

TERAPIA DA ALMA NA TRADIÇÃO CRISTÃ ORTODOXA

Os ensinamentos dos Santos Padres para a restauração do coração humano

CARTILHA VI

A TRISTEZA E A ACÍDIA

O DESÂNIMO ESPIRITUAL E A PERSEVERANÇA

Apresentação editorial. Esta cartilha oferece formação cristã e orientação pastoral, não diagnóstico ou tratamento clínico. As referências aos Padres são paráfrases explicativas, e não citações literais.

Índice

1. A tristeza faz parte da condição humana

2. O que os Padres chamavam de acídia

3. O chamado “demônio do meio-dia”

4. Tristeza, arrependimento e desespero não são sinônimos

5. A tristeza nos relatos bíblicos

6. As raízes possíveis do desânimo

7. Acídia e depressão clínica: distinção indispensável

8. O ensinamento de São João Cassiano

9. Evágrio e o discernimento dos pensamentos

10. O valor espiritual do repouso

11. A oração diante da aridez espiritual

12. A vida sacramental e a comunidade

13. Quando a tristeza surge na família

14. Orientações para sacerdotes e conselheiros

15. Cinco situações da vida cotidiana

16. Práticas simples para renovar a perseverança

17. A esperança cristã não elimina as lágrimas

Conclusão pastoral; oração; referências bíblicas e patrísticas

1. A tristeza faz parte da condição humana

A tristeza não constitui, por si só, uma falta espiritual. Choramos diante de perdas, despedidas, injustiças, enfermidades e projetos interrompidos. A sensibilidade à dor pertence à vida humana e pode revelar amor, solidariedade e consciência de nossa fragilidade. O próprio Senhor Jesus chorou junto ao túmulo de Lázaro (João 11,35). Portanto, ninguém deve ser repreendido simplesmente por estar triste.

A espiritualidade ortodoxa não exige que o cristão represente uma alegria permanente. Antes, oferece um caminho para viver a dor sem perder a dignidade e sem abandonar a esperança. Há lágrimas de luto, lágrimas de arrependimento e lágrimas de compaixão: não são a mesma experiência. O acompanhamento pastoral precisa reconhecer essas diferenças antes de oferecer conselhos.

A oração dos Salmos testemunha a sinceridade da alma diante de Deus. O salmista pergunta por que sua alma está abatida e, ao mesmo tempo, convida-a a esperar no Senhor (Salmo 42/41,6, conforme a numeração bíblica). Não se trata de negar o sofrimento, mas de levá-lo à presença divina.

2. O que os Padres chamavam de acídia

Na linguagem dos antigos ascetas, *akēdía*, ou acídia, designa uma condição de descuido espiritual, enfraquecimento da perseverança e dificuldade em permanecer fiel ao caminho escolhido. Evágrio Pôntico descreveu-a entre os oito pensamentos que exigem discernimento. Na solidão do deserto, ela aparecia como enfado da cela, desejo de estar sempre noutro lugar e percepção de que a jornada não tinha sentido.

São João Cassiano, nas *Instituições Cenobíticas*, livro X, expõe a acídia como inquietação, repulsa às tarefas e indisposição para a oração e a contemplação. Essa descrição surgiu num contexto monástico específico. Não é um diagnóstico psiquiátrico e não pode ser transferida automaticamente para toda pessoa cansada, entristecida ou desmotivada.

A palavra também é empregada de maneiras diversas na espiritualidade posterior. Para esta cartilha, acídia designa sobretudo a experiência ascética de desânimo e fuga interior, cuja interpretação exige prudência, conhecimento da situação concreta e respeito aos limites físicos e psicológicos.

3. O chamado “demônio do meio-dia”

Evágrio, no *Praktikos*, seção 12, associa a acídia à imagem tradicional do “demônio do meio-dia”. A expressão descreve, de forma espiritual e literária, o sofrimento do monge para quem as horas parecem intermináveis: ele observa a passagem do tempo, deseja abandonar a cela e suspeita de que a vida dos outros seria melhor.

