

Apostila preparada a partir de pesquisa textual, inserção de comentários e compilação de textos que me serviram como base para formação do tema proposto.

Mestre, Pr. Jerffeson Reis de Santana.

Rio de janeiro, 27 de setembro de 2018.

ACONSELHAMENTO

INTRODUÇÃO

Não importa a nacionalidade nem o grau de desenvolvimento, seja nos países em desenvolvimento, ou mesmo nos países chamados do primeiro mundo, todos, adultos ou crianças, homens ou mulheres, têm necessidades de ordem psicológicas não resolvidas. São problemas que angustiam, deprimem e fazem o ser humano sofrer.

O profissional conselheiro tem consciência que as pressões psicológicas são as vertentes distintas, podendo afetar várias dimensões, tanto na área psicológica como física e espiritual. Logo na primeira conversa o conselheiro deve começar o processo de identificação das causas e origens dos problemas que estão angustiado a pessoa. Somente a partir daí é que poderá começar o processo de interação com a pessoa que solicita sua ajuda.

Muitas vezes, a procura do conselheiro não é por um problema psicológico e sim para esclarecer dúvidas com referências a como deva proceder em algumas situações de sua vida cotidiana, ou mesmo busca algum entendimento bíblico que está encontrando dificuldades em absorver.

O ato de aconselhar deve sempre ser baseado nos preceitos bíblicos, procurando identificar na Bíblia a resposta para os questionamentos que incomodam a pessoa. Dessa forma, o indivíduo vai, aos poucos, aprendendo a relacionar sua vida pessoal com as situações relatadas na Bíblia.

Entretanto, não basta que o conselheiro tenha total domínio das escrituras sagradas para exercer a função de conselheiro, é preciso que ele seja uma pessoa atualizada quanto aos problemas gerais que assolam a sociedade onde está inserido, pois, seguramente, chegarão para ele situações relacionadas à dificuldades na área de trabalho, de uso correto de suas finanças e até mesmo, dúvidas sobre acontecimentos mundiais.

Na verdade, o conselheiro deve ser uma pessoa dotada de muito bom senso, muita paciência e grande conhecimento sobre o mundo de uma forma geral e, obviamente, um profundo conhecedor dos ensinamentos da Bíblia.

Em resumo, o aconselhamento pastoral de uma forma geral e sucinta pode ser definido como um processo de orientação espiritual e psicológico que ocorre entre dois ou mais indivíduos, no qual um deles, o conselheiro, por sua posição e capacidade, procura aplicar conhecimentos e intervenções com a intenção de compreender, orientar e modificar a função mental e o comportamento do outro (aconselhado).

Quanto maior for a confiança que o conselheiro transmite ao aconselhado, maior será o poder de ajudar. É fundamental que o conselheiro tenha a humildade de declarar não ter condições de ajudar em uma ou outra situação que lhe seja desconhecida, como por exemplo, um aconselhamento financeiro em que exija conhecimentos prévios de mercado financeiro ou algo similar.

Nestas situações, o conselheiro deve orientar o indivíduo e até acompanhá-lo na busca de um outro conselheiro que tenha conhecimentos sobre o que o aconselhado está precisando.

Dessa forma, este estudo tem por objetivo desenvolver, através da pesquisa bibliográfica, descritiva e qualitativa, uma abordagem sobre o significado de aconselhamento pastoral, assim como os tipos de aconselhamentos, esclarecer sobre como agir em diversas situações de aconselhamento, inclusive, deixar a mensagem ao leitor de que o conselheiro é uma pessoa comum que apenas domina os ensinamentos bíblicos, não se intitulando o dono da verdade. Mas apenas, um conselheiro.

Definição

De acordo com a Associação Europeia de Counseling (EAC), *Counseling*, palavra inglesa usada para aconselhamento, apresenta-se como “um processo de interação entre conselheiro (counselor) e um cliente, ou mais clientes, que aborda vários temas, como: na área social, o ambiente cultural, econômico e emotivo. Pode concentrar-se sobre o modo de enfrentar e resolver problemas específicos, favorecer um processo decisório, ajudar a superar uma crise, melhorar os relacionamentos com os outros, facilitar o desenvolvimento, aumentar o conhecimento, a consciência de si e permitir a elaboração de emoções e conflitos interiores.” (Danon)

Segundo ele, o aconselhamento tem por objetivo geral oferecer para as pessoas, denominadas de clientes, a oportunidade de trabalhar o seu ser, com modalidades por elas definidas, com o intuito de que levem “uma vida mais satisfatória e rica de recursos, seja como indivíduos, seja como membros de uma sociedade mais ampla”.

Alguns tipos de aconselhamento.

Aconselhamento Diretivo e Não-Diretivo.

O aconselhamento pode ser diferenciado entre “aconselhamento diretivo” e “não diretivo”. Na forma diretiva, o aconselhamento está “baseado em amplo e completo diagnóstico do caso, no estudo de várias soluções ou caminhos apresentados ao orientando, e com ele francamente discutidos”; a forma não-diretiva, no entanto, está baseada no aconselhamento que “permite ao orientando expressar livremente seus anseios, preocupações, tensões emocionais, e bem assim os seus planos positivos de escolha”. Na forma não diretiva o/a orientador/a valoriza a personalidade do/a orientando/a e limita-se a fazer com que este/a adote a solução que lhe pareça melhor.

Segundo May, na área da psicologia é comum referir-se a Rogers que *nova profissão de ajuda*, desenvolveu a psicoterapia não-diretiva e centrada no cliente, a partir duma prática que visava “ajudar pessoas que enfrentavam problemas, conflitos e crises a ajudar a si mesmas”. Esta forma de aconselhamento enfatiza a autoajuda dos/as clientes na resolução de seus conflitos internos através da “compreensão” e “re-educação emocional”. O aconselhamento não-diretivo, portanto, não consiste em dar conselhos, mas num caminhar lado a lado de conselheiro/a e cliente.

A partir de Rogers, que compreendia “aconselhamento” e “psicoterapia” como tendo o mesmo significado, o uso das técnicas da terapia não-diretiva centrada no cliente se estendeu para além do âmbito da psicologia, medicina e psiquiatria. Por essa razão, vários grupos de profissionais passaram a ter

formação em aconselhamento e, no contexto norte americano, uma nova profissão, a do/a “aconselhador/a” foi criada.

A partir da década de 1930, inicialmente nos Estados Unidos e Europa e posteriormente na América Latina, também as igrejas foram aderindo especialmente ao aconselhamento não diretivo. A consciência por parte das igrejas de que no setor de saúde, tanto psicólogos/as quanto religiosos/as necessitam do conhecimento interdisciplinar foi crescendo, a ponto de criarem “centros de formação clínica para obreiros da Igreja” e posteriormente incluírem disciplinas de aconselhamento e clínica pastoral no currículo da formação teológica, como se sucedeu, por exemplo, com a Escola Superior de Teologia da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.

Aconselhamento e Teologia

O uso do termo aconselhamento não se restringe apenas às ciências anteriormente mencionadas, conforme traz o dicionário. Na compreensão de Schneider-Harpprecht, aconselhamento é a práxis de “ajuda a pessoas com problemas de saúde, problemas psíquicos, sociais ou religiosos através de curto ou médio prazo com uma pessoa ou um grupo qualificados”.

A partir desta definição, o aconselhamento também se vincula à teologia, e o que diferencia os aconselhamentos psicológicos, educacionais, genéticos do aconselhamento pastoral, na compreensão de Schneider-Harpprecht, é “o tipo de problema e a qualificação dos/as aconselhantes”. Enquanto que o aconselhamento psicológico, por exemplo, se ocupa com as “dificuldades de ordem psíquica e psicossocial” e os seus/suas profissionais têm uma formação psicoterapêutica específica, o aconselhamento pastoral “enfoca problemas e dificuldades da vida sob o ponto de vista religioso e espiritual” e os seus/suas aconselhantes têm uma formação em aconselhamento pastoral.

Ao abordar a relação entre aconselhamento pastoral e outras formas de terapia, Vegt acentua o que denomina de “específico *proprium*” do aconselhamento pastoral. Ele não considera o aconselhamento pastoral superior ou inferior a qualquer outra forma de aconselhamento, mas ressalta que este conta com um “*extra nos*”. E é a partir desse “*extra nos*” que se define, orienta e baseia todo aconselhamento pastoral, inclusive aquele que acontece pelo telefone.

ACONSELHAMENTO PASTORAL

O termo “aconselhamento pastoral”, que atualmente já é bastante usado pelas igrejas protestantes brasileiras, é a tradução de *Pastoral Counseling*, expressão usada nos Estados Unidos da América a partir do século XX. Além de aconselhamento pastoral, outros termos como poimênica, clínica pastoral, que é o acompanhamento pastoral em hospitais, e psicologia pastoral, que interpreta a pastoral numa perspectiva psicológica, tem sido usados quando se refere à relação de ajuda na área da saúde no contexto da Igreja.

A definição de aconselhamento pastoral também tem sido diversificada. “Aconselhamento pastoral é uma dimensão da “poimênica” que utiliza uma variedade de métodos terapêuticos e espirituais de cura para ajudar as pessoas a lidar com suas crises, conflitos e problemas numa forma que conduz ao crescimento e a experimentar a cura do seu estado de fraqueza, abatimento, sem energia. O aconselhamento pastoral tem uma função reparadora quando o crescimento das pessoas é prejudicado ou bloqueado devido a crises.”

“Poimênica” provém do termo grego “*poimen*” e tem sido entendida como “ciência do agir do pastor”. O autor, porém, define poimênica como sendo “o ministério de ajuda da comunidade cristã para os seus membros e para outras pessoas que a procuram na área da saúde”. O aconselhamento pastoral é visto pelo autor como sendo uma das dimensões da poimênica “que procura ajudar através da conversação e outras formas de comunicação metodologicamente refletidas”.

Segundo Friesen aconselhar pode ser definido como “proclamação do perdão dos pecados” e aconselhamento como a “comunicação da Palavra de Deus”. Para o autor, no aconselhamento pastoral é estabelecido um diálogo que tem por objetivo levar “ao rompimento com a vida nas trevas”. Neste diálogo são “utilizados os princípios bíblicos para a orientação da conduta e das decisões”. O aconselhamento pastoral é aquele que é realizado em nome de Jesus Cristo.

Conforme Noé a definição de aconselhamento pastoral é “a arte de ajudar a fazer ver as coisas que não podem ser vistas”. Conforme ele, mesmo quando as pessoas passam por situações de crise que afetam a sua integridade, elas têm uma relativa consciência do que está acontecendo. Por isso ele afirma que é, no entanto, no fazer ver as coisas ocultas aos olhos dos que sofrem que está a arte de ajudar. Ali está o tesouro: não na incapacidade, na falta, nas poucas possibilidades reais de cura ou salvação. E sim, na potencialidade conferida a cada um de nós por Deus. Revelá-la é tarefa de parto e equivale a afirmar o triunfo da vida, em relação aos sinais de morte.

ASPECTOS CENTRAIS DO ACONSELHAMENTO

Pr. Isaltino Gomes Coelho Filho, diz que:

“À questão preliminar na prática do aconselhamento pastoral é esta: O que queremos, exatamente, com o ministério de aconselhamento pastoral? Bancar o psicólogo, aparentar ar professoral, ser importante, dominar as pessoas, impor nosso ponto de vista?”

Ao aconselhar, o pastor não apenas cumpre uma tarefa atinente ao seu ministério. Ele se capacita para o ministério pastoral, no trato com o rebanho. Descobre suas necessidades, vê as carências do povo e assim diagnostica seu estágio espiritual, como também vê por onde deve andar no ensino do púlpito. O gabinete pastoral é um termômetro que indica algumas enfermidades da igreja,

e assinala para o pastor o que ele deve pregar, se deseja a terapia que vem da Palavra de Deus.

O processo de cuidado pessoal

Segundo Collins,

“Libertar é uma sucessão de ações e reações com o objetivo de trabalhar com as pessoas para que sejam socorridas em tempo oportuno, tornem sabedoras das origens e desenvolvimentos da opressão e da dominação na sociedade em que vivem. Isso contribui para que entendam melhor sua vida profissional, financeira, social, psicológica e religiosa. Libertar não implica apenas em ações que tirem a pessoa da influência negativa do reino das trevas, mas também do reino dos seres humanos”.

Todo processo de cuidado pastoral é uma ação ou realização continuada e prolongada de alguma atividade que vise, ao final, o bem-estar daquele que necessita de cuidados. Porém, trilhar esse caminho de auxílio ao outro exige uma análise crítica dos fatores que envolvem a vida da pessoa em questão. Isso pode revelar as diversas origens do problema e, também, direcionar para os melhores caminhos a fim de solucioná-los.

Segundo Friesen os problemas de origens pessoais podem ser identificados na história de vida do aconselhado e têm muito a revelar sobre quem é a pessoa, como chegou ao ponto em que está. Identificadas as raízes das questões que atormentam, ficará mais fácil desenvolver um trabalho de acompanhamento, de cuidado pastoral, até que haja libertação dos sentimentos negativos, dos pensamentos ruins e da forma de vida que prejudica a si mesmo e aos outros.

Quando um indivíduo nasce, já encontra uma estrutura pronta para recebê-lo. No decorrer de seu crescimento, ele não se adaptará a muitas questões que são consideradas normais para outras pessoas. Isso lhe trará conflitos interiores entre aquilo que pensa ser o correto e aquilo que todos dizem ser o certo. A estrutura política, social, financeira, familiar e outras vigentes durante o tempo de existência de uma pessoa poderão trazer problemas que exigirão maiores cuidados pastorais.

As relações, os processos e as estruturas sociais, enquanto formas de dominação política e apropriação econômica, produzem uma história de vida de muitas pessoas plena de diversidades, disparidades, desigualdades, antagonismos. As condições de sobrevivência, o trabalho das diversas categorias profissionais e as classes sociais são de fundamentais importâncias para uma análise e identificação dos problemas de origens sociais. A libertação social precisa fazer parte da visão de quem faz um trabalho de orientação, pois a raiz dos problemas poderá estar lá.

Identificada a origem das dificuldades da pessoa que busca ajuda pastoral, é necessário avaliar as opções de soluções existentes que favoreçam uma mudança de vida por parte de quem precisa passar pelo processo de libertação. A militância política pode auxiliar na derrubada de sistemas que oprimem e destroem o ser humano. O cuidado pastoral orientado por este modelo pensa

em uma teologia da libertação que vise à melhoria de vida em todos os aspectos da população. É um grande caminho para cuidar daqueles que almejam uma libertação.

Objetivos

De acordo com Clinebell, o objetivo maior do aconselhamento pastoral é “libertar”, “potencializar” e “sustentar integralidade centrada no espírito”. Atribui ao aconselhamento pastoral o objetivo de “facilitar ao máximo o desenvolvimento de uma pessoa, em cada estágio da vida” afim de que esta também contribua para o crescimento das pessoas que a cercam. O aconselhamento pastoral visa contribuir para que o/a aconselhando/a se liberte de bloqueios e medos, encontre a si mesmo/a a fim de que possa viver uma vida plena de sentido e satisfação e investir as suas energias na transformação do mundo.

O aconselhamento pastoral procura ajudar as pessoas a desfrutar um relacionamento aberto e crescente com Deus, capacitando-as a viver de uma forma promotora de crescimento em meio às perdas, aos conflitos e às tragédias da vida no mundo. Ele procura ajudá-las a tornar-se conscientes do empolgante fato de que foram criadas para ser parceiras ativas – co-criadoras – do Espírito do universo na transformação do mundo. O aconselhamento pastoral procura ajudar as pessoas a renovar seu sentimento de confiança básica estando em contato com o Espírito de amor presente neste momento, a encontrar cura para os aspectos de seu quebrantamento que só podem ser curados no relacionamento com essa realidade. O aconselhamento pastoral visa ajudar as pessoas a achar a sua vocação (sua causa), na qual possam investir suas vidas com propósito, compromisso e alegria.

