

TERAPIA DA ALMA NA TRADIÇÃO CRISTÃ ORTODOXA

Os ensinamentos dos Santos Padres para a restauração do coração humano

CARTILHA XII

A TRANSFORMAÇÃO DAS PAIXÕES EM VIRTUDES

O amor, a paz interior e a theosis

Apresentação

Esta cartilha encerra uma série de doze estudos sobre as paixões da alma. Depois de examinar a ira, o orgulho, a inveja, o medo, a tristeza, a culpa, a avareza, os excessos, a integração afetiva e os pensamentos, chegamos ao centro do caminho cristão: não basta combater aquilo que nos escraviza; somos chamados a crescer na caridade e na comunhão com Deus.

O texto é uma síntese pastoral original, inspirada na Sagrada Escritura e na tradição dos Santos Padres. Não se

apresenta como tradução literal de um único autor nem como substituto de acompanhamento médico ou psicológico.

1. A meta da vida cristã: participar da vida de Deus

A tradição ortodoxa não compreende a vida espiritual como uma competição para acumular méritos ou adquirir uma aparência de perfeição. O propósito do caminho cristão é a comunhão com Deus, tornada possível pela Encarnação, pela morte e pela Ressurreição de Jesus Cristo. A transformação interior começa quando a pessoa responde ao amor divino e permite que esse amor oriente seus pensamentos, escolhas e relações.

O apóstolo Pedro fala da promessa de nos tornarmos participantes da natureza divina (2 Pedro 1,4). A Igreja chama esse mistério de *theosis*, ou deificação. Não se trata de adquirir a essência de Deus, nem de abandonar nossa condição de criaturas: significa participar, por graça, da vida que Deus comunica. Permanecemos humanos, mas somos convidados a viver transfigurados pela ação do Espírito Santo.

Por isso, a vitória sobre as paixões não é um fim isolado. Um coração menos dominado pelo orgulho, pela ira e pela avareza torna-se mais livre para amar. A medida do progresso espiritual não está em experiências extraordinárias, mas na fidelidade cotidiana ao Evangelho, no serviço ao próximo e na participação consciente na vida da Igreja.

«Tornar-vos participantes da natureza divina.»

2 Pedro 1,4

2. As paixões: forças da pessoa que perderam a justa direção

Na linguagem ascética dos Santos Padres, as paixões são movimentos interiores que podem aprisionar a liberdade quando o desejo, o medo, a cólera ou a busca de prazer deixam de ser ordenados pelo amor e pela razão iluminada pela fé. Não significa que toda emoção seja pecado. A fome, a tristeza, a atração, a alegria, a necessidade de segurança e a indignação perante a injustiça pertencem à experiência humana.

Uma emoção pode ser reconhecida sem ser transformada em atitude destrutiva. O problema moral surge quando a pessoa consente, cultiva e pratica aquilo que fere a comunhão com Deus e com os outros. A tradição de Evágrio Pôntico ensina a discernir os pensamentos recorrentes; São João Cassiano aprofunda o cuidado com os hábitos; e São Máximo, o Confessor, recoloca tudo sob a finalidade do amor.

Curar uma paixão não é mutilar a personalidade. É redescobrir a finalidade boa de capacidades humanas que se desviaram: a energia da vontade pode sustentar a perseverança; o desejo pode amadurecer em fidelidade; a busca de segurança pode abrir-se à confiança responsável; e a força interior pode servir à defesa dos vulneráveis sem converter-se em violência.

3. A graça de Deus e a resposta livre do ser humano

A restauração espiritual não se produz somente por força de vontade. A Igreja anuncia que a graça de Deus precede, acompanha e sustenta os nossos esforços. A pessoa, entretanto, não é tratada como objeto passivo. Ela é chamada a responder livremente, a arrepender-se, a praticar o bem e a recomeçar quando cai. A linguagem ortodoxa frequentemente chama essa cooperação de *sinergia*.

Não podemos fabricar santidade por uma técnica, por uma contagem mecânica de orações ou pelo simples controle das emoções. A disciplina cristã possui valor porque ajuda a abrir espaço à ação divina. O jejum sem misericórdia pode tornar-se orgulho; o silêncio sem amor pode ser fuga; a confissão sem disposição de reparar os danos pode permanecer incompleta.

A graça também não dispensa a responsabilidade concreta. Reconciliar-se pode exigir reconhecer a própria falta, restituir o que foi tomado, interromper um comportamento abusivo e procurar ajuda competente. A oração fortalece esse caminho, mas não autoriza ignorar a verdade ou a justiça.

