

VIDA CRISTÃ E SAÚDE MENTAL

Existe uma distinção entre psicologia e vida espiritual, mas, ao mesmo tempo, são campos interligados. São campos distintos, por isso, uma pessoa pode ser muito religiosa e, mesmo assim, sofrer de uma doença mental. Pode até chegar a ser um santo e, apesar disso, sofrer de uma patologia psiquiátrica, ou inclusive santificar-se através dessa doença. São campos interligados e a vida cristã contribui positivamente para a saúde mental.

Neste breve artigo tentamos aprofundar a relação íntima que existe entre a vida espiritual e a saúde mental.

A vida espiritual cristã tem uma influência benéfica sobre a saúde mental muito mais de quanto possamos imaginar. A obediência a Deus, aos Seus Mandamentos e às orientações da Igreja e as suas obrigações morais põem em exercício a vontade e a fortalecem, obrigando-a a dominar os apetites desordenados. A obediência à vontade de Deus é fonte de harmonia interior e, portanto, de saúde mental.

A doença mental é desordem. É falta de controlo sobre as paixões desordenadas. Quando estas, abandonadas a si mesmas, fogem ao controle de uma vontade firme, arrastam a psique para verdadeiras patologias que, com o tempo, podem tornar-se doenças incontroláveis.

Os doentes mentais procuram o psiquiatra precisamente porque não conseguem controlar as pulsões desordenadas. Mas, no princípio, anos antes, na maior parte dos casos, tais pulsões eram tendências controláveis através do conselho do sacerdote e pela graça do sacramento do perdão.

Os sacerdotes conhecem penitentes que lutam constantemente contra as paixões desordenadas, caem e se levantam, mas não desistem. Travam uma luta constante, durante anos e anos, contra as tendências desordenadas, com repetidos actos de arrependimento e propósitos de emendas. Sem esta luta árdua contra o mal ficariam escravos das suas paixões. Sem o arrependimento e se não cultivassem a vontade firme de se emendar, dia após dia, tornar-se-iam vítimas dessas tendências desordenadas e destruidoras. Sem este esforço contínuo da vontade e sem a acção da graça divina, tais paixões tornar-se-iam obsessivas e doentias. Mas esta luta constante, dia após dia, semana após semana, com recaídas e desânimos, tendo a impressão de não avançar, impede a doença mental. As pulsões, constantemente dominadas, não passam de meras tendências. A pessoa sofre, mas se mantém saudável pois, sem esta luta árdua, tornar-se-ia escrava dos seus afeitos desordenados.

Muitos psiquiatras enganam-se quando consideram a repressão das paixões como fonte de doença mental e não um meio saudável para fortalecer a vontade. A vontade é como um músculo que, ao ser treinado, fortalece-se e

consolida-se. A cedência, muito pelo contrário, enfraquece-a. A repetição de atos virtuosos impede as frustrações e previne a doença mental. As tendências desordenadas, especialmente a sexual, se descontroladas, produzem uma crescente insatisfação. Esta insatisfação é causada pela cedência e não pela repressão. A repressão fortalece a vontade, acalma os apetites e produz serenidade; a cedência enfraquece a vontade, não aclama as pulsões desordenadas, mas torna-as mais agudas e produzindo, insatisfação, angústia e sentimentos de culpa. A lei fundamental da vida espiritual é a seguinte: uma vitória prepara outra vitória, uma derrota prepara outra derrota. A vitória fortalece, a derrota enfraquece.

Qualquer paixão, mesmo a que parece menos ofensiva, qualquer impulso desordenado pode tornar-se semente de um desequilíbrio mental precisamente porque foge ao controlo da vontade. Portanto, o trabalho mais importante para cultivar a saúde mental é precisamente o fortalecimento da vontade. É esta a tarefa mais importante do psiquiatra, como do sacerdote.

A renúncia ao mal e a prática do bem, o jejum e a penitência corporal ou espiritual representam o triunfo da vontade sobre as pulsões rebeldes da nossa personalidade. A crucificação das paixões, o combate contra o mal, é medicina que cura porque fortalece a vontade, não suporta a resignação, luta para a uma vida coerente com os valores morais e vence, produzindo satisfação e harmonia interior.

