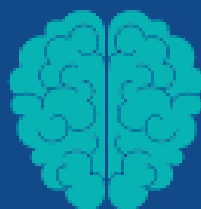


FRANCISCO INSA

A formação da
AFETIVIDADE

UMA PERSPECTIVA CRISTÃ



[cultor de livros]

A FORMAÇÃO DA AFETIVIDADE
Uma perspectiva cristã

FRANCISCO INSA

A FORMAÇÃO DA AFETIVIDADE
Uma perspectiva cristã

Tradução de
MARCOS PAULO FERNANDES DE ARAÚJO

[cultor de livros]
São Paulo
2021

© Francisco Javier Insa Gómez, 2021

Título original

Con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente.
Formar la afectividad en clave cristiana (Palabra, Madrid, 2021)

Tradução

Marcos Paulo Fernandes de Araújo

Revisão

Maurício Dominguez Perez

Capa e Diagramação

Elisa H. Storarri

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Insa, Francisco

A formação da afetividade: uma perspectiva
cristã / Francisco Insa. Tradução de Marcos Paulo F.
de Araújo São Paulo: Cultor de Livros, 2021

ISBN: 978-65-86580-87-7

1. Teologia Moral 2. Afetividade 3. Vida cristã
I. Francisco Insa II. Título

CDD-241.6

Índice para catálogo sistemático:

1 Teologia Moral : Afetividade 241.6

Todos os direitos dessa edição pertencem a:

Cultor de Livros - Editora

Rua Prof. Alfonso Bovero, 257 - Sumaré

CEP 01254-000 - São Paulo/SP

Tel. (11) 3873-5266

www.cultordelivros.com.br

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	15
1. Mestre, que devo fazer para alcançar a vida eterna?.....	15
2. A formação da afetividade	17
3. Psicologia e formação	18
4. Conteúdo deste livro.....	21

I. PERSONALIDADE E AFETIVIDADE

1. O QUE É A PERSONALIDADE?	29
1. Noção de personalidade.....	29
2. Temperamento, caráter e personalidade.....	33
3. Traços de personalidade	36
4. OCEAN: o big five da personalidade.....	37
a) Openness ou abertura à mudança.....	38
b) Conscientiousness ou responsabilidade	39
c) Extraversion ou extroversão	40
d) Agreeableness ou cordialidade	41
e) Neuroticism ou instabilidade emocional	42
5. O locus de controle.....	43
6. Os mecanismos de defesa do “eu”	45
7. Aplicações à própria vida e à tarefa de formação.....	47
8. Condicionados, mas não determinados.....	49
2. COMO MEDIR A MATURIDADE?	51
1. Vê se cresce!.....	51
2. Critério zero: identidade.....	54

3. Primeiro critério: extensão do sentido de si mesmo.....	55
4. Segundo critério: relação emocional com outras pessoas	59
5. Terceiro critério: segurança emocional	61
6. Quarto critério: percepção realista, aptidões e tarefas.....	63
7. Quinto critério: auto-objetivação, autoconhecimento e senso de humor.....	65
8. Sexto critério: filosofia unificadora da vida.....	67
9. Da maturidade à identificação com Cristo.....	71
3. AMAR-SE PARA PODER AMAR.....	73
1. Deus, eu e os demais?	73
2. Como surge o amor a si mesmo	74
3. Ver-se à luz de Deus.....	80
4. Humildade e verdade.....	83
5. Deus, os demais e eu	85
4. O QUE É A AFETIVIDADE	87
1. O WhatsApp de um adolescente.....	87
2. Uma possível definição	89
3. Limitações da afetividade	92
4. O pecado original e suas consequências.....	93
5. Restaurar a imagem de Deus.....	95
5. DESENVOLVER A AFETIVIDADE A PARTIR DAS VIRTUDES TEOLÓGICAS.....	99
1. Uma proposta entre tantas.....	99
2. Fé	99
3. Esperança.....	106
4. Caridade	109
a) Se me falta o amor, de nada me serve.....	109
b) Amar e sentir-se amado.....	111
c) Aprender a amar	112
5. Um terreno fértil.....	117

II. CRESCER INTERIORMENTE AO LONGO DO CICLO VITAL

1. O CICLO VITAL	121
1. <i>Que é o ciclo vital</i>	121
2. <i>Os estágios psicossociais</i>	126
3. <i>A teoria do apego</i>	128
2. INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.....	135
1. <i>A criança</i>	135
a) <i>Estágios evolutivos da infância</i>	135
b) <i>Orientações para os formadores</i>	139
2. <i>O adolescente</i>	144
a) <i>O eterno conflito de gerações</i>	144
b) <i>Delimitação da etapa</i>	147
c) <i>Construindo a identidade</i>	149
3. A IDADE ADULTA.....	157
1. <i>O adulto jovem</i>	157
a) <i>Delimitação da etapa</i>	157
b) <i>A incorporação ao mundo do trabalho</i>	159
c) <i>A formação de um novo lar</i>	160
d) <i>A crise dos 30</i>	162
2. <i>A plenitude da vida</i>	165
a) <i>Delimitação da etapa</i>	165
b) <i>Os 40: estabilidade vs. procura de novidades</i>	167
c) <i>Os 50: estabilidade sem rijeza</i>	173
d) <i>A síndrome do ninho vazio</i>	176
4. MELHORAR O CARÁTER NA VIDA ADULTA: CUIDAR DOS RELACIONAMENTOS	181
1. <i>A família</i>	181
2. <i>O trabalho</i>	184

3. Os amigos.....	185
4. Sem confundir e com uma clara hierarquia.....	191
5. A TERCEIRA IDADE	195
1. <i>Quem se atreve a marcar o início?</i>	195
2. <i>Delimitação da etapa</i>	197
3. <i>Manifestações do envelhecimento</i>	199
a) <i>A necessidade de se antecipar</i>	199
b) <i>Alterações físicas e cognitivas</i>	200
c) <i>Mudanças sociais</i>	202
4. <i>Uma digressão: quando a aposentadoria não vem</i>	206
5. <i>Preparar-se para a velhice</i>	207
6. <i>Uma etapa para seguir crescendo</i>	209
7. <i>Preparar-se para dar o salto à morada definitiva</i>	217
6. QUANDO O FIM SE APROXIMA	221
1. On Death and Dying	221
2. <i>Primeira fase: negação</i>	222
3. <i>Segunda fase: ira</i>	226
4. <i>Terceira fase: negociação</i>	228
5. <i>Quarta fase: depressão</i>	229
6. <i>Quinta fase: aceitação</i>	232
7. <i>Acompanhar uma morte cristã</i>	234

III. A VIRTUDE CRISTÃ DA CASTIDADE

1. POR QUE VIVER A CASTIDADE?.....	243
1. <i>Por que não posso desfrutar do corpo como quero?</i>	243
2. <i>A entrada em uma nova vida</i>	244
3. <i>Um templo para o Espírito Santo</i>	246
4. <i>O sexo é bom... vivido com ordem</i>	249

5. <i>A desordem da concupiscência</i>	251
6. <i>A virtude da castidade</i>	256
7. <i>Os meios tradicionais</i>	259
8. <i>Afetividade e castidade</i>	266
2. A ADICÇÃO DO SÉCULO XXI	269
1. <i>O mundo virtual</i>	269
2. <i>Vício ou adicção?</i>	270
3. <i>Adicção e internet</i>	272
4. <i>Um problema médico</i>	275
5. <i>Um problema social</i>	278
6. <i>Pessoas mais vulneráveis</i>	285
3. AJUDAR A VIVER A CASTIDADE.....	293
1. <i>Novas dificuldades, novos meios</i>	293
2. <i>Um modo sadio de usar a internet</i>	294
3. <i>Personalizar a solução</i>	301
4. <i>A catequese, o acompanhamento espiritual e a confissão</i>	303
5. <i>A ajuda profissional</i>	309
6. <i>A responsabilidade moral</i>	317
4. O CELIBATO CRISTÃO.....	325
1. <i>Dom e mistério</i>	325
2. <i>Afetividade e celibato</i>	331
3. <i>A afetividade de Jesus</i>	335
4. <i>Um celibato psicologicamente saudável</i>	338
5. <i>Situações que requerem especial discernimento</i>	344

IV. A AFETIVIDADE ENFERMA

1. OS TRANSTORNOS AFETIVOS.....	355
1. <i>A enfermidade mental</i>	355
2. <i>A ansiedade</i>	357
3. <i>Tristeza e depressão</i>	359
4. <i>O estresse profissional ou síndrome de burnout</i>	361
5. <i>Prevenir a patologia afetiva</i>	363
a) <i>Um estilo de vida saudável</i>	365
b) <i>Cuidar o descanso</i>	366
c) <i>Corrigir as distorções cognitivas</i>	369
d) <i>Otimizar o tempo de trabalho</i>	371
e) <i>Uma vida de piedade à prova de estresse</i>	378
6. <i>Quando vem a doença</i>	382
2. OS TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE	387
1. <i>A personalidade e seus transtornos</i>	387
2. <i>A ajuda a partir do trabalho de formação</i>	390
3. <i>Classificação de transtornos de personalidade</i>	396
<i>Grupo A: os excêntricos</i>	397
<i>Grupo B: os extrovertidos ou egocêntricos</i>	399
<i>Grupo C: os introvertidos ou ansiosos</i>	404
3. <i>A personalidade evitativa-dependente</i>	406
4. <i>A personalidade obsessivo-perfeccionista</i>	410

EPÍLOGO

UM ESTILO FORMATIVO SADIO.....	419
1. <i>Duas maneiras de formar</i>	419
2. <i>Os tipos de educação</i>	421
3. <i>A personalidade do formador</i>	425

<i>a) Personalidade madura e vida virtuosa</i>	425
<i>b) Mostrar-se vulnerável</i>	427
<i>c) A formação do formador</i>	428
<i>d) Preocupação pela pessoa em sua integralidade</i>	430
<i>e) Respeito à pessoa e aos seus tempos</i>	433
<i>f) Superar os próprios fantasmas</i>	435
4. <i>Vale a pena</i>	439

BIBLIOGRAFIA.....441

1. <i>Bibliografia geral</i>	441
2. <i>Personalidade e afetividade</i>	442
3. <i>Crescer interiormente ao longo do ciclo vital</i>	443
4. <i>A virtude cristã da castidade</i>	444
5. <i>A afetividade enferma</i>	445
6. <i>Um estilo formativo sadio</i>	446

2. A ADICÇÃO DO SÉCULO XXI

1. *O mundo virtual*

O mundo do século XXI não pode ser entendido sem a internet. A comunicação entre pessoas, a informação, as compras, o estudo, o trabalho, a diversão e o entretenimento se baseiam em maior ou menor medida neste instrumento que faz parte de nossas vidas. Certamente nossa existência seria muito menos cômoda sem a web.

Contudo, ninguém discorda que há também um lado obscuro. Na rede há de tudo: o que se busca e o que se preferiria não encontrar, o que descansa e o que prende, o que pode aproximar ou afastar de Deus, o que a pessoa sabe que deveria evitar... e o que busca em momentos de fraqueza. O pior é que está tudo junto. Temos experiência de que, junto do que indubitavelmente nos deu, a rede também nos tirou algo: tempo, relacionamentos, rendimento profissional, leituras, *hobbies*, etc.

Neste capítulo estudaremos uma das consequências negativas da entrada da internet em nossos lares e em nossos bolsos: a difusão da pornografia, que nestas páginas consideramos como a apresentação de imagens sexuais explícitas (desenhos, fotografias ou vídeos) com o fim de excitar quem as vê.

2. *Vício ou adicção?*

Durante os anos que trabalhei na formação de candidatos ao sacerdócio, deparei-me reiteradas vezes com a seguinte situação: ao começar a atividade pastoral depois da ordenação, os novos sacerdotes encontravam pessoas — jovens ou nem tanto — que acudiam para se confessarem de terem visto imagens pornográficas na rede, frequentemente acompanhado de masturbação. Não era uma situação desconhecida, mas agora — continuavam — ocorria com muito mais frequência do que antes de começarem a preparação para o sacerdócio. Em muitos casos, os penitentes queriam levar uma vida cristã, rezavam diariamente e assistiam à Missa pelo menos todo domingo, além de tentarem empregar os meios *tradicionais* para viver a castidade. Precisamente por isso, recorriam ao sacramento da reconciliação. Será que a graça de Deus — concluía estes presbíteros — não é *suficiente* neste caso, diferente de São Paulo? Será que perderam a capacidade de se controlarem? Encontramo-nos, em última instância, diante de um velho vício mais difícil de extirpar, ou se trata, antes, de uma nova forma de adicção?

Uso a última pergunta para estudar com profundidade o problema, enquanto que, no capítulo seguinte, oferecerei sugestões para aqueles desenvolvem tarefas de formação, sejam ou não sacerdotes.

O primeiro que se deveria dizer é que a alternativa — vício ou adicção — não está bem formulada. Começemos delimitando o que é um *vício*, partindo da sua origem na ética filosófica. Se neste livro falamos muito de virtudes, os vícios seriam o outro lado da moeda: são modos de agir mal de forma habitual. Em sentido amplo não têm necessariamente implicações morais: já falamos da primeira confissão das crianças: “menti, bati no meu irmão, puxei as tranças da minha irmã, coloquei o dedo no nariz e roí as unhas”. Dentro da pouca malícia que tem cada um destes elementos, os dois últimos claramente não são pecados, mesmo

que possam se considerar um vício, um mau hábito ou uma falta de educação.

Em sentido estrito, o vício — como se entende ao se o opor à virtude — tem sim um significado ético: são ações que pioram a pessoa enquanto tal. Não consistem simplesmente em uma tendência a atuar de modo incorreto, mas têm repercussões mais profundas. Transformam por dentro a pessoa (lembramos: quem rouba se faz ladrão, quem mente se converte em mentiroso, etc.). Isto leva o sujeito a se sentir menos inclinado para agir corretamente. Ser-lhe-á mais difícil agir bem mesmo quando queira (a vontade se debilita) e obterá menos prazer na consecução do bem. Um vício arraigado pode inclusive obnubilar a inteligência e fazer que se confunda o bem com o mal: “ou a pessoa vive conforme pensa ou acaba pensando conforme vive”.