Para Friesen, o objetivo do aconselhamento pastoral é “tratar das tensões interiores e dos diferentes complexos que interferem na qualidade de vida”. Também é objetivo do aconselhamento pastoral libertar as pessoas de “atitudes inadequadas e distorções de percepção quanto à realidade”, bem como “dos medos, culpas e das iras inadequadas”. Para tal, o aconselhamento pastoral utiliza os “recursos da Palavra de Deus, somando aos recursos que o conselheiro poderá obter da pedagogia, psicologia e filosofia”. Para tal objetivo, os recursos bíblicos permanecem básicos e preponderantes, como diretrizes, e os recursos das outras ciências afins permanecem como “complementares e auxílios instrumentais do aconselhamento” pastoral.

Fundamentos Bíblicos e Teológicos do Aconselhamento Pastoral

Tanto o termo “poimênica” quanto a própria expressão “aconselhamento pastoral” de um modo geral são pouco usados no contexto brasileiro, a ponto de ainda não terem sido incluídos no dicionário da língua portuguesa. A sua existência, porém, é muita antiga e o seu valor está no seu significado bíblico, de forma mais precisa, na sua “riqueza simbólica”. O termo poimênica provém da antiga língua grega, da palavra “*poimén*”, que quer dizer “pastor de ovelhas”. A palavra “pastoral”, portanto, também deriva desta raiz. Conforme Hoch, o

significado teológico do termo se inspira na atividade do pastor no trato com suas ovelhas. Ele as protege, cuida dos seus ferimentos, defende-as dos inimigos, busca-a de volta quando se desvia.

Segundo Noé, a “Bíblia em seu todo pode ser compreendida como expressão de uma ação poimênica”, porque ela contém “sinais e histórias” que revelam como as pessoas experimentaram o “amor protetor e salvífico” de Deus durante os tempos. O autor ressalta que “a Bíblia é um livro de poimênica”, um livro que é repleto de experiências de cura. E que nestas experiências o ser humano é visto em sua estrita relação com Deus e com o próximo, a qual ainda é imperfeita e por vezes ameaçada. Ela tende para a realização da comunhão plena, mas depende da graça de Deus para superar suas sombras e limitações.

A poimênica e o aconselhamento pastoral, por sua vez, fazem parte da Teologia Prática. Partindo da Teologia Prática é desenvolvida uma teoria de uma prática interdisciplinar do aconselhamento pastoral, com reflexo direto ou indireto em outras dimensões da vida comunitária, bem como com as ciências humanas.

Bootz demonstra que o aconselhamento pastoral tem exigido, cada vez mais, conhecimento de outras áreas do saber humano. Isso traz alguns benefícios à poimênica, mas tem feito com os muitos conselheiros cristãos não valorizem a riqueza de recursos espirituais deixados pela tradição cristã. O autor conclui:

“Enfim, o diálogo interdisciplinar, muito importante para o desenvolvimento de uma prática de aconselhamento pastoral coerente com o contexto de vida (social, econômica, política está preenchendo a prática pastoral com recursos das áreas humanas e concomitante, escasseando o espaço dos recursos espirituais.”

Antigo Testamento

No Antigo Testamento, a imagem de “pastor de ovelhas” foi atribuída aos “líderes religiosos de Israel”. Moisés e Josué são exemplos desses líderes. (Hoch). Então Moisés disse o seguinte:

- Ó Deus Eterno, que dás a vida a todos, indica um homem que possa guiar o povo e comandá-lo na batalha, para que a tua gente não seja como ovelhas que não tem pastor. (Números 27.17)

No entanto, baseando-se nas denúncias do profeta Ezequiel, muitos destes líderes não corresponderam com o que se espera de pastores.

“Vocês, autoridades, são os pastores de Israel. Ai de vocês, pois cuidam de vocês mesmos, mas nunca tomam conta do rebanho (...) Vocês não tratam as fracas, não curam as doentes, não fazem curativos nas machucadas, não vão buscar as que se desviam, nem procuram as que se perdem.” (Ezequiel 34.2-4)

De acordo com Hoch, esse descuido por parte dos líderes de Israel fez com que Ezequiel anunciasse “o fim do seu pastoreio” e o próprio Deus passa a cuidar das suas ovelhas, sendo o bom e justo pastor.

“Eu, o Senhor Eterno, digo que eu mesmo procurarei e buscarei as minhas ovelhas (...) eu mesmo serei o pastor do meu rebanho e encontrarei um lugar onde as ovelhas possam descansar (...) Procurarei as ovelhas perdidas, trarei de volta as que se desviaram, farei curativo nas machucadas e tratarei as doentes. “ (Ezequiel 34.11-16)

Novo Testamento

Através da encarnação do Verbo Divino, a imagem do bom pastor que cuida de suas ovelhas é atribuída a Jesus. No Novo Testamento, Hoch cita a passagem de Marcos 6.34 em que Jesus se compadece do povo que está como ovelhas sem pastor, bem como João 10.11-18, onde Jesus assume ser o “bom pastor” que veio para dar vida completa para as ovelhas, que conhece e protege cada uma delas, que chega a dar a sua própria vida pelas ovelhas.

A partir de Jesus, fica muito evidente que o aconselhamento pastoral implica num modo de ser e agir e acontece através de relacionamentos: consigo mesmo, com o Transcendente, com o/a outro/a, com o cosmos. E, como afirma Hoch, o paradigma do relacionamento pastoral é o “relacionamento do próprio Deus com seu povo”. Esse relacionamento acontece concretamente através de Jesus, que é o “Emanuel”, o “Deus conosco”, o Deus [que] se relaciona com seu povo em meio ao seu sofrimento e o faz em forma humana, ou seja, através da linguagem de um relacionamento fraterno, em moldes reais, que a mais humilde das pessoas seja capaz de entendê-la (...) experimentá-la.

Para Friesen é Jesus que inaugura o modo de ser e de agir poimênico e também permanece como exemplo e critério para toda poimênica cristã atual. Jesus de Nazaré, a partir da sua forma de agir individual, a partir da sua consciência interior e a partir do seu efeito sobre o meio e de sua época (ilustrado pelas histórias bíblicas) pode ser visto como o inaugurador do comportamento poimênico.

Nesse sentido, Schneider-Harpprecht (1998) aponta a palavra “*paraclesis*”, que significa “admoestação e consolação”, como um conceito chave para o aconselhamento pastoral no Novo Testamento. A base para a admoestação e consolação é “a misericórdia de Deus que justifica” a pessoa pecadora. A admoestação e a consolação divinas também desafiam as pessoas crentes a “realizar uma identificação com Jesus Cristo” que lhes fortalece, dá paciência e esperança.

Ainda no Novo Testamento, o Apóstolo Paulo afirma que além de Cristo ser o próprio pastor, ele também preparou pessoas para o serviço cristão afim de que o seu corpo seja edificado. “Essas pessoas receberam diferentes dons, sendo um deles o dom de pastorear.” (Efésios 4.11-12)

Dessa forma, a imagem que anteriormente havia sido desvinculada dos líderes religiosos de Israel e atribuída somente a Deus, volta a ser relacionada

também com pessoas, com o Sagrado através dos dons concedidos pelo próprio Deus por meio da fé.

O CONSELHEIRO E O ACONSELHAMENTO

Ao aconselhar, o pastor não apenas cumpre uma tarefa atinente ao seu ministério. Ele se capacita para o ministério pastoral, no trato com o rebanho. Descobre suas necessidades, vê as carências do povo e assim diagnostica seu estágio espiritual, como também vê por onde deve andar no ensino do púlpito. O gabinete pastoral é um termômetro que indica algumas enfermidades da igreja, e assinala para o pastor o que ele deve pregar, se deseja a terapia que vem da Palavra de Deus.

✓ Iniciativa pastoral

Alguns autores dedicados ao aconselhamento pastoral têm discutido muito a importância do papel do pastor/conselheiro, sustentando que o contexto e a estrutura do aconselhamento pastoral deve ser mais variada e criativa que a tradicional entrevista de aconselhamento que dura 50 minutos reservada e dentro do gabinete de aconselhamento. A criatividade deve ser um fator de grande preocupação, pois a mesmice da entrevista estruturada pode ser uma barreira para o entendimento entre o conselheiro e o indivíduo que procurou ajuda. Sneider-Harpprecht aponta inclusive, para a necessidade de liberação de espaço, saindo do gabinete do conselheiro e buscando um local mais à vontade, por exemplo, sentado num banco ao ar livre. O que pode descontrair o relacionamento e melhorar o entendimento entre o conselheiro e o ajudado.

Outra colocação de desprendimento da tradicional entrevista de aconselhamento é a observação do pastor no sentido de perceber quando um indivíduo está necessitando de sua ajuda. Nesse momento o pastor deve ter a iniciativa de se aproximar da pessoa e realizar uma entrevista de aconselhamento de forma informal.

Clinebell diz que:

“A definição do papel profissional do pastor, espera-se que ele tome a iniciativa no sentido de proporcionar ajuda a pessoas que precisam, mas que ainda não estão dispostas a pedir auxílio, Em contraste com o conselheiro e psicoterapeuta secular, o conselheiro pastoral pode tomar a iniciativa, entrando em contato com as pessoas em crise e estabelecendo relacionamento de confiança entre elas, de modo que sejam capazes de aceitar a ajuda oferecida.”

A visita familiar é um procedimento bastante proveitoso, pois a casa que se encontra aberta para uma visita pastoral é porque acredita em seu pastor e, assim, será muito mais fácil o relacionamento. Muitas vezes o pastor irá se aproximar de forma natural, como uma simples visita, assim ele vai ganhando a confiança da família aos poucos, para somente depois entrar com as ações de aconselhamento. Além do que, o convívio do pastor com a família em sua própria

residência permite que ele conheça melhor como vive a família em seu habitat natural, facilitando muito as ações de aconselhamento.

Entretanto, conforme pontua Dourley, o cuidado pastoral dispensado as famílias são muito mais complexas que possa parecer, não é apenas juntar informações, o privilégio da permissão da visitação exige o uso cuidadoso e gentil de autoridade. Não se pode esquecer que o pastor tem a autoridade advinda de seu papel social como líder de uma comunidade de fé e a falta do exercício dessa autoridade pastoral construtiva esperada pelas famílias cristãs, pode trazer frustrações. Assim, Clinebell diz que o uso construtivo da autoridade pastoral na poimênica e no aconselhamento, assim coloca:

“O pastor tem tanto a autoridade de seu papel social como líder de uma comunidade de fé como a autoridade racional (o termo de Fromm), qualquer que seja, que sua competência lhe dá como pessoa. Essas duas formas de autoridade influenciam, muitas vezes, de forma poderosa, uma relação de poimênica ou aconselhamento.”

Na visita familiar o pastor pode tomar alguma iniciativa no sentido de perguntar sobre situações que sabe serem problemáticas para a família. Como por exemplo, uma filha com problemas na adolescência, ou um membro da família que está sumido da igreja. Apesar de temas dolorosos para a família precisam ser abordados pelo pastor, pois é uma demonstração de carinho e afeto pela família e também uma forma de tentar vencer o constrangimento e a vergonha que pode estar impedindo a família de solicitar ajuda.

Clinebell finaliza essa discussão com os seguintes dizeres:

“Em nenhum outro tempo podemos tão efetivamente cumprir a parte pastoral de nosso ministério sem ter que adotar modelos e metáforas do lado de fora de nosso chamado. E, em nenhum outro tempo estão as duas importantes dimensões de nosso potencial curativo tão aparente: a singularidade de nossa entrada na vida da família, e o poder inerente em nossa posição na comunidade.”

✓ **Aconselhamento Pastoral como um Processo Comunicativo**

A comunicação é algo inerente ao ser humano e indispensável para a sua própria existência. Conforme Hoch “o ser humano aninha no seu interior uma estrutura feita para a comunicação”. O ser humano vive emitindo mensagens na medida em que ele se comunica consigo mesmo, com as outras pessoas, com o ambiente que o cerca por meio de todos os seus sentidos, através das suas diferentes formas de expressão e dos recursos tecnológicos por ele criados. De acordo com Vegt “o ser humano é alinhado para o relacionamento, a comunicação e o diálogo, que por sua vez também são os recursos de que dispõe o aconselhamento pastoral”.

A partir dessa condição comunicativa do ser humano, ele vai interagindo com o mundo que o cerca causando e sofrendo transformações. Essa interação é indispensável para a formação da identidade e sobrevivência de cada pessoa.

Existem, no entanto, muitas formas de interação que podem beneficiar ou prejudicar a identidade do indivíduo ou de um grupo. Segundo Hoch, a pessoa só se desenvolverá de forma sadia e equilibrada, em termos psicológicos e sociais, se a comunicação e o relacionamento pessoal forem predominantemente e qualitativamente sadios e portadores de uma mensagem de segurança, afirmação e amor.

Nesse sentido, é fundamental que o/a aconselhante pastoral atente para os relacionamentos passados e atuais da pessoa que lhe vem pedir ajuda, pois são as interações interpessoais as maiores causadoras dos problemas humanos. Por outro lado, é também por meio da comunicação, do relacionamento, da interação que se resolvem os problemas, as crises e dificuldades humanas.

Ainda Hoch conclui que é no nível das relações, por isso mesmo, que precisam ser procuradas soluções e alternativas para os mesmos. Ora, a arte do aconselhamento pastoral,

“(...) consiste justamente em oportunizar relações significativas com as pessoas atendidas de modo que elas, experimentando uma nova forma de relação interpessoal, sejam capazes de adquirir consciência dos modelos opressivos de interação a que estavam submetidas e, aos poucos, ensaiar novos modelos de relacionamento.”

A inspiração e orientação das formas de relacionamento no aconselhamento pastoral baseiam-se, no entanto, no jeito de ser, comunicar e de se relacionar do próprio Verbo que se incorporou na forma humana de ser e de se relacionar. Como afirma Vegt “enquanto viveu na terra, Cristo se nos revelou como perfeito comunicador mediante sua encarnação. Ele se identificou do modo mais total com aqueles que haveriam de receber sua comunicação e transmitiu sua mensagem não só em palavras, mas em toda a realização de sua vida. Identificou-se com o modo de falar de seu povo e com os modelos de seu pensar. Falou a partir da situação de seu tempo”.

Ao se tornar humano, Cristo transmitiu a proteção, a misericórdia e o amor divinos através da linguagem do relacionamento humano. Nesse sentido cabe lembrar da afirmação de Hoch, que o aconselhamento pastoral é a “arte de ‘traduzir a boa nova na linguagem dos relacionamentos”. E esses relacionamentos podem acontecer no ambiente familiar, escolar e social ou através de meios técnicos de comunicação como no caso do telefone. Ao buscar ajuda por meio do aconselhamento pastoral, a pessoa se comunica com o/a aconselhante, e este/a por sua vez interage com o/a aconselhando/a. O êxito de uma relação de ajuda em boa parte depende, portanto, da qualidade comunicativa do/a aconselhante.

Como afirma Feldmann, numa relação de ajuda, a responsabilidade maior pelos resultados do encontro é do ajudador. O resultado do encontro depende de suas habilidades interpessoais (...). Os ingredientes do ajudador são: disponibilidade interativa, amor pelo ajudado e habilidades interpessoais de alto

nível. Essas habilidades, apesar de caracterizarem a relação de ajuda, são básicas a qualquer encontro entre duas pessoas, mesmo que não lhe seja dada a conotação de ajuda – são elas que determinam a qualidade do encontro.