A imagem não deve ser utilizada para afirmar que alguém com apatia, depressão ou fadiga esteja possuído por forças malignas. Trata-se de uma categoria do combate espiritual formulada numa tradição histórica de oração e ascese. O discernimento contemporâneo precisa considerar sono, doenças, esgotamento, luto, conflitos e outros fatores reais.

Por trás dessa narrativa antiga há uma pergunta atual: quando a rotina perde o sentido, como permanecer fiel ao bem sem recorrer à agitação constante? A resposta cristã não é uma cobrança brutal de produtividade, mas o retorno paciente ao essencial.

4. Tristeza, arrependimento e desespero não são sinônimos

São Paulo distingue a tristeza que conduz ao arrependimento daquela que conduz à morte (2 Coríntios 7,10). A tradição patrística reconheceu essa passagem como convite a discernir frutos, não a classificar pessoas de modo simplista. Uma dor moral pode despertar responsabilidade e reconciliação; outra pode alimentar autodesprezo e desesperança.

O arrependimento autêntico conserva a confiança na misericórdia. Reconhecer um erro e procurar repará-lo é diferente de imaginar-se definitivamente rejeitado por Deus. O sacerdote deve impedir que o exame da consciência se transforme em humilhação destrutiva. Cristo chama à conversão para devolver vida, não para aprofundar o desespero.

Quando alguém diz que não merece existir ou apresenta pensamentos de morte, a situação ultrapassa um simples debate espiritual: requer acolhimento imediato, avaliação profissional e medidas de proteção, sem julgamento nem atraso.

5. A tristeza nos relatos bíblicos

O profeta Elias, ameaçado e exausto, desejou morrer e isolou-se (1 Reis 19,1–18). A narrativa mostra um cuidado que começa também com repouso, alimento e presença, antes de um novo chamado. Não autoriza diagnosticar Elias retrospectivamente; ensina, porém, que a exaustão não se resolve sempre com repreensões.

Jó lamenta profundamente suas perdas. Seus amigos, quando tentam explicar sua dor por meio de culpa e fórmulas prontas, tornam-se exemplo da inadequação de um discurso religioso incapaz de escutar. Nos Salmos, o fiel alterna súplica, protesto, gratidão e confiança. A Bíblia acolhe uma linguagem emocional ampla.

No Getsêmani, Jesus confia ao Pai a angústia de sua hora (Mateus 26,36–46). A oração cristã encontra nesse gesto um modelo de sinceridade: não precisamos fingir ausência de dor para estarmos diante de Deus.

6. As raízes possíveis do desânimo

O desânimo pode surgir de muitas condições: luto, solidão, conflitos familiares, excesso de responsabilidades, decepções, violência, precariedade econômica ou ausência de descanso. Pode acompanhar doenças físicas, alterações de sono, efeitos de medicamentos e transtornos mentais. Também pode ter uma dimensão espiritual, quando a pessoa perde o sentido de sua prática religiosa ou se distancia das relações que a sustentavam.

Nenhum sacerdote deve concluir apressadamente que o desânimo decorre de preguiça, orgulho ou falta de oração. Uma pergunta cuidadosa pode revelar que alguém está sobrecarregado por meses de assistência a um familiar enfermo, que uma criança vive sob maus-tratos ou que um idoso atravessa profunda solidão.

O discernimento cristão começa pela verdade da vida concreta. A escuta, o cuidado prático e, quando necessário, a avaliação médica ajudam a compreender o que está acontecendo antes de propor qualquer exercício espiritual.

7. Acídia e depressão clínica: distinção indispensável

A depressão clínica pode envolver tristeza persistente, perda de interesse, alterações do sono e do apetite, cansaço, dificuldade de concentração, sentimentos de culpa e pensamentos de morte. É avaliada por profissionais qualificados, a partir da duração dos sintomas, da intensidade, do sofrimento e de seus efeitos na vida diária.

A acídia é uma noção ascética, não uma doença reconhecida como diagnóstico clínico. Algumas experiências podem parecer semelhantes, mas não são equivalentes. A presença de sintomas depressivos não demonstra falha moral ou espiritual. Do mesmo modo, práticas religiosas não substituem psicoterapia, acompanhamento médico ou tratamentos farmacológicos quando indicados.