A *adicção*, pelo contrário, é um conceito médico ou psicológico. Costuma ser definido como o uso descontrolado de substâncias ou atividades nocivas para a saúde e o equilíbrio psíquico ao se procurar uma sensação de bem-estar.¹⁷⁰ Aqui damos um salto. Já não falamos de problemas éticos e muito menos do cumprimento de normas humanas ou divinas, mas passamos ao campo da saúde — da saúde mental para sermos mais precisos. Do mesmo modo que ocorre com os vícios, há adicções que, a princípio, não envolvem pecado, como o abuso de tabaco (assim se considerou tradicionalmente, embora haja autores que ponham isto em dúvida). Porém, na maioria dos casos — também no consumo de tabaco — o fato de se ter *deixado cair em uma adicção* implica um juízo moral negativo, na medida em que significa consentir em um comportamento que leva a perder a liberdade e traz um dano físico ou psicológico para a própria pessoa.

170 Cf. AMERICAM SOCIETY OF ADDICTION MEDICINE, *Public Policy Statement: Definition of Addiction*, 12 de abril de 2011, em: https://www.asam.org/docs/default-source/public-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf?sfvrsn=a8f64512_4 (28.01.2020).

3. Adicção e internet

Voltando ao caso que nos ocupa, o consumo de imagens sexuais na internet, acompanhado ou não de outros comportamentos como a masturbação, pode acontecer como algo pontual — sujeito a valoração moral, porém sem produzir um dano um psíquico evidente — ou, por outro lado, dar lugar a um vício ou a uma adicção. Mas onde está a fronteira? Continuemos aprofundando no conceito de adicção.

O que pode produzir adicção? O primeiro que nos vem à cabeça são *substâncias* como as drogas e o álcool. Mas há também *comportamentos* que podem “nos fisgar”, como os jogos de azar ou as apostas. O caso é que qualquer circunstância (para usar um termo amplo) que produza prazer (físico ou psicológico) ou que ajude a descarregar a tensão pode gerar uma adicção. Com efeito, este transtorno tem sido descrito em função de causas tão diversas e aparentemente inócuas como o café, o esporte, os jogos eletrônicos, os *chats*, as atividades de risco e, evidentemente, a pornografia. É interessante saber que todas têm em comum a ativação dos mesmos circuitos neuronais no cérebro e envolvem principalmente um neurotransmissor (substância que carrega informação entre os neurônios) chamado dopamina.¹⁷¹

Evidentemente, nem todas estas circunstâncias têm a mesma capacidade de produzir adicção (*capacidade adictógena*, diz-se tecnicamente). Isto dependerá fundamentalmente de dois parâmetros: a *proximidade do consumo* da substância ou da execução

171 Os aspectos neurobiológicos da pornografia, relacionados fundamentalmente com os circuitos da recompensa, foram amplamente estudados. Remeto a: J.D. STOEHR, *The Neurobiology of Addiction*, Chelsea House, Philadelphia (PA) 2006; W. STRUTHERS, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, InterVarsity Press, Downers Grove (IL) 2009, C.M. KUHN, G.F. KOOB, *Advances in the Neuroscience of Addiction*, CRC Press, Boca Raton (FL) 2010; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing, London 2014.

do comportamento com o prazer que se gera e a *intensidade do prazer* ou da descarga de tensão. Muitos comportamentos permitem inclusive controlar o *grau de prazer*: aumentar a tensão de modo que, ao consumir o comportamento, a descarga seja maior e se aumente a sensação de bem-estar e relaxamento. É o que as pessoas procuram ao se colocarem em uma situação extrema ou de risco.

Pois bem, o sexo cumpre estas duas condições: produz o prazer físico mais intenso que se pode alcançar por meios naturais (isto é, excluindo as drogas) e este prazer é gerado de maneira imediata ao realizar o comportamento (excitação com imagens, masturbação, relação física com outra pessoa, etc.).

Dando um passo a mais em nossa reflexão, a mistura de internet com sexo é explosiva, já que a rede proporciona três características que no longínquo ano de 1998 foram evidenciadas pelo doutor Al Cooper, da Universidade de Stanford. É o chamado *tríplo A de Cooper*.¹⁷²

Acessibilidade: inicialmente Cooper pensava no computador pessoal, disponível a qualquer hora do dia ou da noite em casa, no trabalho ou em locais públicos. Na atualidade esta característica se ampliou muito, já que quase todo mundo tem plano de dados em seu celular e basta colocar a mão no bolso para acessar a rede.

Adquiribilidade: habitualmente é de graça ou o preço já está incluído no pacote de dados: não há um gasto extra.

Anonimato: a sensação de “ver sem ser visto” facilita comportamentos que nunca se fariam diante de outras pessoas e reduz a consciência subjetiva de responsabilidade.

Como saber que foi cruzado o limiar da adicção? Existem duas manifestações ou sintomas característicos. O primeiro é a dependência, cuja principal manifestação é a aparição da *síndrome de abstinência* quando se passa um tempo sem consumir. Consiste

172 A. COOPER, *Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium*, “CyberPsychology & Behavior” 1 (1998) 187-193.

em um anseio veemente, acompanhado de ansiedade, inquietação e sintomas vegetativos (sudorese, palpitações, tremor). É o que coloquialmente em português se chama *fissura* e em inglês se conhece como *craving*. Basta olhar um fumante quando não tem à mão um cigarro: está inquieto, busca, pede... pode até se entreter com outras atividades, mas só sossegará completamente quando conseguir dar um “pito”.

O segundo sintoma é a *tolerância*. Quem ficou viciado precisa, para conseguir o mesmo efeito prazeroso — ou simplesmente para acalmar sua inquietação —, de doses cada vez maiores (em frequência ou em intensidade): mais pinga, bebidas com maior graduação alcoólica ou, no caso que estamos estudando, cenas mais *brutais* ou *hard*. Na Divina Comédia, Dante emprega a alegoria da loba como símbolo da concupiscência e a descreve como uma fera insaciável que “tanto mais fome tem, quanto maior é a sua fartura”¹⁷³. Para o dependente, o consumo deixa de ser algo agradável para se converter em algo que o prende, um tributo que precisa pagar ao corpo, que se mostra cada vez mais exigente, para continuar funcionando. De fato, “a pessoa nunca tem o bastante daquilo que em realidade não deseja”¹⁷⁴.

A tolerância é o motivo pelo qual muitas pessoas acabam ultrapassando linhas *vermelhas* que nunca pensaram ultrapassar: despesas, passar de relações virtuais para reais, consumo de imagens violentas ou com menores, etc. Abre, enfim, as portas para comportamentos que, mais do que patológicos, podem ser ilegais e que agora são mais fáceis de realizar, graças ao *triplo A*.

Estamos, como se percebe, em um nível diferente dos problemas que vimos no capítulo anterior. Não é que ocorram tentações (maus pensamentos ou maus desejos difíceis de cortar) ou que se tenha despertado a curiosidade por um uso imprudente da inter-

173 DANTE, *A Divina Comédia*, Inferno, Canto 1, 99.

174 M. SHEA, *Catholics and the Cult of Fun*, em: <http://www.mark-shea.com/fun.html> (28.10.2020).

net. O que ocorre aqui é que o corpo *está mal*, inquieto, precisa da sua *dose* para que desapareça a ansiedade. Nem sempre será fácil determinar o ponto em que se encontra determinado indivíduo, entre outras coisas, porque há uma *zona cinzenta*, onde esta distinção é complicada.

Os novos estilos de vida podem dar origem a novas enfermidades ou a novas manifestações de enfermidades de sempre. É o que ocorreu com a internet (ou, em sentido mais amplo, com as “tecnologias da informação e da comunicação”) e as adicções. Não é que simplesmente hoje sejam mais frequentes que no passado, mas hoje se dão condições que facilitam a sua aparição.

4. *Um problema médico*

No capítulo anterior mencionamos a ideia difundida em nossa sociedade de que o corpo — e, portanto, o sexo — está aí para ser aproveitado. Aqueles que pensam assim nem sempre acham ruim que haja restrições ao comportamento sexual, porém as admitem somente quando prejudicam outra pessoa (relações com menores, chantagens, humilhações, não consensuais, etc.) ou por motivos religiosos ou morais. Qualquer comportamento que não prejudique outras pessoas seria aceitável e saudável. O que diz a ciência médica? É possível afirmar, de um ponto de vista objetivo, que um determinado comportamento sexual é normal e saudável, enquanto que outro seria patológico?

A resposta à última pergunta é afirmativa. Os manuais de psiquiatria tradicionalmente consideraram anormais algumas condutas sexuais. Semelhante ao que ocorre em outros campos, não costumam empregar o termo doença por motivos epistemológicos que não vêm ao caso, mas outros mais amplos como transtorno ou alteração (*disorder* em inglês). É o caso das parafilias — antes chamadas perversões sexuais, termo atualmente em desuso devido às suas claras conotações moralizantes — como o

exibicionismo, o fetichismo, a pedofilia, etc., considerados como modos de conseguir excitação não sádios. É possível dizer algo similar da pornografia na internet?

As duas principais sistematizações de enfermidades são a *Classificação Internacional de Doenças* da Organização Mundial da Saúde, que atualmente está em sua décima primeira edição (CID-11) e o *Manual de diagnóstico e estatístico dos transtornos mentais* da Associação Americana de Psiquiatria, cuja quinta edição está em vigor (DSM-5). Ao longo dos anos, ambas têm recebido propostas por parte de clínicos e pesquisadores para incluir como categoria específica a situação que vimos na seção anterior. Apenas para dar um exemplo, no longínquo ano de 1994 (a rede estava ainda nascendo) começou a ser publicada *Sexual Addiction & Compulsivity*. Uma revista com quatro números anuais de 8 a 10 artigos cada um, escritos por psiquiatras, psicólogos, sexólogos, assistentes sociais, terapeutas familiares, conselheiros pastorais e pessoas do mundo do direito. Antes e depois desse ano já são milhares os livros, artigos e páginas da internet que abordam o problema a partir de diferentes pontos de vista, muitos deles completamente alheios a questões morais ou religiosas.

Todas estas publicações procuram evidenciar que há pessoas que perdem o controle sobre sua atividade sexual e, por este motivo, sofrem nos aspectos familiar, social, profissional, econômico, legal, etc. Querem mudar, mas não conseguem resistir a seus impulsos. Os nomes sugeridos no último quarto de século para categorizar esta situação têm sido muito diversos: transtorno por adicção de internet, transtorno hiper sexual, adicção à pornografia ou ao sexo, etc. Porém, a comunidade médica não conseguiu chegar a um acordo sobre nenhum desses quadros. Os motivos aduzidos têm sido variados, desde a falta de suficiente evidência empírica até a acusação de que se tenta *patologizar* comportamentos sexuais por motivos religiosos ou morais. Trocando em miúdos: se alguém quiser viver de acordo com sua fé ou o seu sistema de valores, tem que ir ao seu diretor espiritual ou ao seu *coach*, não ao médico.

Finalmente, a CID-11 — aprovada na 72ª Assembleia Mundial da Saúde em maio de 2019 e que entra em vigor em 1º de janeiro de 2022 — atendeu a esses pedidos e incluiu o *transtorno por comportamento sexual compulsivo* (*compulsive sexual behaviour disorder*). A prevalência (porcentagem da população que o padece) está estimada entre 1 a 6% dos adultos.¹⁷⁵ A Tabela 13 expõe sinteticamente a descrição do quadro.

- Incapacidade persistente para controlar os impulsos sexuais intensos e repetitivos.
- Atividades ou comportamentos sexuais repetitivos que se convertem em um ponto central da vida da pessoa.
- Descuido da saúde, do cuidado pessoal ou de outros interesses, atividades e responsabilidades.
- Numerosos esforços infrutíferos para reduzir significativamente o comportamento.
- A conduta se mantém, apesar das consequências adversas ou de trazer pouca ou nenhuma satisfação.
- Manifesta-se durante um período prolongado (por exemplo, 6 meses ou mais).
- Causa um mal-estar pessoal marcante ou um desgaste significativo no âmbito pessoal, familiar, social, educativo, ocupacional ou em outras áreas importantes de atuação.
- O mal-estar não está completamente relacionado com os juízos morais e a reprovação dos impulsos ou condutas sexuais.

Tabela 13. Características do *transtorno por comportamento sexual compulsivo da CID-11*.¹⁷⁶

175 Cf. S.W. KRAUS, R.B. KRUEGER, P. BRIKEN, M.B. FIRST, D.J. STEIN, M.S. KAPLAN, V. VOON, C.H.N. ABDO, J.E. GRANT, E. ATALLA, G.M. REEDE, *Compulsive Sexual Behaviour Disorder in the ICD-11*, “World Psychiatry” 17 (2018) 109–110.

176 Cf. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048> (28.10.2020).

Como se vê, a OMS não descreve o quadro como uma adicção, conforme o fizemos logo acima, apesar da existência de propostas para que assim fosse. Não exclui tal hipótese, porém prefere esperar por dados mais conclusivos oriundos da experiência clínica e da pesquisa. Da mesma forma que a cleptomania (impulso incontrolável de furtar), a piromania (provocar incêndios), a tricotilomania (arrancar os próprios cabelos) ou a onicofagia (roer as unhas), o sintoma que se considera chave é a incapacidade de refrear um impulso. É o que tecnicamente se chama *compulsão*: repetir uma ação que se considera absurda, inútil ou inclusive prejudicial e que o sujeito quer evitar, porém se vê incapaz.

