

Em busca do bem-estar emocional

Em busca do bem-estar emocional

Quando a psicologia e a espiritualidade caminham juntas

ESTHER CARRENHO



MUNDO CRISTÃO

Copyright © 2024 por Esther Carrenho

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Tyndale House Foundation, salvo indicação específica.

*CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ*

C31e

Carrenho, Esther, 1947-

Em busca do bem-estar emocional : quando a psicologia e a espiritualidade caminham juntas / Esther Carrenho. -

1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2024.

160 p.

ISBN 978-65-5988-371-4

1. Espiritualidade. 2. Psicologia e religião - Cristianismo.
3. Autorrealização - Aspectos religiosos - Cristianismo.

I. Título.

24-94770

CDD: 248.482

CDU: 27-584

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Edição

Silvia Justino

Guilherme H. Lorenzetti

Revisão

Guilherme H. Lorenzetti

Produção

Felipe Marques

Diagramação

Gabrielli Casseta

Colaboração

Ana Luiza Ferreira

Capa

Jonatas Belan

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão

Rua Antônio Carlos Tacconi, 69

São Paulo, SP, Brasil

CEP 04810-020

Telefone: (11) 2127-4147

www.mundocristao.com.br

Categoria: Espiritualidade

1ª edição: novembro de 2024

Sumário

Prefácio	9
Introdução	11
1. O que é saúde mental?	13
2. Benefícios de uma boa saúde mental	21
3. Fragilidades que ameaçam a saúde mental	37
4. Elementos externos que podem afetar a saúde mental	49
5. Desconexões emocionais	65
6. Sofrimento emocional e mental de personagens bíblicos	77
7. Como Cristo lidou com os próprios sentimentos	89
8. Prevenção do adoecimento mental	95
9. O papel da espiritualidade na saúde mental	105
10. O papel do descanso na saúde mental	125
11. Saúde mental dos líderes religiosos	137
Conclusão	151
Agradecimentos	153
Bibliografia	155
Sobre a autora	157

Às pessoas que se dispõem a mergulhar para dentro de si mesmas e a conhecer de perto suas sombras e suas luzes; sua faceta caída e seu lado criado à imagem e semelhança de Deus. Àqueles que desejam viver uma vida integrada entre o emocional e o racional, submetendo seus pensamentos ao coração e avaliando seus sentimentos à luz da percepção e da razão. Pessoas que querem agir e se comportar de forma firme, mas não violenta; de forma sincera, mas não com grosseria. Aos que desejam se expressar, mas também ouvir e respeitar o outro. Enfim, a todos aqueles em busca do bem-estar físico, mental e espiritual.

Prefácio

Cresci numa família simples em que o hábito da leitura chegou um pouco “tarde”. Por gerações, a forma predileta para educar foi por meio do senso comum, com o uso recorrente de ditados populares. Um desses ditados era repetido com muita frequência: “o que os olhos não veem, o coração não sente”. Seu uso, na maioria das vezes, tinha a intenção de relativizar alguma dor, de mudar nosso foco, mas acabou fazendo muito mais do que isso. Aos poucos, fui ensinado que a realidade não vista por alguns poderia (ou deveria?) ser desconsiderada.

Embora os adultos da família não pudessem — ou não desejassem — ver algumas dimensões da realidade, eu sabia que ela era mais ampla, pois o que eu sentia era muito real, mesmo quando não encontrava as palavras para expressar aquilo que “não era visto”. A vida foi passando, e passei a olhar para mim com os olhos dos outros; aquele olhar que não via o que não podia ser visto. Isso me levou a negar uma parte importante da minha realidade, uma desconexão que trouxe consequências emocionais, físicas e espirituais; tornou-se um estilo de vida, quer dizer, de “não vida”.

