Revista Brasileira de História das Religiões

ISSN 1983-2850

SÃO LUÍS-MA | VOLUME 18 | NÚMERO 53 | MAIO-AGOSTO 2025

ARTIGOS LIVRES

https://doi.org/10.18764/1983-2850v18n53e26981

Emoções e saúde mental: uma leitura de autores adventistas do século XX

Karina Kosicki Bellotti

Professora Associada IV de História da Universidade Federal do Paraná, lecionando nos cursos de graduação, pós-graduação e mestrado profissional em História (ProfHistória)

http://lattes.cnpq.br/1819190552478222

https://orcid.org/0000-0002-5353-8432

karinakbellotti@gmail.com

Breno Martins Campos

Professor na Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Escola de Ciências Humanas, Jurídicas e Sociais, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Religião

http://lattes.cnpq.br/6935599495762856

https://orcid.org/0000-0001-7421-4499

brenomartinscampos@gmail.com

RECEBIDO | 16 jun. 2025 – APROVADO | 11 jul. 2025

Resumo: Nosso artigo parte de duas constatações, que são também pressupostos teóricos e empíricos: (1) já faz algum tempo que a saúde mental e emocional das pessoas é uma preocupação mundial (e no Brasil não é diferente); (2) além de Estados e outras organizações ligadas à saúde pública, também as comunidades religiosas, de várias crenças e modelos de fé e prática, preocupam-se com o assunto. Como hipótese, entendemos que a Igreja Adventista do Sétimo Dia (IASD), há mais de um século, tem se destacado de outras igrejas no campo cristão quanto ao assunto de saúde mental e emocional (e física) de seus membros, e de outras pessoas sob sua influência, mesmo que não adventistas. Para escaparmos de uma obviedade, qual seja, mais uma leitura dos textos da profetiza Ellen G. White, que podem ser considerados fundacionais da IASD, optamos pela leitura de dois adventistas do século XX, preocupados com a temática da saúde mental e emocional, que são Humberto O. Swartout e Marcelo I. Fayard. Por meio de pesquisa documental (fontes) e bibliográfica (comentários), nossa pesquisa, metodologicamente, está baseada tanto na história das emoções como na sociologia das emoções religiosas. Entre os resultados alcançados, destacamos que os livro adventistas sobre saúde mental e emocional sempre tiveram o interesse de atingir o público intramuros, mas, sobretudo, servir de cartão de visita para os não adventistas de cada nação, pelo serviço de colportagem.
Palavras-chave: religião; saúde mental; saúde emocional; Igreja Adventista do Sétimo Dia; século XX.

Emotions and Mental Health: A reading of 20th-Century adventist authors

Abstract: Our article starts from two observations, which are also theoretical and empirical assumptions: (1) for some time now, the mental and emotional health of individuals has been a global concern (and Brazil is no different); (2) in addition to states and other public health organizations, religious communities of various beliefs, models of faith, and practices are also concerned with the matter. As a hypothesis, we understand that the Seventh-day Adventist Church (SDA), for over a century, has stood out among other Christian churches regarding the mental, emotional, and physical health of its members and others under its influence, even non-Adventists. To avoid an obvious path—namely, another reading of the texts by the prophetess Ellen G. White, which can be considered foundational to the SDA—we opted to analyze two 20th-century Adventist authors concerned with mental and emotional health: Humberto O. Swartout and Marcelo I. Fayard. Through documentary (sources) and bibliographic (commentaries) research, our methodology is based on both the history of emotions and the sociology of religious emotions. Among the results achieved, we highlight that Adventist books on mental and emotional health have always aimed to reach the internal Adventist community but to serve as a calling card for non-Adventists in each nation, primarily through colportage (book ministry).
Keywords: religion; mental health; emotional health; Seventh-day Adventist Church; 20th Century.

Emociones y salud mental: una lectura de autores adventistas del siglo XX

Resumen: Nuestro artículo parte de dos observaciones, que son también presupuestos teóricos y empíricos: (1) desde hace algún tiempo, la salud mental y emocional de las personas es una preocupación mundial (y en Brasil no es diferente); (2) además de los Estados y otras organizaciones vinculadas a la salud pública, también las comunidades religiosas, de diversas creencias y modelos de fe y práctica, se preocupan por el tema. Como hipótesis, entendemos que la Iglesia Adventista del Séptimo Día (IASD), desde hace más de un siglo, se ha destacado de otras iglesias en el ámbito cristiano en cuanto al asunto de la salud mental y emocional (y física) de sus miembros, y de otras personas bajo su influencia, incluso si no son adventistas. Para escapar de una obviedad, es decir, una lectura más de los textos de la profetisa Ellen G. White, que pueden ser considerados fundacionales de la IASD, optamos por la lectura de dos adventistas del siglo XX, preocupados por la temática de la salud mental y emocional, que son Humberto O. Swartout y Marcelo I. Fayard. A través de investigación documental (fuentes) y bibliográfica (comentarios), nuestra investigación, metodológicamente, se basa tanto en la historia de las emociones como en la sociología de las emociones religiosas. Entre los resultados alcanzados, destacamos que los libros adventistas sobre salud mental y emocional siempre tuvieron el interés de alcanzar al público interno, pero, sobre todo, servir de carta de presentación para los no adventistas de cada nación, por el servicio de venta de libros.
Palabras clave: religión; salud mental; salud emocional; Iglesia Adventista del Séptimo Día; siglo XX.