Penso que não poucas pessoas que gostariam de largar o consumo de pornografia se reconhecem na descrição do transtorno por comportamento sexual compulsivo. Também no último ponto, que se acrescentou para satisfazer àqueles que apontavam o perigo de *patologizar* os comportamentos sexuais por motivos religiosos ou morais.

5. *Um problema social*

A pornografia na internet não é apenas um problema moral ou de saúde, mas também um desafio muito mais amplo que afeta toda a sociedade. Nesta seção, veremos algumas de suas consequências negativas em outros âmbitos (Tabela 14).¹⁷⁷

177 Cf. G. DINES, *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*, Beacon Press, Boston (MA) 2010; J.R. STONER, D.M. HUGHES (eds.), *The social costs of pornography. A collection of papers*, Witherspoon Institute, Princeton (NJ) 2010; WILSON, *Your Brain on Porn*.

- Alteração da visão da sexualidade.
- Expectativas elevadas sobre o sexo que acabam frustrando.
- Redução do cônjuge a objeto para conseguir prazer.
- Problemas no relacionamento conjugal.
- Infidelidade matrimonial.
- Prostituição.
- Divórcio.
- Hiper sexualização das crianças.
- Perda da capacidade de esforço, de espera, de procura do bem árduo.
- Tendência ao isolamento.
- Aumento do limiar de excitação (procura por cenas violentas, ilegais, etc.).
- Problemas de identidade sexual.
- Violência na vida real.
- Problemas com a lei.
- Problemas econômicos.
- Doenças sexualmente transmissíveis.
- Feridas no aspecto afetivo.
- Patologia depressiva.
- Problemas futuros.

Tabela 14. Consequências sociais da pornografia.

Em primeiro lugar, *altera a visão da sexualidade*. As imagens envolvidas são produzidas por profissionais que buscam causar um determinado efeito no espectador: a excitação. Isto acarreta que, na pornografia, o ato sexual seja muito pouco natural: exageram-se os comportamentos, feitos de modo que sejam mais visíveis para o espectador, omite-se parte do que experimentam os protagonistas, etc. Pode-se compará-los aos filmes que procuram comover, emocionar ou despertar outras paixões: a vida real normalmente não é tão intensa. Um simples exemplo pode aju-

dar a entender. Se um entusiasta por filmes de ação crê que dirigir um veículo é parecido com as perseguições de James Bond, o mais provável é que quando ponha as mãos no volante acabe se decepcionando, ou que, caso tente imitá-lo, acabe se espatifando na primeira curva. Estas duas possibilidades sintetizam tudo que veremos a seguir: a pornografia não se limita a mostrar imagens para mero desfrute passivo, mas, de alguma maneira, incita a imitá-las. E quando um entusiasta tenta imitar os profissionais, há uma grande chance de que acabe mal.

A pornografia *gera expectativas elevadas sobre o sexo que acabam frustrando*. Um cônjuge não pode estar à altura de um ator profissional. E tampouco o próprio sujeito que consome a pornografia. Isto tem repercussões na vida do casal, que se torna insatisfatória ou é vivida com a tensão de cumprir o que o outro espera. Em outras palavras, os homens não se veem suficientemente viris, nem as mulheres suficientemente femininas. Não é de se estranhar que muitos estudos correlacionem o consumo de pornografia com várias disfunções sexuais e com uma menor satisfação nas relações conjugais.

As consequências da segunda atitude são piores: tentar imitar na realidade o que se vê na ficção. O cônjuge — especialmente a mulher — pode se ver *reduzida a um objeto* para produzir prazer, já que lhe são sugeridos comportamentos que não são naturais nem espontâneos. Pelo contrário, a ternura, a carícia, o diálogo, a espera, o respeito dos ritmos, deixar para amanhã, etc., raramente se encontram nas imagens que estamos considerando. Além disso, nem sempre se sugere ao cônjuge este tipo de conduta, mas às vezes até se obriga física ou psicologicamente a ter relação sexual, o que significa um verdadeiro constrangimento, mesmo dentro do casamento. A pornografia favorece o grande risco da sexualidade que apontamos no capítulo anterior: a *coisificação do outro*, especialmente da mulher.

Estes dois fatores geram importantes *problemas na vida do casal*. Pessoas que acabam desenvolvendo um hábito muito arrai-

gado afirmam que as relações conjugais não as satisfazem mais: o que as estimula de verdade é a pornografia e preferem, portanto, desfrutá-la sozinhos, enquanto deixam o cônjuge de lado. Por outro lado, ao se comprovar que o outro não satisfaz, abre-se a porta para procurar essas sensações com outra pessoa, seja alguém conhecido, seja uma profissional do sexo. A pornografia favorece a *infidelidade matrimonial* e a *prostituição*. Os trabalhos publicados também correlacionam o *divórcio* com o consumo de pornografia por parte de algum dos esposos.

As crianças e adolescentes são muito mais sensíveis que os adultos. Estudos recentes nos Estados Unidos e em outros países coincidem em apontar que a idade média de início do consumo de pornografia é de 14 anos para os rapazes e 16 para as moças, embora indiquem que um em cada quatro homens começou antes dos 13 e que a idade mais precoce do primeiro acesso chega a ser 8 anos. Qual é a capacidade que um adolescente tem — nem se diga um impúbere — de entender a riqueza da sexualidade como dom de si ao outro também na dimensão espiritual, quando a única coisa que lhe mostram é o encontro entre dois corpos? Deste modo, desencadeia-se uma sexualização precoce ou uma *hiper sexualização* que alguns comparam com aquilo que sofrem as crianças vítimas de abuso.

Independentemente da idade (ainda que seja tanto mais impactante quanto mais novo for o sujeito em seu primeiro contato), o prazer fácil e imediato que se obtém com o sexo condiciona também o desenvolvimento da *capacidade de esforço, de espera, da procura do bem árduo*. Incide também negativamente na confiança em si mesmo e na integração social: é mais fácil permanecer em frente a uma tela, do que se atrever a ter contato com pessoas reais que podem o rejeitar. Deste modo, potencializa-se uma *tendência ao isolamento*.

O consumo de imagens leva a um aumento *do limiar de excitação* devido a um mecanismo neurológico e psicológico similar ao que produz a tolerância nas adições. O cérebro se acostuma

às imagens e para alcançar o mesmo nível de excitação pede que sejam cada vez mais fortes, brutais, *hard*, etc. Já vimos as consequências que isto tem na vida do casal, porém tem também repercussões no próprio consumo da internet: procura de cenas violentas, ilegais (por exemplo não consentidas ou com crianças), homossexuais, etc. Detenho-me neste último ponto porque já lidei com várias pessoas que, tendo tido um desenvolvimento heterossexual até bem entrada a adolescência, caíram progressivamente em uma espiral que culminou na ausência de satisfação com a pornografia heterossexual, e chegaram a perder a atração pelas pessoas do sexo oposto na vida real. Existiam outros fatores que sem dúvida influenciaram, porém, o fato é que os *problemas de identidade sexual* se desencadearam vários anos depois do que costuma ser habitual e em uma clara relação causal com estas imagens.

Se já vimos que o consumidor tende a reproduzir na vida real o que vê na tela, o consumo de imagens violentas, unido à perda da capacidade de esperar, leva a um *aumento da violência* (de qualquer tipo, especialmente a sexual) e de abusos. Está demonstrado que entre os abusadores, violadores, pessoas com problemas comportamentais (roubo, violência, delinquência), etc. as taxas de consumo de pornografia são maiores que na população em geral. Consequentemente, estes consumidores têm *problemas com a lei* com maior frequência que o resto da população.

Em algumas pessoas, estes comportamentos podem levar também a *problemas econômicos*, por vezes sérios. Não se diz que a internet é acessível e praticamente gratuita? Sim, mas não toda ela. Muitas das páginas que oferecem esses *serviços* aproveitam a tendência de buscar conteúdos mais excitantes e oferecem *links* para páginas pagas, frequentemente na camada oculta da internet ou *deep web*, que são páginas que não aparecem nos sites de busca comuns e que, portanto, são difíceis de serem rastreadas pelas autoridades. São ideais para carregar conteúdos ilegais. Somados a esses gastos com conteúdo virtual estão aqueles que

se podem produzir para satisfazer a excitação no mundo real, especialmente mediante a prostituição.

Não se deve esquecer que a pornografia é, segundo muitas fontes, um dos negócios mais lucrativos da internet. É difícil encontrar números confiáveis, precisamente porque em muitos casos não são legais, porém se calcula que a pornografia *online* movimentava cerca de cem bilhões de dólares por ano ao redor do mundo.¹⁷⁸ Alguém pagou. Esses valores não são estranhos, visto que em 2017, 25% das buscas no Google, 35% dos *downloads* e 12% dos *sites* da internet (mais de vinte e quatro milhões e meio) estavam relacionados com este tema. Com tais cifras em jogo, não é preciso ser nenhum *conspiracionista* para suspeitar que existe gente sem escrúpulos que pretende obter o maior número possível de usuários — clientes que pagam diretamente ou, ainda, indiretamente, como consumidores de publicidade — independentemente de sua idade, ou de que isto possa facilitar uma adição ou uma conduta doentia ou ilegal.

Nos parágrafos anteriores, falamos de um problema médico, a adição. Contudo, há muitos outros, derivados do consumo de pornografia, que permitem tratá-la como um problema social e de saúde pública. Em primeiro lugar, estão as *doenças* sexualmente transmissíveis causadas pela promiscuidade que estas páginas incitam. Mas não se fica só aí: a união corpo-mente-alma produz uma profunda ferida afetiva, que se manifesta em uma diminuição da autoestima, na insegurança, na dificuldade para estabelecer um vínculo emocional com outras pessoas, na patologia depressiva (com o correspondente aumento de tentativas de suicídio) e um longo etc. O consumidor frequentemente entra num círculo vicioso, pois a pornografia pode servir como evasão da realidade e preencher — a curto prazo — o vazio que

178 J. STRINGER, *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals Our Way to Healing*, NavPress, Colorado Springs (CO) 2018.

a pessoa sente com essas dificuldades, porém, a médio e longo prazo, contribui para aumentar o problema.

Cabe mencionar, finalmente, que é possível eventuais *problemas futuros* quando é considerado o terceiro A de Cooper, o anonimato. A internet deixa muitos rastros: no histórico de procura do dispositivo empregado (o celular, o *laptop*, o computador da família ou da empresa) e também no registro feito pelos sites de busca (sabe-se que, se se pede para apagar, o comum é que a empresa deixe de mostrar ao usuário, mas o armazene pelo menos por um tempo). Uma busca bem conduzida ou uma descoberta acidental pode envergonhar muitos cidadãos honrados. Junto a isto, estão os *links* ou conteúdos enviados voluntariamente ou inadvertidamente que, nas mãos erradas, podem comprometer, mesmo após vários anos, quem achava que fazia simplesmente uma brincadeira picante com alguém de confiança.

Concluo esta desagradável seção. Não se trata de exagerar, nem foi minha intenção amedrontar, porém os dados estão disponíveis para quem quiser procurar: é uma realidade incômoda, diante da qual é impossível fazer vista grossa. Os formadores — os pais em primeiro lugar — precisam conhecê-la para ajudar aqueles que dependem deles a não ficarem presos nos ambientes mais *pegajosos* da rede e, se este já é o caso, a sair deles.

O problema é maior do que se pensa e merece uma reflexão mais profunda. Se a pornografia é um problema social, a sociedade como um todo deve empregar os meios oportunos para se proteger, e as autoridades devem estabelecer medidas adequadas para defender seus cidadãos. Restringir a possibilidade de oferecer e ver conteúdos sexuais? Isso não atentaria contra a liberdade? Não, e de fato é algo que já fazem e é aceito pacificamente, ainda que nem sempre obedecido. Todos os governos têm leis que regulam em maior ou menor medida tanto a internet (vendas ilegais, *bullying* virtual, invasão de contas, *fake news*, etc.) como a pornografia: normalmente está proibido exibir na rua imagens explícitas, também no lado de fora dos locais que as vendem, pois

se considera um delito contra a moral pública ou uma denominação similar. No entanto, é curioso que a interação entre internet e pornografia encontra quase um vácuo legal, isto é, dá-se por evidente que uma imagem na vitrine de uma loja é prejudicial a um menor de idade, porém não se tem em conta que este mesmo menor pode acessá-la a partir do seu celular ou de qualquer outro dispositivo conectado à rede.

Aqueles que se opõem à medidas restritivas defendem que deve ser a própria internet quem se autorregule. Não sejamos ingênuos: a autorregulação é uma falácia na maior parte dos casos, pois cada classe (jornalistas, médicos, advogados) tem mais interesse em ampliar a margem de manobra do que limitá-la. Além disso, existem na rede muitos interesses, tanto os já mencionados de tipo econômico como outros de caráter ideológico. As tecnologias da comunicação e da informação são vistas como um *summum* intocável de liberdade de expressão e de acesso à informação. Como em outros comportamentos potencialmente perigosos, o estado tem a obrigação de defender seus cidadãos, informando-os dos riscos e limitando ou dificultando o acesso aos conteúdos potencialmente nocivos. É o que se faz com o tabaco, o álcool, o jogo, as apostas e outros grandes objetos de consumo suscetíveis de causar adicção.