No caso do aconselhamento pastoral, além das capacidades comunicativas pessoais e de técnicas aprendidas, cabe de forma especial ao conselheiro e à conselheira a capacidade de ser um/a comunicador/a e orientador/a espiritual. Conforme Hoch, ao procurarem um/a pastor/a, padre ou religioso/a, as pessoas esperam destes/as uma “orientação espiritual”. Nesse sentido, recursos espirituais legados pela tradição bíblica e eclesial são elementos que podem estabelecer uma boa comunicação entre aconselhando, conselheiro/a e o Sagrado.

✓ **Interdisciplinaridade**

Neste início do século XXI, especialmente, no contexto da América Latina, a Teologia Prática, subárea da Teologia, tende a desenvolver a teoria de uma “prática interdisciplinar” de aconselhamento pastoral que analise a sua relação com as ciências humanas como a psicologia, psicoterapia, teoria da comunicação, sociologia, antropologia, pedagogia, bem como com as diferentes dimensões da vida em comunidade.

Ao analisar a relação do aconselhamento pastoral com outras disciplinas, mais especificamente com a psicologia, Hoch afirma que ao se “reconhecer os méritos de uma disciplina” não se pretende “desprezar as qualidades da outra”. Assim como o aconselhamento pastoral, também as outras disciplinas são tentativas humanas, que por sua vez são limitadas, para resolver problemas e doenças da alma humana. Cada disciplina, porém, pode contribuir com o seu específico numa relação de ajuda.

De acordo com Hoch, ao se relacionar com outras ciências, o aconselhamento pastoral tem a oportunidade de melhor realizar o seu serviço. O autor afirma, por exemplo, que a teologia e a psicologia da religião muito contribuem para o reconhecimento e aconselhamento das diferentes formas de religiosidade, manifestações de doenças psíquicas e tendências ao suicídio. Quando se trata de relacionamentos, um profissional da psicologia é o melhor indicado para aconselhar.

O aconselhamento pastoral também necessita da psicoterapia para saber, por exemplo, aconselhar, diferenciar e detectar necessidades de pessoas neuróticas, esquizofrênicas, depressivas. Hoch também cita a interação do aconselhamento pastoral com a psiquiatria. Para diferenciar um saudável triste de um depressivo patológico, por exemplo, o melhor indicado é alguém com formação psiquiátrica.

A teoria científica e a ação de ajuda não se contrapõem, mas se frutificam mutuamente. Em relação à teologia, o aconselhamento também tem uma postura de inclusão e abertura para diferentes escolas teológicas, modelos e concepções de aconselhamento pastoral, como por exemplo, conceitos com perspectivas predominantemente teológicas – bíblicas, teológicas-psicológicas,

teológicas -sociológicas, pluralidade de perspectivas teológicas-filosóficas, bem como concepções interconfessionais de aconselhamento pastoral.

✓ **Dimensões Sociais, Políticas, Econômicas e Culturais do Aconselhamento Pastoral**

Toda vez em que acontece o aconselhamento pastoral, ele se concretiza em determinado tempo e lugar. Da mesma forma as pessoas envolvidas nesta relação de ajuda vivem em determinado lugar e época, se relacionam com diferentes pessoas, aprendem determinados valores, experimentam diferentes sentimentos. Tanto quem oferece como quem busca orientação vive em determinado contexto. Ao mesmo tempo em que as pessoas criam determinado contexto, elas também são por ele influenciadas e moldadas.

Na visão de Hoch, o atual contexto sócio-político-econômico e cultural apresenta muitas dificuldades e problemas, como por exemplo, o desemprego, a destruição da natureza, a poluição, guerras, má distribuição de renda, isolamento e estresse. Esses problemas são fatores que provocam doenças físicas, emocionais e espirituais. Diante desse contexto, cabe ao aconselhamento pastoral uma postura crítica que não procure se adequar aos modelos e às estruturas que provocam doenças e sofrimentos. O aconselhamento pastoral sempre deve manter uma postura crítica em relação às convenções do cotidiano e normas e papéis sociais e religiosos. Para o autor, o aconselhamento pastoral deve produzir liberdade.

Quem quer ajudar pessoas a encontrar e viver o seu próprio eu, deve se preocupar com as necessidades da segurança material que constituem a vida humana em sociedade. Ele deve com o companheiro esclarecer as pressões/forças políticas, sociais e também religiosas que perpassam a sociedade e a Igreja e que foram internalizadas pelo indivíduo pelo processo de socialização. A partir da forte influência do contexto na vida e identidade de cada ser humano, torna-se indispensável que o próprio aconselhante conheça a si mesmo, tenha consciência do seu jeito de ser e agir e a partir de qual lugar ele fala e enxerga o mundo. Segundo Hoch, o simples fato de um aconselhante ser um ministro ou religioso irá contribuir ou atrapalhar no processo de busca por aconselhamento, abrir ou bloquear um diálogo. Também questões de gênero, raça, cor de pele, estado civil, idade, posição econômica e social podem influenciar na relação de ajuda.

Cada pessoa projeta uma certa imagem sobre as demais pessoas com quem convive. Essa imagem pode ser de simpatia, de confiança e de competência, de acolhimento, de acessibilidade. Ao procurarem alguém para falar de suas dificuldades, as pessoas se orientam fortemente pelas qualidades que imaginam poder encontrar naquela pessoa e que consideram essenciais para manter com ela um diálogo pessoal mais íntimo.

Ao mesmo tempo em que o aconselhante é representante de certo contexto, também quem busca ajuda é moldado a partir das relações, ambientes e estruturas com as quais convive desde o seu nascimento. A relação com o

mundo exterior causa transformações no mundo interior, na alma, nos sentimentos, no corpo, nos pensamentos de cada indivíduo. Assim como Feldmann afirma que “ninguém sai ileso de um encontro com outra pessoa”, também pode se dizer que ninguém sai ileso de um encontro com um grupo, uma comunidade, uma instituição, um trabalho, um governo, uma cidade ou lugar do interior. Por essa razão, quem oferece ajuda também tem a tarefa de identificar “o lugar a partir do qual o seu interlocutor fala”. E para que isso ocorra, é fundamental que o aconselhante tenha uma postura de abertura e empatia, que ele tente acompanhar o seu interlocutor na descoberta do seu mundo interior e este se sentirá compreendido e passará a se compreender melhor a si mesmo. Isso, por sua vez, servirá de estímulo para um aprofundamento da comunicação interpessoal.

Além da oferta de ajuda individual e da integração social e comunitária, também cabe ao aconselhamento pastoral mover ações junto às pessoas responsáveis e sobre estruturas injustas e opressoras, a fim de eliminar ou atenuar as causas dos problemas das pessoas que buscam ajuda.

Quanto a questões relacionadas à cultura, o autor constata que no contexto da América Latina o aconselhamento pastoral precisa se conscientizar da diversidade cultural e religiosa de quem oferece e procura ajuda. Existem muitas dificuldades de comunicação devido a diferentes sistemas de educação, de valores, credos, posturas e linguagens corporais. Essa situação, portanto, requer do aconselhante pastoral uma “sensibilidade cultural” e que ele/a assuma uma postura de “inter-patia”. Prossegue explicando que interpatia vai além de empatia, pois não se refere apenas ao sentimento do outro, mas exige assumir temporariamente os pressupostos básicos do outro e sentir com ele a partir dos mesmos.

Quem não consegue cumprir essas bases torna-se um aconselhador fechado e opressor. A sensibilidade cultural é descrita por Schneider-Harprecht em três aspectos:

- a) identificar a própria cultura, ou seja, aprofundar e conhecer a cultura do aconselhante e perceber quais os preconceitos que este/a tem em relação a outras culturas;
- b) conhecer a cultura do/a outro;
- c) desenvolver a capacidade técnica de intervenção do aconselhante após o conhecimento da sua e da cultura do outro

QUESTÕES PESSOAIS

ANSIEDADE

A ansiedade é uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema por exemplo no trabalho, antes de uma prova ou diante de decisões difíceis do dia a dia. No entanto, a ansiedade excessiva pode se tornar uma doença.

Pessoas que sofrem de distúrbios de ansiedade sentem uma preocupação e medo extremos em situações simples da rotina, além de alguns sintomas físicos, o que atrapalha suas atividades cotidianas, já que eles são difíceis de controlar.

✓ **Relação entre medo e ansiedade**

A ansiedade é algo muito próximo da preocupação. E preocupação nada mais é do que um aspecto do medo, um temor de que as coisas não saiam como nós gostaríamos. Todos esses componentes são necessários para a nossa evolução e sobrevivência; o que não pode ocorrer é um exagero de qualquer um deles.

O tempo prolongado de ansiedade (a chamada ansiedade crônica) aumenta o nível de tensão e o estresse interno e pode levar ao surgimento do medo específico ou até mesmo irreal.

✓ **Sintomas de Ansiedade**

A ansiedade e seus transtornos podem causar sintomas tanto mentais quanto físicos, que atrapalham o dia a dia de diversas formas. Veja quais são os principais:

- **Sintomas psicológicos da ansiedade**
 - Constante tensão ou nervosismo
 - Sensação de que algo ruim vai acontecer
 - Problemas de concentração
 - Medo constante
 - Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão
 - Preocupação exagerada em comparação com a realidade
 - Problemas para dormir
 - Irritabilidade
 - Agitação dos braços e pernas.

- **Sintomas físicos da ansiedade**
 - Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
 - Respiração ofegante ou falta de ar
 - Aumento do suor
 - Tremores nas mãos ou outras partes do corpo

- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca
- Mãos e pés frios ou suados
- Náusea
- Tensão muscular
- Dor de barriga ou diarreia.

- **Ataques de pânico**

Os ataques de pânico são uma reação comum aos transtornos de ansiedade, principalmente na síndrome do pânico. Suas principais características são:

- Sensação de nervosismo e pânico incontroláveis
- Sensação de morte
- Aumento da respiração
- Aumento da frequência cardíaca
- Tonturas e vertigens
- Problemas gastrointestinais.

- **Relação entre ansiedade e depressão**

Muitas pessoas acreditam que ansiedade e depressão são quadros opostos como muita gente acredita, eles inclusive têm sintomas muito semelhantes, como:

- Medos
- Insônia
- Insegurança
- Dificuldades de concentração
- Irritabilidade.

Grande parte das pessoas com transtornos de ansiedade evitam as situações que podem desencadear sintomas e, com isso, passam a viver de forma muito restrita, como não sair de casa sozinho, não participar de encontros e outros eventos sociais, ficar preocupado com tudo e acabar não fazendo nada, e por aí vai. Quanto mais a ansiedade abala a vida de uma pessoa, maior a chance de ela ficar deprimida.

Por fim, tanto a ansiedade quanto à depressão costumam estar ligadas a disfunção de neurotransmissores chamado monoaminas, que englobam a serotonina.

Existem diversos tipos de distúrbios de ansiedade. Os mais comuns são:

✓ **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)**

O transtorno de ansiedade generalizada (conhecido pela sigla TAG) ocorre quando a ansiedade persiste por longos períodos de tempo e passa a interferir

nas atividades do dia a dia. O principal sintoma do quadro é a “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”. Saiba tudo sobre o transtorno de ansiedade generalizada aqui.

✓ **Síndrome do pânico**

A síndrome do pânico é um tipo de transtorno de ansiedade no qual ocorrem crises inesperadas de desespero e medo intenso de que algo ruim aconteça, mesmo que não haja motivo algum para isso ou sinais de perigo iminente.

Quem sofre da síndrome do pânico sofre crises de medo agudo de modo recorrente e inesperado. Além disso, as crises são seguidas de preocupação persistente com a possibilidade de ter novos ataques e com as consequências desses ataques, seja dificultando a rotina do dia a dia, seja por medo de perder o controle, enlouquecer ou ter um ataque no coração.

✓ **Fobia social**

Esse distúrbio é caracterizado pelo extremo desconforto e pavor com situações sociais como ambientes novos, desconhecidos e cheios de pessoas estranhas; encontros sociais; falar em público; e outras situações do tipo.

São pessoas que ficam apavoradas com a ideia de ir a uma festa ou a qualquer outro evento social, pessoas que, de tanto medo que sentem, muitas vezes chegam ao ponto de evitar todo e qualquer tipo de contato social. Esse comportamento é característico de um distúrbio conhecido popularmente como fobia social, ou transtorno da ansiedade social.

✓ **Fobias específicas**

A fobia é um medo persistente e irracional de um determinado objeto, animal, atividade ou situação que represente pouco ou nenhum perigo real, mas que, mesmo assim, provoca ansiedade extrema.

A fobia não segue uma lógica propriamente dita, e a ansiedade nesses casos é incoerente com o perigo real que aquilo representa.

Existem diversos tipos, como:

- Claustrofobia - medo de lugares fechados
- Aracnofobia - medo de aranhas
- Agorafobia - medo de ficar sozinho em lugares amplos ou públicos
- Acrofobia - medo de altura
- Aicmofobia - medo de agulhas
- Catsaridafobia - medo de barata
- Coulrofobia - medo de palhaços.

✓ **Transtorno obsessivo compulsivo (TOC)**

O transtorno obsessivo-compulsivo, conhecido popularmente pela sigla TOC, é um distúrbio psiquiátrico de ansiedade. Sua principal característica é a

presença de crises recorrentes de pensamentos obsessivos, intrusivos e em alguns casos comportamentos compulsivos e repetitivos.

Analogicamente falando, uma pessoa com TOC é como um disco riscado, que repete sempre o mesmo ponto daquilo que está gravado. Pacientes com este transtorno sofrem com imagens e pensamentos que os invadem insistentemente e, muitas vezes, sem que consiga controlá-los ou bloqueá-los. Para essas pessoas, a única forma de controlar esses pensamentos e aliviar ansiedade que eles provocam é por meio de rituais repetitivos, que podem muitas vezes ocupar o dia inteiro e trazer consequências negativas na vida social, profissional e pessoal.

✓ **Transtorno de estresse pós-traumático**

O transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) pode ser definido como um distúrbio da ansiedade caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais. Esse quadro ocorre devido à pessoa ter sido vítima ou testemunha de atos violentos ou de situações traumáticas que representaram ameaça à sua vida ou à vida de terceiros. Quando ele se recorda do fato, revive o episódio como se estivesse ocorrendo naquele momento e com a mesma sensação de dor e sofrimento vivido na primeira vez. Essa recordação, conhecida como revivescência, desencadeia alterações neurofisiológicas e mentais.

Causas

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade descontrolada do que outras. Alguns dos fatores que podem estar envolvidos nisso são:

- Genética, ou seja, histórico familiar de transtornos de ansiedade
- Ambiente, por exemplo passar por algum evento traumático ou estressante
- Mentalidade ou modelo de pensamento, ou seja, a forma como a pessoa estrutura seus pensamentos ou linhas de raciocínio e, conseqüentemente, encara as situações do dia a dia
- Doenças físicas.

Entre as doenças físicas que podem estar relacionadas à ansiedade, encontramos:

- Problemas cardiovasculares, como as arritmias cardíacas
- Doenças hormonais, como hipertireoidismo ou o hiperadrenocorticism (aumento de atividade da glândula adrenal)
- Problemas respiratórios, como o DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica)
- Dores crônicas

- Abuso de drogas, álcool ou medicações como os benzodiazepínicos.

Até mesmo eventos como convulsões, tumores cerebrais, excesso de cortisol pelo corpo e infecções por bactérias chamadas estreptococos podem se assemelhar à ansiedade.

Por isso é importante buscar um psiquiatra para que ele pesquise se não há causas físicas por trás de seu problema de ansiedade.

