



Espiritualidade: uma questão de saúde?

Spirituality: is it a health task?

Por Darlei de Paula

Doutorando em Teologia (EST)

Bolsista CAPES

darleidepaula@gmail.com

Resumo:

Este artigo tem por objetivo apresentar a espiritualidade como elemento contribuinte para promoção da saúde, considerando que a concepção de saúde não abrange apenas ausência de doença, mas compreende o campo da promoção além da terapêutica. Neste enfoque, a liturgia entra como instrumento que proporciona o cultivo da espiritualidade. A prática litúrgica composta por elementos como a oração e o ritual são ações que expressam a vida do dia a dia da pessoa. Portanto, não pode ser considerado elemento desprezível na formação de valores, bem como no comportamento social do indivíduo. A espiritualidade tem que ser vista como resultado independente da denominação religiosa à qual uma pessoa possa pertencer e sim, como expressão da vivência salutar do cultivo da espiritualidade. No entanto, quais seriam os elementos possíveis de serem elencados que contribuem para o desenvolvimento de uma espiritualidade de engajamento no campo preventivo? O que ainda pode ser nesta ótica considerado terapêutico, por proporcionar melhora ou alívio do sofrimento psíquico que alguém possa estar sofrendo? E estes elementos podem ser considerados instrumentos de promoção da saúde e terapêuticos?

Palavras-chave:

Saúde. Espiritualidade. Liturgia. Promoção da saúde.

Abstract:

The aim of this paper is to show spirituality as an important element to contribute and to promote health. Considering the term health more than absence of illness we add fields like therapeutic and promotion of health as important issues to be studied. In this focus liturgy emerges as an instrument allowing the spirituality to be cultivated. Liturgical practice is formed by elements like prayer and ritual which express everyday life. Therefore it cannot be considered an element less important than others in the process of constitution of human values as well as of individual and social behavior. As a life event of healthy expression, spirituality is beyond any kind of religion or of religious congregation that anyone can participate. However, which are the possible elements that contribute to develop an acting spirituality in a prevent area? Which therapeutic practices can still be considered for promoting relief or for improving the healthy state of anyone who is living a psychological illness? So, can these elements be considered instruments for promoting health in a therapeutic context?

Keywords:

Health. Spirituality. Liturgy. Health promoting.

Introdução

Passar pela intervenção e procedimentos dos profissionais da área da saúde nos momentos de adoecimento ou doença pode ser insuficiente para o reestabelecimento e equilíbrio do indivíduo requerido numa visão integral. Ser agente multiplicador de conhecimento de hábitos saudáveis é uma forma de prevenção que vai além do campo educativo formal. O Brasil passa por um problema de saúde que atinge todas as camadas sociais no território nacional. O uso abusivo de drogas lícitas como o álcool e ilícitas como o *crack* em evidência na mídia nos últimos anos. Além do

já conhecido mal do século, chamado de depressão e as mais variadas formas de ansiedade, dentre elas o vazio existencial. Num mundo em que o mercado propõe às pessoas com poder aquisitivo mais elevado viverem momentos de cultivo pessoal em *resorts* e *spas*, restam aos menos afortunados aprenderem exercícios, técnicas e bons hábitos que são saudáveis e sem custo. Alguns comportamentos e gestos simples podem ser cultivados e propagados proporcionando a valorização e promoção da saúde.

Torna-se fundamental o reconhecimento de algumas ações presentes no dia a dia de muitos brasileiros que conseguem manter o equilíbrio entre

a saúde do corpo e da mente. Sabemos que além do avanço científico em prol das técnicas médicas, das questões educacionais em relação às mudanças de hábitos, também conhecidas como *reeducação*, encontramos um elemento importante que pode ser considerado também um recurso em prol da saúde: a espiritualidade.

Possivelmente nossa herança histórica cristã contribua para a promoção e o cultivo bem como para o reconhecimento da espiritualidade como integrante da vida humana. Vivemos num país em que quase a sua totalidade populacional está de alguma forma inserida em contextos cristãos ou professam alguma fé cristã. Não podemos esquecer que nossos próprios códigos de direito sofreram influência de valores da ética cristã. A espiritualidade, apesar de não ser propriedade da fé cristã, no Brasil é ainda a mais conhecida.

