

A cruz do sacerdócio



A cruz do sacerdócio

 capa

Ouvir confidências, fazer celebrações e administrar a paróquia são só algumas das atribuições dos sacerdotes. Como qualquer outro profissional, religiosos também são alvo de estafa, termo popular que define a síndrome de burnout

Cinthyia Leite
clote@jc.com.br

Na última audiência geral como pontífice, o alemão Joseph Ratzinger, 85 anos, justificou a decisão de renunciar ao alegar que suas forças tinham diminuído nos últimos meses. Na mesma ocasião, ele lembrou que, ao ser eleito em 2005, sentiu um peso sobre os ombros, mas pediu luz a Deus. "Aceitei e sempre tive a certeza de que Ele me acompanhou", afirmou Bento XVI, que recordou o que pensou ao ser escolhido pela votação, há quase oito anos: "Senhor, por que me pedes isso? É um peso grande sobre os meus ombros. Aceitarei apesar de todas as minhas fraquezas", disse Bento XVI, na celebração, em 27 de fevereiro.

A renúncia diante de uma Igreja Católica rodeada por escândalos de corrupção e casos de pedofilia leva a crer que a tarefa de liderar a comunidade dos cristãos é acompanhada de uma responsabilidade imensa e de atribuições que podem deixar a vida sacerdotal mergulhada num desgaste excessivo. Esse cenário estimula os especialistas a chamarem atenção para o fato de que os sacerdotes formam um grupo extremamente vulnerável à síndrome de burnout - o que, na linguagem popular, é equivalente à estafa.

Essa situação de desgaste é entendida como um problema de saúde em que se manifestam cansaço físico e emocional, além de baixa autoestima, especialmente em quem trabalha prestando serviço a outras pessoas. "A síndrome de burnout é uma ameaça para os sacerdotes que lidam frequentemente com as múltiplas exigências do povo, as condições peculiares do estilo de vida que possuem e até a experiência de solidão nas paróquias", ressalta a pesquisadora Helena López de Mézerville, que desenvolveu tese de doutorado, pela Universidade de Salamanca (Espanha), sobre o problema no âmbito religioso.

Para o trabalho, ela contou com a colaboração de 881 sa-



INCANSÁVEL Para frei Rinaldo, o imaginário popular alimenta a ideia de que o sacerdote é como um super-herói

A cruz do sacerdócio



A cruz do sacerdócio

Hélio Schepisi/JC Imagem

PESQUISA Há vasta literatura sobre o tema

Os padres em psicoterapia

Sofrimento psíquico dos
PRESBITEROS
Dee Institucional

O desgaste na vida sacerdotal
Prevenir e superar a síndrome de burnout

A cruz do sacerdócio

capa

cerdotes de dioceses do México, da Costa Rica e de Porto Rico. Essa amostra, segundo ela, reflete a mais ampla realidade sacerdotal investigada até então. Eis os resultados da pesquisa: apenas 9% dos religiosos entrevistados não se encontravam esgotados. "Em síntese, três em cada cinco sacerdotes experimentavam graus médios ou avançados da síndrome do esgotamento ou burnout", escreve Helena, que transportou as observações do seu trabalho para o livro *O desgaste na vida sacerdotal - prevenir e superar a síndrome de burnout* (Editora Paulus, 184 páginas, R\$ 25), lançado recentemente no Brasil.

Por aqui, especialistas também se debruçam sobre a questão. Psicólogo mineiro, William Cesar Castilho Pereira dedica-se ao exercício de pesquisador em institutos de filosofia e teologia há mais de três décadas. Essa trajetória o levou a escrever o livro *Sofrimento psíquico dos presbíteros - dor institucional* (Editora Vozes, 544 páginas, R\$ 52,90), que chegou às livrarias em 2012.

