

TERAPIA DA ALMA NA TRADIÇÃO CRISTÃ ORTODOXA

Cartilha I

AS PAIXÕES DA ALMA NA TRADIÇÃO ORTODOXA

Origem, discernimento e transformação das paixões à luz das Escrituras e dos Santos Padres

Igreja Apostólica Ortodoxa da América
Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo
www.iaoa.com.br

Apresentação editorial

Esta cartilha inaugura a coleção *Terapia da Alma na Tradição Cristã Ortodoxa*. Seu objetivo é apresentar, com fidelidade às fontes antigas e linguagem contemporânea, como a tradição ascética compreende os pensamentos, os desejos e os hábitos que podem afastar a pessoa da liberdade em Cristo. Não se trata de manual de diagnóstico médico, nem de receita para julgar o próximo.

As explicações e aplicações pastorais são uma redação original para esta edição; não devem ser confundidas com citações literais dos Santos Padres. As referências ao final indicam os textos em que se fundamenta o estudo. A imagem de Cristo Pantocrator é uma ilustração contemporânea de inspiração bizantina, criada para a cartilha.

Índice temático

1. O que são as paixões da alma
2. Criados para a liberdade e para o amor
3. A tradição de Evágrio Pôntico
4. Os oito pensamentos principais
5. Do pensamento ao hábito: discernimento
6. As faculdades da alma e sua orientação
7. Paixão, emoção e enfermidade não são sinônimos
8. A restauração do coração na vida da Igreja

9. Práticas de vigilância e transformação

10. Orientações para sacerdotes e famílias

11. Cinco situações pastorais contemporâneas

12. Das paixões às virtudes: a esperança da theosis

Conclusão e oração

Referências bíblicas e patrísticas

1. O que são as paixões da alma?

No português cotidiano, a palavra “paixão” pode designar entusiasmo, afeição ou amor intenso. Na linguagem ascética dos Padres, porém, o termo frequentemente indica uma inclinação que adquiriu força desordenada e passa a dominar a liberdade da pessoa. Não é o simples sentir que constitui o problema: é quando o desejo, o medo, a ira ou a busca de reconhecimento se convertem em senhores da vontade.

Uma necessidade legítima pode tornar-se excessiva; o impulso de proteger-se pode degenerar em hostilidade; o desejo de realizar o bem pode converter-se em vaidade. O combate espiritual não procura destruir a natureza humana, mas libertá-la do domínio de impulsos que impedem o amor.

Por isso, a tradição distingue a tentação ou sugestão inicial, a acolhida deliberada dessa sugestão e a consolidação de hábitos. A simples presença de um pensamento involuntário não equivale ao consentimento consciente. Culpar alguém pelo aparecimento espontâneo de ideias, imagens ou emoções seria uma compreensão injusta da vida interior.

“Acima de tudo, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida” (Provérbios 4,23). O coração, na linguagem bíblica, não é apenas o lugar dos

sentimentos: designa o centro pessoal de intenções, memória, decisões e abertura a Deus.

2. Criados para a liberdade e para o amor

A tradição cristã ortodoxa parte da bondade fundamental da criação. O corpo não é inimigo da alma, e a matéria não é má. O ser humano, criado à imagem de Deus (Gênesis 1,26–27), é chamado à comunhão com o Criador, ao amor fraterno e ao cuidado da criação. Sua liberdade não floresce no isolamento egoísta, mas na capacidade de orientar seus dons para o bem.

O pecado fere as relações humanas e obscurece o discernimento; não apaga, porém, a dignidade da imagem divina. A terapêutica espiritual da Igreja procura restaurar a direção da vida: em lugar de desejos dispersos e compulsivos, um coração progressivamente reunificado em Cristo.

São Paulo descreve o fruto do Espírito como amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio (Gálatas 5,22–23). As virtudes não são somente proibições ou esforços exteriores: são expressões de uma existência transformada pela graça e pela cooperação humana.

