

A INFLUÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Denise de Assis¹⁴

RESUMO

O despertar do homem no século XXI em direção a valores relacionados à espiritualidade e não à religião tem se configurado como objeto de estudo no meio científico. Pesquisas demonstram que as pessoas que cultivam certos valores e práticas, tais como a oração e a meditação, por exemplo, possuem melhor qualidade de vida e respondem de maneira mais satisfatória quando submetidas a determinados tratamentos médicos. É possível pela ciência, explicar determinados fenômenos até então ignorados ou classificados como alucinações? É o que pretendemos discutir neste trabalho.

Palavras-chave: Transmissão Psíquica, Cultura, Religião, Fenômenos Místicos

Em *O Futuro de Uma Ilusão* (2000 [1927], Edição Eletrônica), Freud demonstrou que as ideias religiosas surgiram pela necessidade de defesa contra as forças esmagadoras da natureza. Além disso, tais ideias se configuravam em uma tentativa de retificar as deficiências da civilização. Assim, a civilização forneceria ao indivíduo estas ideias já prontas, constituindo assim, a herança de muitas gerações. No entanto, a forma de apresentação destas ideias fazia parte de um sistema religioso com a característica de ignorar totalmente o desenvolvimento histórico conhecido e suas diferenças em épocas e civilizações diferentes. Além disso, qualquer questionamento a respeito de sua autenticidade no passado seria motivo para as mais duras punições e mesmo com o passar do tempo, a sociedade continuava olhando com desconfiança qualquer tentativa de trazer seus questionamentos novamente à tona (FREUD, 2000 [1927], Edição Eletrônica).

Mesmo com estas limitações, a civilização ergueu-se sobre as doutrinas da religião e caso tais ideias deixassem de ser aceitas, os homens se sentiriam isentos de toda e qualquer obrigação de obedecer aos preceitos da civilização, seguiriam suas pulsões associadas e egoístas, procurando exercer o seu poder; e o caos que fora banido por milhares de anos de trabalho civilizatório, retornaria. Neste sentido, a religião contribuiu muito, mas não o suficiente, pois dominou a sociedade por milhares de anos e teve tempo para demonstrar o que poderia alcançar. Mas de um modo geral, não conseguiu tornar mais feliz a maioria da humanidade, confortando-a e reconciliando-a com a vida, e se assim fosse, ninguém sonharia em alterar suas condições. Além disso, a religião perdeu parte de sua influência sobre as massas pelo efeito dos progressos da ciência (FREUD, 2000 [1927], Edição Eletrônica).

¹⁴ Denise de Assis: Mestre em Psicanálise, Saúde e Sociedade – Universidade Veiga de Almeida (RJ), psicóloga, analista de sistemas, membro da Sociedade de Teologia, Espiritualidade e Saúde da Universidade de Duke (EUA). Contato: denise@cienciaespiritualidade.com

Diante das colocações de Freud a respeito da religião, destacamos o momento atual em que a sociedade começa a questionar sobre os padrões religiosos que durante muito tempo foram impostos por várias gerações, sem a permissão de se levantarem dúvidas sobre seus dogmas. Esta característica vem se tornando evidente pelo crescimento do chamado grupo dos 'sem-religião'. Grupo que nega qualquer tipo de conexão com associações religiosas e entende a espiritualidade como algo inteiramente individual. Desta forma, segundo Koenig, a palavra espiritualidade ganhou com isto um novo significado em detrimento do original (KOENIG, 2008, p.4).

Assim, em contraste com a religião, espiritualidade é mais difícil de se definir. Atualmente é uma expressão mais popular que a primeira, pois muitos têm visto a religião como causadora de conflitos, guerras e fanatismo. Espiritualidade é algo considerado sob um ponto de vista pessoal. Algumas definições subjetivas colocam-na como livre de regras e responsabilidades associadas à religião (idem, ibidem, p.4).

