



E-BOOK EXCLUSIVO

A Saúde Mental *do Pastor*

Um olhar profundo sobre os desafios emocionais, espirituais e mentais que pastores e líderes enfrentam — e os caminhos para a cura e restauração.

Marcus Rulli

PSICANALISTA (CBPC 2022-1814) · PALESTRANTE · ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL

Índice

–	Prefácio	3
	Missionário Jayme Kemp	
01	A Saúde Mental do Pastor	5
	Introdução – A realidade do ministério nos dias atuais	

SOBRE ESTE E-BOOK

Este material foi desenvolvido com o propósito de promover uma profunda reflexão sobre a saúde mental no contexto do ministério pastoral — um chamado que exige excelência humana em todos os seus aspectos.

– Marcus Rulli, Psicanalista e Palestrante

P

ABERTURA

Prefácio

Missionário Fayme Kemp

"Três vezes nos Salmos 42 e 43, o escritor pergunta: 'Por que estás tu abatida, ó minha alma? E por que estás tu inquieta dentro de mim?! De 'alma abatida' é uma boa definição da depressão."

MR

PREFÁCIO

Uma Palavra de Abertura

Três vezes nos Salmos 42 e 43, o escritor pergunta: "Por que estás tu abatida, ó minha alma? E por que estás tu inquieta dentro de mim?". De "alma abatida" é uma boa definição da depressão. Depois o salmista continua falando para sua alma: "Espera em Deus, pois ainda o louvarei pelo socorro do seu semblante".

Como o Pastor Marcus comunica em seu livro, há muitas causas da depressão e sempre perguntamos, como o salmista, "Por que?". Às vezes é fácil saber por que. As circunstâncias da vida podem ser trágicas — a perda de um ente querido, a doença grave de um filho. Somos corpo, alma e espírito. Há muitas razões físicas para a depressão. Há também razões emocionais — traumas na infância, a rejeição, autoestima baixa. Então, é sempre bom consultar um bom médico e um conselheiro capaz.

Também há razões espirituais. Hoje em dia há dois extremos. Uns encaram a depressão como se fosse somente um problema espiritual. Outros (até cristãos) ignoram completamente a cura que vem de Deus.

“

Minha esposa passou por um período de depressão nos anos 70. Nunca vamos esquecer do quanto ela sofreu. Deus nunca revelou para nós o por quê, mas revelou para quê. Parte do problema dela foi "a armadilha da performance" — querendo "produzir" na sua vida cristã e no seu ministério e ficando frustrada quando não conseguiu os resultados desejados.

— MISSIONÁRIO JAYME KEMP · GRASS VALLEY, CALIFÓRNIA, EUA

Depois de um ano e meio de sofrimento, a depressão dela foi embora e nunca mais voltou. Sabemos que existem situações bem mais complicadas e demoradas, mas preste atenção às palavras de **1 Pedro 5.10,11**: "Mas que o Deus de toda a graça, que nos chamou para sua eterna glória por Cristo Jesus, depois de terdes sofrido um pouco, vos aperfeiçoe, confirme, fortifique e estabeleça. A ele seja a glória e o domínio para sempre e sempre. Amém".

Que Deus seja louvado através deste livro, e que pastores e líderes que estão lutando com seus próprios sentimentos, ou procurando ajudar alguém que está sofrendo em sua congregação, possam achar a orientação que precisam.

AGRADECIMENTO

Muito obrigado, Pastor Marcus, por seus "insights" que certamente irão ajudar os nossos queridos pastores e líderes.

Missionário Jayme Kemp

Grass Valley · Califórnia · EUA · Setembro 2024

CAPÍTULO UM

A Saúde Mental *do Pastor*

Quando resolvi colocar no papel este assunto, fui movido pelo Espírito Santo a desenvolver algo que pudesse trazer ajuda aos pastores e líderes. Nossa vida como ministros da palavra de Deus não é, nem foi fácil em tempo algum.

INTRODUÇÃO

A Realidade do Ministério

Quando resolvi colocar no papel este assunto, fui movido pelo Espírito Santo a desenvolver algo que pudesse trazer ajuda aos pastores e líderes. Portanto, chega às suas mãos um material de altíssima qualidade, pensado, desenvolvido e me desafiado com muita oração e cuidado. Nossa vida como ministros da palavra de Deus, teólogos, escritores, pregadores e professores da palavra não é, nem foi fácil em tempo algum.

O mundo em que vivemos no tempo presente é extremamente desafiador, mental, emocional, espiritual e finalmente físico, que é onde todos os sintomas irão aparecer. Não é incomum notar em rostos de pastores e líderes o peso da responsabilidade que o ministério tem colocado sob suas mentes e ombros.

“

Nosso mundo está extremamente desafiador. A igreja de Cristo, através de seus líderes, tem enfrentado lutas ferozes contra o império das trevas. Consequentemente, nós pastores e líderes temos sofrido com esses ataques constantes.