No entanto, quais seriam os elementos que contribuem para o desenvolvimento de uma espiritualidade no campo preventivo da saúde que poderiam ser elencados? O que podemos considerar elemento de promoção da saúde ou terapêutico? Quais ações ligadas à espiritualidade proporcionam melhora ou alívio do sofrimento psíquico que alguém possa estar vivendo?

Religião e saúde

Gostaria de parafrasear Lukas, dizendo que a “proteção do nosso meio ambiente inicia nas nossas quatro paredes e nossa proteção do mundo interior dentro da própria alma”.¹ Assim, o reconhecimento do cuidado e cultivo de nossa saúde pode iniciar pela prevenção, através dos elementos que influenciam o nosso comportamento e estilo de vida, no nosso caso em questão: a vida espiritual. Reconhecer que nosso estilo de vida é responsável pelo bom funcionamento de nosso organismo ou, seu estado de doença, isto é um bom começo. A idealização de hábitos transformadores e a busca do reconhecimento da importância do cultivo da espiritualidade podem ser consideradas a

tematização que irá permear o discorrer do tema proposto neste texto.

Como definimos de uma forma sintetizada e simples o conceito de prevenção? Podemos dizer que esta ação refere-se à iniciativa coletiva em resgatar o sentido da importância da sobrevivência da espécie humana. Apesar de ser um conceito recentemente exposto em nosso meio, estimulado pela mídia, ele não é novo, pois este termo – prevenção² – pode ser encontrado historicamente registrado, no âmbito da educação, nas instituições educativas religiosas que se espalhavam pela Europa, em especial na Itália do século XIX.

Um exemplo clássico dentro deste olhar está no papel da educação de acordo com o Sistema Preventivo. No Sistema Preventivo (1852) Dom Bosco propõe que seus educadores empreguem medidas educativas que visem à prevenção de males sociais que na época afligiam a juventude. Esta juventude abandonada pelas ruas de Turim eram vítimas duma injustiça social que as conduzia à delinquência para poderem sobreviver. Neste método preventivo, está inclusa a educação como parte integral do indivíduo, reconhecendo a “amorevolezza”, princípio do método que não podemos traduzir por amor ou amabilidade porque transcende esta forma de compreensão, podemos defini-lo como uma forma de espiritualidade educativa. A prática do Sistema Preventivo não exige atos heroicos ou grandiosos, mas está centrada na alegria, estudo e oração.

Voltando ao assunto das drogas, segundo a Organização Mundial de Saúde, os métodos preventivos estão classificados em primário, secundário e terciário.³ No primeiro, tem-se por objetivo evitar o uso das drogas num público não afetado; no segundo, encontram-se ações que evitem a evolução em situações de risco e possível uso das drogas; e o terceiro está no tratar os efeitos

² Podemos dizer que este termo foi ampliado nas políticas públicas do Brasil com o conceito de Promoção da Saúde. Este nome é dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e de saúde. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas da Saúde. *Projeto de Promoção da Saúde*. Brasília, 2000.

³ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial da Saúde*. Lisboa: Climepsi, 2002.

¹ LUKAS, Elisabeth. *Prevenção psicológica*. Petrópolis: Vozes, 1992. p. 39.

e melhorar a qualidade de vida. Em qualquer um destas etapas, podemos incluir a espiritualidade. A religiosidade cristã é responsável por muitos estilos de vida e comportamentos adotados em nossa sociedade. Nós iremos trabalhar com aqueles que, de alguma forma, contribuem para a promoção humana através de suas práticas. Deixando de lado as diferenças confessionais, trataremos de considerar quatro elementos saudáveis para serem observados nos costumes de pessoas que buscam cultivar sua espiritualidade. São eles: alimentação, limpeza, sexualidade e descanso.⁴

A alimentação: em algumas religiões cristãs, observamos regras saudáveis como o não consumo de álcool e ainda a proibição do uso do tabaco. Na Igreja Católica Apostólica Romana, a Pastoral da Saúde trabalha com chás e alimentação natural tanto na prevenção quanto no tratamento de certas enfermidades, e ainda na Pastoral da Criança, dicas de alimentação e combate à desnutrição infantil são propagadas nas visitas e encontros permeados por momentos de espiritualidade inclusiva, ou seja, para todos.

A limpeza: esta é parte da autoestima do indivíduo tanto no que se refere ao corpo, quanto ao cuidado com seu habitat. Um elemento que há de se observar é o cuidado tido com os ambientes de realização para as práticas de espiritualidade.