Para o teólogo Philip Sheldrake, uma pessoa 'espiritual' era alguém que possuía o "Espírito de Deus", geralmente referindo-se a membros do clero. No Segundo Conselho do Vaticano, este termo foi redefinido tendo ligação com a teologia ascética e mística. Pessoas espiritualizadas, então, passaram a ficar à parte de pessoas religiosas cujos estilos de vida refletiam os ensinamentos de sua fé tradicional (SHELDRAKE, 2007, p.3). Alguns exemplos de pessoas consideradas espiritualizadas e não religiosas: Teresa de Ávila, São João da Cruz, Siddhārtha Gautama, Madre Teresa e Mahatma Ghandi (KOENIG, 2008, p.4-5).

Assim, abordando este novo tema que sugere algo para além da religião e de seus preceitos instituídos, pesquisas relacionadas à crenças e práticas religiosas e mais recentemente à espiritualidade vêm chamando a atenção da comunidade científica por sua ligação com o bem estar e melhor qualidade de vida. No entanto, é importante considerar que em alguns casos, a abordagem destes temas pode se configurar como um fator estressor, sendo recomendado o afastamento de pessoas que não se sintam confortáveis em falar sobre o assunto. Por exemplo, pessoas cuja história de vida foi norteadas por fanatismos e intolerâncias dentro da própria família ou em alguns diagnósticos relacionados a transtornos mentais (KOENIG, 2004, p. 1195-1196).

Mas de um modo geral, temas ligados à transcendência, estados alterados de consciência, visões, curas e milagres, ao longo da história, fizeram parte das principais religiões. Não se pode negar que a discussão do tema sempre foi contraditória, ora oscilando entre explicações relacionadas a fenômenos sobrenaturais, ora entre diagnósticos psiquiátricos.

Segundo Roudinesco e Plom (1997, p.188), algumas mulheres cujas capacidades extra sensoriais foram estudadas por cientistas no início da história do espiritismo na Europa, com o nascimento da primeira psiquiatria dinâmica no fim do século XVIII, transformaram-se em objetos de estudo da psicopatologia. "Depois de terem sido princesas de um reino das trevas ou soberanas de um mundo imaginário, fundamentado na magia, elas se tornaram loucas, histéricas, agitadas ou esquizofrênicas – em suma, doentes mentais" (ROUDINESCO; PLOM, 1997, p.188).

Atualmente, o assunto vem ganhando cada vez mais espaço no meio científico exatamente pela constatação de que determinadas práticas e crenças relacionadas principalmente à espiritualidade influenciam significativamente a saúde física e mental, conforme foi apresentado. Além disso, com as novas descobertas da Física a respeito da realidade da matéria vem se tornando possível abordar o tema com base na ciência. A partir deste ponto apresentamos um modelo como ponto de partida para embasar a pesquisa científica na área:

1. A distinção entre fenômenos psíquicos que comum e erroneamente são classificados como espirituais;
2. A distinção entre fenômenos místicos (designação utilizada como referência a qualquer experiência que possa estar relacionada ao além da matéria) e os fenômenos psicóticos (relacionados a doenças mentais).

1 FENÔMENOS PSÍQUICOS

A transmissão de pensamento foi investigada por Freud na Europa do início do século XX. O assunto foi tratado em três textos de sua obra: *Psicanálise e Telepatia* (1921), *Sonhos e Telepatia* (1922) e *Sonhos e Ocultismo* (1933). Nos artigos, Freud analisou relatos de seus pacientes e de outras pessoas que o escreveram pedindo uma possível explicação para algumas experiências atribuídas na época, ao ocultismo. Diante de todos os relatos e o convite recebido para apresentar suas idéias em vários periódicos que abordavam o tema, Freud debruçou-se sobre o assunto. Os casos analisados pelo autor, entre inúmeros temas, tratavam da notícia de morte de entes queridos recebida telepaticamente por seus parentes, ou seja, antes do recebimento da comunicação oficial (por carta ou telegrama, por exemplo).