A oportunidade de estabelecer relações sadias mudou minha história. Percebi nas pessoas o interesse genuíno por aquilo que “os olhos não viam” em minha vida. Assim, um novo desafio foi estabelecido: o da integração de todo meu ser. Apoiado por amigos, iniciei um processo de aprendizado que me conduziu a um conceito mais amplo de bem-estar no qual a saúde mental

tem importância fundamental. Aprendi que a falta de atenção a nossos sentimentos pode nos levar a edificar muros que, em vez de proteger, privam-nos de uma boa relação com as pessoas e com nós mesmos. Melhor seria edificar pontes, vínculos que nos permitiriam crescer e ajudar no crescimento de outros.

Entre as relações pessoais significativas que tenho o privilégio de desfrutar, a amizade com a Esther está entre as que mais estimo. Lembro-me do carinho com que ela me ouviu diante de uma questão crucial: “Esther, acho que soube ser pai de crianças, mas admito que não sei ser pai de adultos!”. Sua escuta atenta e suas palavras de sabedoria —mesmo quando usava ditos populares — me ajudaram a transformar “muros emocionais” em pontes, algo que alterou a qualidade de minhas relações, sobretudo a experiência da paternidade.

Ao ler este livro, revivi aquela experiência transformadora que brota do contato com palavras nascidas na escuta atenta, palavras que encontram o caminho do nosso coração. Neste livro você terá um encontro com a sabedoria, fruto de uma vida modelada pela Escritura e atenta às realidades “não visíveis” da vida. Será convidado a fazer uma caminhada ao lado da fé e da psicologia cujo destino é o bem-estar emocional.

Como teria sido bom se as gerações que me antecederam tivessem lido livros como este. Mas como meus ancestrais sempre diziam: “nunca é tarde para aprender e para recomeçar!”. Minha oração é que essa leitura o ajude a estar bem ao longo de toda jornada.

ZIEL J.O. MACHADO

Pastor da Igreja Metodista Livre, em São Paulo, e vice-reitor do Seminário Teológico Servo de Cristo.

Introdução

O projeto de escrever um livro que abordasse a importância da saúde mental e dos meios para ser saudável emocionalmente nasceu em 2019. Eu me senti bem empolgada à medida que o livro nascia. Talvez porque eu mesma já quase sucumbi ao adoecimento mental. No entanto, com o interesse genuíno e amoroso de algumas pessoas, com o auxílio da ciência e, principalmente, com a percepção que tive — e ainda tenho — do amor restaurador de Deus em Jesus de Nazaré, o adoecimento não aconteceu. Pelo contrário, me fortaleci emocionalmente e me tornei uma profissional em psicoterapia.

Em 2020, a pandemia da Covid-19 chegou entocando muitos dentro de casa e paralisando quase todo o trabalho em muitos setores da vida, dificultando, inclusive, o processo de produção literária. Mas, se há um tempo ótimo em que uma sociedade pode avaliar e perceber seu nível de saúde mental, esse é exatamente o de uma pandemia, com suas situações inesperadas, mudanças e tantas perdas.

Nos anos de pandemia, pudemos ver de perto quanto a pessoa fortalecida mentalmente não só teve mais recursos para passar pelo deserto desesperador da Covid-19 como, após a tempestade, pôde enxergar novos caminhos e novas formas de dar continuidade à vida.

Este livro se propõe a abrir caminho ao entendimento do que é saúde mental e como ela pode facilitar a vida pessoal e

relacional no dia a dia. Menciona também o que é preciso para construir uma boa saúde mental, apontando recursos e fontes para a reconstrução, caso a pessoa não tenha recebido ou conseguido o necessário para não adoecer.

Em Cristo Jesus temos a promessa de que, aconteça o que acontecer, ele caminha conosco, atestando-nos de que somos valiosos e amados. Com a certeza dessa companhia, que transcende nossos problemas, podemos nos fortalecer cada vez mais tanto mental quanto emocionalmente.

Bom proveito na leitura.

O que é saúde mental?