3. Evágrio Pôntico e o discernimento dos pensamentos

Evágrio Pôntico (século IV), associado à tradição monástica egípcia, organizou uma reflexão decisiva sobre os *logismoi*, isto é, pensamentos ou sugestões interiores que solicitam a atenção e podem alimentar paixões. Em seu *Tratado Prático* (*Praktikos*, 6), apresenta oito pensamentos principais. Esta classificação foi retomada, desenvolvida e transmitida por autores posteriores, entre eles São João Cassiano.

A intenção pedagógica não era produzir uma lista para rotular pessoas. Tratava-se de ensinar atenção aos movimentos do coração e às estratégias de autoengano. Um pensamento pode parecer virtuoso e, mesmo assim, abrigar desejo de admiração; uma tristeza legítima pode alimentar fechamento e desesperança; a disciplina pode converter-se em orgulho.

A vigilância, ou *nepsis*, é a disposição de observar serenamente a vida interior diante de Deus. Não significa obsessão com cada pensamento, medo permanente nem inspeção angustiada da própria consciência. Seu fruto deveria ser lucidez, paz e maior disponibilidade para amar.

4. Os oito pensamentos principais

1. Gula ou desordem no comer

O alimento é dom de Deus, e nutrir-se é uma necessidade boa. O problema surge quando o alimento se torna centro absoluto da vida ou instrumento habitual de fuga. O cuidado espiritual não legitima jejuns perigosos, humilhação corporal ou negligência com necessidades clínicas.

2. Luxúria ou desordem do desejo sexual

A tradição pede integração do desejo à dignidade da pessoa e ao amor responsável. Sexualidade e corpo não são impuros por natureza. O discernimento combate a redução do outro a objeto de uso e o abandono da liberdade interior.

3. Avareza ou apego às riquezas

O dinheiro e os bens possuem usos legítimos. A paixão aparece quando a posse determina a identidade, impede a generosidade ou produz medo constante de perder. O caminho terapêutico passa pelo uso responsável dos bens e pela caridade.

4. Tristeza espiritual

Os Padres examinam uma tristeza que se torna fechamento, amargura ou desesperança. Não se deve confundi-la com luto natural, depressão clínica ou reações compreensíveis ao sofrimento. Uma pessoa deprimida precisa de acolhimento e, quando indicado, de tratamento.

5. Ira

A capacidade de reconhecer uma injustiça não é, por si, pecado. A paixão manifesta-se quando o ressentimento, a agressão ou a vingança passam a dirigir a conduta. O trabalho espiritual busca firmeza sem crueldade, limites sem ódio e coragem para reconciliar-se quando possível.

6. Acídia

A acídia, na literatura monástica, envolve inquietação, desânimo diante da vocação espiritual e fuga persistente dos próprios compromissos. Ela não equivale automaticamente à depressão, ao esgotamento ou ao transtorno de atenção, que requerem avaliação em seus próprios termos.

7. Vanglória

Consiste na busca desordenada de admiração, inclusive por obras aparentemente religiosas. A pessoa pode fazer o bem e, ao mesmo tempo, alimentar a necessidade de ser vista. O antídoto pastoral inclui discrição, gratidão e atenção às intenções.

8. Orgulho

Atribuir a si mesmo uma superioridade absoluta torna difícil reconhecer erros, receber auxílio e perceber a dignidade alheia. A humildade cristã não é autodesprezo, mas verdade: reconhecer dons, limites e dependência de Deus sem humilhar a si ou ao próximo.

A ordem dos oito pensamentos pode variar entre escritos e tradições de transmissão. O fundamental é compreender que são categorias de discernimento espiritual, não uma escala médica nem uma classificação de pessoas boas e más.