— PASTOR MARCUS RULLI · SÃO PAULO, BRASIL

Esse livro veio da realização de um podcast que desenvolvi, o "**Café com Deus**" (promessaspodcast), um trabalho muito inspirado por Deus, onde tratamos temas de Teologia e vida cristã. Foi lá em um dos nossos programas que senti essa necessidade de criar, compilar, enriquecer e trabalhar com oração algo que fosse de extrema ajuda aos pastores e líderes.

Esperamos que através deste livro, possamos oferecer ajuda. Uma luz no fundo do túnel, algo que possa orientar, ou pelo menos, dar um caminho de cura e libertação para aqueles que assim o ensinarem.

A REALIDADE EM NÚMEROS

O Brasil e a Crise da Saúde Mental

9,3%da população brasileira sofre de ansiedade
(maior índice do mundo – OMS)**1 em 4**

pessoas no Brasil sofrerá algum transtorno mental ao longo da vida

209 milpessoas afastadas do trabalho por transtornos mentais em 2022
(INSS)**+36%**

de crescimento na venda de antidepressivos entre 2019 e 2022

DEFINIÇÃO – OMS

"É um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais."

Os pastores dos tempos atuais têm lutas inigualáveis em suas vidas. São cobranças pessoais, conjugais, familiares, da igreja a que servem, de seu corpo de obreiros, da sociedade, dos ataques do inimigo e da **armadilha do desempenho**. Tudo isso tem produzido pastores que estão cada vez mais exauridos mentalmente e emocionalmente, intoxicados por seus próprios comportamentos.

Temos visto um número inigualável de pastores que vez por outra chegam a abandonar seu ofício pastoral, desistem de suas congregações e se entregam à depressão. Em seus semblantes pode se encontrar o retrato da derrota.

A INTOXICAÇÃO MENTAL

Estou Correndo Perigo?



"O universo me rodeia com o espaço e me absorve como a um átomo; pelo pensamento compreendo o mundo."

– BLAISE PASCAL

1 Ti 4.16 – "Tem cuidado de ti mesmo..." – Apóstolo Paulo.

Os pastores dos tempos atuais têm lutas inigualáveis em suas vidas. Com todos esses sintomas, não é impossível se sentir como alguém que falhou. Alguém que não alcançou o seu objetivo. Tudo isso começa então a se acumular em sua mente, e toda essa sensação não é nada boa.

Ainda com toda essa bagagem de trabalho, temos o que chamo de nossas próprias **bagagens e cargas emocionais** de nossa vida familiar – heranças familiares. Nascer em um lar bem ajustado, ajuda e muito no desenvolvimento de nós todos como crianças, mas aqueles que cresceram em lares sem ajuste, fatalmente serão influenciados por toda uma vida em suas mentes e emoções.

REFLEXÃO – A TIRANIA DO URGENTE

Não devo permitir que o "urgente" ocupe o lugar do "importante". O urgente lutará por atenção, gritará, berrará como uma criança mimada. Essas "birras" roubam nosso tempo, consomem grande energia mental, emocional, espiritual e física.

Eugene Peterson em seu livro *A Vocação Espiritual do Pastor* escreveu: "Por que ser pastor é tão difícil para os pastores? Porque nós estamos afundados na idolatria. A idolatria à qual os pastores são notoriamente suscetíveis não é pessoal, mas vocacional – a idolatria de uma carreira religiosa que podemos comandar e controlar."

Como encontrar então um ponto de equilíbrio, como encontrar saúde mental e espiritual em tempos assim, em que muito é exigido de nós no ofício de nosso chamado?

Marcus Rulli

PSICANALISTA (CBPC 2022-1814) · PALESTRANTE INTERNACIONAL · ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL

Marcus Rulli é psicanalista (CBPC 2022-1814), palestrante e especialista em saúde mental com atuação reconhecida no Brasil e no exterior. Com uma abordagem única que une ciência, prática clínica e comunicação poderosa, Marcus transforma conceitos complexos em ferramentas práticas de transformação pessoal e profissional.

Pastor da AD Promessas Osasco há mais de 18 anos, Marcus Rulli alia a experiência ministerial à formação psicanalítica para oferecer um olhar único sobre a saúde mental no contexto da liderança cristã.

@marcusrullipsi | Instagram · YouTube · LinkedIn



Marcus Rulli

PSICANALISTA (CBPC 2022-1814) · PALESTRANTE · ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL

"Nobre colega líder, seja homem ou mulher de Deus — eu espero ter podido acrescentar acima de tudo uma reflexão profunda sobre o problema que envolve as complexidades da mente humana. Minhas orações são para que você encontre um caminho de cura, restauração e renovo em sua vida."

@marcusrullipsi