A sexualidade: apesar de haver várias controvérsias e tabus, identificamos um elemento que seja comum em todas as igrejas cristãs, e ainda com apoio no nosso código civil: a monogamia. Acredita-se também que desta forma pode-se evitar um comportamento promíscuo e patológico do ser humano, pois há vários desvios e transtornos com efeitos sobre a sexualidade, que aqui se diferencia de sexo, o que torna a questão bastante mais ampla.

O descanso: este elemento é também constante justificativa na vivência do mundo do trabalho e identificado religiosamente por reconhecer que Deus, após ter criado o mundo no sétimo dia, descansou. A referência bíblica torna-se justificativa secular em relação às leis trabalhistas que propiciam um dia de descanso para o

trabalhador após seis de labor. E é pelo viés deste dia de descanso que passamos para o próximo item.

Prática espiritual

Para entrarmos neste campo primeiramente vamos fazer um breve comentário analítico sobre a vida do nosso cotidiano nas cidades. Principalmente nas grandes capitais. Consideremos que o próprio ato de sair de casa para ir ao trabalho, para muitos é fator gerador de estresse. Devido às condições indignas de transporte urbano lotados, por exemplo, numa disputa diária por conseguir espaço. A disputa por vaga de estacionamento para os motorizados, bem como os horários de tráfego intenso que oscilam conforme o clima, causando transtornos aos operários devido ao trânsito engarrafado. Outro fator são as grandes distâncias percorridas pelas cidades ou regiões. Em se tratando de regiões metropolitanas, os norte-americanos criaram um termo específico para denominar o estado de locomoção deste tipo de trabalhador: *commuter*. Pois tamanha é a importância deste cidadão que até denominação própria tem. Eles sofrem com seu deslocamento compondo os engarrafamentos das grandes cidades assim com nós ou qualquer outra grande cidade do mundo.

No Brasil, este cidadão é um dos que mais é atingido com o fator gerador de estresse. Ainda temos outros males que são componentes negativos na vida da nossa sociedade: a dependência química, a obesidade e o comportamento sexual, não esquecendo a corrida desenfreada pelo dinheiro e busca de poder ou *status* promovida pelo mercado. Estas situações geram emoções negativas quando não alcançadas em sua totalidade, tais como a hostilidade, raiva, ressentimento, culpa, narcisismo e incapacidade de amar.⁵

Contudo, percebemos que os problemas enfrentados pela nossa sociedade estão relacionados com nosso estilo de vida, ou seja, o desfacelamento da saúde no sentido integral. E em se tratando desta, lembremos que o conceito de saúde, garantido na Constituição de 1988, é bem amplo, e integra um dos elementos que abordamos

⁴ LOTUFO NETO, Francisco. *Influências da religião sobre a saúde mental*. Santo André: ESETec, 2009. p. 161.

⁵ LOTUFO NETO, 2009, p. 162.

anteriormente: a promoção. Este conceito foi explicitado mais tarde, na Lei Federal brasileira n. 8080, em que se reconhece que no nosso Sistema Único de Saúde devemos considerar como ação efetiva a promoção, proteção e recuperação da saúde,⁶ colocando o indivíduo em foco na sua totalidade, o que valoriza sua relação com o todo. Há a consideração ao diferente, ou seja, uma filosofia que reconhece a integralidade do ser humano em sua diversidade cultural porque considera seus valores e, por isso, sua religiosidade e conseqüentemente a espiritualidade. A prática religiosa que pode ser uma das vias para a espiritualidade engloba uma série de fatores que estão relacionados com a cultura, língua, afinidade, família entre outros. E no Brasil temos o privilégio de possuir esta garantia explícita na Constituição: o respeito pelo ser humano e sua história não só pessoal, mas comunitária.

Apoio social

De uma forma otimista, podemos afirmar que participar de um grupo religioso gera conseqüências salutares para a vida do indivíduo. De maneira geral, podemos dizer que é um meio de apoio no âmbito social. O apoio social está presente nas relações políticas, éticas e também religiosas, que em nosso caso é o elemento chave para o desencadear investigativo da nossa proposta.

É importante ressaltarmos que as condições psicossociais saudáveis podem estar apoiadas em muitos elementos. No entanto, para nosso arcabouço de análise iremos considerar aqueles que implicam a relação de apoio social e que são mais claramente identificáveis, tais como: a coesão social, a ideia de pertença, a continuidade das relações, bem como, o desenvolvimento da participação na comunhão e o companheirismo.⁷ É efetivo o resultado que todas estas categorias podem proporcionar. Entendemos que as características salutares na vivência de um indivíduo promovem a saúde independente da racionalização do bem que as mesmas proporcionam, ou seja, mesmo sem considerar a espiritualidade de uma forma racional, o valor está em si e presente nas relações.