Fatores de risco

Algumas pessoas são mais propensas a terem distúrbios de ansiedade. Os principais fatores de risco são:

- Eventos traumáticos na infância ou mesmo vida adulta
- Estresse relacionado a doenças físicas sérias
- Acúmulo de estresse
- Tipo de personalidade, já que algumas pessoas tem uma personalidade naturalmente ansiosa, como os perfeccionistas e os controladores
- Abuso de substâncias, como álcool, cigarro e drogas ilícitas.

DEPRESSÃO

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. Pessoas que sofrem com distúrbios de depressão apresentam uma tristeza profunda, perda de interesse generalizado, falta de ânimo, de apetite, ausência de prazer e oscilações de humor que podem culminar em pensamentos suicidas.

Por isso, o acompanhamento médico é imprescindível tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

A depressão atinge mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, a estimativa é que 5,8% da população seja afetada pela doença.

✓ Tristeza x Depressão

Há uma grande diferença entre tristeza e depressão. A tristeza pode ocorrer desencadeada por algum fato do cotidiano, onde a pessoa realmente sofre com aquilo até assimilar o que está acontecendo e geralmente não dura mais do que quinze a vinte dias. Já a depressão se instala e se não for tratada pode piorar e passar por três estágios: leve, moderada e grave.

Geralmente a pessoa pode apresentar dois ou mais dos seguintes sintomas:

- Apatia
- Falta de motivação
- Medos que antes não existiam
- Dificuldade de concentração

- Perda ou aumento de apetite
- Alto grau de pessimismo
- Indecisão
- Insegurança
- Insônia
- Falta de vontade em fazer atividades antes prazerosas
- Sensação de vazio
- Irritabilidade
- Raciocínio mais lento
- Esquecimento
- Ansiedade
- Angústia.

✓ **Relação entre o suicídio e a depressão**

O suicídio e depressão são muito relacionados. Contudo, nem todas as pessoas que apresentam um transtorno depressivo têm o risco de cometer suicídio.

A tendência a tirar a própria vida está relacionada a alguns fatores, sendo os mais importantes os seguintes:

- A gravidade do quadro depressivo: nos quadros depressivos agudos, a porcentagem de tentativa de suicídio é muito mais elevada
- O uso de álcool e drogas: que podem causar estados depressivos pós uso e são extremamente graves, pois potencializam estados depressivos já existentes
- Situações existenciais pessoais com uma somatória de fatores: idade, presença de uma doença crônica ou terminal, desesperança
- Presença de traumas psicológicos como os abusos sexuais infantis.

Qualquer pessoa que tenha um agravamento muito severo de um quadro depressivo, a ponto de não querer mais viver (mesmo que não mencione se matar), é um candidato em potencial ao suicídio.

A depressão é uma doença multicausal e bastante complexa. Vários são os fatores que podem agravá-la a ponto de levar uma pessoa a tirar a própria vida:

- A dificuldade ou recusa em buscar ajuda ou tratamento: a doença vai tendo uma evolução progressiva levando o indivíduo à total falta de energia
- Doenças orgânicas: Parkinson, algumas doenças reumáticas, alguns tipos de tumores, entre outras doenças, podem produzir como consequências físicas e psíquicas um estado depressivo muito intenso.

- Situações de perda muito intensas, que produzam uma verdadeira ruptura de valores do indivíduo. É como se ele perdesse (ou fosse perder) tudo que significa ou dá sentido a sua vida. Não tendo outros valores para continuar vivendo, tira sua vida.

✓ **Tipos de depressão**

- **Episódio depressivo**

Um episódio depressivo costuma ser classificado como um período de tempo em que a pessoa apresenta uma alteração em seu comportamento, passando por um episódio depressivo apresenta sintomas da síndrome depressiva, como:

- Humor deprimido
- Falta de energia
- Falta de iniciativa e vontade
- Falta de prazer
- Alteração do sono
- Alteração do apetite
- Lentificação do pensamento
- Lentificação motora.

- **Transtorno depressivo maior**

Se uma pessoa começa a ter quadros depressivos recorrentes ou mantém os sintomas de depressão por mais de seis meses com uma intensificação do quadro, pode-se considerar que ela esteja passando por um transtorno depressivo maior.

Normalmente o transtorno depressivo maior é um quadro mais grave e também tem grande relação com a herança genética. Nele há uma mudança química no funcionamento do cérebro, que pode ser desencadeada por uma causa física ou emocional.

- **Depressão bipolar**

As fases de depressão dentro do transtorno bipolar também são consideradas um subtipo de depressão. Os sintomas apresentados na fase de depressão são os mesmos de um episódio depressivo. Já nas fases de euforia, o paciente pode apresentar sintomas como:

- Agitação
- Ocupação com diversas atividades
- Obsessão com determinados assuntos
- Aumento de impulsividade
- Aumento de energia
- Desatenção
- Hiperatividade.

- **Distímia**

Distímia é uma forma crônica de depressão, porém menos grave do que a forma mais conhecida da doença. Com a distímia, os sintomas de depressão podem durar um longo período de tempo - muitas vezes, dois anos ou mais.

O paciente com distímia pode perder o interesse nas atividades diárias normais, se sentir sem esperança, ter baixa produtividade, baixa autoestima e um sentimento geral de inadequação. As pessoas com distímia são consideradas excessivamente críticas, que estão constantemente reclamando e são incapazes de se divertir.

- **Depressão atípica**

Normalmente os quadros de depressão costumam ser melancólicos, em que o paciente apresenta principalmente tristeza e pensamentos de morte, desesperança e inutilidade. A depressão pode ser atípica quando há predomínio de falta de energia, cansaço, aumento excessivo de sono e o humor apático.

- **Depressão sazonal**

O maior exemplo de depressão sazonal são os episódios de tristeza relacionados ao inverno, que ocorrem devido à baixa exposição à luz solar.

Existem outros tipos de depressões sazonais, ligadas às épocas do ano, por exemplo, durante as festas de final de ano onde os níveis de estresse acabam aumentando.

Fique atento com períodos de tristeza de desânimo que acontecem em períodos épocas específicas - sempre que está frio ou sempre próximo de uma data específica, por exemplo.

- **Depressão pós-parto**

A depressão pós-parto ocorre logo após o parto. Os sintomas incluem tristeza e desesperança. Muitas novas mães experimentam alterações de humor e crises de choro após o parto, que se desvanecem rapidamente. Elas acontecem principalmente devido às alterações hormonais decorrentes do término da gravidez. No entanto, algumas mães experimentam esses sintomas com mais intensidade, dando origem à depressão pós-parto.

- **Depressão psicótica**

A depressão psicótica alia os sintomas de tristeza a outros menos típicos, como delírios e alucinações. Este é considerado um tipo de depressão grave, mas costuma ser raro. No entanto, qualquer pessoa pode desenvolvê-lo, e não só quem tem histórico de psicoses na família.

Causas

A depressão é na realidade uma ampla família de doenças, por isso denominada Síndrome. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células.

Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos.

Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais, muitas vezes, são consequência e não causa da depressão. Vale ressaltar que o estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética. A prevalência (número de casos numa população) da depressão é estimada em 19%, o que significa que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo apresenta o problema em algum momento da vida.

Alguns fatores que podem aumentar as chances de desenvolver a depressão:

- **Abuso:** Sofrer abuso físico, sexual ou emocional pode aumentar a vulnerabilidade psicológica, agravando as chances de desenvolver a depressão
- **Medicações específicas:** Alguns elementos químicos, como a Isotretinoína (usada para tratar a acne), o antiviral interferon alfa, e o uso de corticoides, podem aumentar o risco de desenvolver depressão
- **Conflitos:** A depressão em alguém que já tem predisposição genética para a doença, pode ser resultado de conflitos pessoais ou disputas com membros da família e amigos
- **Morte ou perda:** A tristeza ou luto proveniente da morte ou perda de uma pessoa amada, por mais que natural, pode aumentar os riscos de desenvolver depressão
- **Genética:** Um histórico familiar de depressão pode aumentar as chances de desenvolver a doença. É de conhecimento científico que a depressão é complexa, o que significa que podem haver diversos genes que exercem pequenos efeitos para o surgimento da doença, ao invés de um único gene que contribui para o quadro clínico
- **Eventos grandiosos:** Eventos negativos como ficar desempregado, divorciar-se ou se aposentar podem ser prejudiciais. Porém, até mesmo eventos positivos como começar um novo emprego, formar-se ou se casar podem ocasionar a depressão. Entretanto, é importante reiterar que a depressão não é apenas uma simples resposta frente à momentos estressantes do cotidiano
- **Outros problemas pessoais:** Problemas como o isolamento, causado por doenças mentais, ou por ser expulso da família e de grupos sociais, também podem contribuir para o surgimento da depressão

- Doenças graves: Às vezes, a depressão pode coexistir com uma grande doença, como por exemplo, o câncer. Ou então, pode ser estimulada pelo surgimento de um problema de saúde
- Abuso de substâncias: Aproximadamente 30% das pessoas com vícios em substâncias apresentam depressão clínica ou profunda.

✓ **Sintomas de Depressão**

- Humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia
- Desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas
- Diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis
- Desinteresse, falta de motivação e apatia
- Falta de vontade e indecisão
- Sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio
- Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, doença ou morte.
- A pessoa pode desejar morrer, planejar uma forma de morrer ou tentar suicídio
- Interpretação distorcida e negativa da realidade: tudo é visto sob a ótica depressiva, um tom "cinzento" para si, os outros e o seu mundo
- Dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento
- Diminuição do desempenho sexual (pode até manter atividade sexual, mas sem a conotação prazerosa habitual) e da libido
- Perda ou aumento do apetite e do peso
- Insônia (dificuldade de conciliar o sono, múltiplos despertares ou sensação de sono muito superficial), despertar matinal precoce (geralmente duas horas antes do horário habitual) ou, menos frequentemente, aumento do sono (dorme demais e mesmo assim fica com sono a maior parte do tempo)
- Dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos, como dores de barriga, má digestão, azia, diarreia, constipação, flatulência, tensão na nuca e nos ombros, dor de cabeça ou no corpo, sensação de corpo pesado ou de pressão no peito, entre outros.

CULPA

Sentimento de culpa excessiva segundo à psicologia

Você já questionou o motivo de algumas pessoas conquistarem tudo o que almejam, enquanto nada dá certo para outras? É claro que o comportamento e a iniciativa são fatores relevantes, mas o que realmente difere essas pessoas é o quanto elas se sentem merecedoras. Pessoas que carregam culpa e não se sentem merecedoras, inconscientemente destroem tudo em suas vidas.

O sentimento de culpa é um dos piores que pode afetar o ser humano, uma vez que mantém o indivíduo preso ao passado. Durante a infância, aprendemos que devemos sentir culpa e vergonha ao cometer um erro. Esse aprendizado persiste até a vida adulta, e cada erro traz mais sofrimento e culpa.

Este sentimento de culpa traz uma carga negativa de crenças, afetando todos os pensamentos do indivíduo e influenciando como ele pensa a respeito de si mesmo. Ao invés de buscar alternativas e possibilidades, a culpa faz com que você fique apenas se lamentando e se sentindo mal. Como consequência, o indivíduo não aprende com seus erros e fica apenas repetindo as mesmas atitudes.

✓ **A origem da culpa**

Durante a gestação, a mãe sente todas as emoções de forma alternada e desproporcional, variando entre medo, tristeza, raiva, ansiedade e solidão. O bebê também sente e registra todos esses sentimentos e emoções, passando a sentir culpa por causar dor à sua mãe. Dessa forma, a culpa se torna uma ligação entre mãe e filho. As experiências de vida podem intensificar esse sentimento, gerando ainda mais culpa e dor.

Segundo Collins as causas podem ser:

1. Aprendizado passado e Expectativas pouco realistas – ocorrem quando se estabelece padrões e expectativas (morais, profissionais, espirituosas etc) irreais além das condições e possibilidades do indivíduo. Isso pode iniciar com os pais que exercem uma cobrança agressiva não se satisfazendo os resultados do filho. Com isso a criança é culpada, condenada, criticada e castigada que se sente um fracasso. Como resultado, surge a autoacusação, autocrítica (doentia), sentimento de culpa e inferioridade persistente.

2. Inferioridade e Pressão social.

Para Tournier,

“Toda inferioridade se manifesta em um sentimento de culpa. Nosso autoconceito é formado pela opinião e críticas alheia. Os padrões da sociedade, que não respeitam a idiossincrasia humana, quando alcançadas pode provocar sentimento de culpa por se sentir inferior”.
Desenvolvimento falho da consciência - A consciência não é dada

nem estabelecida quando nascemos mas formada e moldada no processo de desenvolvimento e interação.

3. Merval Rosa em seu artigo “Culpa e perdão” pela Revista Epistemê, escrevendo sobre a origem do sentimento de culpa afirma:

“O ser humano, aparentemente, é dotado de um mecanismo inato de internalização das ordens e proibições dos pais, que funciona mesmo na ausência deles. Em linguagem psicanalista isso significa a existência de um superego que representa a consciência moral de todo ser humano normal. Em síntese, é uma ameaça que juntamente com suas imaginadas consequências são introjetadas pelo indivíduo”.

Como parar de se culpar tanto?

1. Lidar com erros.

Aprenda a lidar com erros e aceite que você é imperfeito. Você deixa de amar alguém apenas porque essa pessoa errou? Tenha em mente que você não é mais aquela criança que tinha que ser perfeita e não podia errar para ser amada: todas as pessoas erram, e nenhum erro é intencional.

2. Reconhecer as qualidades.

Quantas vezes você duvidou de um elogio que recebeu, não se sentiu merecedor de um presente ou até mesmo do amor de alguém? Saiba acreditar, receber e agradecer por cada coisa que chega até você, se conectando cada vez mais com a energia do merecimento.

3. Trocar culpa por responsabilidade

Perceba a diferença entre ser culpado e ser responsável. A responsabilidade é uma escolha que traz emoções positivas, faz com que você se perceba como potente, ativo e motivado. A culpa, por sua vez, é uma emoção negativa que paralisa e faz com que você fique voltado para o passado.

Sentir-se merecedor é fundamental para alcançar sucesso na vida profissional, pessoal e financeira. Ter iniciativa, foco e objetivos claros são fatores extremamente relevantes, porém, algumas pessoas — de maneira inconsciente — insistem em praticar a auto sabotagem e o principal motivo disso é o sentimento de culpa.

Sentir-se culpado é um dos piores sentimentos para os seres humanos. O indivíduo não consegue se libertar, fica preso aos acontecimentos passados e aos traumas emocionais que essas situações desencadearam.

Quando somos crianças, aprendemos que devemos sentir vergonha quando cometemos um erro e esse aprendizado nos acompanha durante a vida. Cada deslize que cometemos quando adultos desperta em nós o sentimento de culpa e, com ele, o sofrimento.

Essa carga negativa afeta os pensamentos e ações do indivíduo, influenciando de maneira muito prejudicial e deturpando a maneira como ele se enxerga. O principal problema ocasionado pela culpa é a repetição de padrões prejudiciais. Isso acontece porque, em vez de buscar alternativas, a pessoa passa a se lamentar e gasta tanta energia sentindo-se mal que acaba não aprendendo com os próprios erros e repete as mesmas atitudes.

4. Aprender a se perdoar e lidar com os próprios erros

O ser humano está em constante evolução e errar faz parte desse processo. Reflita como os seus erros foram importantes para o seu aprendizado e entenda que perfeição não existe. Quanto mais um indivíduo busca por ela, mais frustrado e culpado ele acabará se sentindo. Dê o seu melhor diante das circunstâncias que a vida apresenta e busque a excelência em vez de perfeição. Aprenda a ser mais tolerante com os seus próprios erros!

5. Desenvolver sua Inteligência Emocional

Quer aprender a controlar e entender as próprias emoções e se livrar de padrões que prejudicam sua vida? Com o Método LOTUS é possível transformar as más experiências e em um processo de aprendizado e tornar toda situação passada em um exercício que agregue autoconhecimento. Assim, você passará a escolher de maneira consciente os seus comportamentos e não será mais refém de padrões prejudiciais.

