

Resumo: O tema sobre a juventude é abordado na Bíblia para despertar o senso de fascínio por uma etapa de crescimento que é muito auspicioso e projeta muita alegria porque a vida é dom de Deus. O autor bíblico é um mestre de ensino que anima os jovens a fazer da alegria na juventude um sentimento que se prolonga pela vida inteira. Mas inculca também o fato de que a felicidade é fruto da aprendizagem que se adquire com a reflexão e aprofundamento metódico. Assim, o discípulo vai evoluindo, assumindo o papel de tutor de si mesmo e contribuindo com a experiência pessoal à qualidade da vida em crescimento, até a idade adulta. Outra dimensão desenvolvida neste artigo é a terapia contra a depressão como a “doença do século”, que uma entre quatro pessoas em algum momento da vida tem que enfrentar, já desde a juventude.

Abstract: This article deals with the study of the stage of life which has a decisive role in all human beings. It embodies a style of human behavior where adults are engaged as teachers contributing to the growth of youth since the formative years up to the development of one's character while at the same time assuming the responsibility to develop the profile of personalities endowed with the personal qualities which enable the students to face up to the acceleration of change in the world. Since many juveniles undergo an identity crisis, not simply in terms of emotional stress, but as conflicts in meaning, orientation, and finality, the biblical author offers effective therapies to overcome feelings and attitudes of frustration with the help of experts in the field of psychology and spiritual guidance.

Poema sobre a juventude na Bíblia: Medidas preventivas contra a depressão

*Luis I. J. Stadelmann, SJ**

* O autor, Doutor em Línguas e Literatura Semíticas, Cincinnati, e Mestre em Ciências Bíblicas, é Professor no ITESC.



Introdução

O elogio da felicidade desde a vida juvenil até a idade avançada quer enaltecer, não somente os pontos culminantes, mas também as etapas marcantes de sua vivência. Todas as fases estão aí incluídas: seus antecedentes, a pujança de vitalidade no auge do vigor, beneficiando as iniciativas, desde os preparativos até o pleno desenvolvimento de toda a energia da juventude.

Em vez de enveredar pelo entusiasmo, que anima de alto a baixo, será mais proveitoso encarar as etapas de formação humana entre os jovens, facilitando-lhes a aprendizagem e o amadurecimento. Nos anos de interação com a comunidade educacional, os sonhos se realizaram, as amizades se fortaleceram, as afeições se compartilharam, e então surgiram e se consolidaram os grandes ideais, na vivência e na interação com os adolescentes e sob a supervisão dos educadores. Na medida em que os projetos de vida foram inserindo os conteúdos da formação mais abrangente e os desafios da atividade profissional se delinearam num leque de possibilidades para o desenvolvimento do educando, na sociedade, os jovens antecipam seu compromisso de contribuir para o desenvolvimento da vida em comum, iniciando no contexto da família e no emprego, pondo em prática técnicas aprendidas e aprendendo competências e habilidades em uso no mundo do trabalho.

Quem apregoa, em poema, a felicidade da vida jovem é um mestre de ensino que, no entardecer da vida na terra, manifesta mais vivamente a alegria pelo surgimento da aurora de um novo dia do que o descanso após uma árdua labuta. A aproximação do crepúsculo torna mais intensa a satisfação pela vida, antes que o idoso se despeça do convívio junto com a geração dos adolescentes. Nostálgico da juventude, o mestre de ensino, sem invejar os jovens, aconselha-os a desfrutarem da vitalidade e da alegria¹, insistindo, porém, em que não percam as chances de programar o seu futuro, pois quem não aproveitar essa fase da vida dará a Deus contas de sua negligência. O julgamento de Deus não significa castigo por ter gozado, antes, pelo contrário, convida a gozar a juventude e a fruir a plenos haustos a experiência de ter realizado algo de valor e que será de proveito para os anos vindouros.

¹ Vem a propósito a alocução do Papa Bento XVI sobre “A alegria é um serviço ao mundo”, porque se fundamenta na sintonia com a Criação e com a harmonia com o próprio Criador, e por isso as pessoas celebram o dom da vida, cf. *L'Osservatore Romano*, ano 43, n. 32-33, agosto de 2012, sábado 11-18, p. 13.



Ao vislumbrar novas perspectivas para a geração dos jovens, o formador dos jovens não se concentra em reflexões sobre experiências passadas e, sim, assume o modo de expressão de quem se empolga com ideais e perspectivas como era típico na cultura de então. Pois, na cultura semita da antiguidade, costumava-se expressar em poesia assuntos importantes para a vida humana. Era a forma literária que se escolhia para inculcar temas que devessem empolgar os leitores para transmiti-los à geração seguinte.