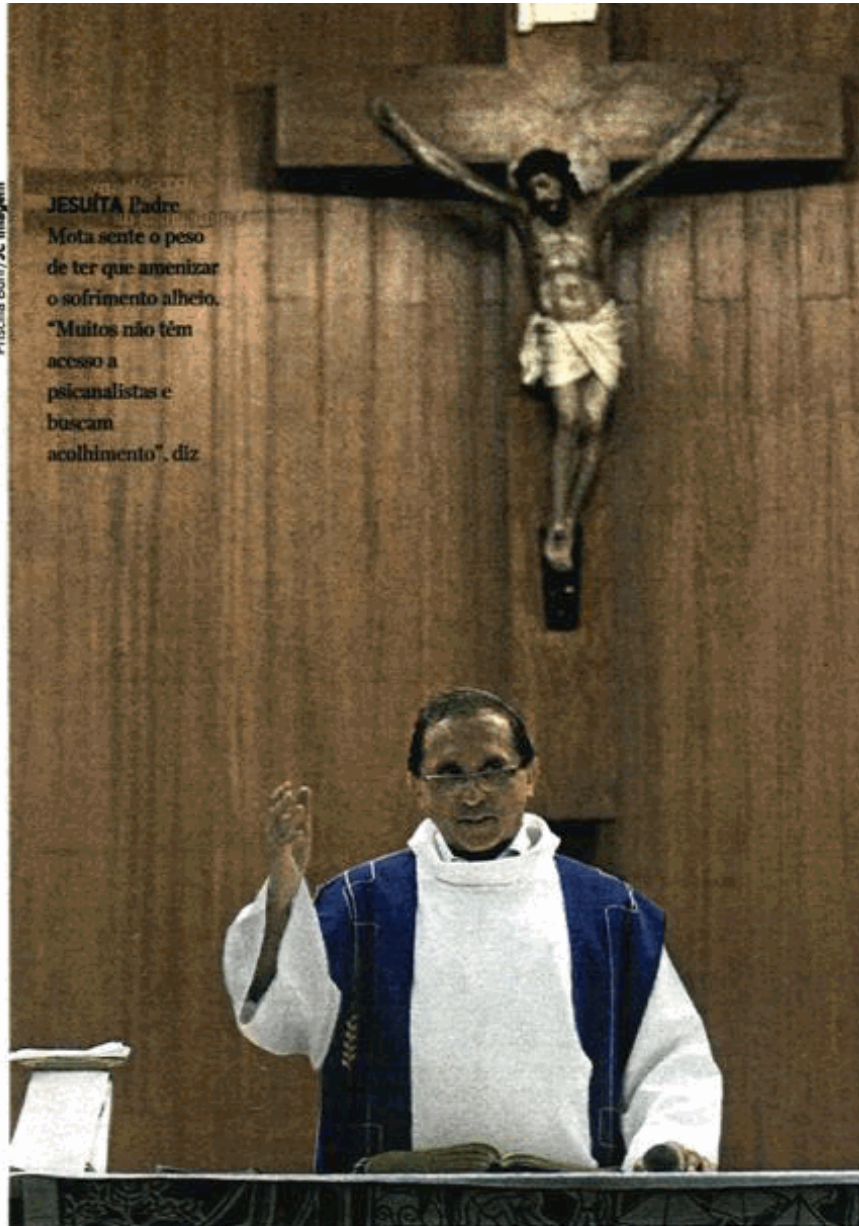
"A síndrome de burnout pode atingir todos os profissionais que interagem afetivamente com as pessoas, que cuidam e solucionam problemas delas", diz William, que é doutor e professor da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). "No caso da vida sacerdotal, os padres costumam ter um trabalho acolhedor do sofrimento dos outros. Dessa maneira, eles podem sentir dor intensa diante dos problemas trazidos pela população que atendem."

A consequência de toda essa aflição pode vir traduzida, segundo o psicólogo, em desânimo, desilusão e descrença na vocação. "Isso afeta, deprime, entristece e pode levar o padre a ter um alto índice de agressividade com ele e com os outros", alerta William.

O padre Antônio Raimundo Sousa Mota, 59, sente ainda o peso da responsabilidade de ter que amenizar o sofrimento alheio.