A pessoa que trava uma luta constante contra os vícios, que não aceita a sua tirania, que se sujeita a sofrer por amor a Deus, cura-se. O simples facto de recorrer ao sacerdote, confessar os pecados e receber o dom do perdão e da graça santificadora de Deus é uma fonte inesgotável de higiene mental. A consciência liberta-se da obscuridade e fica iluminada, porque distingue com clareza entre vícios e virtudes morais. O facto de confessar o que mais a envergonha, os segredos mais obscuros da mente, supõe um processo de autoeducação, desde a infância até ao fim da vida, pondo a nu a psique para a submeter ao juízo alheio.

A confissão é sobretudo uma graça. Deus a podia ter outorgado sem necessidade de confessar os pecados, como acontece no baptismo. Mas o Redentor, conhecedor perfeito da mente humana e dos seus mecanismos, dispôs a prática desta saudável norma de saúde psíquica: a confissão oral dos pecados com o seu número e espécie. Quanto mais custa a alguém desvelar essas intimidades, tanto mais ele está necessitado desta saudável terapia.

As exigências morais da vida cristã, a oração, a meditação da Palavra de Deus, a disciplina dos sacramentos, a penitência corporal, a custódia dos sentidos e o pudor são meios poderosos de saúde mental. São meios adequados à natureza humana e, além disso, coisa ainda mais importante, transmitem e renovam a graça de Deus nas almas.

Para os crentes, a oração e os sacramentos é uma fonte invisível, diária e poderosa de correção dos aspectos desviantes da nossa natureza mental. Entre os meios com que a Igreja tem ao seu dispor, a comunhão diária, a recepção do Corpo de Cristo, é a medicina mais eficaz para a saúde mental e para todas as doenças.

De Jesus saía uma força que a todos curava (Lc 6,19). Ainda hoje, todos os doentes que se aproximam de Jesus podem ficar curados. Os doentes mentais não estão decerto excluídos, podem aproximar-se de Jesus e ficarem curados. Mesmo que a sua doença mental tenha uma origem meramente química, Jesus continua a ser o médico de todas as doenças.

A oração e os sacramentos têm como finalidade a vida eterna mas também são remédios eficazes para a mente e para o corpo. Dito isto, não significa que curem tudo e que já não precisamos dos médicos e dos medicamentos. Não substituem o recurso ao médico, ao psiquiatra e os cuidados médicos.

Quanto as patologias psiquiátricas, nem todas têm origem no pecado ou no enfraquecimento da vontade, embora, o fortalecimento da vontade produza efeitos benéficos. Existe uma certa relação entre o psíquico e o espiritual, mas são campos distintos e diferentes, como já dissemos.

As distinções entre psíquico e espiritual, como também a sua relação, tornam-se mais claras quando observamos a diferente origem das doenças mentais.

- há doenças mentais de origem química ou biológica.
- há doenças mentais de origem psíquica.
- há doenças mentais de origem espiritual.

Quanto as doenças de origem química ou biológica, não devemos esquecer que o cérebro é um órgão. O equilíbrio químico ou biológico das células do cérebro pode ficar alterado e deixar de funcionar normalmente, como acontece, por exemplo, na esquizofrenia paranoide, que é uma doença típica desta categoria.

Estas doenças ficariam muito aliviadas através de uma vida de oração fervorosa. Por exemplo, um paranóico, mesmo delirando, poderá recorrer a Deus Pai para que o proteja, inclusive o esquizofrénico, face à imagem alucinatória de uma serpente à solta em sua casa, poderá recorrer à ideia confortadora de uma prece à Virgem Maria, que o protegerá.

As doenças de origem psíquica originam-se em traumas que geram fobias. Estas também podem ficar muito suavizadas com uma vida espiritual autêntica, fonte de saúde mental e de contenção dos seus aspectos desordenados.

Quanto as doenças de origem espiritual acontecem quando as paixões prevalecem e fogem ao controlo da vontade ou quando a vontade não as

consegue dominar. Trata-se de actos moralmente desordenados, tirânicos que repetidos, pouco a pouco, assumem um carácter patológico. Um exemplo disto é do jogador compulsivo ou do obsessivo sexual. Estas doenças têm a sua origem num vício radicado. Estes doentes poderão recorrer a um psiquiatra, mas não é estritamente necessária a sua intervenção porque, em fim, estes doentes só precisam de pôr ordem as sua alma. O sacerdote poderá ajudá-los eficazmente pelo sacramento da confissão, tendo em conta que até quando houver desordem interior os sintomas continuarão.