Se houver risco de suicídio ou perigo imediato, não se deve deixar a pessoa sozinha: é necessário procurar atendimento de urgência. No Brasil, o SAMU atende pelo número 192; o CVV, pelo 188, oferece escuta emocional, mas não substitui o serviço de emergência.

8. O ensinamento de São João Cassiano

No livro X das *Instituições*, Cassiano apresenta a perseverança como resposta ao desejo de fugir continuamente do lugar e do dever. Valoriza o trabalho feito com atenção, a estabilidade, a caridade e o bom uso do tempo. O conselho é dirigido à vida monástica; sua aplicação fora do mosteiro deve considerar as responsabilidades e possibilidades de cada pessoa.

O monge não vence o desânimo apenas trocando de cenário. Cassiano recorda a orientação de Abba Moisés, que o chama a reconhecer a dificuldade e enfrentá-la com paciência. Contudo, a fidelidade a uma vocação não se confunde com permanecer em ambientes abusivos, ignorar enfermidades ou recusar descanso.

Para o cristão de hoje, podemos extrair um princípio equilibrado: cultivar um ritmo estável de oração, serviço, relações e repouso, evitando tanto a fuga constante das responsabilidades quanto a rigidez que destrói a saúde.

9. Evágrio e o discernimento dos pensamentos

Evágrio Pôntico ensina que nem todo pensamento merece nossa concordância. Surgem sugestões de desânimo, comparações, acusações interiores e fantasias de fuga; o exercício espiritual consiste em reconhecê-las e examinar para onde nos conduzem.

Um pensamento como “minha vida não tem qualquer valor” precisa ser acolhido com seriedade e compaixão, nunca tratado como simples tentação a ser reprimida. Em casos de sofrimento psíquico, a conversa com um profissional é essencial. Outros pensamentos cotidianos, como o impulso de abandonar toda tarefa por frustração passageira, podem ser enfrentados com paciência e discernimento.

A oração breve pode favorecer o recolhimento: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de mim”. Sua finalidade é a comunhão com Cristo; não é uma técnica para produzir estados especiais nem promessa de resolução instantânea do sofrimento.

10. O valor espiritual do repouso

Quando a pessoa atravessa grande cansaço, insistir em mais práticas penitenciais ou ampliar jejuns pode piorar o sofrimento. A prudência pastoral considera a necessidade de dormir, alimentar-se, descansar e procurar ajuda.

O descanso não é inimigo da vida espiritual. O Evangelho apresenta Jesus convidando os discípulos a retirar-se para repousar um pouco depois de períodos intensos de serviço (Marcos 6,31). O corpo não é obstáculo descartável: é parte integrante da pessoa chamada à santificação.

Para os enfermos, idosos, crianças, gestantes e pessoas com condições clínicas, qualquer prática ascética deve ser adequada às circunstâncias e acompanhada, quando apropriado, de orientação médica. O rigor sem misericórdia contradiz a finalidade terapêutica da ascese.

11. A oração diante da aridez espiritual

Há períodos em que a oração parece seca, repetitiva ou distante. A tradição cristã aconselha constância, mas não exige sentimentos agradáveis como prova de que Deus está presente. Pode-se rezar pouco, com sinceridade, e participar gradualmente da vida litúrgica.

A leitura pausada de um salmo, a Oração de Jesus, uma súplica simples e a presença silenciosa diante de um ícone ajudam a cultivar atenção. Entretanto, a pessoa profundamente abatida pode precisar primeiro de companhia e descanso. Exigir longas vigílias ou exercícios intensos pode ser contraproducente.

Ao acolher alguém desanimado, o sacerdote pode perguntar: “Que forma de oração seria possível para você hoje?”. A direção espiritual não é uma competição por desempenho; é um acompanhamento realista da liberdade e da esperança.