Este apoio social pode ainda ficar entendido como uma das ações que visam à promoção da saúde, seja ela a partir da forma de alimentação, ou dos costumes e hábitos saudáveis para o físico, como por exemplo, jogos e práticas de relaxamento. Entendemos que as atividades sociais, como festividades, e os trabalhos de grupos que promovem as interações comunitárias geram e efetivam uma ideia de pertença a este determinado segmento de religiosidade, o que fortalece a autovalorização do indivíduo no meio social, bem como sua autoestima, por ser reconhecido e aceito em determinado grupo. A aceitação social é um elemento importante. Isto é, a subjetividade quando reconhecida a partir da identificação de outra subjetividade a qual também me aceita como tal contribui para o bem estar promovendo uma mútua ajuda. Observamos que o sofrimento do outro me toca, a partir do momento em que me vejo, ou seja, reconheço-me na situação de humano como o outro assim o é diante de mim. O que vale reforçar, que isto é a expressão da teoria do personalismo comunitário, cuja verdade mais profunda está em ter como realização para o ser humano o realizar-se com o outro, isto quer dizer, o coexistir.⁸

É uma situação típica também reconhecida e denominada como ajuda mútua. Um exercício deste reconhecimento, por exemplo, é o da situação de luto, em que a depressão é muito comum. Ao acometer-se deste evento da vida, o enlutado necessitando deste apoio, encontra no grupo membros que se reconhecem um a partir do outro, e também buscam a harmonia através do suporte de seus membros entre si. O papel do grupo de apoio social de algum segmento religioso é muito importante na recuperação, ou ainda superação do problema. Esta é uma característica denominada pertença.

A continuidade dos relacionamentos pode ser considerada uma questão também muito importante no item de apoio social, pois é através desta prática que surgem os benefícios da

⁶ BRASIL. *Lei n. 8080/1990*. Art. 2º.

⁷ LOTUFO NETO, 2009, p. 162.

⁸ “La verdad más profunda del ser humano es realizarse com los otros semejantes a el, porque existir es coexistir, es decir, existir com outro, sin lo cual no se vive humanamente”. CORREA, Jaime Vélez. *El hombre um enigma*. México: CELAM, 1995. p. 240.

estabilidade e seu enraizamento, bem como a possibilidade da segurança dos membros que a compõe. Isto quer dizer, que a participação contínua em um determinado grupo pode contribuir na promoção de todos individualmente. No modelo social econômico em que a sociedade ocidental tem pautado suas relações, em que a fragmentação é parte das estratégias de crescimento econômico, quase não há espaço no que chamamos de perseverança, ou continuidade nas relações. Isto porque a competição busca por melhorias, cujo foco está voltado pelos paradigmas gerados pelo brilho que provoca a busca de sucesso por poucos alcançada.

Há que se questionar o que se entende por sucesso. Na realidade, isto vem motivar e propiciar o desejo na rápida troca de oportunidades e recolocação no mercado. Isto pode ser considerado um dos fatores que produzem o rápido rompimento das relações de trabalho. Onde o indivíduo passa sua maior parte do tempo? Portanto, de alguma forma é o fator que promove a socialização e experiência de trocas tanto nas relações de trabalho quanto nas relações humanas. De alguma forma, isto reflete nas crenças pessoais, tanto no cultivo quanto na busca por uma espiritualidade que reflita aqui uso este termo num sentido de reflexo, aquilo que o indivíduo passa.

Sistema de crenças

Um sistema de crenças pode ser definido a partir do reconhecimento de rituais religiosos públicos ou privados. Percebemos que, de alguma forma, contribuem para a saúde mental do ser humano por levá-lo a tomar uma atitude que possa ser a simples decisão de parar para orar. Uma vez considerado a religiosidade como categoria que envolve a pessoa enquanto existência para o outro e para o mundo, reconhece-se que a manifestação antropológica gera um estado de religiosidade que quando não assumido sob esta denominação pode ser observada sob outros aspectos da vida. Como por exemplo, ritos e atos que são considerados por nós cristãos como ateus, mas que carregam seu valor em função da contribuição para a construção da humanidade no ser humano e tudo que nele implica. A presença do rito pode significar uma

parada para refeição em que o alimento e o ato de alimentar-se seguem práticas salutaras como a higiene, a postura, o mastigar e a companhia.