Suicídio.

Contudo, por muito que se diga, por muito que se saiba, apenas os suicidas conhecem os lugares sombrios que os habitam no tempo que lhes antecede a morte. Mas Robin Williams não morreu sozinho. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), suicidam-se, por dia, 3 mil pessoas. Uma a cada 40 segundos. E, por cada pessoa que se suicida, 20 ou mais cometem tentativas de suicídio. Estima-se que, em 2020, o número de suicídios atinja 1,5 milhões por ano. Por quê?

Definido pela OMS como um ato deliberado, iniciado e levado a cabo por um indivíduo com pleno conhecimento ou expectativa de um resultado fatal, o suicídio é, possivelmente, o ato mais perturbador e intrigante do ser humano. Normalmente, o suicídio é equacionado como a forma de acabar com uma dor emocional insuportável causada por variadíssimos problemas, sendo frequentemente considerado como um pedido de ajuda. As razões que levam o indivíduo a violar o instinto primário da sobrevivência são difíceis de compreender.

As teorias recentes defendem que pode haver uma predisposição individual para o suicídio, que é ativada, ao longo da vida, por experiências negativas precoces (experiências traumáticas) que vão dar origem a um padrão de pensamento negativo. Os números apontam-nos um grande culpado. Mais de 50% das pessoas que se suicidaram sofriam de depressão. Contudo, José

Manuel Temóteo, psiquiatra, explica que o quadro depressivo não é a única motivação. “O suicídio pode constituir uma reação de inadaptação a uma mudança ou um ato de vingança que sublinha o rancor”, refere.

Os cinco mil suicídios registrados quando da tomada de Berlim, no fim da Segunda Guerra Mundial, são exemplo disso. O próprio Adolf Hitler, um psicopata sem qualquer capacidade de remorso ou compaixão, suicidou-se. Independentemente das causas, o suicídio resulta sempre da consolidação de emoções negativas e de estresse.

Situações de separação, divórcio, luto recente, solidão, desemprego, mudança ou perda recente de trabalho, problemas escolares ou laborais, doença grave ou crônica e dependência de drogas e álcool podem, efetivamente, resultar numa resposta negativa e conduzir ao suicídio.

O que encontramos nos suicidas é a associação de um alto grau de desesperança a uma grande incapacidade de resolver problemas.

Vida é impermanente, a capacidade de adaptação às circunstâncias pode ser bastante variável. O que acontece no suicídio é que a morte consolida a solução, petrifica a vida, terminando-a. O suicídio é o ato mais individual do ser humano. Contudo, como qualquer fenômeno humano, implica um entendimento biológico e psicossocial. Para lá das características psicológicas do indivíduo, há que ter em conta as suas dimensões sociais e biológicas. O isolamento, a sensação de desintegração social e de não pertencem detêm um peso significativo na decisão suicida.

✓ **O que revelam os números**

Os índices revelam que as pessoas sozinhas, solteiras, divorciadas ou viúvas se suicidam mais do que as outras. Pessoas com redes sociais de apoio, com família próxima e amigos chegados, que estabelecem laços fortes têm mais hipóteses de receber ajuda no caso de estarem em crise. Além disso, a existência de padrões sociais no suicídio indicam que há critérios de sazonalidade, geográficos, laborais, de gênero (feminino e masculino), etários, entre outros, a ter em linha de conta.

Há ainda indicadores que apontam para a existência de um importante fundo genético na questão suicida. Por um lado, porque o suicídio se encontra relacionado com a doença mental grave, muitas vezes de natureza hereditária, por outro porque há evidência de histórias familiares de suicídio. A revista Time refere que foi recentemente identificado um gene (SKA2) bastante importante no controle dos sentimentos negativos e no controle da impulsividade que, por este motivo, pode interferir na ideação suicida.

✓ **Ato planejado ou impulso fatal?**

O suicídio pode demorar a ser pensado e planejado ou constituir um ato impulsivo, consumado num momento. De acordo com o Instituto Português de Suicidologia, a impulsividade é um dos fatores mais importantes no suicídio, uma vez que a rapidez com que se passa do pensamento ao ato pode constituir um fator de risco acrescido. Nos jovens, a impulsividade detém um importante papel.

Os adolescentes vivem com grande intensidade o momento presente, não tendo grande capacidade para se projetarem no futuro. Interessa o agora, com toda a carga positiva e negativa que o agora detém. Os dados estatísticos indicam que, em comparação com a restante população, os adolescentes apresentam uma elevada taxa de tentativa de suicídios mas uma menor taxa de suicídios consumados. Quadros de depressão, abuso de substâncias tóxicas, esquizofrenia, doença bipolar e outras perturbações mentais estão presentes em grupos que revelam um maior índice de suicídios. Em comum têm a desesperança. Aquilo que parece ser transversal aos suicidas é a falta de esperança, o sentimento profundo de uma angústia sentida como sendo irremediável.

✓ **Desespero e angústia**

Existem aspectos fundamentais que estão na base da ideia do suicídio e da sua concretização. O suicida encontra-se envolto numa dor psicológica intolerável, revela perda de autoestima e incapacidade para suportar a dor psicológica, contempla menos horizontes e desempenha menos tarefas, revela isolamento (sensação de vazio e de falta de amparo), desesperança e egressão (fuga como única solução para acabar com a dor intolerável). Há ainda situações que potenciam o risco de suicídio.

O estresse pós-traumático pode evoluir para quadros depressivos que se encontram associados a fortes sentimentos de desesperança. “Vivenciar uma experiência de total perda de controle sobre o seu desfecho, uma situação de perigo de morte iminente, é profundamente dramático e pode tornar-se numa situação patológica”, afirma José Manuel Temóteo. O que parece acontecer é que se o passado é depressão e o futuro é ansiedade, o medo incontrolável e crônico é a porta de entrada de perspectivas negativas em relação ao futuro e um dos principais fatores de risco e produtores de suicídio.

✓ **A importância dos sintomas**

A capacidade de avaliar o risco de um doente se suicidar é, de acordo com mesmo especialista, é a competência clínica mais exigente que um médico psiquiatra tem de adquirir. Sintomas como desesperança, humor deprimido, sentimento de culpa e/ou fracasso, desespero, inquietação ou agitação, insônia persistente, perda de peso, gestos lentos, discurso pobre, cansaço, isolamento social e ideação suicida (com plano definido) requerem atenção extrema. É ainda necessário dar especial atenção às pessoas que já tentaram suicídio

anteriormente, indivíduos com história familiar de suicídio, adolescentes com depressão ou distúrbios de conduta e idosos nas fases iniciais de demência e estados de confusão.

Ao contrário do que vulgarmente se pensa, dois terços dos suicidas expressam as suas intenções, sendo que um terço procura o médico um mês antes do suicídio, pelo que comentários acerca da morte e do suicídio são sinais preocupantes. É frequente as pessoas com comportamentos suicidiários darem sinais de alarme (preparar documentos, dar objetos pessoais de valor sentimental elevado, escrever cartas ou notas aos amigos) consciente ou inconscientemente, o que indicia a esperança de serem salvas.

É necessário perceber que o suicídio é sobretudo o meio que encontram para dar fim à sua dor, o objetivo principal é parar o sofrimento e não exatamente pôr fim à sua vida. Quando ajudadas a tempo, as pessoas podem entender que há outras formas de resolver as suas circunstâncias e que há quem se encontre empenhado em ajudá-las. Mas também há casos em que o suicida quer realmente morrer, não dando qualquer sinal para não levantar suspeitas. Estes são, sem dúvida, os casos mais difíceis de prever e de intervir.

QUESTÕES LIGADAS AO DESENVOLVIMENTO

✓ CRIAÇÃO DE FILHOS

Um dos maiores desafios de ter filhos é o processo de criação e educação. Muitas mães e pais, ao se depararem com a responsabilidade gigantesca que é educar uma criança, ficam em dúvida sobre como agir ou qual é a melhor maneira para construir uma relação positiva com os filhos.

É se sentir um pouco perdido e cometer alguns enganos; afinal, a criação dos filhos é uma tarefa. Porém, é preciso se manter atento para não permanecer no erro, que pode, muitas vezes, trazer consequências para as crianças.

• Estabelecer limites

A personal baby e psicopedagoga Carmen Costa chama a atenção dos pais para a permissividade que ronda as famílias nos dias de hoje. Educar positivamente está longe de ser permissivo e condescendente demais com os filhos.

Em certa idade, as crianças começam a desafiar a família e buscar o ponto que não podem ultrapassar. Nesse momento, elas precisam de limites claros.

Proibições e formas de condutas são muito importantes para o desenvolvimento da criança. Sem isso, elas podem desenvolver até mesmo inseguranças graves ao longo da vida, pois não vão saber o que é certo ou errado, nem qual é a melhor maneira de se posicionarem em situações futuras.

Por isso, lembre-se sempre: impor limites a um filho também é uma forma muito bonita de demonstrar amor!

- **Não mentir para os filhos**

Quem nunca caiu na tentação de contar uma mentirinha que seja para o filho parar de fazer aquela birra ou resolver uma situação com a criança? Erro fatal!

Essas mentiras, por menores que sejam, acabam impactando a relação de confiança da criança com o seu responsável. Além do mais, como ensinar aos pequenos que não se deve mentir se elas os veem cometendo o erro?

Experimente uma conversa clara, simplificada e objetiva com o seu filho. Mostre a ele a importância de agir de determinada forma e as consequências do não cumprimento das regras. Assim, você fortalecerá os laços de proximidade e segurança e ainda mostrará com a verdade é um dos valores e habilidades a serem trabalhados em toda a vida.

- **Acreditar que tempo e carinho podem ser substituídos por bens materiais**

Carinho é sinônimo de atenção, e não de brinquedo novo. O amor e o afeto são a base emocional e motivação das crianças. Por isso, procure recompensar seus filhos afetivamente em vez de materialmente.

Ele teve um bom comportamento ou uma atitude que merece ser recompensada? Elogie, abrace, sorria. Assim, a criança sentirá orgulho de si mesma e reagirá bem diante dos próximos desafios que virão. Criança que se sente amada é criança segura, confiante e feliz!

- **Dar explicações**

Já falamos sobre a importância de estipular limites na criação dos filhos. Porém, é preciso ter muito cuidado para que esses limites não esbarrem no autoritarismo, bem diferente da autoridade saudável e esperada.

As crianças conseguem aceitar e entender melhor as regras e limites que são claramente apresentados. Dizer “não pode” ou “porque não” causa uma frustração e tristeza nos pequenos, pois eles não entendem a razão de não poderem.

Segundo a psicóloga Aline de Aguiar, o ideal é dar uma explicação sucinta e clara, para que a criança entenda a razão da negativa, e ao mesmo tempo demonstrar carinho e afeto, para que ela entenda que o limite é imposto por amor e cuidado.

A criação dos filhos é, sem sombra de dúvidas, um caminho longo e, por vezes cheio de percalços. E a indisciplina escolar, muitas vezes, é uma dessas pedras que aparecem na jornada de pais e mães. Confira nosso artigo sobre o tema e saiba como lidar com o problema!

Freud e a sexualidade infantil

A visão conservadora a respeito da sexualidade infantil durante o século XIX foi fortemente abalada pelas teorias psicanalíticas de Sigmund Freud sobre este tema, uma vez que segundo a visão corrente de então, a criança era vista como símbolo de pureza, constituindo-se em um ser assexuado.

Gradativamente, malgrado ainda alguma resistência, a sociedade vem se familiarizando com as muitas formas de expressão da sexualidade infantil. Aos poucos, torna-se claro que tal sexualidade evolui, apresentando-se em fases ou etapas de desenvolvimento, às quais Sigmund Freud denominou de fase oral, anal, fálica latência e genital.

As fases que constituem esta sexualidade estão bastante difundidas nos meios de comunicação. Isto possibilita aos pais que reconheçam o modo como estas fases operam em seus filhos. No entanto, ainda restam muitos equívocos no modo como eles lidam com esta questão.

Para muitos pais ainda causa espanto saber que os filhos, por exemplo, praticam a masturbação. Também é comum fornecerem explicações parciais ou inverídicas para as clássicas perguntas dos filhos referentes ao campo da sexualidade.

As fases da sexualidade

A princípio, a sexualidade na criança é definida como masculina ou feminina, passando por um processo de modelagem em que atuam inúmeros fatores sociais, históricos e culturais que visam modelar esta sexualidade.

Para Sigmund Freud, a sexualidade é definida como um instinto presente desde o nascimento, não se restringindo à noção de erotismo, e que se apresenta de acordo com fases do desenvolvimento psicosssexual.

- **Fase Oral**

Durante esta fase, **a boca é a região do corpo que proporciona maior prazer**. Por esta razão, a criança tende a levar tudo o que encontra à boca, vez que é pela boca que a criança pequena entra em contato com o mundo. Nesta fase, o seio da mãe é o principal objeto de desejo para a criança não apenas por ser sua fonte de alimento, mas também por ser a sua forma de satisfação.

- **Fase Anal**

Neste período, **o ânus passa a ser a principal fonte de satisfação**, fase em que a criança busca **obter controle sobre os esfíncteres**. Este período é marcado por uma ambivalência, em que, adquirindo o controle sobre o processo de defecação, pode oferecer à mãe o seu produto, ora como presente, ora como sinônimo de agressividade. Neste período, inicia-se a noção de higiene. A forma como a questão da higiene é conduzida pode influenciar decisivamente a forma como o indivíduo se portará durante a fase adulta.

- **Fase Fálica**

Durante este período, a atenção da criança é voltada para a **região genital**. Inicialmente, a criança imagina que que ambos os sexos possuem pênis, impressão esta que, uma vez desfeita, dá origem às assim denominadas “teorias sexuais infantis”, em que imagina que as meninas tenham tido seu órgão arrancado (complexo de castração), embora muitos destes conceitos, principalmente em relação às meninas, não tenham sido confirmados e muitas vezes não são aceitos por grande parte dos psicanalistas.

Também é neste período que surge o complexo de Édipo, representado por uma forte atração que a criança apresenta pelo genitor do sexo oposto, enquanto nutre sentimentos de amor e ódio pelo genitor do mesmo sexo.

- **Fase de Latência**

Neste período, que se estende **até o início da puberdade**, a sexualidade da criança passa por um período de ‘aquiescência’, em que **a sua energia libidinal é deslocada para atividades socialmente aceitas**, como atividades criativas e escolares.

- **Fase Genital**

Esta fase ocorre com o **início da adolescência e é caracterizada por uma retomada dos impulsos sexuais**. Neste período, ocorre uma forte transição no comportamento do adolescente, que vivencia a perda das características infantis, definindo sua identidade, diferenciando-se dos pais, para assumir uma identidade adulta.

Também é importante ressaltar que esta etapas nunca se dão de forma estanques, nunca estão dissociadas. Existe mesmo uma interpenetração entre as mesmas. É possível, portanto que crianças pequenas queiram examinar os próprios genitais ou dos amigos.

Por parte dos pais, é necessário encarar estas cenas como naturais, específicas do momento psicossocial que a criança vivencia, evitando aborrecer-se ao serem por demasiado severos.

ADOLESCENCIA

É sempre um desafio falar de aconselhamento. Esse assunto não é muito explorado dentro de nossas igrejas, dificultando o trabalho dos líderes nessa área

a) **O adolescente não aceitará um conselho de alguém que ele não se identifique.**

Aconselhar os jovens e adolescentes faz parte de um processo de construção do qual o relacionamento é a base para ter acesso a eles. Não tendo relacionamento ou identificação eles não receberão o conselho de forma satisfatória.