6. Pessoas mais vulneráveis

A internet pode atuar como uma teia de aranha, deixando presos os que nela caem. E não haverá pessoas mais propensas a caírem? Será possível enumerar fatores de risco que delimitem a população que precisa de maior proteção? Antes de mais nada, é necessário ressaltar que toda pessoa tem possibilidade de cair: homens e mulheres, jovens e mais velhos, casados e solteiros, católicos praticantes e ateus militantes. Qualquer um pode acessar esse conteúdo acidentalmente ou intencionalmente, ficar des-

lumbrado pelo prazer fácil que proporciona e somente quando quer sair é que percebe de que já não é tão fácil dizer não como no primeiro acesso. Contudo, há sim alguns fatores de risco, que resumimos na Tabela 15 e desenvolveremos a seguir.¹⁷⁹

- Qualquer patologia psiquiátrica.
- Transtornos afetivos: depressão e ansiedade.
- Excesso de estresse e cansaço crônico.
- Transtornos de controle dos impulsos.
- Personalidade *adictiva*.
- Emotividade desordenada ou mal-educada.
- Fatores biográficos
(apego inseguro, marginalidade, rejeição social, abusos).
- Exposição precoce à pornografia.
- Alguns estilos de educação.
- Falta de formação afetivo-sexual.
- Visão voluntarista da ascética cristã.
- Dificuldade para relacionamentos sociais.

Tabela 15. Fatores que predisõem à adicção à pornografia.

É possível afirmar, em sentido amplo, que *qualquer patologia psiquiátrica* predis põe em maior ou menor medida para adicções. Falaremos deles em maior detalhe nos dois últimos capítulos do livro. Por isso, menciono aqui apenas na relação direta com o tema que estamos estudando.

Começemos pelos *transtornos afetivos*. A *depressão*, caracterizada por um baixo estado de ânimo (tristeza, falta de vontade para

179 C. CHICLANA, *Abordagem integral da conduta sexual fora de controle*, em F.J. INSA GÓMEZ (coord.), *Amar e ensinar a amar: A formação da afetividade nos candidatos ao sacerdócio*, Cultor de Livros, São Paulo 2019, pp. 131-165.

agir e levar adiante até mesmo as tarefas que antes eram agradáveis) é um fator de primeira ordem ao predispor para qualquer tipo de adicção. Uma pessoa nestas condições se vê com pouca força de vontade e pode pensar que o prazer a curto prazo que a substância (ou o comportamento) lhe proporciona é o único modo de se sentir bem e esquecer seu sofrimento, mesmo que seja por um instante. No entanto, a médio e longo prazo, isso só o faz piorar, pois os dois se potencializam mutuamente, formando um círculo vicioso, como vemos no encontro do Pequeno Príncipe com o bêbado:

“— O que você está fazendo? — perguntou ao bêbado que encontrou ali em silêncio, diante de uma coleção de garrafas vazias e um monte de garrafas cheias.

— Bebo — respondeu o bêbado, com ar lúgubre.

— Por que você bebe? — perguntou-lhe o pequeno príncipe.

— Para esquecer.

— Para esquecer o quê? — indagou o pequeno príncipe, já compadecido.

— Para esquecer que tenho vergonha — confessou o bêbado, baixando a cabeça.

— Vergonha de quê? — disse o pequeno príncipe, desejoso de ajudá-lo.

— Vergonha de beber! — concluiu o bêbado, que se fechou novamente no seu silêncio”.¹⁸⁰

Também a *ansiedade* pode favorecer adicções de todo o tipo. Uma pessoa tensa precisa de momentos de serenidade e pode encontrá-los em uma substância ou em um comportamento que acaba gerando dependência. O problema neste caso é que, ao acudir a este recurso fácil, esquece que há outros meios para se acalmar, que talvez não sejam tão imediatos, mas que, no entanto, são mais saudáveis e duradouros.

180 A. DE SAINT-EXUPÉRY, *O Pequeno Príncipe*, XII.

Mesmo que não chegue a constituir um transtorno, um *excesso de estresse* ou um *cansaço crônico* na vida cotidiana podem ser também um fator predisponente, ao ativarem os mesmos mecanismos das duas doenças que acabamos de ver.

Os diversos *transtornos do controle dos impulsos*, dentro dos quais a CID-11 inclui o *comportamento sexual compulsivo*, podem também predispor. E isto é fácil de entender, pois a vontade é uma, e se o indivíduo não é capaz de se conter em uma área (explosões de ira, pegar o que não é seu, arrancar cabelos, roer as unhas, etc.) pode também ser difícil se controlar em outras. Por este motivo sublinhamos o *transtorno por déficit de atenção com hiperatividade*, tanto em sua versão infantil como na adulta, pois uma de suas manifestações características é a impulsividade.

Indo para a personalidade e os seus transtornos, que também serão estudados mais adiante, alguns autores falam de um padrão de *personalidade adictiva*, que reúne traços de vários tipos reconhecidos. Seriam indivíduos ansiosos, obsessivos, inseguros, com instabilidade emocional, baixa autoestima, com pouca habilidade social, dificuldade para o controle da impulsividade, pouca capacidade de adiar a recompensa, etc.

Saindo do marco da patologia propriamente dita, há outros fatores psicológicos que podem favorecer o desenvolvimento da adicção que estamos estudando. Em sentido amplo, podemos denominá-los de *emotividade desordenada ou mal-educada*. Trata-se de uma falta de harmonia nas paixões, sentimentos e afetos que, sem chegar a constituir uma doença propriamente dita, faz que o indivíduo esteja à mercê do seu estado de ânimo, com poucos recursos para dominá-lo e dominar-se.

Geralmente, se deve essa imaturidade à *fatores biográficos* que dificultaram o desenvolvimento da personalidade. Talvez pais ausentes ou que não proporcionam ao jovem o desenvolvimento de um *apego seguro*, ou ainda a situações de marginalidade, rejeição social, etc. Evidentemente, a experiência de ter sofrido abusos de qualquer tipo é um fator muito importante, já

que altera a vivência com o próprio corpo e com o dos demais. No caso do abuso sexual, a interiorização da dimensão sexual fica gravemente distorcida: como fazer entender que o sexo é algo bom, uma entrega livre de si ao outro com o corpo e com os afetos, quando a primeira experiência do jovem foi *ser utilizado* para obter prazer? Já vimos anteriormente, que uma exposição precoce à pornografia pode provocar — evidentemente em menor grau — uma deformação similar.

Alguns *tipos de educação* — em casa, na escola ou no lugar onde se recebe a formação cristã — podem também favorecer a aparição destes transtornos. Referimo-nos principalmente a um tipo rígido, baseado em normas e regras com pouca explicação dos porquês, escassa atenção à dimensão subjetiva em geral e afetiva em particular. No âmbito específico da sexualidade, é muito pernicioso uma educação baseada em tabus, com evasivas diante das perguntas, às vezes incômodas, suscitadas pela curiosidade infantil, ou que castiga severamente comportamentos que talvez a própria criança nem seja capaz de entender do um ponto de vista moral. Uma falta de adequada *formação afetivo-sexual* (não meramente informação) pode fazer que recorram à pornografia para satisfazer as perguntas que não encontraram resposta ou não se atrevem a fazer. Não se deve tampouco esquecer a fascinação despertada pelo obscuro ou pelo proibido, e o gratificante sentimento de rebelião que pode experimentar um adolescente ao transgredir certos limites impostos de fora e não interiorizados. Ver o sexo como algo mau ou que não se deve nomear leva a vivê-lo com tensão, tanto antes quanto depois do casamento. Todas estas atitudes, em última análise, dificultam a *integração* (voltamos outra vez a este conceito chave) da dimensão sexual na totalidade da sua pessoa.

No caso da formação cristã, o equivalente a tudo que dissemos pode ser sintetizado como uma *visão voluntarista da ascética*. Consiste em focar nos comportamentos proibidos pelos mandamentos, sua gravidade (pecado mortal ou venial) e sua

pena correspondente. Que dano não pode fazer, a um jovem que está começando a formar sua consciência, ameaçar com a condenação eterna no inferno em vez de pôr em primeiro plano a bondade misericordiosa de Deus, seu amor pelos homens e seu desejo de que estes se amem e se respeitem mutuamente. Seria começar uma casa pelo telhado, sempre com o risco de que desmorone por falta de fundamentos.

Uma formação deste tipo dificilmente dará lugar a cristãos que se esforçam serenamente por viver as virtudes. Se o rapaz tem tendência obsessiva, pode desenvolver escrúpulos que o atormentarão pelo resto da sua vida. Se, pelo contrário, reduziu tudo a um equilíbrio entre o cumprimento da norma e o perdão divino, não dá a devida importância às quedas que tenha neste âmbito, porque pensa que ao se confessar volta a estar de bem com Deus, como se nada tivesse acontecido. Isso é certo no que se refere à recuperação do estado de graça, mas ignora o modo como esses comportamentos afetam outras esferas da sua vida. Já o dissemos: não são apenas pecados. Além disso, alguém que se formou com estes parâmetros pode ter dificuldades para o dom de si tanto no matrimônio como no celibato.

Mencionamos em último lugar a *dificuldade nos relacionamentos sociais*. A falta de habilidade no trato pessoal pode levar alguém a se conformar com os contatos online. Estes, por si só, não são maus, porém seu abuso representa um duplo perigo. Em primeiro lugar, passar muito tempo diante da tela aumenta a probabilidade de encontrar e acessar conteúdos impróprios. Em segundo lugar, entre os “internautas frequentes” é maior a proporção de pessoas que entram e animam outros a entrarem nestas páginas. Mesmo sabendo do risco de me tornar repetitivo, insisto na necessidade de fomentar relacionamentos cara a cara, ao ar livre.

Por trás de uma conduta sexual descontrolada pode haver um *grito de ajuda* decorrente de problemas mais profundos, que é preciso abordar no âmbito oportuno. A presença destes fatores de

risco leva a ponderar a conveniência de tratá-los em um contexto profissional, se se quer alcançar uma cura autêntica e duradoura.

Além disso, no âmbito da saúde, é necessário abordá-los a partir de uma perspectiva integral: não do sintoma, mas da pessoa. Quando eu trabalhava como psiquiatra, expuseram em uma sessão clínica um caso. De uma pessoa com quarenta e tantos anos em tratamento por adicção a drogas leves. Após um longo tempo de terapia conseguiu deixar o consumo, porém, logo depois, desenvolveu uma adicção a ansiolíticos, que deram seu lugar ao jogo, que se transformou numa adicção ao café: chegou a tomar trinta xícaras por dia. Ficou evidente neste caso o que temos mostrado aqui: que é preciso considerar a pessoa na sua integralidade. Somente assim se conseguiu que o quadro remittisse definitivamente.

3. AJUDAR A VIVER A CASTIDADE

1. *Novas dificuldades, novos meios*

Ninguém nasce dependente de internet nem de nenhuma outra substância ou comportamento. Há pessoas que vão caindo pouco a pouco, talvez sem o sentirem, à base de buscar seu bem-estar no consumo de algo que termina por acorrentá-los enquanto descuidam de outras alternativas. Uma vez que se tenha caído aí, a recuperação costuma exigir um trabalho paciente, em diferentes níveis e durante um longo tempo. Isso porque há patologias para as quais a cura não passa tanto por tomar comprimidos, quanto por *mudar o estilo de vida*, trocando-o por outro mais saudável: evitar o sedentarismo, manter um peso mais baixo, mudar a dieta, mudar o ritmo de trabalho e descanso, etc. Costuma ser mais custoso, mas é algo que a longo prazo se revela mais saudável e eficaz. Em minha opinião, o tema que estamos considerando exige algo similar.

As próximas páginas versarão sobre o modo como os formadores podem ajudar as pessoas que se confiaram a eles a levarem uma vida limpa. Em continuidade com o capítulo anterior, estarão focadas na pornografia, já que a maior parte das dificuldades vem facilitada — precedida, acompanhada ou seguida — do consumo destas imagens, embora as ideias sejam também úteis para outras situações.

Não repetirei as sugestões que já apareceram, que são básicas para crescer nesta virtude. De fato, há uma grande vantagem para quem vive de forma habitual os *meios tradicionais* e,

neste campo, cobra uma especial importância tudo que vimos no capítulo *Desenvolver a afetividade a partir das virtudes teologais*: fomentar interesses que vão além do puramente material; a dinâmica da gratificação adiada; amar e sentir-se amado.

Porém, há pessoas que empregam habitualmente esses meios — é claro que sempre poderiam fazê-lo com mais dedicação e constância — e têm dificuldades significativas, isto é, quedas frequentes no campo da castidade. Muitos formadores têm a sensação de que contam com poucos instrumentos para ajudar não apenas os casos extremos e claramente patológicos, mas também as pessoas empenhadas em viver uma vida cristã que se encontram *atoladas* na impureza.¹⁸¹

2. *Um modo sadio de usar a internet*

Uma pessoa que dava formação cristã a adolescentes costumava recomendar que tivessem com a internet a mesma relação que têm com um mau vizinho: passar juntos o mínimo tempo possível, ou seja, entrar, fazer o que se tem que fazer, e sair o quanto antes. Parece-me uma atitude um pouco exagerada: involuntariamente, pode provocar tensões e revela-se pouco adequada à realidade da internet, que é um meio necessário para o trabalho e o descanso, e com a qual se deve conviver em harmonia.

181 Há uma abundante bibliografia que oferece esta ajuda a partir de diferentes pontos de vista: R.J. MOLENKAMP, L.M. SAFFIOTTI, *Dipendenza da cybersesso, "Tredimensioni"* 3 (2006) 188-195; M.A. FUENTES, *La trampa rota*, Ediciones Verbo Encarnado, San Rafael (Mendoza, Argentina) 2008; C. CHICLANA ACTIS, *Atrapados en el sexo. como liberarte del amargo placer da hipersexualidad*, Almuzara, Córdoba 2013; G. WILSON, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, Commonwealth Publishing, London 2014. Além disso, há numerosas páginas na internet, em vários idiomas que oferecem informação e ajuda. Indico algumas em português e em inglês: <https://purezaepossivel.com>, www.sabrazil.org, saa-recovery.org, www.culturereframed.org, www.fightthenewdrug.org, www.covenanteyes.com, www.yourbrainonporn.com, dentre muitos outros.

