



“A espiritualidade tem grande valor adaptativo para o ser humano e é por essa razão que se pode e se deve falar de uma “inteligência espiritual”(1)

Para os doutores da área da Saúde Marcelo Saad e Roberta de Medeiros a Espiritualidade é o “conjunto de crenças que traz vitalidade e significado aos eventos da vida [...], a propensão humana para o interesse pelos outros e por si mesmo. Ela atende à necessidade de encontrar razão e preenchimento na vida, assim como a necessidade de esperança e vontade para viver”.

De acordo com PUCHALSKI (apud Arthur Fernandes) a espiritualidade é definida como uma dimensão da humanidade, expressa por meio de crenças, valores ou práticas, representando a busca do indivíduo por conexão e transcendência, [...]. Constituindo-se como elemento estruturante da experiência humana, a espiritualidade está ligada a manutenção e fortalecimento da saúde física, mental e social. Estudos, cada vez mais qualificados nas últimas três a quatro décadas, apontam benefícios diretos do cultivo da espiritualidade como a melhora da qualidade de vida, o aumento da expectativa de vida global em até anos adicionais, contribuindo também para o enfrentamento das neoplasias e das doenças degenerativas, como o Alzheimer.

Para SAAD e MEDEIROS (2) há evidências de que pessoas com espiritualidade bem desenvolvida tendem a adoecer menos, a ter hábitos de vida mais saudáveis e, quando adoecem, desenvolvem menos depressão e se recuperam mais rapidamente. Para muitas pessoas, a espiritualidade é uma fonte de conforto, bem-estar, segurança, significado, ideal e força [...] a espiritualidade oferece um referencial positivo para o enfrentamento das adversidades como a doença e ajuda a suportar melhor os sentimentos de culpa, raiva e ansiedade. Ademais, a espiritualidade proporciona crescimento nos vários campos do relacionamento: no campo intrapessoal (consigo próprio), gera esperança, altruísmo e idealismo, além de dar propósito para a vida e para o sofrimento; no campo interpessoal (com os outros) gera tolerância, unidade e o senso de pertencer a um grupo; no campo transpessoal (com um poder supremo), desperta o amor incondicional, adoração e crença de não estar só. Tais atitudes podem mobilizar energias e iniciativas positivas, com potencial

para melhorar a qualidade de vida da pessoa [...] com a conseqüente tendência a um tipo de vida fisicamente mais saudável, com potencial para enfrentar situações adversas com mais sucesso e requerendo menos assistência médica e/ou menor permanência de hospitalização.

A espiritualidade colabora para a melhora da saúde graças a vários fatores. Há um melhor estado psicológico (por trazer esperança, perdão, altruísmo e amor) e, conseqüentemente, melhor estratégia para lidar com problemas e redução do estresse. Isto gera equilíbrio das funções orgânicas controladas pelo sistema nervoso, como a produção de hormônios e a imunidade.

Outras possíveis explicações de como a religião pode afetar a saúde incluem:

- respeito ao corpo, pregado por muitas religiões (gerando melhor nutrição e hábitos de vida);
- melhor estado psicológico (por trazer esperança, perdão, altruísmo e amor);
- otimização de vias psiconeuroimunológicas, psiconeuroendócrinas e psicofisiológicas;
- melhor estratégia do lidar e redução do estresse.

As doenças relacionadas com o estresse, especialmente as cardiovasculares (hipertensão arterial, infarto do miocárdio, derrame, entre outras), parecem ser as que mais se beneficiam dos efeitos de uma espiritualidade bem desenvolvida. (2)

Mas aí ocorreu-me uma pergunta instigante: por que será que a sociedade está adoecendo tanto? Lendo ZOHAR (3) uma hipótese é razoável: que a causa desse adoecimento se deve à falta de inteligência. SIM!! Falta de Inteligência Espiritual. Vejamos algo sobre esse tipo de inteligência para juntos concluirmos se a inteligência espiritual precisa (ou não) ser mais desenvolvida.

Inteligência Espiritual
é a inteligência com a qual abordamos e solucionamos
problemas de sentido de vida e valores. (3)

“A espiritualidade é vista como sendo uma base ou coletânea de informações e conhecimentos que facilitam a adaptação a um ambiente. A inteligência espiritual, nessa mesma linha de raciocínio, conseqüentemente, consiste em um conjunto de habilidades e competências que fazem parte do conhecimento adaptativo que o ser humano tem da realidade que o cerca. O ser humano é um "expert" no pensar, resolver e encaminhar a problemática da vida. A espiritualidade, portanto, tem grande valor adaptativo para o ser humano e é por essa razão que se pode e se deve falar de uma "inteligência espiritual".”(4)

O ser humano tem, ao menos, três tipos de inteligência, afirma ZOHAR (3). A mais conhecida, a inteligência intelectual, conhecida por “QI”, baseia-se no pensamento lógico racional, pautada por regras e medida por testes psicológicos. A inteligência emocional, ou “QE”, cujo foco está no pensamento associativo, depende das emoções, reconhece padrões, sendo afetada pelos hábitos.