Outro exemplo relacionado à saúde mental do indivíduo, uma vez que este incorpora cognições e ações que promovem a busca pela filiação social está na resposta a uma ação coletiva, e que de alguma forma proporciona ou facilita em uma ação catártica o alívio. Entendemos que isto é uma reposta baseada na confiança. Portanto, consideramos ter seu papel terapêutico. Não devemos ainda esquecer que a liturgia enquanto prática deste sistema de crenças está carregada de valores humanos, e como tal os projeta na hospitalidade, espírito de família e liderança.⁹ Em síntese, podemos nos apropriar da liturgia como elemento de sistematização das crenças que se expressam por pensamentos, linguagem, ritos e símbolos trazidos pela representação entre a relação do divino com o humano. Mas qual é a contribuição do ritual em se tratando de proporcionar a manutenção da saúde da pessoa.

Os rituais

Todo ritual experienciado em uma ritualização requer uma concretude vivencial marcada por uma variedade de significados, que de certa forma determinam sua especificidade no desencadear de uma necessidade social. Aqui vamos tomar por referência um ambiente religioso, cuja prática de determinado grupo emprega características próprias no objetivo, por exemplo: da redução de ansiedade e promoção da catarse de forma salutar numa relação psicossocial de ajuda mútua. Isto nos permite o “reconhecimento do sofrimento emocional em um ambiente social adequado com limites seguros para expressá-lo e aliviá-lo”.¹⁰ Neste caso, assumimos o papel importante do ritual como a liberação de sentimentos que reverte a repressão, facilitando o reconhecimento e a expressão daquilo que é doloroso, temido ou humilhante.

É importante dizer que a ritualidade consiste na propriedade dos atos humanos aos quais

⁹ CHUPUNGO, Anscar J. La liturgia e los componentes de la cultura. In: FLM. *Diálogo entre culto y cultura*. Genebra: FLM, 1994. p. 166.

¹⁰ LOTUFO NETO, 2009, p. 171.

realizados de forma repetida simbolizam as realidades transcendentais.¹¹ Elementos como a sugestão, confissão e práticas grupais que apresentam a expressão através de dinâmicas de grupo promovem, muitas vezes, o despertar de emoções cuja representação de alguns sentimentos negativos traz a tona à possibilidade, de haver uma reintegração emocional da pessoa. Isto pode apontar a um resultado benéfico, sem nem mesmo estar estipulado formalmente. Este pode ser uma direção e controle do que, por sua vez, ocasiona ou resulta a paz de espírito. Em outras palavras, podemos dizer que esta prática ritual religiosa pode de alguma forma gerar o escape da moléstia reprimida através de uma catarse coletiva, cuja purificação do indivíduo gera poder sobre a situação de problema.

Oração

Alguns rituais religiosos são partes do dia a dia das pessoas e são formas de interação terapêutica, como é o caso da oração. Vamos decifrá-la como a conversa interior com o poder reconhecido pela pessoa com o divino. Esta conversa pode ser classificada pela sua prática, como é o caso da mística/contemplativa, em que a pessoa concentra a atenção sob uma forma passiva de espera em Deus. Temos ainda a profética que é verbal e de certa forma emotiva. Estas são apenas algumas das facetas que escolhemos entre outras possibilidades de olhares hermenêuticos em torno da oração.

Dentre os processos psicológicos possíveis de se observar no agir orante, encontramos elementos como: sugestão hipnótica, regressão, desvinculação da realidade, indução cognitiva, relaxamento e porque não (des)sensibilização. Contudo, é importante não esquecer que há uma crucial motivação para oração, e que pode estar vinculada em situações vivenciais próprias de cada um como: a consciência de necessidade, a catarse emocional, a paz mental, a perspectiva sobre os problemas, as decisões, a renovação emocional, o resgate emocional, a gratidão, a aceitação das perdas, a lealdade e ainda a perseverança, que é tão fragilizada em nossos tempos atuais. Em outras

palavras e terapêuticamente falando: a higiene mental. Podemos dizer que a meditação, como compreendemos,¹² proporciona-nos vivenciar a paz interior apresentando o sentido mais amplo e profundo da vida. Mas, ainda fisiologicamente, contribui para a qualidade de vida que está no sono e no despertar assim como na prática de respiração correta e postura.