4. São Máximo, o Confessor: o amor como critério das virtudes

Em seus *Quatrocentos Capítulos sobre o Amor*, São Máximo apresenta o amor como eixo da purificação interior. A pessoa aprende a não reduzir o próximo aos seus erros, à sua condição social ou à utilidade que possa oferecer. O amor cristão não apaga as diferenças nem dissolve o discernimento: reconhece a dignidade de cada ser humano e busca o seu verdadeiro bem.

Para São Máximo, a libertação do apego desordenado e a perseverança na esperança são inseparáveis do crescimento na caridade. Não basta evitar determinados atos se o coração permanece dominado por desprezo, inveja e ressentimento. As virtudes ganham unidade quando se tornam modos concretos de amar a Deus e ao próximo.

Essa perspectiva impede que a ascese vire uma exibição de superioridade religiosa. Quem progride espiritualmente cresce em humildade e em compaixão, não no prazer de condenar aqueles que ainda lutam. A pessoa madura reconhece sua fragilidade e oferece apoio sem transformar o sofrimento do outro em objeto de julgamento.

5. Santo Atanásio e o fundamento cristológico da theosis

Santo Atanásio de Alexandria, em *Sobre a Encarnação do Verbo*, afirma, no capítulo 54, que o Filho de Deus se fez homem para que o ser humano pudesse receber a vida divina. A formulação só pode ser compreendida corretamente à luz da distinção entre Criador e criatura: Cristo é Deus por natureza; nós recebemos a comunhão com Deus como dom.

O caminho da deificação começa em Cristo, não em técnicas de elevação da consciência. Ele assumiu verdadeiramente a natureza humana, venceu a morte e abriu a possibilidade de nossa renovação. Ser transformado por Deus significa tornar-se mais plenamente humano, não abandonar o mundo ou negar o corpo.

A comunhão divina não elimina a história pessoal, as responsabilidades familiares, o trabalho ou o cuidado da saúde. Ao contrário, renova a maneira de viver tudo isso. Uma mãe que cuida com paciência, um sacerdote que escuta com discrição e um trabalhador que age com honestidade participam, em sua realidade cotidiana, do chamado à santidade.

6. São Gregório Palamas: comunhão com Deus sem confusão de essências

Na tradição hesicasta defendida por São Gregório Palamas, o ser humano pode realmente participar da graça incriada de Deus, sem compreender nem possuir sua essência. A distinção teológica entre essência divina e energias divinas protege duas verdades: Deus permanece infinitamente transcendente e, ao mesmo tempo, comunica verdadeiramente sua vida à criatura.

A oração, o recolhimento e a guarda do coração pertencem a esse caminho de comunhão. Contudo, nem toda sensação interior, emoção intensa ou experiência luminosa deve ser classificada como manifestação extraordinária da graça. A prudência e o acompanhamento espiritual ajudam a evitar ilusões, interpretações apressadas e a busca obsessiva de fenômenos místicos.

O fruto mais seguro da oração é reconhecido na conversão da vida: maior disponibilidade para perdoar, respeito à verdade, serenidade diante das dificuldades e disposição de servir. A autêntica contemplação jamais dispensa os mandamentos de Cristo.

«O fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.»

Gálatas 5,22–23

7. Da ira à mansidão e à coragem justa

A ira pode nascer da percepção de uma injustiça ou de um limite ultrapassado. É importante não confundi-la automaticamente com pecado. A paixão desordenada aparece quando a cólera se converte em desejo de humilhar, ferir, dominar ou conservar indefinidamente a ofensa. A mansidão cristã não exige que a pessoa aceite violência ou permaneça em situações perigosas.

A energia que antes alimentava o ressentimento pode ser educada para proteger os frágeis, corrigir com respeito e promover a justiça. A transformação da ira exige conhecer os próprios gatilhos, não agir impulsivamente, reconhecer os fatos e estabelecer limites. Quando a situação envolve risco físico ou psicológico, a proteção e a assistência especializada devem preceder qualquer proposta de reconciliação.

Cristo associa a mansidão à humildade do coração (Mateus 11,29). Esse ensinamento não legitima a passividade diante do mal: apresenta uma força que não precisa reproduzir a violência que condena.

8. Do orgulho à humildade verdadeira

O orgulho espiritual pode fazer a pessoa imaginar-se superior por sua posição, por conhecimentos teológicos ou por exercícios religiosos. A humildade não consiste em dizer que não temos valor, mas em reconhecer honestamente que tudo recebemos como dom e que necessitamos uns dos outros.