Em um dos relatos analisados por Freud, um homem contou o caso do irmão mais moço que havia falecido havia 25 anos. Antes de abrir a carta que daria a notícia da morte teve o seguinte pensamento: “é para dizer que meu irmão morreu”. Este irmão era o mais jovem e o único que havia ficado em casa, pois ele e os três irmãos já haviam partido. Por ocasião da visita dos irmãos, a conversa girou em torno desta experiência e os outros irmãos declararam ter-lhes acontecido a mesma coisa. O homem não soube dizer se o processo se deu da mesma maneira para os demais irmãos, mas todos declararam ter tido a certeza da morte do irmão mais novo antes de terem recebido o comunicado oficial (Freud, 2000[1922], Ed.Eletrônica).

Em outro relato, uma mulher de 37 anos contou ter recebido a notícia da morte do irmão antes do comunicado oficial. Ele estava na guerra e no dia 22 de agosto de 1914 às 10:00 h da manhã, ela ouviu a sua voz, chamando: ‘Mãe! Mãe!’, mas nada viu. Dez minutos depois, a experiência se repetiu. Quando isto aconteceu, a mulher encontrava-se longe da casa dos pais. No dia 24 de agosto, ao voltar para casa, encontrou a mãe deprimida. Esta respondeu à filha que no dia 22, pela manhã, ouviu o irmão chamar: ‘Mãe! Mãe!’ A filha acalmou-a, mas não disse à mãe que teve a mesma experiência. Três semanas depois chegou um cartão do irmão escrito no dia 22 de agosto, entre 9 e 10 horas da manhã. Ele faleceu logo após ter enviado o cartão para a família (Freud, 2000[1922], Ed.Eletrônica).

Diante destas e de outras evidências e investigações, Freud concluiu que especificamente nestes casos, pessoas que possuem uma intensa ligação afetiva entre si podem ter acesso quase ao mesmo tempo, à ocorrência de um acidente, morte ou alguma outra notícia a quem se está ligado. Este processo pode ocorrer por meio de uma percepção visual ou auditiva (Freud, 2000[1933], Ed.Eletrônica).

As pontuações de Freud puderam ser comprovadas em 1987 (54 anos depois) pelo neurofisiologista mexicano Jacobo-Grinberg Zylberbaum que publicou resultados significativos de sua pesquisa sobre padrões de correlação inter-hemisféricos entre humanos no International Journal of Neuroscience (ZYLBERBAUM; RAMOS, 1987, p.41-53).

Nos experimentos de Zylberbaum foram obtidos padrões de correlação de atividade medidos por eletroencefalograma (EEG) em adultos e as condições para comprovar sua teoria eram semelhantes às descritas por Freud a respeito da transmissão de pensamentos. Os padrões do EEG de um sujeito foram comparados a outro em duas situações: sem comunicação verbal e com estímulo de comunicação. A conclusão dos experimentos foi a seguinte:

nem a verbalização, contato físico ou visual são necessários para que a comunicação ocorra. Os padrões de correlação inter-hemisférica para cada sujeito, ao serem observadas, eram similares durante as sessões de comunicação... (ZYLBERBAUM; RAMOS, 1987, p.41).

Em relação aos resultados obtidos no experimento de Zylberbaum (1987, p.41-53), existe na Física Quântica uma propriedade entre partículas conhecida como não-localidade. Ou seja, em certas condições, partículas que estão a distâncias infinitas uma da outra, possuem a propriedade de serem afetadas entre si (BOHM, 1995, p.273). As experiências de Zylberbaum (1987, p.41-53) comprovaram que esta propriedade também se aplica a seres humanos que tenham um objetivo ou sentimento comum.

O físico David Bohm concluiu que pensamentos, sentimentos, desejos e impulsos que fluem de indivíduo a indivíduo e de certa forma os envolve, podem interagir de tal forma, tornando-se tão implícitos entre si que se tornam apenas um (BOHM, 1990, p.273).