3. AJUDAR A VIVER A CASTIDADE

Parece-me que é preciso aprender a usá-la com inteligência. Quando compramos um celular, um carro ou um eletrodoméstico, recebemos um manual de instruções. Uma coisa é que normalmente não o lemos porque é mais divertido aprender enquanto vamos utilizando. Mas há máquinas delicadas que podem se estragar, ou inclusive nos machucar, se usamos incorretamente. Neste caso, não se poderia queixar ao fabricante: ele responderia que o manual de instruções existe para evitar isso.

Como tantas outras coisas, começamos a utilizar a internet de qualquer jeito e talvez já tenhamos lamentado as consequências nocivas disso alguma vez. A seguir, exporei algumas ideias que podem ajudar a evitá-las, adaptando-as a cada pessoa e situação (Tabela 16). É bom que sejam conhecidas sobretudo pelos pais, para que sejam vividas em casa com naturalidade. Será a melhor forma de fazer que seus filhos as vivam desde pequenos.

- Ter um objetivo claro.
- Fixar um tempo de navegação.
- Não usar navegador, mas aplicativos.
- Não entrar em momentos de desânimo, tédio, etc.
- Não navegar antes de dormir.
- Usar o modo seguro.
- Instalar filtros de conteúdo.
- Fixar momentos offline.
- Organizar longas atividades sem celular.
- Fomentar descanso e *hobbies* offline.
- Sair de redes sociais, grupos de WhatsApp, etc.
- Tomar cuidado com os relacionamentos virtuais.
- Cuidado com o que se envia.
- Os relacionamentos reais são melhores que os virtuais.
- Tirar o celular do quarto.
- Instalar bloqueadores de aplicativos.
- Usar serviços de monitoramento.

Tabela 16. Um modo sadio de usar internet.

Ter um objetivo claro. Costuma-se usar o termo *navegar* para indicar que alguém circula pela internet. A palavra me parece muito adequada. Ninguém pensa em entrar no mar com um barquinho para dar uma volta sem um plano de viagem claro (destino, hora de retorno, condições meteorológicas). O risco de se perder, de ficar à deriva ou de naufragar é alto. Pois bem, a rede é um mar de informações e de imagens, e se a pessoa não quer se extraviar ou acabar onde não deseja, é bom que saiba de antemão aonde vai: conferir as notícias, ver os melhores momentos da rodada ou o trailer de um filme, etc.

Fixar um tempo de navegação (logicamente com flexibilidade), após o qual se desconecta. É um modo de não acabar perdendo tempo pulando indefinidamente de um *link* para outro ou aprofundando em um assunto que, na verdade, não interessa tanto. É uma forma de crescer em domínio próprio: quem sabe cortar quando é preciso, terá muito mais facilidade para fazê-lo ante um conteúdo inconveniente.

Não usar navegador, e sim aplicativos. Os aplicativos (para o e-mail, as notícias ou as redes sociais) são mais cômodos porque poupam o esforço de escrever o endereço no *navegador*, colocar a senha, etc. Mas têm outra grande vantagem: delimitam o marco do que queremos fazer, o motivo pelo qual acessamos à rede. Continuaremos encontrando sugestões, *links*, etc., mas o fato de sair do *app* já é um sinal para nos avisar de que estamos nos afastando da finalidade pela qual nos conectamos.

Não acessar em momentos de desânimo, tédio, etc., que são exatamente aqueles em que se é mais vulnerável. Há outras formas de se entreter ou de descansar que, além disso, são mais efetivas a médio e longo prazo. Quem é que não terminou uma sessão de internet, que começou horas antes com o simples propósito de se divertir um pouco, com a incômoda sensação de ter desperdiçado meia tarde ou algumas horas de sono necessárias. Isso, sem dúvida, não ajuda a superar o desânimo.

3. AJUDAR A VIVER A CASTIDADE

Não navegar antes de dormir. Nas últimas horas do dia, a pessoa se encontra cansada e, por isso, com as *defesas* mais baixas. Porque se pôr em perigo? É muito melhor passar os últimos momentos do dia falando, jogando ou vendo algo na televisão com a família. E se não conseguimos acertar um programa de que todos gostam? Este é um dos riscos que a tecnologia trouxe: a facilidade para que cada um faça o seu plano independentemente dos demais. Sem ser radicais, vale a pena sacrificar os próprios gostos para descansar com os entes queridos. Frequentemente acaba-se descobrindo que é melhor do que estar fechado no quarto vendo a série favorita. Além disso, as telas dos dispositivos eletrônicos mantêm a pessoa desperta (mesmo que, em menor medida, se use o “modo noturno”): são um forte estímulo de luz que entra diretamente na retina e *engana* o cérebro, que se ativa no “modo diurno”.

Usar o modo seguro. A maior parte dos sites de busca, incluindo *Google* e *YouTube*, têm uma opção que bloqueia conteúdos inconvenientes (violentos, sexuais, etc.). Chamam de *modo restrito* ou *modo seguro* e é fácil de ativar (e de desativar) nas opções de configuração. Não são 100% eficazes, porém poupam muitos encontros desagradáveis ao se procurar, por exemplo, um vídeo no *YouTube* e se depara com opções na barra direita que o algoritmo crê interessarem ao usuário.

Instalar filtros de conteúdo. Desempenham uma função parecida à do *modo seguro*, com maior confiabilidade. Os mais efetivos são pagos, porém não há dúvidas de que se trata de um investimento que vale a pena, especialmente para o computador da família ou de instituições educativas.¹⁸²

Fixar momentos offline. Que pena dá entrar em um local e encontrar um grupo de amigos ou uma família *desconectados* uns dos outros, enquanto cada um está concentrado no seu celular.

182 O filtro educativo do qual me chegaram as melhores referências é a versão *premium* de *qustodio.com*.

Em muitas circunstâncias (refeições, aulas, momentos de estudo ou de oração) vale a pena ativar o *modo avião* ou ao menos desativar os dados móveis ou o *wi-fi*. Se houver algo urgente, ligue pelo telefone. É uma agradável decepção quando a pessoa, voltando a se conectar, verifica que não chegou nada de interessante (algumas mensagens que podiam esperar, uns memes, etc.), o que reforça a consciência de que é possível desconectar-se e consultar o e-mail ou a internet apenas em alguns momentos do dia. Acrescento que vale a pena ficar *offline* durante a noite ao ir para o quarto. O fato de usar o celular ali já é um aviso de que se está acessando a internet em um momento não previsto. Alguns amigos me disseram que ajudou tirar o computador do quarto — separar âmbitos de trabalho, entretenimento e descanso —, desligá-lo ao terminar de utilizar — sem se limitarem a meramente suspendê-lo — e guardá-lo em um armário, em vez de deixá-lo sobre a escrivaninha.

Organizar longas atividades sem celular. É um passo a mais, comparado ao anterior. Consiste em combinar momentos em que todos os integrantes de um grupo (família, turma, colegas de trabalho, etc.) não levam o celular: se vierem tentações de distração, o aparelho nem sequer estará à mão. Da mesma forma que no caso anterior, quando termina a atividade, se lançam sobre seus celulares para ficarem a par dos e-mails ou das notícias, como ocorre nos aviões ao aterrissar. Se percebem que durante várias horas ou dias não ocorreu nada de muito interessante (ou que dá no mesmo ficar sabendo mais tarde), a ideia de que também nos momentos em que se tem acesso é possível ficar *offline* sem que o mundo pare de girar, fica reforçada. Há muitas ocasiões para pôr isto em prática: fins de semana ou férias familiares, excursões, acampamentos, horas de trabalho ou de estudo, etc. Estas últimas são especialmente interessantes, porque costumam acabar com uma exclamação de surpresa: “Como rendeu o tempo!”. Acaba servindo como reforço para que se atue de modo similar no dia-a-dia. Para que isto seja realmente proveitoso (ou seja, para que

ajude a crescer em virtude) é necessário que todos os integrantes estejam de acordo, para que não seja algo imposto de fora.

Incentivar o descanso e hobbies offline, especialmente os criativos e em contato com a natureza. Atualmente existe uma espécie de reflexo condicionado: ante um momento livre, tira-se o celular do bolso e se *aproveita* para ver a rede social, enviar mensagens ou se pôr a par das notícias. Às vezes agimos assim também quando o tempo que temos à disposição é mais longo. A consequência disso é que esquecemos que em dez ou trinta minutos se pode fazer muitas outras coisas úteis e prazerosas: dar um passeio, escutar música, tocar um instrumento, fazer trabalhos manuais, ler um artigo ou um capítulo de livro, etc.

Sair das redes sociais, de grupos de WhatsApp, etc. Não se pode ter medo: se algo tira mais do que dá, é lógico que seja retirado, dando uma explicação a quem for necessário. Muitas vezes basta dizer: “Perdia muito tempo”. Para muitas pessoas, este passo é uma prova de fogo da firmeza de suas convicções.

Tomar cuidado com os relacionamentos virtuais. Todos sabemos, talvez por experiência, como é fácil criar um perfil falso. É preciso tomar cuidado com quem está *realmente* do outro lado da tela em um jogo ou uma amizade virtual. A palavra *sexting* já se incorporou à linguagem comum e, para muitos, consiste numa atividade excitante, porém talvez seja melhor deixá-la para pessoas que não se atrevem a mostrar a cara porque temem ser rejeitados (talvez sejam realmente rejeitados, e com razão). Não esqueçamos que muitos deles têm realmente más intenções. Cuidado, não se atreva a querer *algo mais* do que uma simples conversa.

Cuidado com o que se envia. Costuma-se dizer por aí: “Se não queres que saibam de algo, nem o penses”. Com muito mais motivo, não se devem enviar fotos ou vídeos que não se deseja que fiquem à disposição de todo mundo. Um momento de raiva, uma brincadeira que sai mal ou um simples erro no destinatário podem convertê-los em virais e ficarão rodando por aí até que

um belo dia os amigos, o cônjuge, os filhos, os chefes, os clientes, a imprensa ou um internauta qualquer se deparem com ele.

As relações reais são melhores que as virtuais. Pessoas são melhores pessoalmente e, além disso, ajudam-nos a ser melhores, porque nos permitem sair de nós mesmos, se exercitar no serviço, na amizade, no diálogo. Nas palavras do Papa Francisco, no trato humano “fazem falta gestos físicos, expressões faciais, silêncios, linguagem corporal e até o perfume, o tremor das mãos, o rubor, a transpiração, porque tudo isso fala e faz parte da comunicação humana”.¹⁸³

Até aqui, sugerimos conselhos gerais para uma vida mais desapegada da internet. A seguir, acrescento outros pontos especialmente orientados para pessoas com problemas. A característica comum desses pontos é que precisam de alguém de confiança disposto a ajudar. Talvez pareçam um pouco radicais e difíceis de manter a longo prazo, mas são muito úteis para quem procura a abstinência à curto prazo. Como neste caso a barreira é posta do lado de fora, somente surtem efeito se o próprio interessado quer verdadeiramente se ajudar. É possível sugerir, mas não coagir. Do contrário, ele encontrará modos de burlar, dará desculpas mais ou menos razoáveis, irá deixá-los na primeira oportunidade ou acessará o conteúdo ruim a partir de outro dispositivo.

Tirar o celular do quarto. Muitos consumidores de pornografia têm um padrão de conduta similar: uso do telefone celular, no próprio quarto e durante as últimas horas do dia. Uma forma de limitar isso é se afastar do celular ao cair da tarde, quando terminou o trabalho. Pode-se deixá-lo em outro cômodo, de modo que o simples fato de o buscar sirva como sinal de alerta, ou entregá-lo a um familiar, a quem pode pedir em caso de necessidade.

Instalar bloqueadores de aplicativos. São *apps* que impedem o funcionamento de outros *apps* (geralmente o navegador e a loja de aplicativos). Isto é, restringem o uso do celular a apenas

183 FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli tutti*, 3 de outubro de 2020, n° 43.

alguns aplicativos que são considerados seguros. O bloqueador tem uma senha que se entrega a uma pessoa de confiança, caso seja preciso desativá-lo.

Usar serviços de monitoramento. São aplicativos que, quando se acessa uma página que os próprios *apps* consideram suspeita, enviam uma mensagem a indivíduos previamente estabelecidos pelo usuário: o cônjuge, um amigo, um grupo de autoajuda, o diretor espiritual, etc. A mais conhecida é *covenanteyes.com*. Seu objetivo é evitar o anonimato e dar um motivo sério para não entrar nestas páginas: outras pessoas vão ficar sabendo (“Vou ficar vermelho da próxima vez que os ver”; “Vai me dar uma bronca”). Existem famílias que colocam como condição imprescindível para comprarem para seus filhos o primeiro celular a instalação de um destes *apps*. Algumas até inserem todos os que moram na casa — pais e filhos — como mostra de carinhosa vigilância de uns pelos outros.

3. Personalizar a solução

“Conhece-te a ti mesmo”, lia-se no frontispício do templo de Apolo, em Delfos. Saber quais são os pontos fortes e fracos ajuda a dar uma solução personalizada — e, portanto, mais eficaz — aos problemas (Tabela 17).

- Identificar as situações que precipitam as quedas.
- Prever inibidores de comportamento.
- Ter preparado um plano de fuga.
- Dar instruções a si mesmo.
- Estabelecer um custo de comportamento.
- Recompensar-se.

Tabela 17. Personalizar a solução.

Identificar as situações que precipitam as quedas. É preciso conhecer o padrão de ocorrência dos problemas, se ele existe: dia da semana, momento do dia, estado de ânimo, atividades que estava realizando, circunstâncias que atuaram como gatilhos, etc. Não dá no mesmo se as quedas têm lugar depois do jantar ou nos domingos pela tarde; na época das provas ou em nas férias; na hora do tédio ou na hora do estresse; depois de estar com a namorada ou os amigos, ou após uma tarde de tédio em casa. Cada uma dessas circunstâncias indica o que pode estar *gritando* por trás do comportamento que se quer evitar e mostra o que é preciso corrigir nos outros âmbitos para que também se normalize a dimensão sexual.