- b) **A confiança é primordial para o aconselhamento com a juventude.**
Muitos líderes acabam errando nesse requisito. Por isso o líder precisa tratar com carinho e respeito àquilo que está sendo falado. Não espalhe, não trate a pessoa de forma diferente depois do aconselhamento. Não fale para outras pessoas, mesmo que façam parte da liderança, ele confiou a você e não a sua equipe, mas se achar necessário compartilhar com mais alguém a pessoa envolvida precisa ser comunicada de quem mais saberá dessa conversa. Porque a confiança quando quebrada dificilmente será restaurada novamente.
- c) **Eles precisam perceber que estão sendo compreendidos.**
Os jovens e adolescentes tem uma necessidade muito grande de serem compreendidos, de saber que alguém os entende. Por isso, não fale muito, ouça mais, mostre que compreende as suas questões, evite se mostrar como alguém que tem solução, construa essa resposta juntamente com ele.
- d) **O conselheiro precisa estar atento para não ser comparado aos pais dos adolescentes que estão sendo aconselhadas.**
Não são poucas às vezes em que ouço os adolescentes compararem os seus líderes aos seus pais. A maioria de nós tem dificuldade de conversar com os pais, essa questão é perceptível, por isso buscamos outras pessoas para conversar sobre nossas questões. O líder não pode deixar acontecer essa transferência porque quando isso ocorre, cria um bloqueio entre vocês. Defina bem o seu papel, para que essa transferência inconsciente não ocorra.
- e) **Enfatize mais as qualidades do que os defeitos.**
Os adolescentes e jovens são “massacrados” em relação aos seus defeitos, me parece que seus erros e falhas são sempre mais evidenciados do que os seus acertos e intenções. Com esse comportamento só estamos afastando cada vez mais os nossos jovens. A mudança deles não está em apontar os seus erros, mas em reforçar as suas qualidades. Dizer que você acredita neles, trará um sentimento de querer honrar esse “voto” de confiança. Jesus sempre nos aponta para quem poderemos ser. E de como Ele nos vê, esse deve ser o objetivo do conselheiro, apontar para quem podemos ser em Cristo. Não é que os erros não devem ser apontados e estimulados a serem corrigidos, mas chamo a atenção do exagero que muitas das vezes ocorrem em relação ao tratamento com os jovens. Além de mostrar que a confiança e o estímulo das qualidades surtem mais efeito do que evidenciar os erros.

O papel do aconselhamento pastoral.

- Ele não é um substituto dos pais.
- Ele não deve ser o único confidente do adolescente.
- Ele não deve tomar partido ao lado dos pais nem do adolescente.

Papéis que pertencem ao aconselhamento pastoral:

- Deve se posicionar ao lado de ambos – do adolescente e dos pais – quer os pais estejam ou não presentes no aconselhamento. O aconselhamento de adolescentes enquadra-se na categoria de “aconselhamento familiar”.
- Em geral, não deve aconselhar um menor sem envolver também os pais.
- Deve dar esperança tanto para o adolescente quanto para os pais, e mostrar que uma mudança é possível. Providencie para ambos as ferramentas espirituais e práticas para navegar nos anos da adolescência.
- Responsabilizar os pais quanto o aconselhamento dos filhos.

VELHICE

Em muitas culturas e civilizações, a velhice é vista com respeito e veneração: representa a experiência, o valioso saber acumulado ao longo dos anos, a prudência e a reflexão. A sociedade urbana moderna transformou essa condição, pois a atividade e o ritmo acelerado da vida marginalizam aqueles que não os acompanham.

Velhice é o último período da evolução natural da vida. Implica um conjunto de situações — biológicas e fisiológicas, mas também psicológicas, sociais, econômicas e políticas — que compõem o cotidiano das pessoas que vivem essa fase

A cada dia que passa todos envelhecemos. O envelhecimento é transversal a todos os seres vivos. Enquanto somos jovens pouco pensamos neste processo, mesmo sendo ele uma constante. A maturidade que advém com ele é algo que nos atrai e, talvez por isso, lidamos com ele de uma forma tão sutil.

Contudo, no decorrer do ciclo biológico ocorre um declínio previsível das funções do organismo. O processo de envelhecimento nota-se especialmente no sistema nervoso, acabando assim por atingir todos os outros sistemas.

- **Aspectos físicos do envelhecimento**

A nível físico, vou aqui referir apenas os principais sinais neurológicos de envelhecimento:

- Problemas visuais
- Reflexos lentos
- Aumento da tendência à vertigem
- Redução do olfato
- Diminuição da agilidade de movimentos e de equilíbrio
- Redução da força muscular
- Alterações de postura e marcha

- **Aspectos psicológicos do envelhecimento**

A nível psicológico existem alguns aspectos mais comuns.

- Tendência a ser auto-centrado, rígido, conservador e excessivamente crítico, ou o oposto – muito flexível, vacilante e sem opinião.
- Acentuação do esquecimento de nomes, factos e eventos
- Redução da facilidade de usar as palavras para exprimir sentimentos e/ou emoções
- Ficar preso a momentos do passado
- Medo da morte
- Aumento da sensação de solidão e abandono
- Integração das aprendizagens que se adquiriram ao longo da vida – este aspecto pode nem sempre ser de fácil resolução dependendo da experiência de vida do indivíduo
- Gestão de perdas (amigos, companheiros, familiares)
- Dificuldade em lidar com as questões de perda de funcionalidade e saúde.
- Falta de oportunidades nas instituições que frequenta (família, clube, trabalho, igreja, etc)

Passo a considerar algumas doenças inerentes a velhice.

✓ **Alzheimer.**

O Alzheimer é uma doença neuro - degenerativa que provoca o declínio das funções cognitivas, reduzindo as capacidades de trabalho e relação social e interferindo no comportamento e na personalidade da pessoa. De início, a pessoa começa a perder sua memória mais recente. Pode até lembrar com precisão acontecimentos de anos atrás, mas esquecer que acabou de realizar uma refeição.

Com a evolução do quadro, o Alzheimer causa grande impacto no cotidiano da pessoa e afeta a capacidade de aprendizado, atenção, orientação, compreensão e linguagem. A pessoa fica cada vez mais dependente da ajuda

dos outros, até mesmo para rotinas básicas, como a higiene pessoal e a alimentação.

O Alzheimer é a causa mais comum de demência - um grupo de distúrbios cerebrais que causam a perda de habilidades intelectuais e sociais. Na doença de Alzheimer, as células cerebrais degeneram e morrem, causando um declínio constante na memória e na função mental.

A demência varia em gravidade desde o estágio mais brando, quando está apenas começando a afetar o funcionamento de uma pessoa, até o estágio mais grave, quando a pessoa deve depender completamente dos outros para atividades básicas da vida diária.

✓ **PARKINSON**

As células nervosas usam uma substância química do cérebro chamada dopamina para ajudar a controlar os movimentos musculares. O Parkinson ocorre quando as células nervosas do cérebro que produzem dopamina são destruídas lenta e progressivamente. Sem a dopamina, as células nervosas dessa parte do cérebro não podem enviar mensagens corretamente. Isso leva à perda da função muscular. O dano piora com o tempo.

A causa exata do desgaste destas células do cérebro é desconhecida, mas os médicos acreditam que uma mistura de fatores possa estar envolvida:

- Genética: mutações genéticas específicas podem estar envolvidas nas causas do Parkinson, mas estes casos são raros, acontecem geralmente com membros da família afetados pela doença de Parkinson. No entanto, algumas mutações genéticas parecem aumentar o risco de doença
- Meio ambiente: a exposição a determinadas toxinas ou fatores ambientais podem aumentar o risco de doença de Parkinson no futuro, mas o risco é relativamente pequeno.

Fatores de risco

- Idade: jovens adultos raramente apresentam a doença de Parkinson, pois ela é mais comum em pessoas na terceira idade. O risco do Parkinson aumenta com a idade. As pessoas costumam desenvolver a doença em torno de 60 anos de idade ou mais
- Hereditariedade: Ter um parente próximo com a doença de Parkinson aumenta as chances de uma pessoa desenvolver a doença. No entanto, os riscos ainda são pequenos, a menos que a pessoa tenha muitos parentes que apresentem a doença
- Gênero: homens são mais propensos a desenvolver a doença de Parkinson do que mulheres

- Exposição a toxinas: exposição contínua a herbicidas e pesticidas pode colocar uma pessoa em um risco ligeiramente aumentado de doença de Parkinson.

Sintomas de Parkinson

O Parkinson pode afetar apenas um ou ambos os lados do corpo, e o grau de perda de funções causada pela doença pode variar dependendo do caso.

Os sintomas costumam ser suaves no início, incluindo:

- Tremores
- Lentidão dos movimentos
- Rigidez muscular.

Mais para frente, conforme o quadro evolui, os sintomas mais significativos são:

- Inclinação do corpo para frente
- Passos mais curtos
- Redução do movimento dos braços ao andar.

Além disso, o Parkinson avançado apresenta outros sintomas motores como:

- Diminuição ou desaparecimento de movimentos automáticos (como piscar)
- Tendência a babar
- Dificuldade de engolir
- Falta de expressão no rosto (aparência de máscara)
- Dores musculares (mialgia)
- Dificuldade para começar ou continuar o movimento, como começar a caminhar ou se levantar de uma cadeira
- Perda da motricidade fina (a letra pode ficar pequena e difícil de ler, e comer pode se tornar mais difícil)
- Tremores que desaparecem durante o movimento.

Também há a presença de sintomas não motores como:

- Intestino preso e constipação
- Pode piorar com o cansaço, excitação ou estresse
- Voz para dentro, mais baixa e monótona
- Ansiedade, estresse e tensão
- Confusão
- Demência
- Depressão
- Desmaios

- Alucinações
- Perda de memória.

Flutuação motora

Pacientes em tratamento do Parkinson pode apresentar a chamada flutuação motora, em que os sintomas oscilam conforme o efeito da medicação: tendo um ápice de melhora quando o medicamento faz efeito e depois uma queda desta sensação. Isso é causado quando o paciente toma doses muito altas de levodopa, um dos principais medicamentos contra o Parkinson.

QUESTÕES FAMILIARES

ACONSELHAMENTO PRÉ NUPCIAL

Objetivos

O/a pastor/a é um/a líder envolvido/a não somente na vida espiritual de suas ovelhas mas, também, em outras áreas da vida daqueles/as que lhe foram colocados/as sob seus cuidados pela liderança da Igreja. Durante tal envolvimento o/a pastor/a não deve prescindir de momentos de aconselhamento pastoral - entre suas outras atividades - no qual pode conhecer melhor os membros de sua igreja, entender suas dúvidas e questionamentos e orientá-los dentro da fé cristã.

No que diz respeito ao aconselhamento, o/a pastor/a, sem levar em conta seu treinamento, não tem o privilégio de escolher se irá ou não aconselhar o seu povo. Eles inevitavelmente levam-lhe os seus problemas, a fim de obter orientação e cuidado. Não é possível evitar tal coisa caso permaneça no ministério pastoral. A sua escolha não é feita entre aconselhar ou não aconselhar, mas entre aconselhar de maneira disciplinada e hábil ou aconselhar de modo indisciplinado e inábil”

O aconselhamento é um evento que tem como objetivo ajudar a resolver uma situação de crise que está passando ou se antecipar à sua chegada. Logo, o aconselhamento pode acontecer tanto antecipadamente a uma situação de crise (aconselhamento preventivo) como durante ou posteriormente a uma crise (aconselhamento reativo). O aconselhamento preventivo deve ser buscado pela liderança pastoral a fim de prevenir o surgimento do momento de crise ou proporcionar aos membros o conhecimento necessário para passar por elas da forma menos dolorosa e traumática possível.

O aconselhamento pré-nupcial é um aconselhamento preventivo que busca dar este tipo de orientação aos noivos. O/a pastor/a engajado com sua comunidade deverá ter a preocupação com suas ovelhas - particularmente - com aqueles que estão para casar. Seu objetivo principal é prover os noivos de

conhecimento acerca de seu passo futuro com vistas a uma melhor relação conjugal.

“Esse processo positivo de preparar pessoas para bons casamentos e depois ajudá-las a manter sua união através de tempestades e tensões contribuirá muito para tornar obsoletas e desnecessárias as negativas lamúrias a respeito do divórcio”.

É importante também notar que não recai sobre o pastor/a a responsabilidade pelo sucesso do casamento que está sendo preparado. As melhores orientações não têm o poder de garantir o sucesso ou fracasso de qualquer empreitada. “Todos os que aconselham tem os seus insucessos, algumas vezes devido à sua própria inaptidão ou erro, outras, e com mais frequência, porque o aconselhado não pode ou não quer modificar-se”.

Falando especificamente do aconselhamento pré-nupcial, quando duas pessoas se casam não são poucas as mudanças em suas vidas. Em geral há a mudança de moradia, de fonte de recursos financeiros, de papéis sociais e outros. Com uma nova realidade à sua frente, pode acontecer de ambos os cônjuges - ou um deles somente - encontrarem dificuldades no dia-a-dia. São novas situações que pedem novas respostas. E boas respostas somente podem ser dadas por aqueles que as conhecem. Pode ser que o casal consiga se adaptar rapidamente, e facilmente, à nova realidade. Porém, o que geralmente acontece é a dificuldade de lidar com o novo. Surgem crises que precisam ser resolvidas.

O aconselhamento pré-nupcial - repetimos - visa essencialmente municiar os cônjuges das respostas básicas às novas situações que virão. As respostas que serão ministradas não são necessariamente as melhores ou terão sempre os efeitos acertados. Não há nenhuma obrigatoriedade de que o novo casal obtenha sucesso - entendido aqui como conseguir superar as crises iniciais do casamento - com as respostas que já foram utilizadas por outros casais. Cada caso é um caso e isto precisa ser levado em conta.

Quando damos respostas antecipadamente a alguém, pressupomos que sabemos as perguntas a que serão submetidos. Isto significa que a orientação pré-nupcial está baseada no fato de que - espera-se - os novos casais geralmente passem pelos mesmos desafios ou problemas pelos quais outros casais já passaram antes deles. Isto não é de toda realidade. A realidade da vida muda a cada dia e o que era verdade ontem pode já não o ser hoje. Mas há uma certa regularidade que nos permite supor as situações futuras e antecipar sua chegada.

A partir desta regularidade, Collins cita seis razões para o preparo pré nupcial:

- a. Expectativas irreais que levam à desilusão: Não é raro o futuro cônjuge ter uma expectativa em relação ao outro ou em relação ao relacionamento matrimonial que seja, de fato, irreal, conduzindo-o a uma desilusão. Discutiremos este tópico mais a frente;

- b. Imaturidade pessoal que leva à insensibilidade: Pessoas imaturas tendem ao egocentrismo e este leva frequentemente à insensibilidade. O casal precisa ser orientado a uma busca de maturidade no relacionamento;
- c. Mudança de papéis que provocam confusão: As novas ofertas da sociedade em termos de papéis, que fogem da orientação bíblica devem ser descartadas. A Bíblia é a orientadora no papel de cada um;
- d. Estilos alternativos de casamento que levam à insegurança: O casal precisa ser orientado sobre os tipos de casamentos bíblicos;
- e. Mudança nos padrões sexuais, levando à imoralidade: O casal precisa ser orientado para viver sua sexualidade dentro dos padrões bíblicos, em especial no que tange à restrição do sexo antes do casamento;
- f. Aumento do número de divórcios, levando à infelicidade: O casal precisa ser orientado a viver “até que a morte os separe”, deixando de lado o pensamento mais moderno de que estarão junto “até que o divórcio os separe”.

Mesmo frente à possibilidade de passarmos respostas que não deem o devido resultado, cabe a/o aconselhador/a municiar os cônjuges destas respostas mesmo assim. E podendo, se for o caso, passar-lhes as variações possíveis.