Debatendo sobre o mesmo tema, Lacan (1995[1973-74]) apontou que é concebível que a rede estrutural de um sujeito em particular, comunique-se com outras estruturas, por exemplo, a estrutura dos pais e também com a de um desconhecido. Entende-se por rede estrutural todo o complexo que faz parte do sujeito, envolvendo o psiquismo e também o corpo, que pode expressar por meio de um sintoma, conteúdos relacionados a questões psíquicas.

Segundo Lacan (2002[1938]), a família deve ser compreendida no âmbito da realidade formada pelas relações sociais: a espécie humana se caracteriza por um desenvolvimento singular das relações sociais. Este desenvolvimento é sustentado por capacidades excepcionais de comunicação mental e sua conservação e progresso, por dependerem de sua comunicação, configuram-se em obra coletiva e constituem a cultura.

Assim, para Lacan (2002[1938]), esta comunicação torna-se possível partindo do seguinte pressuposto: de todos os grupos humanos, a família desempenha um papel primordial na transmissão da cultura e preside os processos fundamentais do desenvolvimento psíquico, além da organização de emoções segundo tipos condicionados pelo meio-ambiente. Em um sentido mais amplo, transmite estruturas de comportamento e de representação “cujo jogo ultrapassa os limites da consciência”.

Logo, relatos neste sentido são vistos com descrença por alguns e como sobrenatural por outros, mas fazem parte do psiquismo e da história de vida de cada um (ASSIS, 2009-11, p.87).

2 FENÔMENOS MÍSTICOS X FENÔMENOS PSICÓTICOS

O físico David Bohm em sua obra *O Universo Indivisível: uma Interpretação Ontológica da Teoria Quântica*, afirma que um fluxo constante de sentimentos, pensamentos que vêm e vão, desejos, urgências e impulsos encontram-se interconectados e fluindo entre si. “Por exemplo, podemos dizer que um pensamento está implícito no outro, ou ‘coberto, envolvido pelo outro’; seriam as melhores palavras para descrever este processo” (BOHM; HILEY, 1993, p.397).

Complementando o exposto por Bohm com as colocações de Lacan apontadas no item anterior a respeito da família como um complexo responsável pela transmissão cultural, além de presidir os processos fundamentais do desenvolvimento psíquico e a organização de emoções segundo tipos condicionados pelo meio ambiente, podemos considerar que estamos todos interligados não apenas de forma consciente, mas também inconsciente.

Fazendo um retrospecto na história dos primeiros místicos e buscando uma conexão com o exposto no parágrafo anterior, a solidão era a forma encontrada por eles para se posicionarem externamente ao contexto sob o qual estavam submetidos. Contexto envolvendo tanto o âmbito familiar quanto institucional. Os místicos encontravam no isolamento subsídios para serem atuantes diante de seus desafios, quebrando dogmas e paradigmas, não se permitindo influenciar pelo fluxo constante de emoções e sentimentos pelos quais todos nós somos atravessados. Segundo Einstein, “o indivíduo que teve experiência da solidão não se torna vítima fácil da sugestão das massas” (ROHDEN, 2008, p.172-173). A partir de suas experiências na solidão, ao retornarem, os místicos exerciam seu trabalho de forma particular e por vezes, eram considerados loucos ou inconvenientes aos olhos da maioria.

Santa Teresa de Ávila, por exemplo, fundou o Convento de São José, em Ávila, quebrando os elos com a vida religiosa da época e foi muito criticada por nobres, juízes, pela camada popular e até mesmo por suas companheiras religiosas¹⁵. São João da Cruz, auxiliar de Santa Teresa na reforma carmelita, foi poeta, místico e um dos maiores destemidos opositores da Espanha do século de ouro. Para São João,

¹⁵ INFOESCOLA. **Santa Teresa D'Ávila**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/biografias/santa-teresa-davila>>. Acesso em: 20/06/2011.

a Igreja precisava tanto de pessoas que agissem quanto de pessoas que vivessem com convicção (SCIADINI, 1995). São Francisco de Assis conseguiu combinar a vida contemplativa de monge com a vida ativa de um pregador leigo, trabalhando para a reforma da Igreja (McMICHAELS, 1997, p.14-15). Como exemplo no oriente, Gandhi buscava de maneira semelhante conciliar sua vida de místico com o pacifista em que se transformou. Era advogado e além de atender a várias pessoas da população conseguiu que as tropas inglesas deixassem a Índia sem qualquer derramamento de sangue¹⁶.