Este exame breve ajuda a identificar as circunstâncias que despertam a curiosidade ou produzem excitação. Podem ser tão aparentemente neutras como alguns tipos de música ou de filmes, determinados ambientes ou amizades, o modo de namorar, comer demais, excesso de álcool, horas a menos de descanso ou de sono, etc.

Preparar *inibidores de conduta*: trata-se de objetos que estão à vista enquanto se utiliza o dispositivo habitual de acesso à internet e recordam, se chegar a ocasião, o porquê de não acessar determinado conteúdo. Esses inibidores podem ser fotos de familiares, um crucifixo ou um santinho de Nossa Senhora, o boleto prove-niente da última vez que se fez burrada, etc.

Ter preparado um *plano de fuga*: quando a excitação está começando a obnubilar o entendimento, não é o momento de pensar aonde ir. Isto precisa estar claro antes. Se possível, por escrito e com várias alternativas em função do momento e lugar (sozinho em casa, no trabalho, de madrugada, etc.). Pode ser chamar alguém (um familiar, um amigo, o diretor espiritual), ler um livro (de preferência em papel), colocar uma música ou um vídeo agradável (obviamente *offline* e de preferência não no computador), rezar o terço, etc. Deve incluir atividades agradáveis e prazerosas: não basta dizer “Se vier a tentação, começarei a trabalhar”, a menos que este trabalho seja muito gratificante.

Dar instruções a si mesmo: consiste em falar consigo mesmo — em voz alta, se estiver sozinho — lembrando por que não quer agir assim, as alternativas que tem e inclusive ditando os passos que deve seguir.

Estabelecer um custo de comportamento. Depois de uma queda, estabelece-se uma pena. Pode ser de tempo (dedicar menos tempo a algo agradável ou mais tempo para algo chato), uma mortificação dentre as que falamos no capítulo correspondente (ir andando até o trabalho, não lanchar à tarde, passa um tempo sem comer o doce ou tomar a bebida favoritos), penalizar o bolso (deixar de comprar algo que estava previsto, dar uma esmola maior do que a habitual), etc. As penas mais efetivas são as que têm a ver diretamente com o comportamento. Não utilizar, por exemplo, o celular ou o computador por algum tempo.

Recompensar-se. O reforço positivo costuma ser muito mais motivador e ajuda a melhorar a autoestima. Sem dúvida, a melhor recompensa é a satisfação de ter ficado livre do comportamento nocivo por algum tempo. Mas cabe também ter algum detalhe pelo tempo que não ocorreram quedas: ir ao cinema, comprar um presente, fazer um churrasco ou ir jantar fora, etc. Lembremos o que se disse sobre o *locus de controle interno*: o primeiro parabéns que se deve dar é para si mesmo.

4. A catequese, o acompanhamento espiritual e a confissão

Falamos, em diferentes momentos, da importância de uma adequada *formação afetivo-sexual*. Irei agora me deter em outros aspectos que ainda não foram mencionados, especialmente relacionados à atividade de catequese — que, é importante frisá-lo, começa no próprio lar¹⁸⁴ —, ao acompanhamento espiri-

184 Recomendo a página www.amortotal.org, que oferece materiais para facilitar as conversas dos pais com os filhos sobre o amor humano, a procriação, o

tual e ao sacramento da penitência. Trata-se de um serviço que se deve prestar com paciência e delicadeza, adaptado à idade, à formação que a pessoa tenha recebido e a outras circunstâncias subjetivas que tornem recomendável pôr a ênfase neste ou naquele conteúdo.

Em primeiro lugar, é essencial *explicar o valor da sexualidade* no conjunto da pessoa humana e os motivos para viver a castidade, tanto os de ordem meramente natural como os que enriquecem essa visão a partir da Revelação cristã. Em sua exortação apostólica sobre o amor na família, *Amoris laetitia*, o Papa Francisco dedica toda uma seção à formação neste âmbito, intitulado precisamente como *Sim à educação sexual*. Ali, anima a encará-la desde a infância de forma positiva, gradual, apropriada à idade e menciona muitos do conteúdo que foi desenvolvido nas páginas anteriores: amor, pudor, interioridade, respeito pelo outro onde se evita reduzi-lo a um objeto, finalidade procriativa natural da sexualidade, compromisso, ternura, comunicação, dom de si, linguagem corporal, domínio próprio, respeito e apreço pela diferença entre o homem e a mulher, variabilidade dos papéis sociais de ambos os sexos em diferentes tempos e culturas, etc.¹⁸⁵ Muitas vezes esta formação será ministrada sem palavras, no próprio ambiente familiar, de modo que a criança e o adolescente vão incorporando-a de modo natural.

No caso de pessoas que vivem o celibato, convém explicar, já no início do seu itinerário vocacional (isto é, independentemente de que tenham mais ou menos dificuldades), o porquê dessa forma de vida e o fato de que sua renúncia do uso da faculdade generativa não implica prescindir da própria sexualidade, pois esta é uma dimensão irrenunciável da pessoa. Evidentemente, os problemas neste âmbito precisam ser levados em conta na hora do

uso dos dispositivos eletrônicos, a pornografia, etc.

185 Cf. FRANCISCO, Exortação Apostólica Pós-sinodal *Amoris laetitia*, 19 de março de 2016, nnº 280-286.

discernimento vocacional. Aprofundaremos sobre isso no próximo capítulo, dedicado inteiramente ao celibato.

Convém *dar a justa importância* a este tipo de pecados. Uma excessiva atenção é contraproducente, pois, como já vimos, provoca tensões e gera escrúpulos. É preferível insistir positivamente e pacientemente na dignidade do corpo próprio e dos demais, no amor e na entrega que a sexualidade representa e no amor misericordioso de Deus que dá sua graça para vencer a tentação e perdoa tantas vezes quanto for preciso.

Além do mais, centrar diretamente a luta neste problema costuma ser ineficaz e muitas vezes é preferível resolver “tabelando”. O escritor russo Leon Tolstói contava de uma prova por que teve que passar para entrar para o círculo de amigos do seu irmão mais velho. Aparentemente era simples: tinha que se sentar num canto até que deixasse de pensar em um urso branco. No entanto, tentou em vão durante horas: quanto mais tentava apagar de sua mente, com mais força as imagens de ursos brancos retornavam. Quando exclamava: “Por fim deixei de pensar no maldito animal!”, o mero fato de nomeá-lo fazia que a representação voltasse. Concluía a narrativa de sua experiência dizendo: “Tente impor a si mesmo a tarefa de não pensar em um urso polar e verá o maldito animal a cada minuto!”.

Diz-se por aí que “um prego tira o outro”: a melhor forma de deixar de pensar em algo é pôr a cabeça em outra coisa. Pode ser um pensamento sobrenatural, um momento de oração mental ou vocal (o terço, por exemplo, que é fácil de recitar pela rua ou deitado) ou simplesmente ficar com uma pessoa, abrir um livro, ver um vídeo divertido, pôr-se em uma atividade que exige concentração. Cada pessoa sabe que atividade consegue “prender” sua atenção e despertar seu interesse.

No extremo oposto, os formadores devem repelir uma mal-entendida “atitude compreensiva” que ignore a importância destes problemas. E, menos ainda, aceitarão o conhecido pessimismo antropológico — que se nota também em cristãos bem formados

— que se pode sintetizar assim: “É normal que os adolescentes tenham quedas neste tema”, justificadas talvez pelas dificuldades do nosso mundo digital ou por um conceito errado sobre o desenvolvimento psicosssexual da pessoa.

É importante entender que o *número não é indiferente*. No trabalho pastoral encontram-se pessoas que se esforçam habitualmente por viver a virtude que, no entanto, ao darem um tropeção, em lugar de se confessarem o quanto antes, recorrem ao confessor só depois de vários episódios. Em parte, isto se deve ao desânimo, à vergonha, à dificuldade para ter acesso ao sacramento, ou por outros motivos. Porém, em certas ocasiões influi também a ideia — não totalmente consciente — de que “perdido por um, perdido por mil”, pois uma vez que erraram, dá no mesmo se confessarem de uma queda ou de três, porque, afinal de contas, a absolvição e até a penitência que o sacerdote dará não mudarão. Dá no mesmo perdoar um pecado como cinco. Muitas vezes este comportamento esconde uma atitude tibia e meramente cumpridora dos deveres cristãos, na qual o amor a Deus tem pouco espaço. Todos podemos fazer mal a uma pessoa que amamos em um momento de debilidade, mas isto não justifica que em vez de uma ofensa se façam três, ou que, se em um momento de raiva se fez uma falta e é expulso do jogo de futebol, aproveite a ocasião para dar também um pisão no adversário.

Se ainda não têm claro isto, é preciso ajudá-los a aprofundarem no sentido do pecado (a ofensa a Deus e o dano que cada uma das ações representa para o próprio sujeito que as comete). Muitas vezes a raiz dos comportamentos aditivos ou compulsivos em pessoas que parecem ter condições para levar uma vida casta está no fato de terem permitido que uma queda pontual se transformasse em três, daí passaram ao mau hábito, ao vício, e finalmente caíram na adicção.

Um grande serviço é ensiná-los a se confessarem *bem*. A confissão, se diz tradicionalmente, deve ser íntegra no número (isto é, quantas vezes o sujeito recorda de haver cometido o pecado

depois de se examinar, sem se inquietar se tal número é apenas aproximado) e na espécie (isto é, o tipo concreto de pecado cometido). Neste segundo aspecto pode facilitar a sinceridade, caso se perceba que tem dificuldade para se expressar, ensinar modos delicados de expressar determinadas ações: por exemplo, “me acuso de ter visto pornografia” equivale a “me acuso ter visto imagens impuras”, “masturbação” equivale a “pecados contra o sexto mandamento cometidos comigo mesmo”, etc.

O confessor procurará fomentar a confiança e animar o penitente a se expressar como sabe e que pergunte sobre aquilo que tem dúvida. Mostrar-se-á compreensivo e acolhedor, imitando o Bom Pastor, que busca a ovelha perdida para carregá-la sobre seus ombros, e o pai do filho pródigo, que o recebe sem repreensões. Uma atitude dura ou repreensiva, mesmo que seja mais com a postura do que com a palavra, pode gerar inquietação ou desânimo ao penitente. Talvez o desânimo que sofre o próprio confessor ao perceber que o interessado não anda no ritmo que gostaria. Por isso, é fundamental que o próprio confessor — e qualquer pessoa que se dedica à formação cristã — seja ele mesmo uma pessoa de fé e de oração.

Para facilitar a confissão, o sacerdote pode fazer algumas perguntas, sempre em tom cuidadoso e positivo, considerando se é oportuno, evitando dar a impressão de curiosidade e mostrando confiança no que diz o penitente. Mais vale ficar aquém do que gerar a sensação de que a conversa se centra em um único tema. As perguntas específicas sobre castidade só têm sentido nos momentos em que se examina a vida cristã de forma mais ampla: por exemplo, quando se ajuda a fazer o exame mandamento por mandamento. É especialmente útil pôr à disposição dos penitentes um papel ou pequenos folhetos adequados a cada idade, que facilitem esse exame antes de se aproximarem do sacramento.¹⁸⁶

186 Um exemplo entre muitos se encontra em: www.odnmedia.s3.amazonaws.com/files/ConfJovens20170323-224623.pdf (28.10.2020).

Caso se suspeite que, por falta de formação, pode ter omitido algum elemento importante, em vez de insistir, costuma ser preferível convidar o penitente a voltar a se confessar novamente, sem esperar que haja faltas graves, de modo que pouco a pouco vai ganhando delicadeza de consciência.

Termino com um assunto especialmente delicado em nossos dias: o atendimento de menores de idade, tanto no confessionário como na direção espiritual. Os execráveis casos de abusos cometidos por clérigos que lamentamos obrigam-nos a ser especialmente delicados com as crianças e adolescentes.¹⁸⁷ Entre os muitos cuidados que se devem tomar, quero destacar dois. Em primeiro lugar, evitar ficar completamente sozinho com um menor, seja nas dependências paroquiais — muito menos na própria casa do sacerdote —, seja por ocasião de excursões, acampamentos, etc. Devem ser atendidos na igreja ou na capela — no confessionário ou em outro lugar bem visível — ou em um espaço onde transitam pessoas e dotado de vidro transparente na porta. Como disse Júlio César, “Não basta ser honrada a mulher de César, tem que parecer honrada”.

Em segundo lugar, é preferível explicar estes temas mais delicados, não individualmente, mas em amplos grupos de idades homogêneas. Pode até ser melhor dar um texto adaptado à idade para que leiam — melhor se leem com seus pais — que poupe conversas e se adiante às perguntas que inevitavelmente surgirão, ficando disponível para resolver outras dúvidas: “Lê isto e falaremos do que você quiser”.¹⁸⁸

187 Cf. F.J. INSA GÓMEZ, *El escándalo dos abusos en la Iglesia: causas y líneas de prevención*, “Toletana” 41 (2019) 311-347.

188 Permito-me recomendar um breve livro dirigido a jovens de 13 a 16 anos, que escrevi com esta finalidade: *Olhar com os olhos de Jesus: Viver uma vida pura no século XXI*, Cultor de Livros, São Paulo 2019.

5. *A ajuda profissional*

Não se deve psicologizar os problemas morais. Sempre houve pessoas com comportamentos equivocados, maus hábitos, vícios arraigados, etc. que conseguiram superá-los graças a sua força de vontade e com a ajuda da graça de Deus, que chega através dos meios *tradicionais*. O exemplo de Santo Agostinho é bastante eloquente: “Então as coisas inferiores ficavam por cima, me oprimiam e não me davam respiro nem descanso. Saíam a meu encontro atropeladamente e em massa quando eu só pensava em imagens corporais, e estas mesmas imagens atravessavam o meu caminho quando eu queria regressar a Ti”.¹⁸⁹ Ainda que textos como este nos recordem as patologias que estudamos no capítulo anterior, o futuro bispo de Hipona conseguiu superar sua vida dissoluta sem ajuda de psicólogos.

