

Psicologia, Fé e a pessoa que crê

Por Myrna E. C. Coelho Matos - Psicóloga

É bem conhecida a importância das crenças e de práticas religiosas e espirituais para a estruturação de qualquer sociedade, tanto que a Organização Mundial da Saúde considera o bem estar espiritual como uma das dimensões do estado de saúde das pessoas, juntamente com os aspectos físicos, psíquicos e sociais.

Tanto a psicologia quanto a fé possuem algo em comum: ambas buscam ajudar o homem em sua caminhada pela vida. Entretanto, é comum que muitos cristãos sintam receio de procurar ajuda psicológica por temerem expor suas crenças e idéias diante de psicólogos que não compartilham da mesma fé, esquivando-se da possibilidade de serem incompreendidas e rotuladas como alienadas, passivas ou excessivamente rígidas.

De fato, alguns psicólogos consideram a religião como algo alienante e repressor, e a fé como uma estratégia de fuga da dor e de sentimentos mais profundos de desespero. Na minha opinião e de muitos outros psicólogos (tais como Mark W. Baker, autor do livro "Jesus, o maior psicólogo que já existiu") essa visão mostra-se permeada de equívocos e preconceitos, necessitando que ultrapássemos esse patamar de compreensão limitada e nos aprofundemos na compreensão sobre a interface entre a psicologia, a religião e a espiritualidade.

Primeiramente, não podemos considerar os conhecimentos científico e religioso como conhecimentos que se contrapõem, mas sim, apenas como conhecimentos que possuem diferentes naturezas.

Por exemplo, enquanto a ciência moderna necessita de comprovações constantes para a legitimação de um determinado conhecimento científico, a fé é bíblicamente caracterizada como "o firme fundamento

das coisas que se esperam, e a prova das coisas que não se vêem" (Hebreus 11:1).

A psicologia não possui meios e nem tem como objetivo comprovar as influências diretas de Deus sobre a vida das pessoas. Entretanto, considerando que o propósito da psicologia está em compreender o indivíduo em sua totalidade, é de fundamental importância que os efeitos de crenças espirituais e de práticas religiosas no comportamento das pessoas sejam também considerados e avaliados pela psicologia.

O psicólogo deve respeitar o ser humano e isto inclui respeitar sua crença, ajudando-o a desenvolver práticas religiosas saudáveis, que são aquelas desenvolvidas em contextos religiosos sérios, éticos, responsáveis, nos quais existam compromisso, honestidade e coerência entre aquilo que se prega e aquilo que se faz.

Diversas pesquisas científicas sobre esse tema têm demonstrado que a espiritualidade contribui, de forma positiva, para a saúde física e emocional das pessoas. Portanto, não faz sentido haver uma contraposição entre psicologia e fé, devendo o cristão saber procurar psicólogos que saibam respeitar e trabalhar as dimensões espirituais e religiosas do seu cliente, quando estas se mostrarem clinicamente relevantes para o tratamento terapêutico.

"Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que não se vêem".
(Hebreus 11:1)