A origem da doença mental é sempre uma destas três causas que acabámos de mencionar, não pode haver outras origens. Contudo, nos casos mais graves, esta desordem interior pode tornar-se mais complexa, isto é, há um vício maior, que chega a constituir-se como uma verdadeira doença mental. De facto, pode contaminar outras partes da psique, tudo está emaranhado e é difícil discernir onde começam os ramos e onde começa o tronco. O que pode ajudar é ter sempre presente que o tronco desta desordem é sempre de carácter moral.

Por exemplo, uma pessoa decide não pôr nenhum travão na busca da satisfação sexual, nisto não há nada de patológico. Mas, ao fim de alguns anos, perde o controle, não só não põe restrições na busca do prazer sexual, mas começa a procurá-lo de modo desavergonhado ou desinibido. Num terceiro passo, a busca desinibida do prazer leva-a a procurar objectos cada vez mais estranhos que saciem essa ânsia. A busca de objectos cada vez mais rebuscados, cada vez mais afastados da razão natural, começa a apresentar desvios que saem muito fora dos limites naturais. Esses desvios vão comprometendo outros âmbitos da psique e, o descontrole moral, começa a produzir sentimentos de culpa cada vez mais fortes e prejudiciais. Os crescentes sentimentos de culpa produzem sentimentos de vergonha e desprezo até a pessoa sentir que já não remédio para ela. A auto-inculpação cada vez mais intensa e lesiva fá-lo sentir irreformável, perde a auto-estima, cresce o autodesprezo, cresce a ramificação patológica da doença troncal.

A doença troncal esconde-se, não quer ser descoberta, surge um temor cada vez mais incontrolável que desemboca noutra nova doença, uma fobia social que se manifesta diante de situações muito específicas em que se sente descoberto pelos outros na faceta oculta e obscura do seu ego. Aqui temos uma fobia que ultrapassa um patológico sentimento de culpa. Tal sentimento de culpa está agora combinado com fobias específicas que já não pode ver fotografias de quando era criança porque vê naquelas imagens inocentes uma repreensão contra a sua actual forma de ser, etc.

O mundo das ramificações patológicas é quase infinito. Isto era só um exemplo para ajudar a nossa compreensão. Há patologias que se originam apesar da vida que se leve. Mas há muitas outras, a maioria, que atalhadas desde o princípio, teriam sido abortadas.

A origem da doença mental é sempre de ordem moral, com isso, não negamos o valor da ciência psiquiátrica. O que queremos dizer é que uma vida moral justa, equilibrada e sadia impede a formação das doenças mentais. A retidão moral faz com que as tendências continuem a ser meras tendências, controláveis, e nada mais. Grande parte das patologias mentais, na sua origem, isto é, antes de se tornarem doenças, podiam ser controladas, reprimindo as tendências desviantes da conduta moral.

A doença mental acontece quando a pessoas não consegue controlar os impulsos desviantes da sua conduta moral. Estes, no início, eram simplesmente tendências, controláveis pela força da vontade, tornaram-se doença por falta de resistência. A pessoa deixou-as desenvolver e consolidar-se como doença.

A vida moral forma um edifício harmónico, proporcionado, em que todas as partes colaboram para o mesmo fim. Reforça-se sob o domínio da vontade e a prática das virtudes morais e enche-se de alegria com a coerência da vida. Todos falhamos, mas a consciência exige uma vida moral sadia. O facto de ter sempre a capacidade de pedir perdão e, ao sentir-se perdoado, procurar emendar-se, é uma eficaz terapia curativa. Eis a importância da Confissão e de direcção espiritual.

Tudo isto não anula as competências da psiquiátrica nem as suas terapias. Só queremos afirmar que a vida cristã autêntica, com as suas exigências morais é capaz de controlar as tendências desviantes da personalidade e contribuir eficazmente para a saúde mental.