Priscilla Bühr/JC Imagem

JESUITA Padre Mota sente o peso de ter que amenizar o sofrimento alheio. "Muitos não têm acesso a psicanalistas e buscam acolhimento", diz



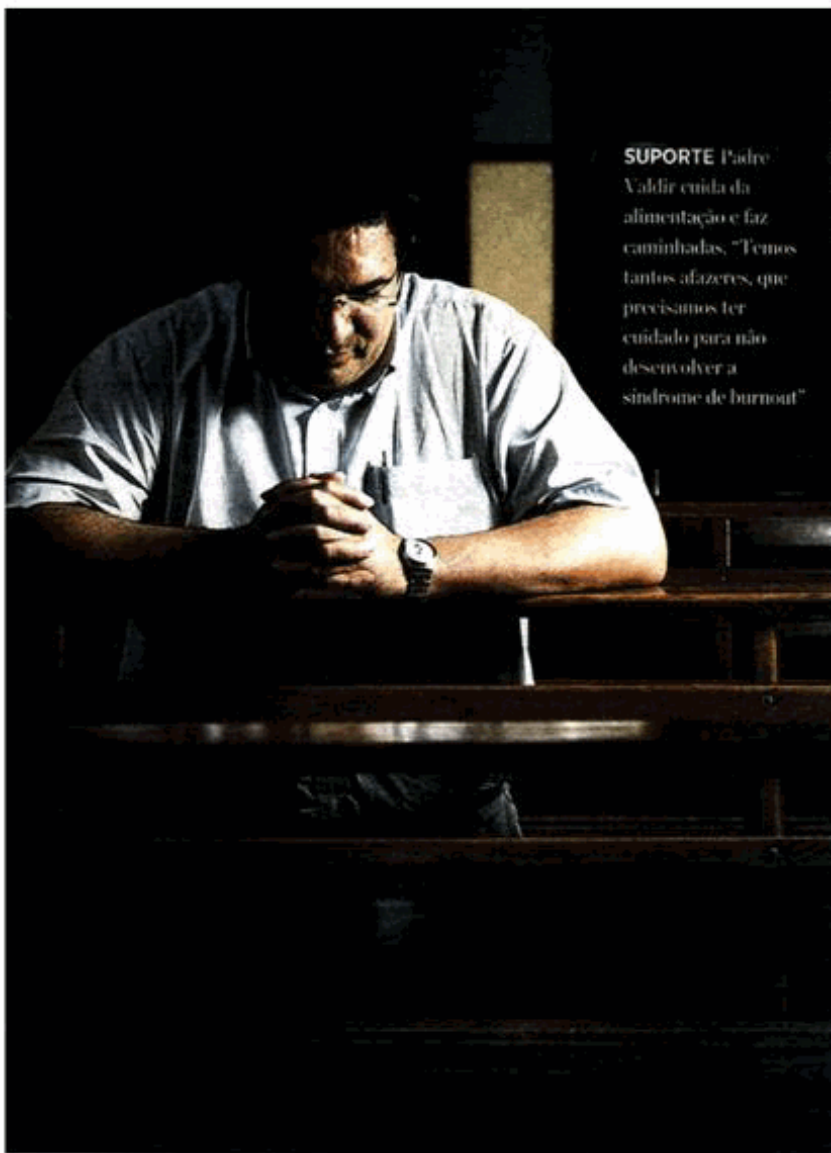
"Muita gente não tem acesso aos psicanalistas e chega aos sacerdotes também para procurar acolhimento. Como nós, religiosos, somos também pastores, acabamos tendo aproximação afetiva com as pessoas", relata.

Para ele, muitos sacerdotes entram num ciclo contínuo de desgastes por causa do acúmulo de tarefas. "Temos atribuições ad-

ministrativas e acadêmicas, além da função pastoral. "Escrevemos, estudamos, ministramos aulas, pesquisamos e ainda acolhemos com bastante prazer as famílias. É preciso ter essa missão muito bem organizada para não cair na síndrome de burnout."

Com uma bagagem de 37 anos na congregação Companhia de Jesus, padre Mota lembra que já passou por períodos de estafa

A cruz do sacerdote



SUORTE Padre Valdir cuida da alimentação e faz caminhadas. "Temos tantos afazeres, que precisamos ter cuidado para não desenvolver a síndrome de burnout"

Felipe Ribeiro/JC Imagem

devido a problemas de família. O pior momento foi há quase 15 anos, quando o pai faleceu repentinamente. "Eu estava fazendo doutorado em Roma, num ritmo muito intenso de estudos, quando recebi a notícia. Foi péssimo. Vim para o Brasil às pressas e voltei para Roma com uma sensação muito ruim. Fiquei esgotado emocionalmente", conta.