O/a aconselhador/a deve se lembrar também que o momento de aconselhamento não é somente um momento de passagem de informações como também de diálogo entre conselheiro/a e aconselhados. É uma oportunidade rica de troca de experiências e conhecimentos entre os envolvidos. O/a aconselhador/a deverá aproveitar esta troca para aumentar seu conhecimento e experiência a fim de poder dar a cada novo casal melhores respostas.

Para Patteron/Eisenberg, o aconselhamento tem o objetivo de “ajudar as pessoas a clarificarem seus próprios objetivos e construir planos de ação de acordo com os mesmos. Tal abordagem enfatiza o potencial único de cada indivíduo e define o papel do conselheiro como facilitador do crescimento pessoal.” De forma que se dá ênfase na ajuda ao aconselhado para que este encontre a solução para suas próprias crises. Este não é o enfoque principal no aconselhamento a casais. Neste aconselhamento, e em geral nos aconselhamentos preventivos, o/a aconselhador/a traz ao aconselhado a antecipação de uma crise e o orienta não só sobre a possibilidade de sua chegada como também sobre as perspectivas de solução (ou da melhor forma de atravessá-la). Porém, a definição dos autores tem sua aplicabilidade no aconselhamento preventivo e não deve ser descartada. A partir da explanação de problemas típicos de casamento e algumas de suas opções, o aconselhamento pré-nupcial pode ser muito enriquecido com a colaboração do futuro casal. Suas perspectivas podem ser novas e aplicáveis ao seu caso em especial. O/a aconselhador/a deve se eximir de achar que é O/A que sabe a

resposta para o(s) problema(s). Deve estar aberto/a para o fato do casal ter outras opções igualmente válidas.

O aconselhamento requer uma ética específica a ser seguida no aconselhamento:

a) Confidencialidade.

Todo o aconselhamento pressupõe que a conversa é confidencial e não deverá nunca ser comentada fora daquele ambiente. O aconselhado deve ser livre para revelar informações pessoais importantes. A confidencialidade de toda a conversa existe mesmo que o aconselhado não a peça explicitamente. Apesar de não ser o caso comumente encontrado no aconselhamento nupcial, lembramos que há uma situação de exceção: Quando o aconselhado mencionar que pretende agir de forma a ferir ou matar alguém ou a si próprio. Neste caso é obrigação do aconselhador tomar as medidas necessárias para evitar o ato, geralmente acionando as autoridades competentes;

b) Respeito à decisão tomada.

Depois de orientar o aconselhado, mostrando as consequências de cada opção que este tem pela frente, o aconselhador deve respeitar a decisão tomada pelo aconselhado. “Tendo efetuado uma exploração das alternativas e consequências, o orientador cumpriu sua responsabilidade e não tem mais direito ou obrigação de tentar impor uma escolha particular”

ACONSELHAMENTO PASTORAL PARA CASADOS

Dos variados problemas que afetam a vida conjugal, existe a precariedade do vínculo afetivo. Ele nasce na formação da personalidade, na infância. Caso a pessoa não tenha formado um grau satisfatório de vínculo, encontrará dificuldades posteriormente nas relações que mantiver. Por força do encanto exercido no período de namoro entre duas pessoas, vários comportamentos ficam ocultos. Na rotina do relacionamento eles emergem, incluindo a dificuldade de manter o vínculo afetivo, causando a Síndrome do Comportamento de Hospedagem. Ela vai distanciando o casal através de comportamentos independentes ao extremo. A pessoa exerce os papéis cotidianos normalmente, todavia, demonstra frieza e comporta-se como um hóspede dentro de casa. Neste caso, especificamente, a precariedade vincular é a causadora deste comportamento, visto ser difícil para o seu portador manter um contato afetivo que ele próprio não pode oferecer. A tendência da síndrome é gerar um conflito pessoal e, conseqüentemente, no casal, que pode acabar se separando. A conversa conjugal é capaz de abrir a primeira porta para a identificação desta síndrome, bem como buscar ajuda especializada, objetivando a melhora pessoal e uma vida conjugal qualitativa com psicoterapia.

Quando as dificuldades no relacionamento humano são percebidas, um termo usual para definir estas circunstâncias é a “incompatibilidade de gênios”. Segundo Michaelis o termo incompatibilidade quer dizer: Qualidade de incompatível, que, a seu turno é: Que não pode existir juntamente com outro ou outrem. Ainda, que não pode harmonizar-se. E, gênio, significa: Espírito benigno ou maligno que acompanha a pessoa desde o nascimento até a morte. Ou, modo de ser de cada pessoa.

Nas relações humanas, sobretudo na vida conjugal, observam-se comportamentos variados. Inicialmente, evidencia-se o poder do envolvimento e o êxtase exercido pela atração das partes que se conhecem. Conforme Moraes escolhemos os nossos pares pelo comportamento aparente. E, aquilo que queremos para nós depositamos nesse outro. Durante o período de namoro não nos permitimos ver, realmente, quem ele é. Com a chegada da rotina no relacionamento torna-se possível conhecer a pessoa como ela é de verdade. Então, começam a surgir os problemas, haja vista o fato de iniciar-se uma intolerância com relação aos defeitos do outro.

Há uma considerável lista de fatores que contribuem para as dificuldades conjugais. Dificuldades financeiras, diferenças de educação, formação profissional, estilo de vida e objetivos (ambição, posição social, etc). Problemas sexuais: da ordem orgânica e psíquica. Infidelidade. Itens pertinentes à estética: beleza física, idade, etc. Nascimento de filhos ou a sua saída de casa com a maioridade. Questões relacionadas à personalidade tais como a introversão (presente em pessoas mais reservadas) e extroversão (presente em pessoas que se expõem mais socialmente) e problemas psicológicos. Diferenças de credo e fé.

Alguns itens desta relação de componentes desfavorecedores na relação a dois, inversamente, pode servir de complemento para determinados casais. Deste ponto de vista, têm-se pontos favoráveis e complementares na relação. Ou seja, não há uma regra universal para determinar quais são os fatores que levam a separação de casais. Contudo, a vontade de se cuidar para o outro e tentar compreendê-lo estimula o interesse pela união.

Existe uma complexidade em se entender o ser humano individualmente, quanto mais na relação com o outro. Podemos classificar algumas situações de separação de casais ao empregar termos generalistas como a incompatibilidade de gênios ou as dificuldades sociais comuns. Entretanto, o que será descrito a partir deste ponto é sobre a estrutura de personalidade e seus problemas, relacionada à formação de apego afetivo.

Desde bem pequenos os seres humanos têm a necessidade de cuidados por parte de outrem. Durante o período de formação da personalidade existem algumas circunstâncias fundamentais a serem desenvolvidas. O vínculo afetivo é um elemento primordial nesta categoria. Ele é básico. Do latim, *vinculum*: atadura, laço, aquilo que une.

O vínculo afetivo descrito por Brazelton tem início na gestação. É um processo contínuo através das interações que vão ocorrendo posteriormente.

Através da experiência de uma criança que recebe apoio e cooperação de sua mãe e também do pai, é capaz de gerar nela a crença na utilidade dos outros. Tal fato favorece um modelo para formar relacionamentos futuros. A forma pela qual a pessoa reage aos mais variados eventos da vida, tais como as rejeições, perdas e separações, depende da forma como foi estruturada a sua personalidade.

Recentemente, vemos um número cada vez maior de filhos sendo criados com pouca presença da mãe e/ou do pai, e ainda, na ausência total deles. O fato de uma criança não ser criada por pais biológicos, não implica, exatamente, em problemas psíquicos posteriores, considerando-se o suprimento básico de suas necessidades. Entretanto, a questão central é o vínculo afetivo. O que tem se tornado ausente durante a estruturação da personalidade infantil é uma relação que possibilite maior vinculação de pessoa a pessoa. Contatos superficiais onde a preocupação localiza-se em prover a criança com alimentos, moradia e escola são insuficientes. E, ainda, relacionamentos onde existam muitas mudanças geográficas e/ou trocas constantes de cuidadores dificultam a formação do vínculo.

Segundo Winnicott, a atenção que as mães têm para se dedicar a seus filhos, atendendo às suas necessidades de alimentação, higiene, carinho ou o simples contato, gera condições necessárias para que se produza o sentimento de unidade entre duas pessoas.

É relevante incluir que na formação vincular faz-se necessário o ato de tocar a criança. Conforme as conclusões de Siqueira, "(...) tocar carrega em si numerosos benefícios em forma de estímulos que geram um melhor desenvolvimento físico, emocional e social, potencialmente gerador de uma personalidade terna e amável no adulto posteriormente".

Todas as pessoas constroem o desejo de possuir provedores que atendam às suas necessidades e carências que a vida impõem. Na figura de quem provê, a criança formará a medida de sua saúde mental futura.

Maturana e Rezepka ressaltam a dinâmica emocional que envolve as pessoas, fazendo-as preservar a dinâmica relacional amorosa da infância na vida adulta como referência a respeito das transformações corporais e relacionais, resultando no ser humano que somos.

Ao observar os conceitos sobre o vínculo afetivo, bem como as suas implicações no ser humano, é possível prospectar formas favoráveis e desfavoráveis de relacionamento ao longo da vida. Se a formação da personalidade de uma pessoa contar com a existência de um vínculo precário, torna-se incompatível a existência de um relacionamento conjugal. Em relatos clínicos obtêm-se históricos onde o marido ou a esposa não tiveram essa formação vincular com os seus pais. Posteriormente, na vida a dois, encontram dificuldades em manter o relacionamento por falta desta condição vincular.

Muitos obstáculos nas relações humanas estão ligados a esta precariedade de vínculo. O casal não consegue perceber este tipo de deficiência em seu relacionamento. Focaliza os problemas em outras questões, ou ainda, prefere

nem tocar no assunto. Há casos em que ignora a possibilidade de lançar mão de uma psicoterapia. E, existem situações em que a resistência impera. Fato comum é dizer que não se precisa de tratamento algum, pois que as dificuldades são de outra ordem. Todavia, perde-se a chance de resolver na causa os efeitos de uma convivência difícil.

No relacionamento de um casal onde há a presença da SCH, quando entra na rotina da convivência, faz surgir um novo tipo de comportamento. Ele é extremamente prejudicial. A pessoa age, inconscientemente, de forma semelhante a um hóspede dentro de sua casa. Realiza as suas atividades comuns. Mantém a comunicação e os hábitos rotineiros, inclusive os financeiros. No entanto, a sua forma de ser e estar apresentam um novo item: a frieza ocasionada pelo distanciamento. Aos poucos vai agindo como se fosse alguém que está hospedado na casa, cumprindo com alguns papéis pertinentes, todavia, trata as questões, antes parcimoniosas, de forma independente. Deixa as responsabilidades, sobretudo as domésticas, para o outro cuidar. Onde havia uma atmosfera de cordialidade e doçura, passa a existir um espectro de isolamento e pesar. O outro vai percebendo, sensivelmente, as diferenças no tratamento recebido e acaba por se sentir, pouco a pouco, só. A sensação deste isolamento origina-se na forma pela qual a ausência do vínculo se manifesta nesta relação.

As discussões passam a existir com uma frequência crescente em virtude do mal-estar alojado e da falta de compreensão acerca da síndrome. Os conflitos podem surgir e avoluma-se no processo bola-de-neve. A pouca consciência a respeito da SCH provoca a discórdia entre o casal, atingindo quem estiver por perto nesta convivência, via de regra, os filhos. Lembranças e cobranças de como a vida conjugal era boa anteriormente são lançadas no calor das discussões. Isto faz aquecer ainda mais o desentendimento. Esta é uma situação estressante para o casal, podendo levar os seus envolvidos à depressão e outros males. E, carrega a possibilidade de desencadear a separação. São duas polaridades se confrontando. De um lado, a ausência de vínculo, a vida isolada. De outro, a força presente da relação a dois. Os compromissos da união “pressionam” o contato mais íntimo da esfera afetiva. Caso ela não exista, torna-se um problema permanente.

Este comportamento de hospedagem reflete o quanto o seu portador, inconscientemente, procura manter distância afetiva do outro para que não haja envolvimento. Caso ocorra uma separação, desta forma, evitar-se-á o sofrimento de uma provável desvinculação. A despedida neste tipo de relacionamento demanda apenas a retirada de bagagens.

Por se tratar de uma síndrome enraizada na formação vincular faz-se necessária uma avaliação diagnóstica. Além de indicar tratamento através de profissional especializado nas relações familiares. Este especialista ocupa-se em compreender as relações conjugais e também a formação do vínculo como peça fundamental nas mudanças terapêuticas necessárias. Na descrição de Gaudêncio, a terapia é o melhor atalho para o autoconhecimento, gerador de

crescimento. Em uma das fases da terapia de casal, o cuidado está no vínculo, o qual permite uma continuidade na relação. Com os avanços possíveis os cônjuges podem estabelecer novo olhar sobre a relação, investindo energia na construção vincular.

O sofrimento causado pela *Síndrome do Comportamento de Hospedagem* modifica o foco energético dos investimentos psíquicos. Ou seja, ao invés das pessoas empregarem as energias e esforços no convívio, utilizam tais recursos na manutenção do isolamento. Soma-se a esta condição o desgaste ocasionado pelo conflito entre as polaridades (ausência vincular e a necessidade do elo afetivo), além dos resultados nefastos, colhidos após as discussões familiares. Há uma sensação de impotência e frustração perante os fatos, que ganham, cada vez mais, uma dimensão que sinaliza o triste fim da vida a dois.

Não raro, crê-se que a síndrome nasceu dentro do relacionamento. Todavia, ela, apenas, foi desencadeada durante o convívio.

É possível comparar relações anteriores a atual e sentir que há algo semelhante nelas. Contudo, é insuficiente para entender e aceitar a síndrome e a sua demanda por tratamento. O jogo de culpa é apenas um instrumento para se defender, na tentativa de diminuir as péssimas sensações que ganham terreno no cotidiano. De nada adianta. Só aproxima o casal da separação. Separar, por sua vez, traz de volta o estado de isolamento requerido pela síndrome. Porém, ao mesmo tempo, causa dor e sofrimento. O que se acreditou ser bom anteriormente enquanto manter uma gostosa e importante relação familiar transforma-se em um pesadelo aterrador com a ruim convivência e a separação.

Buscar ajuda especializada é o remédio para este mal. Crer numa solução de poucos recursos como o esperar o tempo como agente de mudanças é dar oportunidade para que se instale a piora da SCH. Uma boa avaliação psicológica pode dar novos rumos às vidas das pessoas que pretendem o convívio. Respeitando-se as individualidades e construindo relações afetivas, conforme Bowlby, que sustentem os sabores que a vida se encarrega de apresentar a todos, sem exceção.

Dialogar, e, entenda-se bem, conversar com o coração aberto, oferece uma primeira abertura para se compreender a vida do casal. Dar o primeiro passo pode modificar aquilo que já era considerado algo inevitável, como a separação.

Empreender esta tarefa não é simples. Requer coragem e vontade para mudar. Aceitar os problemas e lutar para transformar o prejudicial em saudável. Há uma necessidade de crescimento por parte das pessoas envolvidas. O grau de maturidade determinará o quanto se quer conviver bem. Ambas as partes devem estar dispostas e comprometidas em participar deste processo, apoiando-se.

É preciso administrar os problemas existentes dando lugar ao desenvolvimento qualitativo de vida. Isto se dá de dentro para fora. Leva tempo, entretanto, deve-se considerar que os resultados, conforme a vontade

empregada no processo, trarão maior liberdade para viver, individualmente e de forma conjunta. A *Síndrome do Comportamento de Hospedagem* nos prende a circunstâncias de isolamento, contrariando e causando dor diante dos nossos desejos de vida familiar. Cuidar da questão, alterando o comportamento de hospedagem para o de comprometimento afetivo em conjunto permite existir a unidade fundamental das relações conjugais: a dependência equilibrada e necessária do vínculo. Vale a pena lutar com vontade, ajuda e conhecimento.