12. A vida sacramental e a comunidade

A Divina Liturgia reúne pessoas fortes e frágeis em uma mesma comunhão de fé. A Eucaristia ocupa o centro da espiritualidade ortodoxa, não como procedimento automático de cura física, mas como participação sacramental na vida de Cristo.

Quando um fiel não consegue comparecer ao templo por enfermidade ou limitação, a comunidade pode visitá-lo, lembrar seu nome nas intercessões e organizar assistência sacramental conforme a disciplina da Igreja. A vida paroquial deve combater o isolamento, aproximando os que sofrem da amizade e do cuidado dos irmãos.

A confissão, a Santa Unção, a bênção sacerdotal e os ofícios de intercessão podem integrar o acompanhamento. Esses meios de graça não legitimam a interrupção de tratamento médico ou psicológico; a colaboração entre diferentes formas de cuidado expressa respeito à pessoa inteira.

13. Quando a tristeza surge na família

Em famílias atravessadas por crises, o desânimo pode afetar mais de uma pessoa. A ausência de diálogo, o excesso de críticas, a violência e a sobrecarga de cuidados ampliam o sofrimento. Pais e responsáveis precisam observar mudanças persistentes no sono, na escola, no convívio e no comportamento de crianças e adolescentes.

O cuidado familiar começa com perguntas sem acusações: “Como você está?”, “O que tem sido mais difícil?”, “De que ajuda precisa?”. Acolher não é aprovar qualquer atitude, mas criar segurança para que a

verdade seja dita.

Quando há violência ou negligência, o primeiro dever é proteger a pessoa vulnerável e recorrer às redes de proteção competentes. Recomendar perdão não significa exigir convivência com o agressor nem impedir medidas legais ou terapêuticas necessárias.

14. Orientações para sacerdotes e conselheiros

O cuidado pastoral começa por escutar antes de interpretar. Pergunte sobre a duração do sofrimento, a presença de perdas recentes, o descanso, as relações familiares, os tratamentos em curso e a capacidade da pessoa de realizar tarefas diárias. A confidencialidade deve respeitar também os deveres de proteção previstos na legislação.

Não atribua depressão, ansiedade ou pensamentos suicidas a possessão, castigo divino ou falta de fé. Evite prometer curas certas. Se houver sinais de risco, ajude a buscar avaliação profissional com urgência. Encaminhar não é abandonar: o sacerdote pode continuar presente por meio da oração, visitas e apoio.

Uma boa orientação espiritual respeita os limites do aconselhamento sacerdotal, a liberdade de consciência e a dignidade do fiel. O objetivo é favorecer a comunhão com Deus e a reconstrução dos vínculos, nunca criar dependência pessoal em relação ao

conselheiro.

15. Cinco situações da vida cotidiana

Um estudante desmotivado. Antes de acusá-lo de preguiça, procure compreender dificuldades escolares, sobrecarga, bullying ou problemas de saúde. Ofereça escuta, apoio familiar e acompanhamento adequado.

Uma mãe sobrecarregada. Sua falta de disposição para rezar pode expressar privação de sono e excesso de responsabilidades. Ajude a organizar uma rede de cuidado e uma oração breve, sem exigências adicionais.

Um idoso isolado. A ausência de convivência pode produzir tristeza persistente. A visita fraterna, a inclusão comunitária e a avaliação de saúde, quando indicada, são formas concretas de misericórdia.

Um fiel que deseja abandonar tudo. Examine se se trata de fadiga, conflito, decepção ou risco de autolesão. Evite decisões precipitadas; favoreça apoio prático, descanso e encaminhamento adequado.

Um sacerdote esgotado. Mesmo ministros ordenados necessitam de repouso, amizade, direção espiritual responsável e, às vezes, acompanhamento clínico. Servir ao próximo não obriga a negligenciar a própria saúde.

16. Práticas simples para renovar a perseverança

1. Reserve diariamente alguns minutos para uma oração sincera e proporcional às suas forças. 2. Mantenha horários razoáveis de sono, alimentação e trabalho. 3. Procure uma pessoa confiável para conversar. 4. Participe da vida litúrgica conforme suas possibilidades. 5. Pratique um pequeno gesto de serviço fraterno sem esperar reconhecimento.