Poema sobre a juventude (Ecl 11,7-10)²

O conteúdo lírico é apresentado num poema que expressa a alegria do jovem pela profunda satisfação de poder, no estágio inicial da vida, prelibar de forma antecipada felizes auspícios para os anos vindouros. São vislumbres de muitas ocasiões de experiências alegres junto com outros jovens: não são meros sonhos de quem se retrai para fugir do convívio social. É no ambiente de uma comunhão de vida, inserida numa *ecologia humana*, que se abre a todos os tipos de felicidade pessoal e comunitária, sem esquecer a satisfação da alma estimulada pela virtude da caridade como dom de Deus³, e não meramente por sentimentos ou outras reações emocionais suscitadas pelo temperamento.

É de notar que o poeta apresenta uma energia latente que se manifesta nas coisas vivas: é um *élan vital* que perdura através das diversas fases de idade sendo responsável pela evolução criadora da vida, do instinto e da inteligência, nos seres vivos. A estrofe se compõe de vários versos:

- ⁷ *Doce é a luz,
e é agradável aos olhos ver o sol.*
⁸ *Ainda que alguém viva muitos anos,
e em todos eles se alegre,
lembre-se de que virão dias sombrios! E serão muitos:
tudo o que está por vir é vaidade.*
⁹ *Alegre-te, pois, na adolescência,*

² O autor bíblico é chamado *Eclesiastes*, na tradução grega da Bíblia (*Septuaginta*), correspondendo ao nome *Qohélet*, no hebraico, identificando a função de liderança na comunidade.

³ É de notar que a alegria é fruto da caridade concedida por Deus, manifestando o efeito da virtude divina, cf. Sto. Tomás de Aquino, *Suma Teológica*, 2^a2^a, questão 28, artigo 4.



*e seja feliz teu coração,
nos anos da juventude!
Segue os impulsos do coração
e o que agradar a teus olhos,
mas fica sabendo que de tudo isso
Deus te pedirá contas!
¹⁰ Lança fora do coração a tristeza,
e poupa a teu corpo o sofrimento!
porque adolescência e juventude são vaidade (Ecl 11,7-10).*

As palavras expressam um significado já conhecido na linguagem do nosso dia a dia, exceto o sentido do termo: “vaidade” que hoje se usa como referência à “presunção e futilidade”, como é usada na «ética das atitudes», ao passo que o autor bíblico designa a *transitoriedade*, em «sentido sapiencial». O termo hebr.: *hebel* – “sopro” designa a brisa do vento como também a respiração das narinas, significando algo que, não tendo consistência em si mesmo, é efêmero, embora incida no clima ou na vitalidade dos organismos. A relevância desses sinais de vida na natureza inanimada e animada está nos indícios daquilo que é vital no mundo natural, mas adquire um significado todo especial, quando relacionado com a vida sobrenatural. É que o ser humano aspira profundamente a superar a vida transitória no âmbito terrestre para chegar à vida eterna. São dois estágios inerentes na vida terrena e na sobrenatural, uma desembocando na outra, graças ao desígnio divino na criação do mundo, ao fazer do homem um misterioso compêndio de tudo o que existe na terra. E isso para que, contemplando o universo inteiro, e recopilando-o em si mesmo, tudo refira a Deus, como fonte de tudo o que é bom, em suas criaturas (cf. Sl 8).

A prospectiva da adolescência

Trata-se da felicidade juvenil, que tem de perdurar por toda a vida. É mais do que mera exuberância de euforia passageira, induzida por ocasiões de entusiasmo emocional entre os jovens; suas motivações perduram, na vivência de intensa jovialidade em suas várias etapas, desde o começo e seguindo o curso dos anos da vida.

- a) É preciso não esquecer, porém, que essa jovialidade não pode deixar de estar ligada ao senso da *auto-estima* do jovem, porque brota de sua personalidade em vias de se



consolidar, alimentando-se de um caráter aprimorado que se irradia por atitudes no relacionamento social. Ele espera que tem muito a dar aos outros e precisamente os dons de partilha são os mais valorizados por seus iguais e pelos adultos também. Além disso, ele está sobressaindo entre os demais, quando se prepara para engajar-se na sua missão na vida, discernindo entre a opção de ser medíocre ou “fazer algo a mais”, no âmbito do Reino de Deus (cf. Mt 5,47).