A preocupação com a saúde mental tem se intensificado. Cada vez mais reconhecemos que esse é um requisito importante para o desenvolvimento do potencial humano e necessário aos relacionamentos interpessoais saudáveis, seja no âmbito familiar, profissional, e até mesmo na forma como nos relacionamos com nós mesmos.

A Organização Mundial da Saúde não apresenta uma definição oficial de saúde mental, ou saúde emocional, como essa área também é denominada por muitos autores e estudiosos. Contudo, ela pode ser definida como a capacidade de um indivíduo em administrar a própria vida e as emoções dentro de um amplo espectro de variações sem, contudo, perder o valor do real e do precioso.

Em 2014, foi criada no Brasil a campanha denominada *Janeiro branco*, com a proposta de focar o valor da manutenção, da construção e do cuidado com a saúde mental.¹ Desde então, esse movimento vem se concentrando, ano a ano, na atenção e nos cuidados para a prevenção do adoecimento mental.

A chamada saúde mental, na verdade, não está relacionada com a ausência de alguma enfermidade, antes indica a capacidade de acolher, reconhecer e lidar de forma não violenta com os próprios sentimentos, com os pensamentos e com o

¹Para saber mais sobre essa campanha, acesse o site do Instituto Janeiro Branco: <<https://janeirobranco.com.br/>>.

comportamento. Tem a ver com a capacidade de administrar a vida, não só nos momentos em que tudo funciona bem, mas, principalmente, nas situações doloridas, desastrosas, traumáticas e de perdas. Trata-se de um requisito fundamental para que o ser humano tenha consciência, autoaceitação, e para que desenvolva e coloque em prática suas virtudes e habilidades específicas, percebendo e aproveitando todas as possibilidades e recursos disponíveis, independentemente da situação.

Ser mentalmente saudável também não significa ausência de choro, tristeza, desânimo, medo nem de qualquer outro sentimento desconfortável. Uma pessoa mentalmente saudável é capaz de vivenciar sua realidade, seja ela de alegria ou tristeza, de prazer ou sofrimento, de vibração pelas novas conquistas ou de frustração pelos sonhos não realizados. Significa um viver integrado, em que razão e emoção se conectam. É viver por inteiro, e o simples ato de viver é pautado por angústias e perplexidades, não raro frequentes. Mas até em meio — e paralelamente — ao sofrimento podemos perceber e experimentar situações e eventos de gratidão e contentamento.

Desde o nascimento, a vida está repleta de finais e começos, de chegadas e partidas, de ganhos e perdas, de conquistas e frustrações. Até a natureza é assim. O pôr do sol indica o fim do dia, mas também traz revelações nas luzes e penumbras do começo da noite. No outono, as árvores perdem as folhas, que, envelhecidas e amareladas, caem para dar oportunidade aos novos rebentos, concedendo assim um renovado toque de beleza à natureza.

Quando nascemos, perdemos o conforto e o aconchego do útero materno e, com o respirar espontâneo, iniciamos o processo de autonomia e independência necessários para viver bem. O nascer é carregado de desconforto. No parto normal, a

falta do suprimento fornecido pela placenta leva o bebê a ser expulso do corpo materno. E o caminho de saída não é fácil. O bebê precisa lutar e se esforçar para ver e viver o clima externo. Mesmo o bebê nascido por procedimentos cirúrgicos, como as cesarianas, experimenta não só a necessidade da respiração autônoma, mas também a mudança brusca de ambiente — ao deixar a temperatura confortável e adequada proporcionada pelo corpo da mãe, o recém-nascido passa a experimentar a temperatura externa, que nem sempre é agradável.

E assim a vida continua. Despedimo-nos da infância para adentrar a adolescência; da adolescência para a juventude; da juventude para a vida adulta; da vida de solteiro para a vida em parceria conjugal; da vida livre sem filhos para a vida sem muito controle de horários a fim de suprir as necessidades decorrentes da chegada dos filhos, dependentes, vulneráveis e carentes da proteção e do cuidado dos pais. Muitos se despedem da vida de casado para voltar a estar sós, seja pelo divórcio ou pela morte do cônjuge, uma readaptação que pode ser ainda mais custosa. Também nos despedimos da vida de adulto para o envelhecimento, que traz muitas limitações e desconforto físico.