Para a psicanalista Françoise Dolto (2010, p.129), a busca por santidade, no caso dos místicos religiosos (ser santo¹⁷) e pela solidão seria o desejo de encontrar algo do desconhecido, algo do invisível situado para além do inconsciente (DOLTO, 2010, p.129). Segundo Dolto:

Aquilo que pertence ao domínio do espiritual é sempre livre, sutil, imperceptível. Isso é consciente? Não creio. O que temos em nós de espiritual nunca pode ser dito, tampouco sabido. O que é espiritual não é testável – nenhum calibre, nenhum medidor, nenhuma tabela pode confirmar sua presença (DOLTO, 2000, p.39-40).

Para a psicanalista, tais experiências ultrapassam a linguagem:

O que podemos dizer do espiritual ultrapassa a linguagem, mas circula, propaga-se, difunde-se em toda a vida – aquilo que gera alegria, para além do prazer, pertence, a meu ver, ao domínio espiritual. A parte da alegria que não pode ser expressa e que deixa uma lembrança inefável de felicidade que desconhecíamos pertence para mim, ao domínio espiritual (DOLTO, 2010, p.111).

Já com relação ao psicótico, o inconsciente é a céu aberto (LACAN, 2002 [1956], p.133), pois além da alucinação, os distúrbios de linguagem são também característicos desta estrutura. Neste caso, o sujeito se sente invadido o tempo todo, como se recebesse ordens externas e estivesse a mercê de vozes e outros fenômenos que causam angústia.

Neste sentido, podemos avançar nos estudos do inconsciente, propondo que o psicótico também é atravessado pelo mesmo fluxo constante de sentimentos, pensamentos que vêm e vão, desejos, urgências e impulsos que se encontram interconectados e fluindo entre si, fluxo constante definido pelo físico David Bohm (1993, p.397). Mas de maneira oposta ao místico, fica à mercê deste fluxo recebendo todo tipo de informação sem encontrar uma saída.

Assim, no caso dos místicos, a retirada, a busca por isolamento, a saída deste fluxo constante se configura numa escolha para buscar este algo além, ligado ao

¹⁶ CULTURA BRASIL. **Mahatma Gandhi**. Disponível em: <<http://www.culturabrasil.org/gandhi.htm>>. Acesso em 20/06/2011.

¹⁷ A etimologia da palavra *santo* vem do termo hebraico *kadosh*, que significa separado. (FUKS, B. **Freud e a Judeidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000)

espiritual. No caso da psicose, não há escolha, pois o psicótico encontra-se à mercê de tudo o que trafega por este fluxo, não só do ponto de vista auditivo, mas também com manifestações corporais de toda ordem.

Assim, com as novas descobertas da Física e os estudos do inconsciente, torna-se possível iniciar algumas investigações mais profundas a respeito de temas que ultrapassam os limites da matéria apontando para novos objetos de investigação científica. Além disso, estas considerações requerem um momento de profunda reflexão a respeito da existência de pontos que mais aproximam do que afastam os seres humanos em detrimento de divergências ideológicas relacionadas às religiões.

CONCLUSÃO

Pesquisas recentes constataam que a busca por valores e práticas ligadas ao âmbito da espiritualidade, de um modo geral, contribuem para o êxito no tratamento médico e qualidade de vida.

A meditação e a oração, por exemplo, colaboram para aprimorar o senso de objetividade, atenção, aprendizagem e memória, pois nestes momentos as áreas cerebrais responsáveis por estas capacidades são ativadas. Como a ativação cerebral ocorre no sistema límbico, responsável pelo controle das emoções, a meditação e a oração também ajudam a controlar emoções intensas (NEWBERG; D'AQUILI, 1998, p.80).