- b) Outro fator de grande repercussão é, sem dúvida alguma, o senso da *dignidade pessoal*, que se impõe como personalidade no convívio social. É um traço do indivíduo com a marca de um líder, sem diluir-se em configurações genéricas, pois o próprio andar e suas atitudes adquirem como que um estilo personalizado. Em situações de decadência ou defasagem, ele se sente culpado por ter falhado ao seu ideal que tanto desejava incorporar. Será também um incentivo para sair do estado lastimável e voltar ao que era antes. Há, porém um pré-requisito para redimir-se: ele precisa pertencer à comunidade de fé da Igreja, já que, unicamente nessas condições, pode participar plenamente do conteúdo sobrenatural da graça divina que encontra sua expressão e seu penhor de integração no Povo de Deus. Essa integração que consiste na entrega do homem a Deus, e de Deus, pela graça, ao homem.

A felicidade é fruto da aprendizagem

O estilo de vida em crescimento, desde os anos de juventude até a idade adulta, implica vários estágios de escolaridade. O objetivo desse tirocínio não é ensinar fazendo e, sim, “ensinar aprendendo”. A aprendizagem visa desenvolver a habilidade de adquirir um lastro cultural para vencer na vida e não apenas para sobreviver no meio das conjunturas sociais e ambientais. Além disso, vencer o desafio mais árduo é saber superar o desgaste da transitoriedade, como também evitar o perigo de cair na esparrela da inércia. O autor bíblico é quem se levanta como voz inigualada, na literatura mundial, exortando os jovens a buscarem o sentido da felicidade frente à transitoriedade:

*Vaidade das vaidades – diz o Eclesiastes –
Vaidade das vaidades! Tudo é vaidade (Ecl 1,2).*



A lição que podemos colher, ao fim da visão de conjunto do plano de ensino para os jovens, é a função de aprendizagem, na qual o aluno assume o papel não apenas de vencer a ignorância na respectiva área, mas procura impulsionar-se para exercer a função de tutoria no conhecimento intelectual. Os gregos antigos aplicaram o método da *diatribe*, na qual o aluno se questiona a si mesmo acerca do sentido e da maneira de assimilar o conhecimento intelectual. Afinal, qual é, para mim, o significado de tudo isso e como é que isso poderá tornar-me mais feliz?

Os princípios de minha felicidade dizem respeito ao “sentido da vida”, e implicam na superação da transitoriedade. O plano de ensino do autor bíblico abarca seis áreas mais importantes:

I. *Cosmologia* (1,4-11): Suas reflexões abrangem as diversas áreas da filosofia, começando pela cosmologia.

II. *Antropologia* (1,12-3,15): As informações sobre a história da cultura e civilização mostram as limitações e as conquistas feitas pela humanidade.

III. *Ética social* (3,16-6,10): A vida em sociedade impõe obrigações para o progresso e a defesa contra situações de iniquidade.

IV. *Crítica das ideologias* (6,11-8,12a): Os princípios da doutrina sapiencial para a orientação da existência humana precisam ser analisados por cada geração à luz dos valores e das implicações.

V. *Teologia* (8,12b-8,17): “O homem fala sobre Deus, dizendo o que pensa dele” (Antropologia teológica), mas na revelação divina trata-se de “Deus falando ao homem dizendo-lhe o que dele quer” (Teologia da salvação) [8,16-17].

VI. *Ética de atitudes* (9,1-12,8): As motivações do agir humano e a busca da auto-transcendência são poderoso estímulo ao esforço de conformar as atitudes com as convicções.

Nesse plano de ensino, o autor bíblico é bem explícito na apresentação das áreas de estudo. Sua elaboração aborda temáticas que facilmente podem ser formuladas em lições de resposta sobre problemas que atormentam o homem. Sem polêmica ou controvérsia, abre-se um caminho de encontro com Deus, em meio à problemática da vida atribulada ou obnubilada pelas contradições e insolúveis antinomias da existência humana. Sua ênfase na escolha do projeto pedagógico está



num encontro aprofundado com Deus, excluindo terminantemente um humanismo secularizante.

Na área dos estudos acadêmicos hodiernos, constam as ciências exatas ao lado das ciências humanas. Ora, em muitos centros de ensino abre-se espaço aos alunos interessados em matérias sobre a *Metafísica do Homem*, abordando temas de auto-transcendência e espiritualidade; da substancialidade do ser humano e da alma; da pessoa humana; da morte e da imortalidade.

O tema da felicidade recebeu destaque todo especial na pesquisa científica: “Felicidade pode ser herdada”, *Happiness can be inherited* (YAHOO news de 06-03-2008). Em mais detalhes:

Você não pode comprar felicidade, mas parece que você pode ao menos herdá-la. É o que pesquisadores britânicos e australianos disseram, na data referida.