O terceiro tipo de inteligência, a Espiritual - a QS – aflorou em razão da necessidade do ser humano buscar sentido de vida. Tal necessidade levou o homem primitivo a começar a desenvolver a imaginação simbólica, a linguagem, permitindo assim seu crescimento cerebral. É a “QS” que nos permite a criatividade, nos capacita escolher e amenizar normas rígidas com compreensão e compaixão, nos permite perguntar: quero estar em “dada” situação? posso mudá-la? posso ousar sair fora dos padrões?

Todavia, a revolução científica do sec. XVII e a ascensão do individualismo e do racionalismo transformou os homens em objetos um para o outro, isolados dentro do seu próprio ego. A objetividade newtoniana reforçou o senso de isolamento; as pessoas e o mundo passaram a serem ‘pesados e medidos’. A ciência passou a manipular e controlar a Natureza. Como resultado, a cultura ocidental hodierna, à qual estamos sujeitos, entrou em uma crise de sentido de vida; tornou-se a cultura do imediatismo, do visível, do pragmático.

E o homem vem adoecendo por falta de sentido verdadeiro de vida, isolado no seu egocentrismo e subjugado pela ditadura do imediatismo. O que se nota é que a sociedade ocidental não tem dado espaço para a importância da vida interior, o que tem feito muitas pessoas viverem isoladas em seus próprios mundos, presas ao estresse, a vícios, à ditadura das redes sociais, a transtornos alimentares e de outras naturezas: presas a influências, padrões, que passam a adotar ‘de olhos fechados’. Para a maioria delas, os valores são aqueles do ego, razão pela qual buscam apenas a realização pessoal. Do exagerado desenvolvimento do ego decorre uma atrofia espiritual que torna a pessoa fragmentada, ‘sem inteireza’, alienada das raízes e das razões de sua humanidade. Segundo Zohar (p. 183) em decorrência do ego exacerbado pode-se observar essa alienação que marcam as pessoas com as seguintes características:

⇒ preocupação excessiva com a ‘forma e a aparência’ e muito pouco com o que realmente importa.

É a atrofia espiritual – o ego cai na armadilha das aparências – finge, faz poses, arma jogos. É um estado de ‘falta de espontaneidade’.

⇒ pessoa que separa o corpo das suas energias e dos recursos da imaginação, apresentando, por isso

- queda da inteligência emocional;
- atitudes limitadas e fragmentadas;
- representando continuamente papéis (vive apenas pequena parte de si).

É excessivamente consumidora,

prisioneira de único roteiro,

facilmente levada pelo desejo de poder/raiva/medo/cobiça/inveja.

Aqueles que conquistam um “QS” equilibrado apresentam comportamentos de liderança, criatividade, equilibrada atividade intelectual, entre outros aspectos. Pessoas dotadas de QS equilibrado conseguem atuar em cargos de importância significativa na sociedade, buscando constantemente sua melhoria, de forma a evitar seu adocimento.

Zohar identificou qualidades comuns às pessoas espiritualmente inteligentes. Segundo ela, essas pessoas:

- Praticam e estimulam o autoconhecimento profundo.
- São levadas por valores.
- Têm capacidade de encarar e utilizar a adversidade para o próprio crescimento.
- Celebram a diversidade.
- Têm independência.
- Perguntam sempre "por quê?".
- Têm capacidade de colocar as coisas num contexto mais amplo.
- Têm espontaneidade.
- Têm compaixão.

Então! Qual é a sua conclusão? É necessário (ou não) que se cuide de desenvolver a Inteligência Espiritual em nossa sociedade?

REFERÊNCIAS:

(1) Arthur Fernandes, médico de família e comunidade, paliativista, membro do Grupo de Trabalho de Saúde e Espiritualidade e do Grupo de Trabalhos de Cuidados Paliativos da SBMFC.) in <https://www.sbmfc.org.br/noticias/como-a-espiritualidade-pode-influenciar-a-saude-das-pessoas/> acesso em 12/01/24

(2) Marcelo Saad

Doutor em Ciências; Membro do Corpo Clínico do Hospital Israelita Albert Einstein – HIAE, São Paulo (SP), Brasil.

Roberta de Medeiros

Bióloga, Doutora em Fisiologia; Professora titular de Fisiologia do Centro Universitário São Camilo – São Paulo (SP), Brasil

Fonte: Hospital Albert Einstein

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/espiritualidade-e-saude#:~:text=H%C3%A1%20evid%C3%AAsncias%20de%20que%20pessoas,%2C%20significado%20ideal%20e%20for%C3%A7a.> acesso em 12/01/2024

(3) DANAH ZOHAR e IAN MARSHALL, Inteligência Espiritual, Viva Livros_ Rio de Janeiro_2012_1ª Edição

(4) Leonice M. Kaminski da Silva Mestra em Ciências da Religião- PUC-SP
https://www.pucsp.br/rever/rv3_2001/p_silva.pdf acesso em 12/01/2024



Ana Lucia Magano Henriques

Esposa, Mãe e Avó Advogada Graduada em pela Universidade de São Paulo e mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUCAMP. Foi professora por 34 anos. Sua maior experiência no magistério foi desenvolvida na área do Direito com ênfase em História do Direito, Antropologia, Sociologia e Direito do Trabalho. Tem certificação do Tribunal de Justiça de São Paulo como Mediadora. Faz parte da Escola de Pais do Brasil

há mais de 30 anos tendo atuado como presidente da EPB de Campinas, DR da Região de Campinas, Americana, Amparo, Mogi Miriam, Mogi Guaçu.