No I Encontro Anual da Sociedade para Espiritualidade, Teologia e Saúde, na Universidade de Duke, Carolina do Norte, EUA, Jeff Levin (2008) falou a respeito do despertar do homem no século XXI. Tal despertar está ligado à busca pela espiritualidade e não pela religião.

Baseado no termo empregado por Aristóteles em 350 a.C., o termo '*eudaimonia*' ('felicidade', 'bom espírito') seria considerado como o objetivo final da vida. Em suma, este conceito refere-se à soma de caráter, equilíbrio e sabedoria em prol do bem comum. Através da meditação, da oração, da busca por valores altruístas e positivos, integração e holismo torna-se possível viver melhor (LEVIN, 2008).

REFERÊNCIAS

ASSIS, D. **Transmissão Psíquica**: uma conexão entre a Psicanálise e a Física. Disponível em: <http://www.uva.br/mestrado/dissertacoes_psicanalise/transmissao-psiquica-uma-conexao-entre-a-psicanalise-e-a-fisica.pdf>. Acesso em: 18 out. 2011.

BOHM, D.; HILEY, B.J. **The Undivided Universe**: an Ontological Interpretation of Quantum Theory. New York: Routledge, 1993.

DOLTO, F.; SÉVÉRIN, G. **A Fé à Luz da Psicanálise**. Campinas: Verus, 2010.

FREUD, S. **Psicanálise e Telepatia**. In: Obras Completas. Vol. XVIII. Rio de Janeiro: Imago (Edição Eletrônica), 2000.

_____. **Sonhos e Telepatia**. In: Obras Completas. Vol. XVIII. Rio de Janeiro: Imago (Edição Eletrônica), 2000.

_____. **O Futuro de Uma Ilusão**. In: Obras Completas. Vol. XXI. Rio de Janeiro: Imago (Edição Eletrônica), 2000.

_____. **Sonhos e Ocultismo**. In: Obras Completas. Vol. XXII. Rio de Janeiro: Imago (Edição Eletrônica), 2000.

FUKS, B. **Freud e a Judeidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000

INFOESCOLA. **Santa Teresa D'Ávila**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/biografias/santa-teresa-davila>>. Acesso em: 18 out. 2011.

KOENIG, H. Religion, Spirituality and Medicine: research findings and implications for clinical practice. **Southern Medical Journal**, v. 97, n. 12, p. 1194-1200, 2004.

_____. Research on religion, spirituality and mental health: a review. **Canadian Journal of Psychiatry**, 2008.

LACAN, J. **Os complexos familiares na formação do indivíduo**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

_____. **O Seminário, Livro 3: As Psicoses**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

_____. **Seminário 21: Los Incautos no Yerram (Los Nombres de Padre)**. Versión completa de la Escuela Freudiana de Buenos Aires. Tradução para a língua portuguesa: Letra Freudiana.

LEVIN, J. **Human Flourishing: an Epidemiologist's Perspective**. [2008]. Disponível em: <http://www.spiritualityandhealth.duke.edu/sth/2008/levin_handout.pdf>. Acesso em: 18 out. 2011.

McMICHAELS, S.W. **Journey Out of the Garden: St. Francis of Assisi and the Process of Individuation**. New Jersey: Paulist Press, 1997

NEWBERG, A.B.; D'AQUILI, E.G. The Neuropsychology of Spiritual Experience. In: KOENIG, Harold (Ed.). **Handbook of Religion and Mental Health**. New York: Academic Press, 1998

ROHDEN, H. **Einstein, O Enigma do Universo**. São Paulo: Martin Claret, 2008.

ROUDINESCO, E. & PLOM, M. **Dicionário de Psicanálise**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

SCIADINI, P. **São João da Cruz**. São Paulo: Loyola, 1995.

SHELDRAKE, P. **A brief history of spirituality**. Boston: Blackwell, 2007.

ZYLBERBAUM, J. G.; RAMOS, J. Patterns of Interhemispheric Correlation During Human Communication. **International Journal of Neuroscience**, v. 36, n. 1, p. 42, 1987.