Ao longo dessas transições, enfrentamos as tragédias, os acidentes, as epidemias e pandemias que atingem a muitos. Todos esses eventos podem nos impactar com caos e desorganização, desestruturando o caminhar rotineiro do dia a dia. E em todas essas mudanças, há ganhos e perdas, como ocorre em tudo que termina e recomeça na vida.

A saúde mental não impede o choro e a dor pela perda definitiva de bens materiais, animais de estimação e de pessoas queridas; ela não nos protege das dores e da elaboração do luto. Entretanto, quando somos saudáveis mentalmente temos

mais recursos para lidar no dia a dia com a ausência e para retomar a vida pessoal e relacional, seja com pessoas que estão próximas seja com as que dependem de nós de alguma forma. Podemos até nos entristecer e lamentar as situações de frustração e decepção, mas acabamos conseguindo reaver a capacidade de nos alegrar e de desfrutar do que é agradável e prazeroso, ou seja, daquilo que permanece disponível a nós. Quando estamos mentalmente bem, até podemos sentir medo do desconhecido, mas avaliamos a realidade à luz das circunstâncias e, então, decidimos se é necessário proteger-nos e precaver-nos para ir adiante. Se o temor se mostrar maior que os possíveis perigos, sem negá-lo e conscientes dos riscos, seremos capazes de enfrentar o novo.

Quando o choro e a tristeza se originam de fatos verdadeiramente desencadeadores de sofrimento (como a morte de um familiar, a perda repentina de um emprego etc.), eles acontecem no lugar certo e no momento adequado. Não se trata de doença. Ao contrário, é justamente quando nos permitimos experimentar sentimentos adequados às situações vividas que nos liberamos mais rapidamente a fim de, sem adoecer, darmos continuidade à vida, ainda que algumas mudanças ou adaptações sejam necessárias. Saúde mental nos capacita a viver tanto as situações prazerosas, como as doloridas, ambas próprias da vida e, portanto, está relacionada com a autoconsciência e com a adequada percepção da realidade circundante, uma vez que só aquele capaz de enxergar a si mesmo e a vida com seus caminhos pode detectar o que deve ser abandonado e, com criatividade, encontrar ou construir um novo jeito de caminhar.

Quando falamos da integração entre razão e emoção, encontramos bons exemplos nas histórias de personagens

bíblicos. Nessas narrativas não há negação ou dissimulação dos momentos doloridos, nem das desordens de seus personagens. As Escrituras nos convidam à integridade, uma das características da saúde mental. Ser inteiro é uma exigência para aquele que deseja levar a sério os ensinamentos bíblicos. “O homem torna-se inteiro quando não é mais fragmentado em suas contradições [...] e integra tudo o que há dentro.”² Dessa maneira, a Bíblia nos incentiva a prestarmos atenção a nós mesmos — e quando a visão da realidade interna e pessoal é clara, todo o corpo é sadio.

Os Evangelhos, que relatam a vida de Cristo, seus discursos e seus feitos, nos convidam a olhar para dentro. Em algumas situações, dirigindo-se principalmente aos religiosos e conhecedores profundos da tradição judaica, Jesus, usando a ilustração de louça suja, faz um alerta sobre as cisões neles mesmos e sobre as que eles viviam.

Que aflição os espera, mestres da lei e fariseus! Hipócritas! Têm o cuidado de limpar a parte exterior do copo e do prato, enquanto o interior está imundo, cheio de ganância e falta de domínio próprio. Fariseus cegos! Lavem primeiro o interior do copo e do prato, e o exterior também ficará limpo.