Um estudo de aproximadamente mil pares de gêmeos idênticos e não-idênticos descobriu genes que controlam a metade das características de personalidade que tornam a gente feliz, ao passo que fatores tais como relacionamentos, saúde e carreira são responsáveis pelo restante do nosso bem-estar: (50% por 50%).

Descobrimos que aproximadamente a metade das diferenças em felicidade eram genéticas, disse Tim Bates, um pesquisador da Universidade de Edinburgo (Escócia) que encabeçou o estudo. “É realmente um fato surpreendente”. Os pesquisadores formularam para voluntários – desde a idade de 25 até 75 anos – uma série de perguntas sobre sua personalidade, sua educação, e se estavam satisfeitos com a vida.

Gêmeos idênticos partilham dos mesmos genes, ao passo que gêmeos fraternais não os partilham; é a razão por que os pesquisadores puderam identificar genes comuns que resultam em determinados traços de personalidade e predisõem as pessoas para a felicidade.

Pessoas que são sociáveis, ativas, estáveis, laboriosas e conscienciosas tendem a parecer mais felizes, é o que os pesquisadores relataram no Jornal de Ciência Psicológica. O que esse estudo mostrou é o fato de que gêmeos idênticos numa família eram muito parecidos em personalidade e no bem-estar; ao passo que, por contraste, gêmeos fraternos eram parecidos apenas pela metade, afirma Bates.

Os resultados são importante dado de uma enquête para pesquisadores que se esforcem por melhor entender a depressão e os fatores que fazem com que determinadas pessoas se tornem felizes ou infelizes⁴.

⁴ É bom lembrar que uma terapia contra a “depressão” tem que incluir uma análise de taras hereditárias.



Medidas preventivas contra a depressão

O poema sobre a juventude tem para os jovens uma importante mensagem. Embora milênios tenham passado desde a data de sua composição, o texto chegou até os nossos dias e surpreende pela relevância para a geração atual. O pressuposto dessa reflexão é que a razão busca a verdade que goza de universalidade, não nas suas manifestações históricas e concretas, mas como resposta à própria natureza da inteligência criada para a Verdade absoluta. Ora “toda cultura autêntica é abertura ao essencial, e não existe verdade que não possa tornar-se universal”⁵.

Entre as medidas preventivas contra a depressão, mencionamos três, que têm sua atualidade em nosso tempo. Merecem, portanto nossa atenção e também uma abordagem mais detalhada.

Antes de iniciar a análise do texto e a tentativa de interpretação, é preciso objetivar o tema em pauta, para que a definição da “depressão” possa funcionar com o objetivo primordial de servir como referência do texto e da terapia:

“A depressão é um transtorno psíquico e mental que seriamente afeta o estado emocional e mental do paciente. Esse estado consiste em transtornos da vivência interna do indivíduo e costuma atingir, com diversas acentuações, segundo a saúde, o temperamento e os estímulos, as zonas mais sensíveis do psiquismo e da espiritualidade humana”.

Quando se fala de terapia contra a depressão é necessário atender a determinados pré-requisitos:

1. Consultar um profissional com conhecimento clínico. Portanto, é preciso buscar uma *ajuda de fora* e não pensar que bastam os meios de “auto-ajuda” que a gente costuma utilizar para sair de um aperto.
2. A consulta de um profissional requer um *diálogo* franco, sem reticência ou inibição de ter que desvendar as próprias fraquezas ou frustrações, que venham a demolir sua imagem de um indivíduo bem sucedido. O profissional precisa estar disposto a ouvir uma conversa detalhada sobre o estado de saúde do paciente.

⁵ João Paulo II, n. 45, Discurso ao CERN, Genebra, 15-06-1982.



3. As terapias em voga para curar diversos estados de mal-estar não podem ser aplicadas pelo indivíduo por própria escolha, mas devem ser submetidas à consulta de um e outro profissional. Acontece que uma terapia bem-sucedida para um paciente tem aplicação para ele mesmo, mas não pode ser utilizada por outrem.
4. É bom lembrar que a opção por um profissional (psiquiatra, psicólogo, perito em clínica de tratamento de diversos tipos de estresse etc.) precisa passar pelo crivo de seleção, rejeitando benzedeiras, curandeirismo, espiritismo e auto-didatas usando práticas exotéricas com plantas medicinais de supostos efeitos curativos, mas sem conhecimento dos efeitos colaterais nocivos.