6. Reconheça o que pode ser mudado e o que exige paciência. 7. Não compare sua vida espiritual com a de outras pessoas. 8. Quando necessário, procure assistência profissional. 9. Cultive gratidão sem negar a tristeza. 10. Recomece com humildade após períodos difíceis.

Essas orientações não constituem tratamento para depressão nem fórmula garantida para desaparecer a acídia. São práticas de sustentação da vida cristã que devem ser ajustadas à realidade concreta de cada pessoa.

17. A esperança cristã não elimina as lágrimas

A Ressurreição de Cristo é o fundamento da esperança ortodoxa. Ela não transforma a fé numa promessa de facilidade terrena, mas anuncia que a morte e o sofrimento não possuem a palavra definitiva.

O caminho espiritual pode incluir esperas prolongadas, recaídas no desânimo e períodos de sofrimento sem explicação imediata. Nesses momentos, a Igreja não deve abandonar ninguém. A presença silenciosa, a oração comum e o auxílio concreto podem sustentar uma pessoa até que reencontre possibilidades de vida.

A perseverança cristã não é dureza emocional: é fidelidade acompanhada de misericórdia. A pergunta decisiva não é se alguém consegue apresentar-se alegre o tempo todo, mas se encontra irmãos que o ajudem a caminhar em direção à luz.

Conclusão pastoral

A acídia, na tradição dos Padres, recorda que a vida interior exige atenção e perseverança. Mas a própria tradição exige discernimento: ninguém pode ser reduzido a um rótulo espiritual, e a tristeza de uma pessoa não revela automaticamente sua condição moral.

A Igreja é chamada a ser lugar de acolhimento, oração e compromisso concreto com quem sofre. O acompanhamento responsável reúne escuta, vida sacramental, fraternidade e respeito aos recursos médicos e psicológicos necessários. A esperança cristã não acusa o abatido; oferece-lhe companhia para atravessar a noite.

Que cada comunidade aprenda a distinguir correção fraterna de humilhação, disciplina espiritual de sobrecarga, perseverança de exposição ao risco. É assim que o anúncio da Ressurreição ganha forma no cuidado cotidiano.

Oração por quem atravessa a tristeza

Senhor Jesus Cristo, Médico das almas e dos corpos, acolhei os que se encontram cansados, tristes ou sem forças para prosseguir. Não permitais que o sofrimento os afaste da esperança; sustentai-os com vossa misericórdia e com a presença de irmãos que saibam ouvir e ajudar.

Iluminai os familiares, sacerdotes, médicos, psicólogos e todos os que cuidam de pessoas aflitas. Concedei prudência a quem aconselha, descanso aos exaustos, proteção aos que se encontram em perigo e serenidade aos que enfrentam longas esperas.

Ensinai-nos a recomeçar sem vergonha, a rezar com sinceridade e a amar sem julgar. Pois Vós sois nossa vida e nossa esperança, com o Pai e o Espírito Santo, agora e sempre, e pelos séculos dos séculos. Amém.

Referências bíblicas e patrísticas

Sagrada Escritura: 1 Reis 19,1–18; Jó 3; Salmos 42/41 e 88/87 (numeração variável conforme a tradição); Marcos 6,31; João 11,35; Mateus 26,36–46; 2 Coríntios 7,10; Filipenses 4,4–9.

Evágrio Pôntico: *Praktikos* (Tratado Prático), §§ 6–12, especialmente § 12, sobre o pensamento da acídia. Texto antigo; interpretações nesta cartilha são adaptações explicativas.

São João Cassiano: *Instituições Cenobíticas*, livros IX (tristeza) e X (acídia), especialmente X, capítulos 1–6 e 25.

São João Clímaco: *A Escada da Ascensão Divina*, degrau 13, acerca da acídia; consultar edição crítica ou tradução confiável para conferência textual.

Nota de responsabilidade: acídia não equivale ao diagnóstico médico de depressão. A cartilha não substitui assistência profissional, sobretudo em casos de sofrimento intenso ou risco de autoagressão.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br