Quem cultiva a humildade aprende a admitir um erro sem destruir a própria dignidade, a ouvir uma crítica justa sem desespero e a reconhecer as capacidades alheias sem inveja. A humildade fortalece a responsabilidade. Não é submissão a humilhações, tampouco incapacidade de decidir.

A parábola do fariseu e do publicano (Lucas 18,9–14) adverte contra a oração transformada em instrumento de comparação. O publicano não apresenta uma identidade sem valor; apresenta-se diante da misericórdia de Deus com verdade.

9. Da inveja à gratidão e à alegria pelo bem alheio

A inveja concentra a atenção nos benefícios recebidos por outra pessoa e transforma a comparação em amargura. Muitas vezes ela se manifesta silenciosamente, inclusive no interior das famílias e comunidades religiosas. A cura começa quando reconhecemos esse movimento sem negar sua existência nem o alimentar.

A gratidão não é cegueira perante dificuldades concretas. Ela nos convida a reconhecer o bem possível em nossa própria história e a celebrar o crescimento do próximo. Podemos trabalhar por justiça e por melhores condições de vida sem desejar a perda ou o sofrimento de quem prospera.

Na linguagem do apóstolo Paulo, a comunidade cristã aprende a alegrar-se com os que se alegram e a chorar com os que choram (Romanos 12,15). A caridade combate

a lógica da rivalidade e favorece uma verdadeira fraternidade.

10. Da avareza à generosidade responsável

O apego material pode transformar os bens em fundamento exclusivo da identidade e da segurança. Contudo, possuir recursos, poupar e planejar a vida familiar não é uma falta moral em si. A tradição cristã questiona a exploração, a fraude e a indiferença diante da necessidade dos outros.

A generosidade cristã deve caminhar com responsabilidade. Ninguém é chamado a abandonar dependentes, comprometer o sustento da família ou oferecer dinheiro sob coerção. Partilhar significa abrir espaço para o próximo nas escolhas concretas, com liberdade e discernimento.

Uma comunidade também precisa praticar transparência e boa administração. Os bens eclesiais devem servir à missão, à celebração, à formação e ao cuidado fraterno, não ao enriquecimento privado nem à ostentação de seus responsáveis.

11. Da gula e dos excessos à temperança

A temperança ordena a relação com os prazeres e ajuda a reconhecer que nem tudo o que é possível é conveniente. O jejum cristão pode educar a vontade e recordar a necessidade dos pobres, mas não deve tornar-se uma punição ao corpo nem um meio de demonstrar superioridade.

Os Santos Padres insistem no discernimento. Crianças, gestantes, idosos, pessoas enfermas e pessoas com transtornos alimentares necessitam de cuidados apropriados; restrições prejudiciais à saúde não são sinal de fidelidade espiritual. O sacerdote deve adaptar a orientação pastoral e respeitar o acompanhamento clínico.

A sobriedade também se expressa no uso do tempo, no consumo digital e na relação com as compras. A disciplina encontra seu sentido mais alto quando nos torna mais disponíveis para a oração, a convivência familiar e a ajuda aos necessitados.

12. Dos desejos desordenados à castidade e à integração afetiva

A castidade, compreendida em sentido amplo, não é aversão ao corpo ou à sexualidade. Ela é uma disposição para viver o afeto e o desejo de maneira coerente com a dignidade da pessoa, a fidelidade e o amor. O matrimônio e a vida consagrada possuem compromissos distintos, mas ambos exigem respeito e domínio responsável de si.

Nenhuma forma de violência sexual, exploração ou coerção encontra justificativa no ideal de castidade. A vítima de abuso não carrega a culpa do agressor, e o acompanhamento pastoral deve priorizar acolhimento, proteção, confidencialidade responsável e acesso aos serviços adequados.

A integração afetiva amadurece quando aprendemos a não tratar as pessoas como objetos de satisfação. A virtude torna possível uma liberdade capaz de escolher o bem do outro, em vez de seguir qualquer impulso que se imponha.

13. Da tristeza e da acídia à esperança perseverante

A tristeza pode ser reação legítima à perda, ao luto e às limitações da existência. A tradição monástica descreve a acídia como uma forma particular de esgotamento e aversão à vida espiritual, mas esse conceito não equivale a um diagnóstico moderno de depressão. Confundir as duas realidades pode causar sofrimento adicional.

A perseverança cristã não obriga alguém a esconder a dor. Elias conheceu o desânimo; muitos salmos contêm lágrimas; e o próprio Cristo chorou diante da morte de Lázaro. A oração da Igreja oferece palavras para essas experiências e permite que a pessoa seja acompanhada sem vergonha.

