Simplíssimo Livros