DIVÓRCIO E NOVO CASAMENTO

Na justiça, o divórcio pode, muitas vezes, legalizar um estado de discórdia entre um casal, configurando um processo de disputa e exigindo a criação de novas estruturas de convivência doméstica, principalmente, no que diz respeito a pais e filhos. Tanto no âmbito da psicologia clínica quanto no âmbito judicial, os estudos demonstram que os conflitos vividos pelos pais, antes e durante o processo de um divórcio, causam problemas de ajustamento nos filhos, que vivenciam o divórcio como um mistério que precisa ser explicado com clareza e objetividade. Todos os familiares vivenciam incertezas e angústias que ameaçam a estabilidade pessoal, exigindo a elaboração de uma perda.

Os desafios decorrentes desse processo são muitos. Os problemas financeiros; a criação de filhos; a solidão muitas vezes esmagadora; e o sentimento de fracasso são alguns dos problemas e desafios que os divorciados enfrentam. Por mais que esse tenha sido consensual, muitas vezes, leva muito tempo para desaparecer.

Surgem sentimentos de perda, fracasso, desamparo, abandono, rejeição, medo, insegurança e incertezas, circundando esses sujeitos, que afetam diretamente os novos arranjos familiares e que precisam ser trabalhados.

A primeira coisa aconselhável a ser feita é buscar um bom suporte espiritual e também psicológico. Nesse momento, é de fundamental importância poder contar com alguém de confiança, ter um espaço para compartilhar sua história e seus sentimentos, dividir as dores da perda e receber um suporte profissional para ajudá-lo a reestruturar a vida e se preparar para esse novo momento, onde muitos ajustes precisam ser feitos. Então, tanto a psicoterapia, na busca por um bom psicólogo, como também a direção espiritual feita por um pastor, podem constituir um ótimo ponto de partida. São meios bastante adequados para fortalecer a pessoa e, também, lhe proporcionar ferramentas para enfrentar com coragem os desafios que virão.

Já diz o ditado que divórcio é sinônimo de prejuízo, e isso é um fato. Tudo o que o casal tinha antes será, agora, dividido por dois. A divisão das economias empobrece ambas as partes e, isso, é inevitável. Você vai perder reservas e aumentar os custos da sua vida. Portanto, deve estar preparado para isso.

Visitas, pensão e educação. Não é preciso dizer que, muitas vezes, serão eles que arcarão com as duras consequências da separação dos pais. É preciso reservar tempo, com calma, para conversar e garantir a seus filhos que os pais os ama; sobretudo, explicar-lhes que eles não são os responsáveis pelo divórcio

dos pais. Responder suas perguntas da forma mais sincera e objetiva possível, evitando distribuir culpas e buscando sempre preservar e manter em harmonia a relação deles com o pai e a mãe.

Quem sou eu sem minha mulher, sem meus filhos ou marido? Essa pergunta pode rondar a mente nos primeiros momentos depois de uma separação. Nesse aspecto, a ajuda de um bom profissional pode ser muito útil, para que, aos poucos, o separado possa recuperar de volta a sua identidade pessoal dentro desse novo modo de vida. Por isso, é importante ir atrás de referências, antigas ou novas, que venham reforçar sua identidade.

Aqueles hábitos que o separado tinha antes de separar-se, como sua vida social e atividades de lazer, por exemplo, agora serão diferentes. Tomará muitas decisões sozinho, a não ser as que envolvem seu tempo com seus filhos. Também pode acontecer, em alguns casos, que a mulher fique em tempo integral com os filhos, o que, certamente, acarretará sobrecarga, exigindo que ela se desdobre para dar conta do recado e isso lhe trará um dificuldades momentâneas.

Alguns podem sentir-se novamente como na época de solteiros e ter o desejo de viver como tal, saindo com amigos solteiros, buscando namoricos e relações passageiras, até como forma de reviver os bons tempos antes do casamento. O fato é que a vida mudou e os tempos são outros, o matrimônio marca profundamente a vida de uma pessoa, e para nós cristãos é um laço indissolúvel.

Para muitas mulheres, pode ser até humilhante assumir perante a sociedade e a Igreja seu novo status como “divorciada”, principalmente se em seu coração não desejava a separação. Esse também é um tema que deve ser tratado com todo cuidado junto a um terapeuta e um conselheiro.

QUESTÕES FINAIS

AS CRISES NO ACONSELHAMENTO

Voltando a afirmação do pr Isaltino Gomes a questão preliminar na prática do aconselhamento pastoral é esta: O que queremos, exatamente, com o ministério de aconselhamento pastoral?

Bancar o psicólogo, aparentar ar professoral, ser importante, dominar as pessoas, impor nosso ponto de vista?

Observei duas características comuns em muitos dos interessados:

- Eram pessoas dominadoras;
- Eram pessoas com pontos de vista muito fortes e que lutavam, por eles.

O conselheiro precisa se sondar: o que o motiva é amor às pessoas, consciência de missão, ou desejo de controle?

O líder precisa sondar bem suas intenções. Principalmente se ele se vale do aconselhamento.

Que deseja: Ovelhas maduras ou pessoas submissas a ele? Aconselhar ou dominar? Ver o desenvolvimento da pessoa ou reproduzir-se nela?

O VALOR DO ACONSELHAMENTO PARA O CONSELHEIRO

Precisamos reconhecer o fato de que somos pastores e não terapeutas seculares, e que lidamos com igreja e não com uma clínica psicológica. Nossa principal tarefa como conselheiros não é aliviar o fardo das pessoas, mas orientá-las dentro dos princípios da Bíblia. Vivendo os valores da Palavra de Deus as pessoas terão o alívio que o Espírito Santo dá.

Nossa tarefa, portanto, não é de ajudar os pecadores a viverem bem com seus pecados, mas “anunciar todo o conselho de Deus” (At 20.27).

Além desta postura de aceitação da pessoa, o conselheiro precisa cultivar a imagem (que deve corresponder à realidade) de ser uma pessoa confiável.

Se você almeja ser um conselheiro cristão, estas duas virtudes são indispensáveis: aceitação da pessoa e manutenção de sigilo. Um obreiro falastrão nem sempre obterá confiança das pessoas.

Mas a pergunta que o conselheiro cristão deverá fazer é mais ou menos nestes termos: “Como posso ajudar esta pessoa a entender o que Deus deseja que ela faça nesta circunstância?”.

O aconselhamento pastoral não pode ser massagem no ego nem centrar-se em outra base que não seja o ensino das Escrituras.

Vamos a algumas questões:

- **Um elevado nível de cobrança.**

É um problema muito sério quando o pastor se identifica tanto com seu ministério que vê as coisas que deram erradas como culpa sua. Ele não dissocia o rumo das coisas da sua pessoa.

E tão ruim quanto isso é quando ele vê as coisas que deram certas como se fossem mérito seu.

No primeiro caso, ele se deprime. Deixa de confiar na graça. No segundo caso, ele se ensoberbece. Assume como sua a glória que é exclusivamente de Deus. Em ambas as circunstâncias, ele deixou de ver a obra como sendo de Deus e passou a vê-la como sua. É bom sempre ter em mente que somos apenas instrumentos e que nossa responsabilidade é sermos instrumentos disponíveis e usáveis.

Por exemplo, se aconselha um casal e ele se divorcia, entra em parafuso. Onde foi que falhou? Que poderia ter feito melhor? Como outros pastores “consertavam” casamentos e eu não consigo? Ver estes insucessos como derrota pessoal e se sentir indigno da vocação.

- **Não viver num mundo real.**

As vezes nós pastores vivemos num mundo de conceitos e de sonhos, que não é o mundo real em que as pessoas vivem. Não tomamos ônibus cheio nem almoçamos no refeitório da fábrica. Muitos de nós almoçamos em casa. Não

marcamos ponto, nem batemos cartão, mas fazemos nosso próprio horário, sem prestarmos contas a ninguém disto. E lemos livros e revistas que ninguém lê. Discutimos assuntos que a nós parecem tão importantes, mas que são absolutamente irrelevantes para as pessoas. Vivemos num mundo paralelo ao mundo em que as pessoas vivem. Há pastores que sequer sabem o preço dos produtos alimentícios. Mas conhecem as nuances dos diferentes pensamentos de filósofos e teólogos. Ignorantes do mundo que importa às pessoas, muitos nos tornamos irrelevantes para elas. Assim, muitos de nós pregamos o que não interessa a ninguém. Será que, realmente, as pessoas reais estão interessadas em dicotomia e tricotomia, a ponto de isto demandar uma exaustiva análise do púlpito durante três domingos? Ninguém de vida cotidiana normal perde sono com heteus, cananeus e jebuseus. As pessoas perdem sono com coisas reais, como desemprego, enfermidades, vida vazia, marido pulando cerca, mulher frígida, filhos desobedientes, e não com “a conceituação dos grandes términos escatológicos”.

O resultado é a nossa incapacidade de lidar com o mundo que nos cerca. E ficamos surpreendidos quando o mundo real, o mundo lá fora, triunfa sobre o nosso mundo conceitual, aquele que criamos em nossa mente e projetamos como sendo o mundo em que as pessoas devem viver. As pessoas querem respostas e não lucubrações. Elas vivem num mundo de racionalizações durante toda a semana, e no domingo tomam mais uma dose extra de racionalização e conceitos do púlpito, quando este é o mundo em que o pastor vive.

Isto não é um tratado sobre crises pastorais, mas apresento sugestões que podem ser bem ponderadas e, depois de filtradas, aplicadas.

- **Não as minimizando.**

Alguns, exatamente por terem um alto conceito de si, minimizam-nas, não as consideram seriamente e as empurram com a barriga. Se não são para desesperar, elas são sintomas de perigo, que exigem mudanças de atitudes, de estilo de vida, de hábitos. Leve-as a sério. Sem entrar em pânico, pense seriamente no que está acontecendo. Não as ignore e comece a pensar em tratá-las, antes que se avolumem.

Não procrastine o encarar os problemas.

- **Não as superdimensionando.**

É o oposto do minimizar. Alguns, também pelo alto conceito de si, superdimensionam suas crises. Acham que, sendo especiais, não deveriam ter dificuldades nem crises, e entram em parafuso. Culpam-se, duvidam de sua vocação, culpam a igreja. Não era para aquilo acontecer, afinal, “tudo que o justo fizer, prosperará”, e eles se não prosperam, ou não são justos ou os ímpios os obstaculam. Pode ser que não haja culpados, e apenas circunstâncias. Pode ser que tudo faça parte do propósito de Deus, dentro de sua soberania. Ele pode estar amadurecendo pessoas ou preparando ambientes. Pergunte-se o que Deus está fazendo e como está conduzindo a questão. Não se apavore. Deus sempre está trabalhando em nossas vidas.

- **Não as transferindo.**

Magoados ou deprimidos, culpamos os outros e descarregamos na família. É o velho e conhecido mecanismo de chegar em casa chutando a porta e pisando no rabo do cachorro. É bom se esforçar e tentar ter serenidade no trato com quem não tem nada a ver. O maior erro que podemos cometer, em relação à nossa família, é deixá-la em insegurança na maneira de se relacionar conosco. Um chefe de família consciente oferece tranquilidade à família, e nunca a desestabiliza. Por maior que seja a dificuldade, aquiete sua esposa e os seus filhos. Eles precisam de segurança e dependem de você para que isto aconteça. Satanás já trabalha bastante com nossa família. Se há algo que não precisamos nem devemos fazer é dar-lhe munção.

- **Nos lembrar que os conselhos que damos para os outros se aplica a nós.**

Dizemos ao povo para buscar a Deus quando a coisa fica feia, mas nem sempre o fazemos quando fica feia para nós. O remédio que prescrevemos aos outros serve para nós. Alguns pastores parecem ter se esquecido que são crentes, no sentido de que o receituário do gabinete é para eles, também. Continuamos membros da igreja, sujeitos a ela, dependentes dela, e aprendendo o que ela ensina.

O pastor não é dono da igreja e não está acima dela.

Aprendendo com elas.

As crises não devem passar em branco em termos de acrescentar alguma coisa à nossa experiência. Não é necessário repetir os mesmos erros.

Devemos aprender as lições e amadurecer das crises. Dizemos que elas são oportunidades. Que sejam para nós, também.

QUANDO O CONSELHEIRO PRECISA DE ACONSELHAMENTO

STRESS

FILHOS SE PERDENDO

DIFICULDADES FINANCEIRAS

DIVÓRCIO

SUICÍDIO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADLER, Alfred. *O sentido da vida*. Cidade do México: Editora Paidós, 1937.

Cf. CENTRO DE VALORIZAÇÃO À VIDA, disponível em www.cvv.com.br
AMIGOS ANÔNIMOS SAMARITANOS, disponível em <http://samaritanos.cjb.net>
Acesso em: jun/2008.

CLINEBELL, H. **Aconselhamento pastoral**. São Paulo: Sinodal, 1976.

COLLINS, Gary R. *Aconselhamento cristão*. São Paulo: Vida Nova, 1995. 389pgs.

_____. **Ajudando uns aos outros pelo aconselhamento**. São Paulo: Vida Nova, 2002.

CRABB, Lawrence Jr. *Como compreender as pessoas: fundamentos bíblicos e psicológicos para desenvolver relacionamentos saudáveis*. S. Paulo: Editora Vida, 1998, p. 68.

FELDMANN, Clara, MIRANDA, Márcio Lúcio. **Construindo a Relação de Ajuda**. 13.ed. Belo Horizonte: Crescer, 2002.

FOLEY, Vincent D. **Introdução à terapia familiar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.

FRIESEN, Albert. **Cuidando do ser: treinamento em Aconselhamento Pastoral**. Curitiba: Esperança, 2000.

HURDING, Roger: *A árvore da cura*. S. Paulo: Edições Vida Nova, 1995, p. 139.

IGREJA METODISTA – COLEGIO EPISCOPAL. Carta pastoral do Colégio Episcopal sobre sexualidade. Belo Horizonte: Cedro, 1997. (Biblioteca vida e missão, pastorais).

_____. Código de ética pastoral: Carta pastoral do Colégio Episcopal da Igreja Metodista. São Paulo: Colégio Episcopal da Igreja Metodista, 1998. (Biblioteca vida e missão, documentos).

KUNSCH, Waldemar L. **O verbo se faz palavra: caminhos da comunicação eclesial**. São Paulo: Paulinas, 2001.

MACKINNON, e MICHELS. *A entrevista psiquiátrica*. 3ª. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981, p. 19.

MORAES, Carmen Lúcia. *Por que os casais se separam?* Internet, disponível em: www.saudenainternet.com.br. Acesso em 01/12/03.

NOÉ, Sidnei V. *O que é Aconselhamento Pastoral?* Disponível em <http://geocities.yahoo.com.br/sidnoe>. Acesso em: jun/ 2008.

PATTERSON, Lewis E., EISENBERG, Sheldon. O processo de aconselhamento. São Paulo: Martins Fontes, 1988. 229p.

SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph. **A teologia prática no contexto da América Latina**. São Leopoldo: Sinodal, 1998.

WINNICOTT, D. W. *A Família e o Desenvolvimento Individual*. São Paulo. Martins Fontes, 1993.

<http://www.isaltino.com.br/2011/11/aprendendo-a-lidar-com-as-pessoas/>

<http://www.isaltino.com.br/2011/11/a-pratica-do-aconselhamento-pastoral/>

http://enrichmentjournal.ag.org/International_PDF/Portuguese/2010_Novembro_RecursosEspirituais.pdf

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/desenvolvimento-psicossexual/39697>