Quando houver incapacidade persistente, alterações importantes de sono ou alimentação, isolamento profundo ou pensamentos de suicídio, é necessária avaliação profissional; diante de risco imediato, deve-se procurar assistência de urgência. A intercessão e o cuidado clínico podem caminhar juntos.

«Permanecei no meu amor.»

João 15,9

14. Oração, Eucaristia e vida comunitária

A oração pessoal encontra sua plenitude na comunhão eclesial. A Divina Liturgia reúne os fiéis na ação de graças, na escuta da Palavra e na participação no Corpo e Sangue de Cristo. A Eucaristia não é uma recompensa para os autossuficientes, mas dom sagrado que exige reverência, discernimento e preparação segundo a disciplina da Igreja.

A confissão, a reconciliação, a Santa Unção e as orações pelos enfermos integram essa experiência de restauração. A Igreja comemora os necessitados pelo nome e acompanha aqueles que não conseguem ir ao templo. O acompanhamento espiritual, porém, não deve substituir a medicina nem se transformar em promessa de cura física garantida.

Viver na Igreja inclui responsabilidades concretas: respeitar os vulneráveis, visitar enfermos, oferecer alimento, apoiar pessoas enlutadas, educar as crianças na liberdade e combater abusos de autoridade. Sem misericórdia, a linguagem das virtudes perde a sua credibilidade.

15. A paz interior como fruto de uma vida reconciliada

A paz cristã não é ausência de problemas, anestesia emocional ou obrigação de parecer feliz. Trata-se de uma confiança profunda que pode coexistir com lágrimas, doenças e incertezas. Jesus não prometeu aos discípulos uma vida sem tribulações; ofereceu-lhes sua presença e a esperança da vitória pascal.

O amadurecimento interior costuma ocorrer de modo gradual. Uma pessoa pode continuar lutando contra a impaciência e, ainda assim, tornar-se mais capaz de pedir desculpas; pode sentir medo e aprender a agir com responsabilidade; pode experimentar tristeza e preservar a esperança. Reconhecer pequenas mudanças evita tanto o perfeccionismo quanto a indiferença.

A paz cresce quando nossas escolhas se tornam mais coerentes com a verdade, a justiça e o amor. Não é possível medi-la pelo número de práticas religiosas realizadas, mas podemos perceber seus frutos no cotidiano das relações.

16. Um caminho diário de transformação espiritual

A tradição cristã não oferece uma fórmula mecânica de santidade. Entretanto, algumas atitudes podem favorecer a cooperação livre com a graça. Ao despertar, podemos entregar o dia ao Senhor; durante o trabalho, procurar agir com honestidade; diante de um conflito, reconhecer primeiro os fatos; e, à noite, examinar com serenidade nossas escolhas, agradecendo o bem e pedindo perdão pelas faltas.

A Oração de Jesus — «Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim, pecador» — pode acompanhar a vida do fiel sem se transformar em obrigação ansiosa. A leitura do Evangelho, a participação na Liturgia, a conversa com um orientador espiritual prudente e o serviço aos pobres também ajudam a integrar a fé à existência.

Não devemos recomendar exercícios ascéticos extremos a pessoas fragilizadas. A medida do caminho deve respeitar a idade, a saúde, as obrigações familiares e o desenvolvimento espiritual de cada um. Uma orientação que produz medo constante, dependência do orientador ou afastamento dos cuidados necessários precisa ser revista.

17. Cinco situações para o discernimento pastoral

Uma pessoa dominada pelo ressentimento. Em vez de exigir reconciliação imediata, o sacerdote escuta os fatos, avalia situações de violência, orienta quanto à proteção e ajuda a distinguir perdão de retorno obrigatório ao convívio. A oração pode acompanhar a reconstrução da confiança, quando houver condições seguras.

Um fiel que se considera superior pela prática do jejum. O acompanhamento recorda que a disciplina não autoriza desprezar quem vive outras condições. Uma obra discreta de misericórdia pode ajudar a recolocar a prática religiosa a serviço da caridade.

Uma pessoa com culpa excessiva e pensamentos intrusivos. É importante não classificar cada pensamento involuntário como pecado. Se a angústia for persistente, a pessoa pode necessitar de avaliação psicológica ou psiquiátrica, especialmente quando surgem rituais compulsivos e escrúpulos incapacitantes.

Uma família dividida por questões patrimoniais. O aconselhamento pode promover escuta e justiça, mas não deve substituir orientação jurídica quando existirem direitos controversos, ameaças ou exploração. A generosidade não significa renunciar automaticamente a direitos legítimos.