Meios terapêuticos baseados na espiritualidade bíblica

O fato de esses meios serem mencionados na Bíblia faz o homem tomar consciência da auto-transcendência, sobretudo nas situações-limite⁶. São meios terapêuticos baseados na espiritualidade bíblica, sem omitir o procedimento de terapias clínicas. A Bíblia oferece várias modalidades de aplicar a ajuda recomendada por autores bíblicos, certificada pela comunidade no atendimento dos pacientes que ficaram aliviados de suas aflições. É de notar que ultrapassam tentativas de auto-ajuda, porque receberam o comprovante de validade por peritos que aplicaram os meios clínicos de épocas antigas e recomendam que se recorra à graça divina:

- a) o primeiro passo é livrar-se do *sentimento de culpabilidade*;
- b) o segundo passo é ficar atento aos *temperamentos* que determinam nossas ações, a fim de evitar que o coeficiente de energia destrutiva venha a desfazer o coeficiente de energia construtiva;
- c) o terceiro passo é adotar um *estilo de vida* que se baseia na experiência da felicidade.

⁶ O filósofo Karl Jaspers chamou "situações-limite" (*Grenz-Situationen*) os momentos críticos em que o homem se encontra nas crises de ansiedade etc., sentindo não haver saída nem previsão de alívio (cf. *La filosofía dell'esistenza*, Bompiani, Milão, 1967).



a) Sentimento de culpabilidade

Para sair de uma crise de ansiedade, a espiritualidade bíblica recomenda a revisão dos atos humanos à luz da Lei moral. A finalidade é livrar-se do *sentimento de culpabilidade*. O que se quer descobrir é a causalidade subjacente a esses atos, juntamente com a propensão à autenticidade ou à mentira, que determinam as opções e aumentam ou diminuem a responsabilidade por tais atos.

No fundo, trata-se da liberdade da vontade humana sem os determinismos psicológicos, culturais ou sociais que impõem à vontade o jeito de agir desta ou daquela maneira. Chama nossa a atenção a recomendação de praticar a *religião bíblica* do Povo de Deus, porque ali se ensina como ganhar a graça divina e os méritos da obra de Salvação. Além disso, quando se recomenda a prática da religião entra em pauta a distinção entre a mera leitura da Bíblia, como se lê um livro de *literatura* (filosofia, história, arte), e a *cultura religiosa*, convertendo o conteúdo do livro em vivência, por meio da liturgia, que celebra a experiência religiosa. Ora, essa experiência dá grande valor à celebração da liturgia penitencial. Nela constam onze ritos sucessivos que exercem a função de livrar de seus pecados o pecador arrependido: *Exame de consciência* sobre os atos culposos cometidos e sua gravidade. No mais recôndito de seu ser, o pecador descobre a maldade, não apenas como mancha ou transgressão faltosa, mas como pecado, como ofensa pessoal a Deus. Reconhecer-se culpado é assumir a responsabilidade de seus atos perante Deus, como quem carrega um pesado fardo que só Deus pode retirar de seus ombros. *Revisão de vida*, que no passado estava sob a proteção divina, visando-se descobrir a possibilidade de reagir diante da situação de crise no presente. *Lamento* pela ausência de Deus, que deixa campo aberto ao assédio do Maligno, a ponto de amigos e parentes abandonar em o infeliz à sua triste sorte. *Contrição* como uma aversão e repúdio do pecado cometido, com o propósito de evitá-lo no futuro. *Compunção* exprime o pesar e a dor interior do pecador por ter ofendido a Deus. *Prece por perdão* do pecado por um ato da graça de Deus. Sinais rituais da absolvição são a aspersão e a purificação, ao passo que a consolação espiritual é produzida na alma pela graça divina.

O penitente reconciliado tem por reflexo, em sua consciência, o semblante amigo de Deus. Fruto da graça divina, a renovação interior se manifesta por tríplice moção espiritual: o espírito de decisão mantém o estado de fidelidade a Deus; o espírito de santidade conserva-o na presença de Deus, na vida e na liturgia; o espírito de generosidade sustenta



a dedicação à causa de Deus, enchendo a alma de alegria pela graça da salvação. Apesar das fraquezas do espírito, que às mais das vezes levam o ser humano a uma situação periclitante, segue a *expressão de inabalável confiança* na ajuda de Deus, sem temor de o não obter. *Confissão do pecado* diante do ministro da liturgia penitencial, acompanhada de sentimentos de profunda dor e insegurança. *Testemunho de inocência*, seja no âmbito social ou no âmbito do foro privado. Ora, as faltas que tocam o âmbito privado costumam ser menos sentidas do que as transgressões que têm influência no âmbito social público. Mas neste rito se distingue claramente entre a culpa do pecado, na esfera privada, de que o penitente se acusou na confissão, e a integridade pessoal na esfera social pública. *Súplica de salvação*, que contém o pedido para uma vida em segurança na presença de Deus. *Propósitos para a vida*. O primeiro concerne à rejeição do mal e de toda a cumplicidade, pessoal, dos que estão implicados no pecado e são responsáveis pelo modo como ele se configura atualmente e como influi na sociedade. O segundo é buscar a relação com Deus baseada na confiança em que Ele há de escutar a oração da alma, que percorre diversas fases em seu caminho, desde a conversão até a santidade.