5. Do pensamento ao hábito: o discernimento espiritual

Uma primeira impressão pode surgir sem convite. A pessoa então percebe a ideia, avalia seu conteúdo e escolhe como responder. A repetição de consentimentos pode formar padrões persistentes; por outro lado, interrupções conscientes, oração, boas relações e ações coerentes podem enfraquecê-los. Os autores ascéticos descrevem esse processo em linguagens e etapas diversas; não há uma fórmula única que substitua o discernimento pessoal.

Suponhamos que alguém seja ofendido. Pode surgir ira espontânea, seguida de um pensamento de vingança. A experiência inicial pede compreensão; o que exige vigilância é a decisão de alimentar fantasias agressivas e de agir contra a dignidade do outro. A pessoa pode reconhecer a dor, estabelecer limites, buscar justiça e ainda assim recusar o ódio.

Outro exemplo: um fiel realiza uma obra beneficente e experimenta alegria pelo bem feito. Mais tarde, percebe o desejo insistente de receber elogios. Não precisa abandonar a caridade, mas reencontrar sua intenção: servir a quem necessita, e não construir uma imagem de santidade.

6. As faculdades da alma e sua orientação

Na reflexão patrística, especialmente em diálogo com a filosofia antiga, encontram-se distinções entre a faculdade racional, a dimensão irascível ou combativa e a dimensão desejante. Essas distinções procuram esclarecer movimentos da única pessoa humana; não descrevem órgãos separados nem constituem uma teoria científica do cérebro.

A capacidade de desejar pode ser orientada ao amor; a energia combativa pode servir à coragem e à proteção dos vulneráveis; a razão pode favorecer o discernimento e a contemplação. Quando se tornam desordenadas, essas capacidades deixam de cooperar harmoniosamente. A vida espiritual busca sua integração, não sua aniquilação.

São Máximo, o Confessor, aprofunda a compreensão do amor e da liberdade humana, mostrando que a restauração envolve a orientação da vontade ao bem e a superação de relações dominadas pelo egoísmo. O ideal não é a insensibilidade, mas o amor purificado.

7. Paixão, emoção e enfermidade não são sinônimos

O medo protege diante do perigo; a tristeza acompanha perdas; a ira pode indicar que um limite foi violado. Emoções, em si, não são provas de culpa espiritual. O julgamento pastoral precisa considerar história de vida, relações, condições de saúde e possibilidade real de escolha.

Depressão, transtornos de ansiedade, traumas, dependências e outras condições clínicas não devem ser diagnosticados pelo sacerdote a partir das listas ascéticas. A acídia não equivale à depressão; pensamentos intrusivos não provam consentimento moral; sintomas psicóticos não demonstram possessão. A espiritualidade oferece recursos de sentido, comunidade e oração, mas não substitui avaliação profissional quando necessária.

Se uma pessoa manifesta intenção de suicídio, risco de ferir a si ou a outros, confusão mental grave ou incapacidade de cuidar de necessidades básicas, a prioridade é a proteção imediata e a avaliação de urgência. A presença sacerdotal e a oração podem acompanhar esse cuidado, jamais atrasá-lo.

8. A restauração do coração na vida da Igreja

A Igreja não oferece uma técnica isolada para eliminar pensamentos. Oferece uma vida: escuta do Evangelho, metanóia, oração, direção espiritual, vida comunitária, jejum prudente, obras de misericórdia, confissão e participação nos santos mistérios.

A Divina Liturgia reúne a comunidade ao redor de Cristo e da Eucaristia, centro da vida eclesial. A oração pelos enfermos, a bênção sacerdotal e a comemoração pelo nome expressam a pertença concreta dos que sofrem. A pessoa não é reduzida a suas faltas ou sintomas; permanece membro amado da comunidade.

O acompanhamento espiritual responsável não controla a consciência do fiel. O sacerdote ajuda a discernir, a assumir responsabilidades e a crescer na liberdade cristã. A mudança duradoura depende de confiança, verdade, reparação quando necessária e perseverança acompanhada pela graça.