Uma comunidade que abandona seus enfermos. A resposta pastoral inclui organizar visitas, intercessão pelo nome, acessibilidade, comunhão aos impossibilitados conforme a disciplina da Igreja e apoio às famílias

cuidadoras. A caridade precisa tornar-se uma prática organizada e verificável.

18. As virtudes como serviço ao próximo

As virtudes não são troféus individuais. Humildade, paciência, fidelidade, esperança, domínio de si e generosidade tornam-se autênticas quando favorecem o cuidado de pessoas reais. O amor não se limita a sentimentos elevados: ele se manifesta na maneira de escutar, repartir, proteger, ensinar e reconhecer os erros.

O apóstolo Paulo descreve o fruto do Espírito em Gálatas 5,22–23: amor, alegria, paz, paciência, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. A lista não é um instrumento para fiscalizar a vida alheia, mas convite para cada cristão examinar a qualidade de suas relações.

Quando a vida paroquial expressa essas virtudes, a Igreja manifesta sua vocação de hospital espiritual. O altar e o cuidado dos necessitados não competem entre si: a comunhão com Cristo deve conduzir à comunhão fraterna.

Conclusão geral da coleção

Chegamos ao término das doze cartilhas não com a pretensão de ter esgotado o mistério da alma humana, mas com uma convicção: a espiritualidade ortodoxa não se resume a proibir desejos ou a exigir perfeição aparente. Ela convida à restauração da pessoa inteira por meio da graça, da vida sacramental, da oração e do amor vivido de maneira concreta.

A luta contra as paixões encontra seu sentido na liberdade de servir. A *theosis* é dom de comunhão, não uma conquista de superioridade. Quanto mais perto de Cristo, mais precisamos aproximar-nos com humildade dos que sofrem. A santidade não dispensa a justiça, o discernimento ou os cuidados com a saúde: amadurece todas essas responsabilidades sob a luz do Evangelho.

Oração final pela transformação do coração

Senhor Jesus Cristo, Filho do Deus vivo, Vós que chamais todas as pessoas à vida e à comunhão com o Pai, acolhei-nos em nossa fragilidade.

Purificai nossos pensamentos quando se tornam fonte de sofrimento; transformai a ira em firmeza justa, o orgulho em humildade, a inveja em gratidão, a avareza em generosidade e o desânimo em esperança perseverante.

Ensinai-nos a amar sem dominar, a corrigir sem humilhar, a perdoar sem ocultar a verdade e a servir sem buscar glória para nós mesmos.

Abençoai as famílias, os enfermos, os que enfrentam angústias e aqueles que cuidam deles. Dai sabedoria aos sacerdotes, aos profissionais de saúde e a todos os que exercem o ministério do acolhimento.

Pela graça do vosso Santo Espírito, fazei-nos crescer no amor e na paz que procedem de Vós, para a glória do Pai eterno, agora e sempre, e pelos séculos dos séculos. Amém.

Referências bíblicas e patrísticas

Sagrada Escritura: Gênesis 1,26–27; Mateus 5,1–12; 11,28–30; Lucas 18,9–14; João 15,1–17; Romanos 12,9–21; Gálatas 5,16–25; 2 Pedro 1,3–4.

Santo Atanásio de Alexandria. *Sobre a Encarnação do Verbo*, capítulo 54. Texto patrístico consultável em New Advent: www.newadvent.org/fathers/2802.htm.

São Máximo, o Confessor. *Quatrocentos Capítulos sobre o Amor* (*Four Hundred Chapters on Love*), sobretudo primeira centúria. Obra patrística citada por título e estrutura; versões modernas estão sujeitas a direitos próprios de tradução.

São Gregório Palamas. Ensinamentos sobre a oração, a graça incriada e a deificação; síntese histórica disponível na Arquidiocese Grega Ortodoxa da América: www.goarch.org/sunday-stgregorypalamas-learn.

Evágrio Pôntico. *Praktikos*. Referência clássica para a tradição dos oito pensamentos e para o discernimento ascético.

São João Cassiano. *Instituições Cenobíticas* e *Conferências*. Tradição de discernimento, oração e cuidado com as paixões.

São João Clímaco. *A Escada da Ascensão Divina*. Percurso ascético de arrependimento, virtudes e união com Deus.

Nota editorial: As explicações são paráfrases e interpretações pastorais; as citações bíblicas curtas aparecem em formulação portuguesa de caráter editorial. Para publicação acadêmica, recomenda-se conferir cada citação com a edição bíblica adotada pela Igreja.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br