Graças ao poder da resiliência (capacidade de se adaptar a situações estressantes), ele conseguiu superar essa fase delicada. Hoje, para viver em equilíbrio, recorre a estratégias e a atividades relaxantes, como praticar pilates, ouvir música clássica, procurar dormir bem, rir, contar piadas e cultivar boas amizades.

"Diante de um período difícil e de sofrimento,

a gente pode até se sentir desgastado, mas o sabor de fazer o bem e crescer com os outros é um grande incentivo", diz.

Essa realização pessoal, mencionada pelo padre Mota e desfrutada por outros sacerdotes em suas responsabilidades pastorais (sobretudo no trabalho paroquial), representa para muitos deles uma compensação altamente gratificante - fato que os ajuda a superar esses tempos de esgotamento psicológico.

"Isso os previne de ser vítimas da síndrome de burnout", frisa o psicólogo Gaston de Mézerville, em apresentação que faz no livro da terapeuta Helena. Quem tem a mesma impressão é o frei Rinaldo Pereira dos Santos, 41, da Paróquia São Paulo Apóstolo, no bairro de Jardim São Paulo. "Diante de todos os desafios da missão sacerdotal, é sempre bom os padres pensarem que vale muito a pena ser feliz naquilo em que se dispõem a fazer. Isso dá vigor em muitos momentos."

Ele concorda que a atividade presbiteral pode favorecer a síndrome de burnout, especialmente quando o religioso se esquece de que também é gente. "Quando não consideramos isso e nos lançamos de forma desenfreada no trabalho, pode vir o esgotamento."

Na opinião de frei Rinaldo, o imaginário popular ainda alimenta a ideia de que o sacerdote é como um super-herói, que nunca se cansa. "Mas temos um leque imenso de atribuições para as quais até nem fomos totalmente preparados", afirma.

Com base em levantamentos atuais, ele reforça que há no mundo 1,2 bilhão de católicos para 413 mil sacerdotes e 5.110 bispos. "Somos responsáveis por um universo imenso de pessoas", diz o frei, para mensurar como é delicado enfrentar o desafio pastoral. "Me dói saber que existem muitas pessoas às quais não consigo ter acesso. E ainda há questões administrativas difíceis que preci-

A cruz do sacerdócio

capa

sam ser superadas para realizarmos projetos em prol da comunidade. Graças a Deus, estamos cercados de pessoas que nos ajudam na paróquia.”