9. Práticas de vigilância e transformação

O exame sereno do coração

Ao final do dia, reservar alguns minutos para recordar acontecimentos, agradecer o bem recebido e reconhecer, sem autodepreciação, reações que merecem transformação. Perguntar: “Onde agi por amor? Onde reagi por medo, vaidade ou ira? O que posso reparar amanhã?”

A Oração de Jesus

A invocação “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim” pode acompanhar a vida cotidiana, com reverência e simplicidade. Não é um mecanismo automático de cura, nem se exige controlar a respiração ou buscar experiências extraordinárias. A oração é relação viva com Cristo.

Confissão e reconciliação

Quando a consciência aponta uma falta real, a metanóia pede reconhecimento, mudança de conduta e, quando possível e seguro, reparação. Perdoar não obriga a tolerar violência nem a restabelecer uma relação perigosa. A reconciliação pressupõe justiça, responsabilidade e prudência.

Jejum e misericórdia

O jejum cristão não é punição do corpo. Deve ser proporcional às condições de saúde e à disciplina da Igreja. Pessoas com restrições médicas, transtornos alimentares, gravidez, fragilidade ou necessidades especiais precisam de prudência pastoral. A abstinência perde sentido se não vier acompanhada de caridade.

Trabalho, descanso e fraternidade

O ritmo equilibrado de oração, trabalho, descanso, sono e convivência ajuda a pessoa a não alimentar uma espiritualidade de exaustão ou isolamento. A comunidade pode oferecer vínculos seguros e apoio concreto para recomeçar.

10. Orientações para sacerdotes e famílias

Antes de interpretar o comportamento de alguém como orgulho, acídia ou outro vício, convém escutar sua história. O mesmo gesto pode nascer de causas muito distintas: vergonha, cansaço, medo, trauma, doença, desinformação ou escolha consciente. A prudência protege o fiel de rótulos injustos.

Na orientação pastoral, convém formular perguntas abertas: “O que aconteceu?”; “Como isso afetou sua vida e suas relações?”; “Há riscos ou situações de violência?”; “Que ajuda você já recebeu?”; “Qual mudança concreta e

viável pode começar agora?”. O segredo da confissão e os deveres de proteção das pessoas vulneráveis requerem atenção às normas eclesiásticas e às obrigações legais aplicáveis.

No ambiente familiar, educar para a virtude não equivale a vigiar, humilhar ou ameaçar. Crianças e adolescentes aprendem a regular emoções pela segurança dos vínculos, pelo exemplo dos adultos, pela comunicação respeitosa e por limites coerentes. A oração familiar deve ser caminho de confiança, não de medo religioso.

11. Cinco situações pastorais contemporâneas

Primeira situação — ressentimento após uma injustiça

Uma pessoa recorda continuamente uma ofensa e imagina vingança. O sacerdote acolhe a dor, ajuda a distinguir justiça de revanche e a escolher passos seguros: limites, mediação quando adequada, reparação possível e oração. Não exige reconciliação forçada com agressor.

Segunda situação — excesso de autocrítica

Um fiel confessa repetidamente pensamentos involuntários e acredita ter perdido a graça de Deus. É necessário diferenciar tentação de consentimento e evitar reforçar escrúpulos. Se houver sofrimento intenso, obsessões ou compulsões, cabe encaminhar para avaliação psicológica ou médica.

Terceira situação — exaustão e falta de ânimo

Alguém que antes participava da comunidade já não consegue trabalhar, dormir adequadamente ou encontrar motivação. Não se deve concluir que sofre apenas de acídia. O cuidado começa pela escuta, avaliação da segurança, incentivo à assistência clínica e presença fraterna.

Quarta situação — vaidade no serviço religioso

Um colaborador sente-se ferido porque outro recebeu agradecimentos públicos. A orientação pode ajudá-lo a reconhecer a necessidade de aprovação, cultivar gratidão e valorizar o bem comum, sem ridicularizá-lo diante da comunidade.