Para os pacientes que não têm acesso ao sacramento da confissão e reconciliação, se aplicam algumas modalidades análogas aos ritos da liturgia penitencial, com a finalidade de livrar-se do *sentimento de culpabilidade*. O objetivo é a purificação desse estado de aflição, evitada de tristeza e frustração. O autor bíblico admoesta:

*Lança fora do coração a tristeza,
poupa a teu corpo o sofrimento,
porque adolescência e juventude são vaidade* (Ecl 11,11).

Na referência ao coração cheio de tristeza, são mencionados os sofrimentos do corpo, porque, segundo a antropologia hebraica, o homem, em todo o seu ser, é ao mesmo tempo “carne” (ser mortal), “alma” (dinamismo vital difundido em toda a pessoa) e “espírito” (vida unida à sua fonte divina). O elemento concreto do ser humano é o “corpo”, ao passo que a “alma” é o princípio espiritual. Ora, os sofrimentos do corpo afetam também a alma humana. Entretanto, o antídoto do sofrimento não é alegria da alma e, sim, a terapia da causa nociva.

A “tristeza” é um dos sentimentos fundamentais experimentados por qualquer um, sob a conotação de desagrado e na linha da dor e do mal. Ela costuma atingir, com acentuações diversas, segundo a saúde, o temperamento



e os estímulos, as zonas mais sensíveis do psiquismo e da espiritualidade humana. Porém, ordinariamente, é mais sentida nas pessoas que não conseguem descobrir o *sentido da vida*. Neste caso pode degenerar em melancolia, angústia e desespero. À luz da fé, a tristeza poderia ser amargo fruto do pecado. No mais, o diabo, querendo levar alguém ao pecado, lança-o na tristeza. Aconselha-se a tática de fazer um ato de humildade, que põe o diabo em fuga. Da Bíblia tiramos duas passagens referentes à tristeza: “*Da tristeza pode provir a morte; a tristeza do coração abate as forças*” (Eclo 38,18). “*Expulsa a tristeza para longe de ti, pois a tristeza já causou a perdição de muitos e não traz proveito algum*” (Eclo 30,23). A tristeza tem muitos matices, por exemplo: abatimento, desgosto, desolação, dor, desagrado, apatia, aflição, amargura, pena, pesar e melancolia. Essas emoções são cumulativas, agregando-se a cada novo incidente desagradável que tende a reforçar esse estado de alma. Os sentimentos de angústia que sempre acompanham a melancolia podem afetar seriamente o estado psíquico e o sistema nervoso do paciente. Convém distinguir a *melancolia-doença*, que precisa de tratamento psiquiátrico ou psicológico, e a *melancolia-sentimento*. As raízes da tristeza podem estar na frustração pessoal, num estado de depressão ou num pessimismo que vem de longe.

A título de ilustração mencionamos o romance de Françoise Sagan “Bom dia tristeza” «Bonjour tristesse»⁷, que faz uma mescla de circunstâncias triviais e situações existenciais, num clima de desencanto e solidão. Trata-se de uma abordagem de deboche encarando um estado psíquico e mental, que causa crises de ansiedade, com uma levandade zombeteira, e fazendo uma defesa pública da justificativa de se ter que recuperar o estado de euforia por meio das drogas. Em vez de buscar soluções do problema, vai apregoando um derrotismo com o objetivo de oferecer alternativas (ineficazes) contra a aflição e o conflito dos hábitos urbanos devido ao aumento de violência e dos índices de delinquência, a propagação do alcoolismo e da droga, cuja dependência se pode tornar crônica e criando casos de ansiedade generalizada, ou crises de transtornos e fobias, ataques de pânico, causando prejuízos à saúde e à vida social, afetiva e profissional, até se transformar em doença. Esse romance tornou-se como um símbolo da juventude dos anos 50.