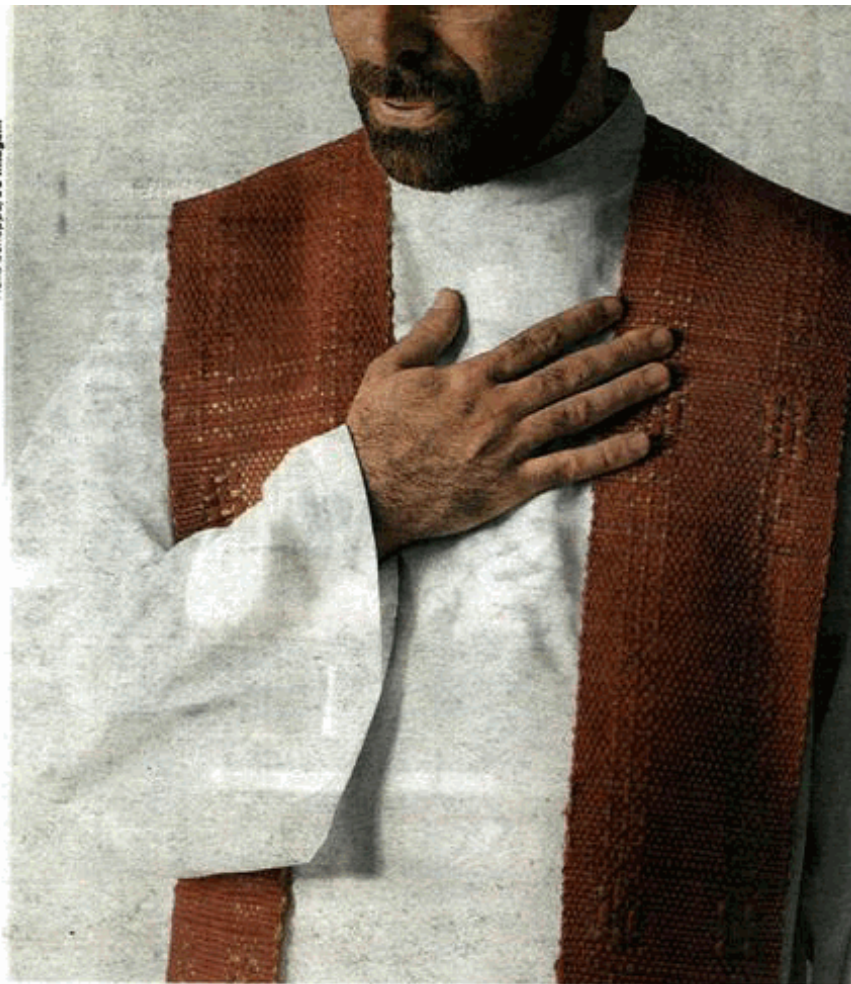
Com muita serenidade, frei Rinaldo diz que está sempre atento para não desenvolver a síndrome de burnout. “Às vezes, me sinto esgotado e cansado, como qualquer outra pessoa cheia de atribuições comuns a várias profissões. Quando isso acontece, dou uma pausa para cuidar de mim. Reconheço quando chego ao meu limite e respeito as minhas férias de 30 dias. E adoro escrever poesias para relaxar”, conta o religioso.

Assim como frei Rinaldo, o padre Valdir Manuel dos Santos Filho, 38, recorre a estratégias e orações para não entrar em desgaste. “Temos tantos afazeres, que realmente precisamos ter cuidado para não desenvolver a síndrome de burnout. Estou procurando me alimentar melhor e me exercitar mais, fazendo mais caminhadas”, conta o sacerdote.

Ele ressalta que, dentro da missão sacerdotal, o que mais o sensibiliza é o sacramento da confissão. “Mas não é um momento de terapia; o confessoriano não é um divã. É uma ocasião em que o padre está em nome de Deus para absolver os pecados e acolher a pessoa, que procura um conforto espiritual”, diz Valdir, que estuda, prepara e ministra aulas, abraça os trabalhos da paróquia e do tribunal eclesialístico. “E não deixo de lado as atividades de oração, que fazem muito bem.”

NÃO É DE HOJE

Os sintomas da síndrome de burnout não vêm de agora. O psicólogo William Cesar Castilho Pereira ressalta que a única novidade é a maior divulgação do problema. Ele cita que, no livro do Êxodo, Moisés já apresentava um quadro de profunda desilusão e desmotivação no exercício da liderança do



Héla Scheppa/JC Imagem

No livro do Êxodo, Moisés apresenta quadro de profunda desilusão e desmotivação em liderar o povo hebreu

povo hebreu. “O tipo de governança escolhido por ele foi o de centralizar toda a decisão sobre os seus ombros. Além disso, Moisés sentia-se frustrado pela impossibilidade de realizar todos os desejos da população”, comenta William. Chegou o momento, conta

em seu livro, em que Moisés procurou ajuda terapêutica com o sogro Jetro. “O diálogo entre os dois produziu em Moisés novas estratégias de enfrentamento.”

Procurar ajuda é o primeiro passo para os sacerdotes afastarem a síndrome de burnout. “É fundamental os padres terem amigos e pessoas com quem possam compartilhar verdadeiramente as angústias, as conquistas e os temores. E o básico é que eles peçam apoio quando perceberem que precisam. Podem recorrer a um psicólogo, a parentes e a colegas”, afirma o psicoterapeuta Ênio Brito Pinto, autor do livro *Os padres em psicoterapia – esclarecendo singularidades* (Editora Ideias & Letras, 184 páginas, R\$ 23,50).