A suspeita de um caso de adicção ou de um comportamento compulsivo não implica em recomendar imediatamente um profissional. O tabaco é uma adicção também e há muitas pessoas que conseguem deixá-lo, mas outros não, enquanto que a conduta sexual descontrolada continua fazendo dano à mente e ao espírito, e talvez também ao corpo.

Vimos na apresentação deste livro a afirmação de Santo Tomás “a graça não suprime a natureza, mas a aperfeiçoa”.¹⁹⁰ Mas o que acontece quando a natureza está doente? Deus pode sem dúvida fazer um milagre, como com qualquer patologia. Porém, diante de um câncer, ninguém pensa em apenas rezar: recorre ao médico para que prescreva o remédio conveniente.

Quando convém pedir ajuda a um profissional? São vários os sinais de que é necessário tomar outras medidas, apesar das melhores intenções e da tentativa de pôr em prática os meios *tradicionais* (Tabela 18). Daqui em adiante, daremos como certo que isto

189 SANTO AGOSTINHO, *As confissões*, VII, 7, 3.

190 SANTO TOMÁS DE AQUINO, *Suma Teológica*, I, q. 1, art. 8, ad 2.

está sendo feito e que obviamente deve continuar, caso se recorra a um profissional. Invertendo a expressão de São Paulo que já citamos várias vezes (cf. 2Cor12,9), podemos resumir a necessidade da ajuda profissional com a expressão “a graça não está sendo suficiente”. Pode ser um sinal de que há em jogo outros fatores além dos meramente ascéticos que estão clamando por uma solução.

- Passa o tempo e não consegue sair.
- Pessoas vulneráveis
(transtornos psiquiátricos e feridas biográficas).
- Os comportamentos estão afetando
alguma dimensão da vida.
- Presença de abstinência e tolerância.
- Comportamentos claramente anormais.

Tabela 18. Sinais de alerta para recorrer a um profissional.

Um primeiro sinal é que *passa o tempo* e o interessado não consegue abandonar o comportamento indesejada. Há anos atrás assisti à conferência-testemunho de uma pessoa que durante trinta anos lutou contra a pornografia sem conseguir vencê-la. Contraindo o hábito durante a adolescência. Contou para sua futura esposa — ambos acreditavam que a vida de casados ajudaria a vencer o vício — e depois do casamento tentaram levar uma vida cristã, apesar da crescente frustração que ia se apoderando deles. Durante este tempo, recorreu a uma infinidade de confesores, cujos conselhos se repetiam e se mostravam insuficientes. Finalmente, um deles sugeriu: “Não acha que seu problema parece mais complexo? Já experimentou consultar um psicólogo?”. Os resultados não foram imediatos. Foram precisos vários anos, esforços, lágrimas, aprofundar em seu passado, em seus medos, mas conseguiu. Agora procura colocar sua experiên-

cia a serviço de outras pessoas para que não tenham que suportar tudo o que ele sofreu.

Não me atrevo a determinar um tempo exato para que se procure este tipo de ajuda. Sinceramente, creio que não o há e que depende do empenho que o interessado esteja colocando em todas as medidas que mencionamos. Em todo caso, não é prudente deixar passar trinta anos, como no caso que acabo de contar. A vida de fé, os relacionamentos (especialmente familiares) e tantos outros problemas, que talvez sem perceber, podem aparecer, torna aconselhável agir muito antes.

Um fator importante para se levar em conta é o caso de pessoas *vulneráveis*, que já mencionamos no capítulo anterior e que podemos resumir como portadores de outros transtornos psiquiátricos e de feridas biográficas. Elas necessitam, sem dúvida alguma, de uma ajuda extra.

Em terceiro lugar, é preciso prestar atenção no *dano que esses comportamentos estão causando* no âmbito familiar (risco de ruptura matrimonial, escandalizar os filhos), profissional (perda de produtividade, acesso a pornografia no computador da empresa, que pode ser descoberto e levar a demissão, diminuição do rendimento acadêmico), social (abandono de obrigações importantes ou de atividades significativas, isolamento, estigma devido ao comportamento ser conhecido), vocacional (tentação de abandonar o caminho pelo qual acreditava que Deus o chamava), da saúde (doenças sexualmente transmissíveis, insinua-se uma alteração da identidade de gênero), econômico, etc.

Outro dado indicativo é a aparição dos dois grandes *sintomas de dependência* que vimos no capítulo anterior. A *dependência* (o que procura não é tanto o prazer, mas aliviar o mal-estar produzido pela abstinência) e a *tolerância* (está aumentando o consumo em quantidade ou em intensidade, ou está ultrapassando limites que prometeu a si mesmo).

Por último, é preciso agir com especial rapidez se os *comportamentos são claramente anormais* por sua frequência (número

de vezes que as realiza ou tempo a eles dedicado), por sua modalidade (parafilias) ou porque são ilegais (violentos, com menores de idade, etc.).

Em todos estes casos, a pessoa é mais ou menos consciente de que não pode mudar sozinha, mas daí a aceitar que precisa de um profissional, há uma distância. Essa ajuda exige tempo, dinheiro e, sobretudo, admitir a gravidade do problema: não se trata apenas de um vício que tem que extirpar, mas entrou no campo da doença. Por isso, é frequente que o interessado resista. É possível até que tenha que passar pelas cinco fases de aceitação do luto de Kübler-Ross, que já vimos que se aplicam também à aceitação de más notícias. Aqueles que procuram ajudar têm que aceitar isso e dar tempo. Porém, muitas vezes a pessoa se sente aliviada quando lhe propõem uma consulta com um profissional, pois deixa de se ver como um depravado e se dá conta de que está doente.

Um modo de insinuar a conveniência de se recorrer a este tipo de ajuda é apresentar os profissionais como especialistas na mudança de comportamento. De certo modo, os psicólogos são isso, além das muitas outras orientações que podem dar à sua profissão. Quando alguém sofre uma contratura cervical, normalmente tenta resolvê-la sozinho: procura repousar, presta atenção na sua postura, toma um analgésico leve... Se não alivia, faz exercícios de alongamento recomendados por alguém ou encontrados no *YouTube*. Mas se não melhora — ou inclusive piora, como é frequente com as terapias não supervisionadas — recorre a um fisioterapeuta, que é o profissional apropriado para indicar e supervisionar os exercícios que melhorarão o problema. Algo parecido ocorre com o psicoterapeuta, que é o “especialista em ajudar a mudar de comportamento”, tendo em conta que esta mudança é o resultado final de um processo que implica uma abordagem — que requer uma adequada preparação — de aspectos mais profundos de tipo caracterial, biográfico, etc.

Uma vez tomada a decisão de consultar um profissional, surge a pergunta: a quem recorrer? Dividirei a resposta em duas partes.

Em primeiro lugar, o tipo de profissional: psicólogo, psiquiatra ou clínico geral? Este pode parecer, a princípio, menos problemático, porque o paciente costuma aceitar melhor *medicalizar* que *psicologizar* seu problema. No entanto, não é fácil encontrar um médico não especialista em saúde mental que seja bem formado nos complexos mecanismos psicológicos que estão envolvidos nos problemas referentes à sexualidade.

Admito que não sou imparcial devido a minha experiência profissional, mas na minha opinião o profissional mais indicado para uma primeira consulta é um psiquiatra. Exige vencer o estigma de que “os psiquiatras apenas tratam os loucos”. Não é assim: a maior parte dos pacientes que estes profissionais tratam são pessoas comuns, com as quais convivemos sem perceber que precisam de ajuda para vencer sua ansiedade, sua depressão ou algum tipo de dificuldade em comportamental. A preparação médica dos psiquiatras permite avaliar as possíveis patologias orgânicas ou mentais que podem contribuir para a aparição ou a persistência do problema. Estão, além disso, capacitados para prescrever medicação, que, como veremos mais adiante, costuma facilitar a melhora. Se o psiquiatra não se sente suficientemente preparado para iniciar a abordagem psicoterapêutica, poderá encaminhar o paciente a um psicólogo de sua confiança. Mas também se pode proceder de modo inverso: uma primeira avaliação por parte do psicólogo e um posterior encaminhamento ao psiquiatra (ou a um médico adequadamente capacitado) para uma avaliação dos aspectos clínicos e da conveniência de um tratamento farmacológico. Independentemente de quem assuma o papel de “regente da orquestra”, normalmente é preciso um trabalho em equipe.

A segunda questão indaga qual é a pessoa concreta mais indicada para se acudir. Muitos pais cristãos e diretores espirituais dizem: “Devo procurar um médico ou psicólogo cristão”. Creio que é mais oportuno dizer: “Devo procurar um médico ou um psicólogo competente”. Como já dissemos, não se trata de um problema moral apenas. Se fosse, não teria sentido ir ao psicólogo. Uma das

pessoas mais capacitada atualmente para explicar os efeitos prejudiciais da pornografia, Gary Wilson, é declaradamente ateu.¹⁹¹

É verdade que ajuda a formar uma boa relação terapêutica o fato do profissional ter a mesma antropologia, os mesmos valores, etc. Porém, isto não é necessário: o importante é que ele respeite isso. Um bom profissional não julga o estilo de vida que seu paciente escolheu ou sua concepção da sexualidade (a menos, é claro, que seja claramente prejudicial), antes procura ajudá-lo a viver de acordo com esses valores.

Se, pelo contrário, ele o animasse a se abandonar nesses comportamentos, seria simplesmente um mau profissional. Faltaria com o respeito ao seu paciente e, sobretudo, preparação científica acerca das possíveis consequências patológicas da sexualidade como vimos no capítulo anterior. Neste caso, o mais oportuno seria trocar de profissional. Estas considerações são aplicáveis a outros motivos de consulta. Por exemplo: diante de uma pessoa com ansiedade ou depressão cujos sintomas se apresentam relacionados a problemas conjugais ou de dificuldades na vocação, não é correto sugerir diretamente que abandone o cônjuge ou os compromissos vocacionais. O psicoterapeuta deve ser muito prudente em seus conselhos e promover em primeiro lugar estratégias de enfrentamento para que seu paciente ponha em prática de maneira serena o projeto de vida que deseja realizar. Somente diante de sinais claros de que o estilo de vida está sendo irremediavelmente prejudicial para a saúde — reiterado fracasso de outras alternativas, relacionamentos alienantes ou abusivos — pode sugerir delicadamente a possibilidade de uma mudança.

Na hora de apresentar a necessidade de recorrer a um profissional, o confessor ou o diretor espiritual têm de ser muito prudentes, sem se precipitarem e fazendo apenas quando se tornar

191 É o autor do livro *Your Brain on Porn* e responsável pela página do mesmo nome, mencionado na primeira nota de rodapé deste capítulo.

claro que os meios normais são insuficientes. Em geral, não é oportuno que se aconselhe uma consulta ao médico numa primeira conversa, salvo em casos extremos (pensamentos suicidas ou psicose), mas esperar que se tenha um clima de confiança. Se é previsível que não se voltará a ver ao penitente, pode-se fazer um comentário do tipo: “Pelo que você está me dizendo, vejo que está sofrendo muito e talvez existam fatores de ansiedade que convenha tratar: não seria recomendável também apresentar essa sua situação a um bom médico?”. Como o interessado possivelmente pedirá um nome, vale a pena já ter algum de confiança (se possível, mais de um).

Quando se trata de menores de idade, a decisão deve ser acertada com os pais, não apenas porque provavelmente irão arcar com os custos do tratamento, mas também porque são os responsáveis legais e têm direito a saber que seu filho tem um problema de saúde importante. O mais correto é que o próprio filho conte suas dificuldades, superando a lógica vergonha que experimenta. É um modo de assumir a gravidade do seu problema e a iniciativa na recuperação. Ele sabe se é mais simples abordar a questão primeiro com o pai, com a mãe ou com ambos ao mesmo tempo. Frequentemente eles já estão a par do problema ou têm sérias suspeitas pelo fato do rapaz desligar a tela do celular quando eles se aproximam, ocultá-la, ou passar muitas horas trancado em seu quarto diante do computador, esquivando-se quando perguntam o que está fazendo. Pode haver sinais indiretos como a atitude, o comportamento, a cara, ou sinais irrefutáveis, como um descuido ao ocultar a tela ou ao apagar o histórico de páginas visitadas. Trata-se, ao fim e ao cabo, de algo similar ao que acontece com os adolescentes que fumam e acham que sua mãe não sabe, quando há muito tempo que o cheiro da camisa e das mãos, o hálito e a bala de menta, os restos de tabaco nos bolsos ou mesmo o maço de cigarros que esqueceu de esconder o denunciam. Na verdade, é um alívio que seja assim: quer dizer que o conhecem, amam e se preocupam com ele.

O diretor espiritual pode apoiar o rapaz nessas conversas — na primeira ou ainda nas seguintes — respeitando sempre a privacidade daquilo que lhe confidenciou. A única informação que se divide com os pais é aquela que o rapaz fala às claras. Em muitos casos os pais precisarão de uma explicação sobre a importância desses comportamentos, pois podem minimizá-los ou — tendo ou não boa formação cristã — pensar que se trata de um comportamento normal em rapazes dessa idade.

O progresso da terapia dependerá muito do profissional, embora exista um padrão habitual. Em primeiro lugar, falarão com o interessado — às vezes também com a família — para se colocarem a par do problema. A seguir, traçará um “perfil psicobiográfico”, para conhecer os eventos vitais mais importantes e sua repercussão afetiva no sujeito. Depois, iniciará algum tipo de psicoterapia orientada a melhorar o modo de lidar com a ansiedade, fortalecer o desenvolvimento de traços de personalidade mais saudáveis, apresentar estratégias comportamentais para os momentos difíceis, etc. Com frequência, é necessário abordar aspectos mais profundos: relacionamentos, feridas biográficas, etc. Um conhecimento superficial da psicologia pode levar a pensar que o terapeuta se limita a dar indicações de sentido comum, muitas das quais já estão sendo utilizadas. No entanto, há conselhos com sentido comum que podem ser inúteis, ou mesmo contraproducentes. Remeto agora à comparação que fiz com o fisioterapeuta, no início desta seção: a psicologia humana é uma ciência, e seus procedimentos estão baseados nos mecanismos de funcionamento da mente humana e na experiência profissional.