Contribuições psicoterápicas da confissão

A confissão, o perdão ou o pedido de perdão são as bases deste processo. Historicamente, conforme os padres do deserto, o Kyrie Eleison era um tipo de mantra, repetido muitas vezes para que estes sentissem o perdão, o repouso e a purificação da alma. O sentido terapêutico desta jaculatória proporcionava a conscientização do pedido a Deus e a possível resposta, para aquilo que os angustiavam na alma. Mas há um outro lado, bem humano, desta moeda porque o perdão pode ser considerado como o “reconhecimento de que na verdade somos mais parecidos com quem nos ofendeu do que diferentes”.¹³ Neste caso, vamos analisar a situação da confissão como ideia chave, numa perspectiva terapêutica, que tem sua raiz e efeito na humanidade do ser. O reconhecer-se humano através do outro. Podemos classificá-la assim por se tratar de um gesto concreto que tem efeitos benéficos na psique humana. Lukas afirma: “o que não foi apaziguado não consegue descanso. É arrastado para o presente como uma carga pesada que envenena o futuro”,¹⁴ pois o perdão é capaz de promover a redução da raiva, e toda a sensação negativa que ela possa trazer. Esta carga negativa, por sua vez, em muitos momentos causa efeitos psicossomáticos, isto é, leva a pessoa ao adoecimento fisiológico, do seu corpo em resposta ao desequilíbrio integral. Nesta situação, de promover a expelir a raiva, que de certa forma atrapalha o interior da pessoa chega-se ao pedido

¹² “O termo meditação refere-se a um grupo de técnicas planejadas para aumentar certas capacidades, incluindo a concentração, a regulação de estados conscientes e a autoconsciência. É utilizada como um auxílio ao desenvolvimento da personalidade e crescimento espiritual”. LOTUFO NETO, 2009, p. 176.

¹³ LOTUFO NETO, 2009, p. 181.

¹⁴ LUKAS, Elisabeth. *Psicologia espiritual*. São Paulo: Paulus, 2002. p. 51.

¹¹ BARONTO, Luiz Eduardo Pinheiro. *Laboratório litúrgico*. São Paulo: Salesiana, 2000. p. 16.

de perdão. Isto é, promover o perdão é também poder ter como efeito positivo um determinado aumento, no grau de simpatia que o indivíduo possa ter perdido diante das situações traumáticas vividas.¹⁵ Acreditamos ainda que seja possível encontrarmos mais valor positivo no que diz respeito à maneira de enfrentar os problemas.

Neste ponto, mais uma vez esbarramos na intersubjetividade personalista mencionada no apoio social acima descrito. O perdão independe da religiosidade confessional de cada pessoa para ser alcançado, pois basta se reconhecer como pessoa, e acreditar na sua existência. Podemos afirmar a partir da eticidade implícita no coexistir que o ser enquanto ser com o outro é que vai mostrar os indícios de sua raiz. Desta forma, inicia-se o possível processo cognitivo que pode levar a impulsionar o agir no campo do perdão e, portanto, estimular a boa convivência com o outro e consigo mesmo. Podemos afirmar ainda que é no campo da religiosidade cristã que tal elemento ganha maior espaço para ser aprofundado.

Liturgia

A liturgia pode ser entendida como uma ação sagrada que de alguma forma envolve duas dimensões: a divina e a humana. Uma vez reconhecendo que o indivíduo sente a necessidade de externar a sua crença pelo transcendente, também percebe que a única forma de tornar uma ação sagrada real é através do humano. Neste ínterim, acolhem-se elementos que fazem parte do dia a dia da pessoa, seja no seu trabalho, na escola ou nas relações familiares. Baronto diz que a “liturgia designa uma ação sagrada, através da qual, pelo rito, a experiência religiosa de uma comunidade é expressa”.¹⁶

Toda e qualquer religião em ação se manifesta principalmente através de ritos que compõem uma liturgia, Durkheim considera os ritos como regras

de conduta que prescreve o comportamento humano em relação às coisas sagradas. Portanto, o rito, bem como a liturgia, unificam pessoas que tem por objetivo um mesmo valor. Estes valores podemos estabelecer na seguinte divisão:¹⁷ a liturgia realizada pelo próprio Deus, a liturgia celebrada e a liturgia vivida pela comunidade humana. Na primeira, deparamo-nos com o pressuposto da fé de que Deus é quem age em favor de seu povo, isto quer dizer que se há alguma possibilidade de ação litúrgica, ela ocorre devido à atuação de Deus na vida de cada pessoa. Isto pode ser difícil para ser entendido por alguém que não professa nenhuma fé, mas é uma possível ligação entre as diferenças e possibilidades de ação terapêutica nos elementos constitutivos do foco em questão.