Para sair das crises de ansiedade, a espiritualidade bíblica recomenda a revisão dos atos humanos à luz da vivência da fé na comunidade

⁷ Cf. Françoise Sagan, *Bom dia Tristeza*, Ed. Ulisseia, Lisboa, 1954.



dos fiéis⁸. O que se quer descobrir é a causalidade subjacente a esses atos, juntamente com a propensão à autenticidade ou à mentira, que determinam as opções e aumentam ou diminuem a responsabilidade por tais atos. No fundo, trata-se da liberdade da vontade humana, sem os determinismos psicológicos, sociais, culturais, ou de fobias que impõem à vontade o modo de agir desta ou daquela maneira.

b) Interação dos temperamentos

O autor bíblico fornece aos jovens um incentivo à atuação e vivência, nos seguintes termos:

*Segue os impulsos do coração
e o que agradar a teus olhos,
mas fica sabendo que, de tudo isso,
Deus te pedirá contas (Ecl 11,9)!*

Entre os critérios de identificar os “*impulsos do coração*” partimos do pressuposto de que existem distintos referenciais teórico-técnicos das escolas do pensamento psicanalítico e dos exegetas dos livros sapienciais. Optamos pela identificação dos “*impulsos do coração*” em termos de temperamentos. Trata-se de uma reação impulsiva, à maneira instintiva, sem que se reflita sobre o efeito que terá. São impulsos que nascem do temperamento, manifestando-se nas atitudes. É importante notar que o temperamento tem efeito no indivíduo como também em atitudes para o contexto social. As motivações que visam objetivos bem pensados e são realmente construtivos, recebem uma complementação pela emotividade: se for positiva, resulta em atitudes boas, mas se for negativa, terá por efeito atitudes nocivas. Por exemplo, as reações impulsivas, oriundas do temperamento irritadiço e agressivo, são destrutivas. Comparam-se a atitudes de alguém que destrói com uma mão o que construiu com a outra.

A propósito, convém aprofundar-se na análise dos vários temperamentos que influenciam o comportamento e a convivência social. Quando a influência dos temperamentos não for devidamente levada em consideração na pedagogia infantil, é de se prever, na vida adulta, um descalabro imprevisível. Desde a infância se tem que coibir uma permis-

⁸ É de notar que a “vivência religiosa” da comunidade de fé é o fator determinante que nos leva a distinguir entre a Bíblia como *literatura* e Bíblia como *cultura religiosa*, pois os livros de literatura se conservam na biblioteca, ao passo que os livros da cultura religiosa se usam na liturgia.



sividade de *manias* típicas de imaturidade. É que os temperamentos não são instintivos e no indivíduo não são invariáveis, mas são intermitentes: ora vai surgindo um tipo, ora vem outro. O segredo está em não deixar-se dominar por um temperamento hostil, mas *aguardar* até que surja outro do tipo ameno e então falar ao próximo e reagir ao comportamento de acordo com a convivência entre os membros da comunidade.

O *temperamento* é bem distinto de uma tendência de caráter que se herdou por nascimento e uma disposição de ânimo que foi aperfeiçoada ou negligenciada nos estágios de formação, no lar e na escola. Ora, a agressividade e a maldade não se restringem aos moradores da periferia, mas se manifestem também na alta sociedade, embora de maneira mais refinada. Igualmente, estados depressivos surgem entre pessoas da classe abastada e também entre os marginalizados, só que esses não se concentram no estado de ânimo por causa da luta pela subsistência. Entretanto, quando um temperamento hostil “explode”, acontecem crimes violentos por causa da falta de autodomínio na hora do acirramento de ânimos e no momento do conflito.

Durante a noite, quando a escuridão envolve os seres vivos, os fiéis não ficam à mercê dos pesadelos, em horas de insônia e, sim, procuram diluir as tensões, vasculhando o subconsciente para desvendar a raiz de suas inclinações. Desvendam também os determinismos, de ordem psicológica, moral e espiritual, que eventualmente estejam influenciando as iniciativas e o desempenho das atividades cotidianas.

“Deus te pedirá contas” sobre o modo de reagir aos “impulsos do coração”. Trata-se de uma reação impulsiva, à maneira instintiva, sem que se reflita sobre o efeito que terá. São impulsos que nascem do temperamento, e se manifestam em atitudes. Seu impacto sobre as ações humanas pode resultar num coeficiente de energia negativa, que venha a desfazer o coeficiente de energia construtiva.

c) Estilo de vida

A terceira modalidade de terapia baseada na espiritualidade bíblica é adotar um *estilo de vida* comprovada pelo ensinamento para a juventude, recomendada no “poema sobre a juventude” (Ecl 11,7-10). A lição do autor bíblico é a seguinte: Deleitar-se com a vivência cheia de alegria na juventude e fazer disso uma experiência que se prolongue durante a vida inteira. Convém pensar nisso, porque o otimismo sadio é o clima que envolve todos os momentos da vivência humana com uma



vitalidade sempre renovada, ao passo que o pessimismo causa danos à saúde e deixa o jovem na privação da alegria.