Mateus 23.25-26

A esses ouvintes, Jesus ainda dispensa um tratamento um tanto quanto duro e pesado ao compará-los com sepulturas: vistosas por fora, mas que não passam de um repositório de corpos deteriorados (Mt 23.27-28).

²Anselm Grün, *O ser fragmentado: Da cisão à integração* (São Paulo: Ideias e Letras, 2013), p. 43.

A busca e a prática da saúde mental podem ajudar no desenvolvimento de uma visão apropriada de si próprio, capacitando-nos a perceber tanto as áreas e os aspectos admiráveis e adequados como os disfuncionais e carentes de intervenção, mudança e crescimento. Em suma, quando lançamos mão e tiramos proveito de recursos capazes de promover saúde mental, construímos meios para viver melhor em todos os sentidos.

Biblicamente, um bom exemplo de saúde mental é o de Paulo de Tarso. Primeiro, porque em determinada altura de sua vida ele se dá conta de que sua prática religiosa poderia ser diferente.³ Segundo, porque não teme ir adiante com a crença cristã, que entendeu ser melhor para si, mesmo ciente da perseguição de que seria alvo e do risco de perder a própria vida (2Co 11.23-27). Paulo, assim, deixa o judaísmo e se torna seguidor dos ensinamentos de Cristo Jesus. Mais ainda. Além de seguidor, torna-se divulgador do evangelho de nosso Senhor, atendendo ao chamado de levar as boas-novas a todos.

Mudanças assim requerem muita saúde mental, principalmente no caso de Paulo, que, como esperado, passou a ser perseguido de forma violenta tanto pelos líderes do judaísmo como pelos romanos. Além disso, seu histórico como um ferrenho perseguidor dos cristãos poderia despertar um sentimento de desconfiança quanto a sua nova crença entre os que já praticavam a fé cristã.⁴

Quando lemos a última carta que ele escreveu, destinada a Timóteo e já no final da vida, vemos a clareza de seus sentimen-

³A dramática conversão de Paulo é relatada em Atos 9.1-19.

⁴É bom lembrar que Paulo, que antes se chamava Saulo, esteve presente na condenação, apedrejamento e morte de Estêvão, o primeiro mártir do cristianismo (At 8.1).

tos e de sua percepção da realidade. Ele se vê sozinho e abandonado, uma vez que muitos o haviam deixado (2Tm 1.15). Paulo sabia que em Roma, onde se encontrava preso, as temperaturas no inverno iminente costumavam cair abaixo de zero, congelando tudo. O calabouço, com certeza e muito em breve, se tornaria um local frio e úmido, quase inóspito. Além disso, o apóstolo tinha consciência de que poderia ser condenado à morte por Nero, que se revelara não só um psicopata no poder mas um inimigo violento e feroz dos cristãos. Mesmo reconhecendo que sua partida — isto é, sua morte — estava próxima, ele ainda estava vivo e, por isso, faz dois pedidos a Timóteo: a capa para se proteger do inverno e os pergaminhos para ler e gastar melhor seu tempo (2Tm 4.13).

Nas atitudes de Paulo, é possível observar claramente quanto sua fé em Deus lhe concedeu força e o sustentou nesse momento tão difícil de solidão, abandono, condenação injusta e consciência da aproximação da própria finitude. Ele olha para o que Deus já tinha feito em sua vida e se enche de esperança, crendo que terá a presença divina em toda e qualquer situação, mesmo na morte. E, de fato, sua segunda carta ao jovem Timóteo foi sua última correspondência. Nem sabemos se Timóteo conseguiu chegar a tempo com a capa e os pergaminhos. É possível que Paulo tenha sido executado por ordem de Nero antes de receber o que havia pedido.

Dessa última carta — em que o apóstolo relata o pressentimento do final da vida, os sentimentos de abandono, a esperança e a crença na presença do Todo-poderoso e faz seus últimos pedidos —, podemos concluir que Paulo desfrutava dos benefícios de uma boa saúde mental.