Quinta situação — apego material e medo do futuro

Uma família vive sob preocupação financeira constante. Não é correto chamar toda prudência econômica de avareza. Antes de aconselhar generosidade, o sacerdote reconhece as necessidades reais, considera dívidas e segurança alimentar e encoraja solidariedade compatível com a realidade.

12. Das paixões às virtudes: a esperança da theosis

A finalidade do caminho ascético não é produzir pessoas rigidamente controladas, mas ampliar a capacidade de amar. A temperança ordena os desejos; a mansidão governa a força sem destruir a coragem; a generosidade liberta do domínio da posse; a humildade reconcilia a pessoa com a verdade.

A tradição ortodoxa denomina *theosis* a participação na vida de Deus pela graça, sem confusão entre Criador e criatura. O caminho começa na graça divina e pede resposta livre do ser humano. Não se mede por sensações incomuns, poder espiritual ou ausência de sofrimento, mas pelos frutos de comunhão, misericórdia e fidelidade a Cristo.

O coração transformado torna-se mais capaz de escutar, proteger os vulneráveis, reconhecer os próprios erros e servir sem exibir-se. A cura das paixões, portanto, encontra seu critério decisivo no amor.

Conclusão pastoral

Os Santos Padres oferecem uma linguagem para reconhecer os movimentos interiores que obscurecem a liberdade. Sua sabedoria permanece fecunda quando é lida no horizonte do Evangelho, sem transformá-la em instrumento de acusação ou substituir com ela a medicina e a psicologia.

Toda pessoa é maior do que seus pensamentos, hábitos, feridas ou enfermidades. A Igreja, como hospital espiritual, anuncia que a graça de Cristo chama cada um a recomeçar. Vigilância, arrependimento, vida sacramental, compaixão e assistência adequada podem caminhar lado a lado na restauração da pessoa.

Oração pela liberdade do coração

Senhor Jesus Cristo, Filho do Deus vivo, iluminai os pensamentos de nosso coração. Ensinai-nos a reconhecer aquilo que nos afasta do amor e concedei-nos a coragem serena de transformar nossos hábitos. Onde houver ira, inspirai mansidão; onde houver orgulho, ensinai a humildade; onde houver medo, sustentai-nos com esperança; onde houver tristeza, não permitais que falte a presença fraterna.

Abençoai os sacerdotes, as famílias, os enfermos e todos os que procuram o caminho da restauração interior.

Dai-nos discernimento para acolher a ajuda necessária e perseverança para fazer o bem. Que nossa vida floresça na misericórdia, na verdade e na comunhão convosco, com o Pai e o Espírito Santo, agora e sempre, e pelos séculos dos séculos. Amém.

Referências bíblicas e patrísticas

Sagrada Escritura: Gênesis 1,26–27; Provérbios 4,23; Marcos 7,14–23; Mateus 5–7; Romanos 12,1–21; Gálatas 5,13–26; Filipenses 4,4–9; Tiago 1,12–19.

Evágrio Pôntico. *Praktikos* (Tratado Prático), especialmente §§ 6–14. Texto de referência: Guide to Evagrius Ponticus (edição de estudo e tradução para consulta).

Evágrio Pôntico. *Perì tôn oktò pneumátôn tês ponērías* (Oito Pensamentos). Referência textual: edição paralela, Joel Kalvesmaki.

São João Cassiano. *Instituições Cenobíticas*, livros V–XII (tratamento dos oito vícios principais). Consulta: texto e índice dos livros.

São João Clímaco. *Escada da Divina Ascensão*, especialmente as etapas sobre pensamentos, ira, mansidão, humildade, discernimento e oração.

São Máximo, o Confessor. *Quatro Centúrias sobre o Amor*, referência para a relação entre virtudes, vontade e amor.

Nota: referências a Padres são paráfrases interpretativas; esta cartilha não contém uma tradução integral desses escritos.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br