A cruz do sacerdócio



PSICÓLOGO "A síndrome de burnout pode afetar profissionais que interagem afetivamente com as pessoas, que cuidam e solucionam os problemas delas", diz William Castilho

Divulgação

Na publicação, ele traz uma análise sobre singularidades do atendimento a religiosos católicos. "Eles precisam ter a coragem de se tratar. Quem chega ao esgotamento provocado pela síndrome de burnout precisa, ao menos no início, de uma ajuda interprofissional, como também da diocese ou da congregação e da família. Os religiosos também devem ter o apoio dos fiéis com quem têm mais contato", frisa Ênio, que participa de grupo de pesquisa no Núcleo de Ciências da Religião da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).

Ele ainda chama atenção para o fato de os padres serem bastante exigidos. "Espera-se deles mais do que se deveria esperar; são tratados quase como sobre-humanos. O problema maior disso é que alguns sacerdotes também se veem dessa maneira e tentam viver como se não tivessem limites, dúvidas e angústias", enfatiza Ênio. Ele diz que, nesse ciclo vicioso, há religiosos que acabam mecanizados, trabalham em excesso e praticamente nem rezam mais. "Chega uma hora em que adoecem e têm a oportunidade de repensar esse jeito de ser, reavaliar a vida e os valores que a conduzem, chegando a mudanças existenciais importantes e, dessa maneira, humanizando-se mais", complementa o psicoterapeuta.

Para aliviar um possível desgaste, os especialistas recomendam que os presbíteros procurem auxílio psicoterapêutico e, em alguns casos, tratamentos medicamentosos. "Mas só isso não resolve o problema. É preciso fazer uma análise institucional. Ou seja, recomenda-se também observar cuidadosamente como está toda a diocese e a paróquia para que o sofrimento dos padres seja realmente diminuído", finaliza William.

O peso da exaustão

Editoria de Arte/JC

Sintomas

As principais manifestações da síndrome de burnout são esgotamento físico e/ou emocional, baixa autoestima ou falta de realização pessoal. Esse quadro pode levar ao cansaço, à diminuição de energia e à sensação de prostração. Veja como os sinais podem ser divididos:



Números

O estudo da pesquisadora Helena López de Mézerville comprovou que os sacerdotes têm risco alto de se desgastarem no desempenho de sua missão até se esgotarem. O levantamento com 881 presbíteros católicos latino-americanos traz os seguintes resultados:

- 800 estão esgotados em graus diferenciados
- 295 estão medianamente esgotados
- 231 estão esgotadíssimos e com sentimento de baixa realização pessoal
- 355 não estão esgotados, mas apresentam sinais leves em algumas das fases da síndrome de burnout
- 140 manifestam doenças somáticas
- 296 sofrem de insônia
- 301 deixam transparecer problemas de ansiedade
- 60 sofrem de episódios de pânico ou de crise nervosa
- 202 declaram ser pessoas que se sentem pouco valorizadas
- 174 dizem viver com sentimentos de desesperança e fatalismo
- 63 declaram ter tido pensamentos de não querer viver, o que evidencia que se encontram deprimidos

No nível do corpo:

Podem surgir fadiga, cefaleias, dores musculares, problemas gastrointestinais, transtornos do sono, alteração da pressão arterial, distúrbios respiratórios e perda de apetite. São sintomas que podem aparecer nas fases iniciais da síndrome.

No nível do comportamento:

Podem-se observar condutas do tipo adicto (pessoa não consegue abandonar um hábito nocivo), conflitos familiares, absenteísmo no trabalho, agressividade e desconcentração.

No nível dos sentimentos:

Incluem-se baixa autoestima, ansiedade, irritabilidade, tomada de distância em relação às pessoas que exigem seus serviços e dificuldade de raciocínio.

Fonte: O desgaste na vida sacerdotal: prevenir e superar a síndrome de burnout (Editora Paulus, 2012)

Mais na web

Veja entrevista com o psicólogo Ênio Brito Pinto e vídeo com o frei Rinaldo Pereira dos Santos: www.jconline.com.br/suplementos/arrecifes