Da mesma forma que acontece com outros tipos de dependência, a terapia de grupo tem se mostrado muito eficaz, a ponto de que em vários países se estabeleceram associações de *sexo-maníacos anônimos*. Este tipo de tratamento ajuda os pacientes a verbalizem suas emoções, sintam-se compreendidos e animados, vejam-se integrados e aprendam estratégias diretamente de

pessoas que têm as mesmas dificuldades. É fundamental a figura do moderador com uma formação específica.

Em alguns casos é bom tomar um remédio durante um tempo para reduzir a ansiedade ou melhorar o estado de ânimo. Costuma-se usar antidepressivos da família dos inibidores seletivos da recaptção de serotonina (que estão também indicados para os transtornos de ansiedade e o transtorno obsessivo) e talvez um ansiolítico (benzodiazepinas ou neurolépticos suaves como a sulpirida).

Não se trata, aqui, de resolver problemas morais à base de comprimidos, mas de reduzir a ansiedade - tanto o estresse cotidiano como a *obsessão* que só sossega quando se repete o vício - para níveis aceitáveis. Dessa forma, o indivíduo volta a ser dono de si mesmo, dos seus atos, e não se vê impelido a fazer coisas que não quer fazer devido a uma impulsividade incontrolável.

O tempo de recuperação, quando já se desenvolveu uma dependência, é longo, como ocorre em transtornos similares. São preciso vários anos (alguns estimam em média três). É o tempo necessário para desacostumar o cérebro e também para desenvolver estratégias alternativas, curar as feridas, amadurecer a personalidade, fortalecer a vontade, melhorar os relacionamentos, etc. Os benefícios também se fazem sentir em todos esses âmbitos: não se elimina um sintoma, mas se melhora a pessoa.

6. *A responsabilidade moral*

Se o leitor está de acordo com o que se disse até aqui, talvez tenha ocorrido a seguinte dúvida: que grau de responsabilidade tem uma pessoa que se encontra em uma situação de dependência ou compulsão? Independentemente dos erros evitáveis que possa ter cometido para chegar a esta situação, parece que a vontade está patologicamente comprometida, de modo que pode ser muito difícil para ele resistir aos impulsos. Os confessores e dire-

tores espirituais podem acrescentar mais uma pergunta: é preciso que essa pessoa recorra à confissão depois de cada falta ou poderia comungar, mesmo que tenha tido alguma queda?

Alguns pontos do *Catecismo da Igreja Católica* nos ajudam a responder a estas perguntas. Como se sabe, o pecado mortal requer matéria grave, plena consciência do mal que se realiza e “um consentimento suficientemente deliberado para ser uma escolha pessoal”.¹⁹² Se falta este último elemento, o pecado é leve, devido às circunstâncias subjetivas de quem o comete.¹⁹³

O *Catecismo* trata desse consentimento insuficiente em outros dois pontos que têm a ver com nosso tema. O primeiro se encontra na seção dedicada à moral fundamental e diz o seguinte: “Os impulsos da sensibilidade e as paixões podem também diminuir o carácter voluntário e livre da falta. O mesmo se diga de pressões externas e de perturbações patológicas”.¹⁹⁴ O segundo, referindo-se especificamente à masturbação, mas sem dúvida aplicável também à pornografia, desenvolve mais ainda essa ideia: “Para formar um justo juízo sobre a responsabilidade moral dos sujeitos e orientar a ação pastoral, deve-se ter em conta a imaturidade afetiva, a força dos hábitos contraídos, o estado de angústia ou outros fatores psíquicos ou sociais que podem atenuar, ou até reduzir ao mínimo, a culpabilidade moral”.¹⁹⁵

A resposta às indagações com que demos início a esta seção é, portanto, afirmativa: podem existir pessoas que tenham cometido atos objetivamente graves contra a virtude da castidade (masturbação, pornografia, etc.), mas que perderam o domínio de sua vontade a ponto de seu consentimento não ser “suficientemente deliberado”. Nestes casos, não nos encontramos diante de um ato humano livre e o pecado é venial.

192 *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1859.

193 Cf. *ibidem*, nº 1862.

194 *Ibidem*, nº 1860.

195 *Ibidem*, nº 2352.

O difícil é determinar em um caso concreto quando estas condições efetivamente se verificaram. Não valem regras gerais, sendo necessária uma apreciação caso a caso, que pode variar na mesma pessoa: pode haver ocasiões “salváveis” cometidas com pleno consentimento e outras em que a força da paixão era tal que superou sua capacidade de resistência patologicamente enfraquecida. As seguintes ideias podem servir para orientar este juízo.¹⁹⁶

Em primeiro lugar, se há hábito, vício ou adicção a responsabilidade é sempre menor, tal como vimos no Catecismo. Porém, *a adicção não é incompatível com o pecado mortal*. Também neste há uma gradação e pode-se falar de uma maior ou menor malícia ou gravidade. Se uma pessoa agride outra, à princípio encontramos-nos diante de uma falta grave. Porém não se pode dizer o mesmo se ocorreu no contexto de uma discussão progressivamente acalorada e não após um plano minucioso de vingança a sangue frio.

Isto nos dá um critério útil para este caso: *atentar para o grau de elaboração do comportamento*. É diferente o caso de quem tenta dormir enquanto vêm pensamentos impuros, quem está navegando na internet, depara-se com uma imagem inconveniente e não é capaz de deixar de olhá-la, quem deixa que se desperte a curiosidade, liga o computador, desativa o modo seguro e procura diretamente imagens, ou quem sai de sua casa, pega o carro e dirige por trinta minutos para entrar em uma boate. Este teve que superar várias barreiras e dispôs de tempo para voltar atrás, sendo mais difícil que não tenha tido um momento de lucidez para retificar sua conduta.

É preciso levar também em conta a existência dos *fatores que predis põem* e que mencionamos anteriormente. Cito dois exem-

196 Baseio-me paracialmente em A. RODRÍGUEZ LUÑO, *Valutazione della responsabilità morale in condizioni di dipendenza radicate*, conferência pronunciada na Penitenciária Apostólica (Roma) em 6 de dezembro de 2011, disponível em: www.eticaepolitica.net/eticafondamentale/Dipendenze.pdf (28.10.2020).

plos reais que podem ajudar a ilustrar. Um jovem estudante dirige-se ao local onde estuda. No ônibus começa a olhar para umas moças sentadas de frente para ele que despertam sua sensualidade e trazem pensamentos contra a castidade. Consegue se segurar, mas essas imagens o acompanham durante toda a manhã, atrapalhando a concentração em sala de aula, continuam durante a volta para casa e o deixam tenso até que, no fim do dia, cede e acaba visitando sites pornográficos e se masturbando.

O segundo é outro jovem que não conseguia dormir sem antes consumir pornografia e se masturbar. Tinha noção de que este hábito não era normal e tentava resistir, deixar o celular fora do quarto, dormir sem realizar esse ritual, mas era em vão: acabava se levantando altas horas da noite para fazê-lo e poder dormir, cheio de vergonha e de remorsos.

Ambos os casos têm um ponto em comum: uma persistência no tempo anormalmente longa desses impulsos, que parecem ir mais além das tentações normais, e uma certa obsessão, além de outros fatores biográficos e caracterológicos que seriam muito longos para desenvolver aqui. Após uma longa e infrutífera tentativa de resolver o problema sozinhos, os dois acabaram consultando um especialista e conseguiram vencer com paciência e esforço. Ambos querem ter uma vida cristã e confirmam que foi de grande ajuda a perseverança na oração, os sacramentos e a direção espiritual.

Um último critério é o diagnóstico de um psiquiatra ou psicólogo de confiança. Trata-se de um argumento de peso no sentido de que a liberdade da pessoa está gravemente comprometida, embora não seja algo definitivo, porque é preciso fazer uma apreciação à luz de outras dimensões da pessoa. Na minha opinião este diagnóstico, sempre que seja possível obtê-lo, é condição necessária, mas não suficiente para considerar que não é preciso acudir em um caso concreto ao sacramento da confissão. Por outro lado, o fato de começar uma terapia é um sinal claro de que o interessado quer realmente superar o comportamento indesejado.

Levando em conta estes e outros fatores, se em um caso concreto, o confessor, depois de refletir detidamente, vê nitidamente que o interessado não precisa se confessar sempre, não deve ter receio em dizer por achar que não está seguindo a doutrina da Igreja. Pelo contrário, corre o risco de sobrecarregar a consciência de quem pode estar afetado — vale a pena lembrar — por uma patologia.

Contudo, em muitos casos será difícil para o diretor espiritual ou o confessor chegar a uma certeza moral sobre como proceder. É natural que seja assim, pois estamos diante de uma patologia mental complexa, em cujo conhecimento ainda se está aprofundando. Nestes casos, pode ser conveniente que peçam conselho — evidentemente respeitando o anonimato — a uma pessoa de mais experiência e formação. Além disso, devem ter em conta a consciência bem formada do interessado, que terá que examinar na presença de Deus o empenho e os meios — sobrenaturais e humanos — que empregou em cada ocasião concreta, sem cair nos escrúpulos ou na casuística.

Durante todo o processo de cura, é de grande ajuda oferecer acompanhamento espiritual, ajudando o paciente a manter uma sincera vida de piedade, orientando seus esforços e fomentando sua esperança na bondade e misericórdia de Deus. O Senhor não abandona alguém que sabe retificar, que continua empregando os meios — mesmo que seja sempre possível ser mais diligente — e, sobretudo, que está empenhado em crescer em amor a Ele apesar das próprias debilidades. “Eis uma verdade absolutamente certa: se morrermos com ele, com ele viveremos. [...] Se não formos fiéis... ele continua fiel, e não pode desdizer-se” (2Tm 2,11-13). Em suas próprias lutas e derrotas está a cruz onde o Senhor o espera e que o haverá de santificar.

O sacramento da penitência também guarda algumas peculiaridades. Mesmo que não seja necessário recorrer a ele, no caso das condições ditas há pouco, convém que não se deixe de recebê-lo com uma frequência ainda maior da que se tinha antes de cair nesse problema. Aliás, confessar-se após cada queda pode

inclusive ajudar: além de dar a graça que ajuda na luta, serve de recordação da maldade objetiva dessas ações. Mas é preciso ajudar para não se centrar excessivamente nelas, porque sobrecarrega a consciência ou a enche de escrúpulos. A mistura de comportamentos pecaminosos pontuais com escrúpulos habituais pode ser explosiva. É bom lembrar a essas pessoas que a confissão não serve “para que fique tranquilo” ou “apenas para o caso de pecado grave”, mas é um encontro com a misericórdia de Deus para pedir perdão pelo mal que voluntariamente se praticou. Que a vontade tenha sido maior ou menor é outra questão à qual, às vezes, não é possível dar uma resposta precisa. Deus, que nos conhece melhor que nós mesmos — é “mais íntimo que meu próprio íntimo”¹⁹⁷ — bem o sabe e isso basta para uma pessoa de fé.

Para alguém com um hábito arraigado basta normalmente confessar os atos externos (ações consumadas ou imagens procuradas com fim doentio). Já os atos internos (imaginação, demora em desviar o olhar de uma cena com a qual se deparou por acaso) raramente constituem para eles matéria grave. Pelo contrário, se com o mau hábito que possuem, não chegaram mais longe, esses atos internos não consumados podem ser vitórias, ainda que parciais.

A confissão ajuda também nas ocasiões em que não se tenha sido prudente ao evitar situações que costumam provocar as quedas: ficar até tarde vendo televisão ou navegando na internet, passar mais tempo nisso do que o programado, virar a noite sem motivo, descuidar do horário proposto, etc. Isto ajuda a lembrar que normalmente nessas circunstâncias ainda se têm controle e que se as observam com cuidado, será mais fácil arrancar o mau hábito pela raiz.

É preciso principalmente ajudar a olhar para além deste campo limitado. Não se deve limitar o exame à virtude da castidade, mas se deve centrá-lo na caridade: o amor a Deus e a preocupação pelos demais, que é uma guia para sair de si mesmo.

197 SANTO AGOSTINHO, *As confissões* III, 6, 11.

A melhor ajuda que um diretor espiritual pode prestar a uma pessoa com estas dificuldades é recordar que Deus a ama sempre, não importa o que faça, também quando se comporta mal. Isto não o agrada, mas continua a aceitá-la como pessoa e como filho e deseja que volte para Ele como o filho pródigo quantas vezes for preciso, enquanto continue fazendo o que está ao seu alcance.

Por último, uma reflexão que tem ajudado a dar serenidade a muitas pessoas inquietas. Se alguém se reconhece na situação que apresentamos nos últimos dois capítulos, não deve se culpar excessivamente. É certo que as coisas teriam sido diferentes se tivesse sido mais diligente em cortar, mais prudente, mais rápido para pedir ajuda. Mas este assunto, já o vimos, é muito mais amplo: estamos diante de um problema social, em que algumas pessoas sem escrúpulos estão fazendo mal a toda uma geração de jovens e frequentemente explorando moças infelizes e sem recursos. Deus pedirá conta do dano que estão causando e das almas que se perdem por sua culpa. Por isso, vale a pena que aqueles que chegaram a uma situação de descontrolo rezem por eles e por elas. É uma forma de desagravar pelos pecados dos outros e também pelos próprios. Rezar é uma forma de ver no outro uma pessoa, não apenas um corpo. É, portanto, um modo de sair de si mesmo, que é um dos passos necessários para a recuperação. É possível e vale a pena.