Em vez de uma abordagem genérica, o “poema sobre a juventude” propõe uma lição sapiencial sobre o gozo da felicidade, que um mestre, de idade provecta e comprovada experiência, está ministrando aos jovens. Em suas palavras: «No entardecer da vida na terra, ama-se mais vivamente a aurora de um novo dia, e a aproximação da noite torna mais intensa a satisfação pela vida, antes que seja demasiado tarde». O autor bíblico explicita os parâmetros de um estilo de vida com base em princípios e não por meras ideias. É que nesses parâmetros os jovens devem buscar as coordenadas para uma conduta de vida, baseada num sadio otimismo (a fim de evitar o pessimismo)⁹. É importante notar que é preciso empregar também a *capacidade intelectual* e não apenas a faculdade volitiva na área da saúde, ao atender as disposições naturais da pessoa.

O objetivo de elencar as áreas de estudo é precisamente buscar uma ou mais atividades que se oferecem ao esforço humano para acrescentar aí a valiosa dimensão da auto-transcendência. O autor fala da “ vaidade ” (isto é, transitoriedade) que está inerente à agitação de interminável azáfama, desgastando as energias de quem não tem tempo para cuidar de si.

A vida é preciosa, porque é dom de Deus. Entretanto, o valor propriamente dito consiste não em estar vivo, mas no modo como se valoriza a vida (Ecl 11,9c). A dita de poder deliciar-se com a experiência do mundo não é um resultado automático da ação humana. A alegria como atuação humana está aí inserida no meio. O homem tem que alegrar-se com a felicidade que lhe é concedida, enquanto pensa na morte. Então a luz lhe será doce. O pensamento na morte não relativiza a alegria, mas reforça-a e justifica-a (Ecl 11 8). É de notar que a alegria concentra-se na juventude, na medida em que se estende para a vida inteira. Propriamente trata-se de uma visão proléptica, pois compete ao ser humano abraçar e promover um *estilo de vida* consistente no hábito de alegrar-se por um tempo o mais prolongado possível. Pois os dias sombrios serão muitos, em contraste com os dias de brilhante luz, irradiando sobre os anos de juventude.

⁹ O ensino de uma motivação na vivência humana baseada no otimismo tem sua atualidade comprovada pela religião cristã e constitui um antídoto contra um profundo pessimismo propalado pelas religiões asiáticas.



Conclusão

Uma visão de conjunto sobre as etapas da vida humana, desde os albores da infância, que passou, e o estado de amadurecimento que o adulto já alcançou, tem sua atualidade quando se encara os jovens em seu devir e os adultos como formadores. Mas quem cruza os braços e se exime da responsabilidade de colaborar na formação, com a desculpa de que os desafios do tempo atual, os descabimentos da sociedade, a violência entre os moradores dos bairros e os conflitos nas escolas são problemas da juventude, abdica do direito de cidadania e da dignidade de pessoa atuante na promoção do bem comum e do aprimoramento de novas gerações. Na verdade, todos têm direito a ocupar seu lugar ao sol e a conviver com os seres humanos, criando seu espaço vital para desfrutar juntos a alegria da vida e a felicidade em comum, pois somos todos criaturas de Deus e estamos colocados no mundo para conviver num clima de ecologia ambiental, reconhecer o próximo como concidadão num clima de ecologia humana, e partilhar os dons de Deus num ambiente de ecologia espiritual.

Referências bibliográficas

Fernando HELLMANN & Luana Maribele WEDEKIN (org.), *O Livro das Interagências*, Ed. Unisul, Tubarão, SC, 2008.

Amadeo CENCINI, *A Hora de Deus: A crise na vida cristã*, Ed. Paulus, São Paulo, 2011.

Anselm Grün & Christiane Sartorius, *Amadurecimento espiritual e humano na vida religiosa*, Ed. Paulinas, São Paulo, 2006.

Susan C. CLONINGER, *Teorias da Personalidade*, Ed. Martins Fontes, São Paulo, 1999, Verbete: “Temperamento”, p.10, 222, 274; “Depressão”, p. 199.

David E. ZIMMERMAN, *Manual de técnica psicanalítica*, Ed. Artmed. Porto Alegre, 2008 reimp., cap. “Estados depressivos” p. 299ss.

Ludger SCHWIENHORST-SCHÖNBERGER – Elisabeth BIRNBAUM, *Das Buch Kohelet*, Verlag Katholisches Bibelwerk, Stuttgart, 2012.

Endereço do Autor:

Colégio Catarinense
Rua Esteves Júnior 711,
Caixa Postal 135
CEP 88015-130 Florianópolis, SC
E-mail: lstadelmann@hotmail.com