A liturgia celebrada pode ser considerada como o ato de celebrar através do grupo reunido, é um momento social no qual se busca em comunidade religar aquilo que mantém o foco entre as pessoas, que é o momento de mostrar a importância da presença do divino na vida dos que celebram. Isto é, reconhecer elementos em comum que os fazem crer que há um ser transcendente. Neste caso, os elementos da liturgia também podem ser os mesmos empregados no parágrafo anterior. Mas o sentido expresso pela comunidade é oriundo do foco celebrativo. A celebração enquanto festa é o elemento.

Por último, temos a liturgia vivida pela comunidade humana, em que podemos dizer que a função de promoção da saúde está presente com maior intensidade, pois é nos atos da vida humana reconhecidos enquanto tais que a liturgia da vida expressa a espiritualidade como resultado de uma contínua propagação, da necessidade do relacionar-se com o outro. Desta forma, promovendo o bem-estar como obra de Deus. Esta também é fonte geradora de espiritualidade. Na liturgia da Igreja Católica Apostólica Romana, em especial a partir do concílio Vaticano II,¹⁸ o ato litúrgico tornou-se uma expressão própria da comunidade, pois a participação dos fiéis bem como a utilização da língua vernácula promoveu uma liturgia que é

¹⁵ “O perdão simples não quer dizer fácil, mas no máximo portador de alívio repentino. Pois quem perdoa de coração e sinceramente põe um ponto final e limpa todo um período da sua vida das ramificações da erva daninha do ódio. Finalmente pode festejar a despedida dela, e continuar a seguir o próprio caminho livre de pesos”. LUKAS, 1992, p. 51.

¹⁶ BARONTO, 2000, p. 16.

¹⁷ BARONTO, 2000, p. 16.

¹⁸ COMPÊNDIO VATICANO II. *Constituição Sacrosanctum Concilium*. Petrópolis: Vozes, 2000.

“participativa, frutuosa, plena, externa e internamente de toda celebração litúrgica”.¹⁹ Isto quer dizer, os elementos constitutivos da liturgia, como: o grupo, a crença, o rito, a oração e o perdão são a matéria-prima da promoção da saúde em espaço de expressão da religiosidade, uma vez que cada esfera desta ação seja praticada com sentido real e efetivo. Isto é, um grupo que encontra ajuda mútua através da crença, seja ela qual for, mas que tenha em seu foco o sentir-se bem da pessoa. Na prática religiosa, terá também seu resultado diante daquilo que promoveu a espiritualidade, não só no plano noológico, mas no fisiológico. Desta forma, a liturgia contribui para ressignificar atos promotores e curativos que muitas vezes não encontraram êxito no meio técnico-científico da medicina.

Conclusão

A pergunta inicial levantada estava relacionada à promoção da saúde através da espiritualidade. O que este texto procurou mostrar foi a presença de elementos promotores e porque não constituintes das formas de ação em prol da espiritualidade, que de maior ou menor intensidade, interferem na forma de condução prática ou litúrgica de um determinado grupo operante.

Portanto, reconhecer a importância do apoio social, prática espiritual e os componentes que nisto implicam é também buscar a compreensão de saúde ultrapassando os limites das clínicas e hospitais, uma vez que o ato de promoção bem como o ato curativo de determinados males são identificados. Lembremos que os atingidos pelo mal da droga são facilmente identificáveis no convívio social pelo vazio existencial. Vamos tomar como exemplo terapêutico, uma celebração penitencial, que propicia a paz de espírito e ainda porque não considerar, o alívio das possíveis dores de estômago originadas pela tensão muscular. Poderia citar vários exemplos de doenças psicossomáticas, mas o objetivo deste texto foi levantar a questão da importância da espiritualidade na vida da pessoa reconhecendo o instrumento terapêutico que a liturgia e, por conseguinte, a espiritualidade, são e podem significar em muitos casos, e principalmente em caráter preventivo.

[Recebido em: dezembro 2010 e
aceito em: agosto 2011]

¹⁹ BARONTO, 2000, p. 20.