Introdução

Como provocação inicial ao debate proposto por este artigo, queremos registrar que, nas últimas décadas, questões de saúde mental e emocional têm recebido importância cada vez maior em várias sociedades deste nosso mundo globalizado. No Brasil, por exemplo, o Ministério da Previdência Social registrou, em 2024, o maior número de afastamentos do trabalho por crises de saúde mental, principalmente ansiedade e depressão: "quase meio milhão de afastamentos, o maior número em pelo menos dez anos" (Casemiro; Moura, 2025). Por trás dos números e do período em questão, há diversas explicações, pois se trata de um fenômeno complexo, entretanto, de acordo com psiquiatras e psicólogos, trata-se de um "reflexo da situação do mercado de trabalho e das cicatrizes da pandemia, entre outros pontos" (Casemiro; Moura, 2025).

Não por coincidência, os casos crescentes de crises emocional e mental que assolam a vida de pessoas em todo o mundo vêm recebendo a devida importância de uma das igrejas pioneiras na defesa de princípios da saúde integral (física, mental e espiritual), a Igreja Adventista do Sétimo Dia (IASD) – em todo o mundo, e no Brasil não é diferente. Podemos estar certos de que a temática da saúde mental e emocional está presente em debates nas áreas da saúde, das políticas públicas, das investigações em universidades e centros de pesquisa, entre outras – e também no espectro da saúde espiritual ou integral nas mais diversas religiões e práticas de espiritualidade. A IASD é somente um exemplo de como um movimento pode se revelar de variadas formas – sermões, prédicas, palestras, aulas, cursos, conferências, orações, benzeduras, tratamentos, aconselhamentos – nas comunidades religiosas, com o objetivo de assegurar saúde mental e emocional aos fiéis.

De acordo com o recorte proposto para este artigo[1], ou seja, o caso da IASD, podemos afirmar que, nas últimas décadas, a Casa Publicadora Brasileira (CPB) – que é a editora dos adventistas no Brasil – publicou diversos títulos de livros e inúmeras matérias em revistas com foco em saúde mental e emocional. Em sua maioria, são livros escritos por estrangeiros, traduzidos para o português alguns anos após a publicação original, com uma mensagem de saúde ligada a princípios cristãos defendidos pela IASD, embora nem sempre explicitem sua filiação com a instituição adventista.

Assim como preconizava a profetisa Ellen G. White (1827-1915), uma das fundadoras da denominação adventista, a mensagem de saúde serve como um cartão de visitas para o público que não é da IASD. As doutrinas mais específicas do universo adventista, por sua vez, são abordadas em publicações mais voltadas ao público já convertido.

O primeiro livro de saúde traduzido para o português, comissionado pelos adventistas, foi *O lar e a saúde da família*, lançado pela CPB, em 1913. O livro foi custeado por doações dos membros da IASD, coletadas durante dois anos, e após muitos apelos publicados pela *Revista Adventista*. Em uma das edições, de fevereiro de 1912, o missionário Augusto Pages (1912, p. 4-6) escreveu o texto "Fundo para a publicação e um livro sobre saúde em português". Nele, trouxe a carta de Edwin R. Palmer, da Conferência Geral (órgão máximo da igreja), sobre qual era o melhor livro para distribuir em países católicos. Livros religiosos, com ênfase nas doutrinas e práticas adventistas, como *A grande controvérsia* (ou *O grande conflito*), fechavam as portas

[1] Este artigo resulta de pesquisa de estágio pós-doutoral da autora Profa. Dra. Karina Kosicki Bellotti, realizado na PUC-Campinas, sob supervisão do autor Prof. Dr. Breno Martins Campos, no período de 1º de julho de 2024 a 30 de junho de 2025.

de lares não adventistas, por exigirem, de antemão, um grau de compreensão das doutrinas da IASD – algo muito distante da realidade dos católicos brasileiros.

Todavia, se os católicos vissem, primeiramente, um livro sobre saúde integral, o interesse por livros religiosos poderia aumentar na sequência. Segue a opinião de um **certo** "irmão Martin", a respeito de quem Pages (1912, p. 5-6) não oferece maiores esclarecimentos:

> Deus serviu-nos dos livros de saúde para abrir o caminho para a venda dos livros religiosos. O espírito da profecia nos instruiu de que os livros e a obra de saúde nos foram dadas para esse fim. Diz-nos que o Salvador usou três quartos do seu tempo para fazer obra de missão, mostrando-se o Grande Médico, e desta forma preparava os corações dos homens para aceitar a mensagem de salvação, que Ele nos trouxe.

Assim, ainda que a literatura de saúde seja um guia para as condutas dos adventistas no cuidado com o corpo, a mente e o espírito, seu maior interlocutor é o público não adventista. A nosso ver, investigar os livros adventistas sobre saúde mental e emocional permite um aprofundamento no estudo da argumentação difundida por diferentes autores, de diferentes períodos posteriores ao do pensamento da fundadora Ellen G. White – a possibilitar, ainda, a identificação de permanências ou rupturas entre os discursos, conforme a formação e a atuação dos autores.

Por meio de pesquisa bibliográfica e documental, o objetivo geral deste artigo é a compreensão do pensamento de dois autores adventistas – o médico norte-americano Humberto O. Swartout (1888-1985) e o escritor franco-argentino Marcelo I. Fayard (1894-1966) – quanto à saúde mental e emocional do público adventista e também de pessoas não aderentes à IASD. Haja vista o escopo e os limites quanto à extensão deste artigo, ainda que Ellen G. White tenha decisiva importância histórica e teológica para a IASD, optamos por observar o quanto seus trabalhos foram aceitos e internalizados por outros autores – em pequena amostragem, é bem verdade –, a fim de construírem seu próprio pensamento e formas de aconselhamento.

Em *Mente, caráter e personalidade*[2], compilação póstuma de escritos de Ellen G. White, ela descreve que os sentimentos são efêmeros, voláteis e, portanto, não confiáveis; portanto, somente a razão pode conduzir a mente à verdade, ao que é certo e a Deus. Como uma breve síntese de suas proposições, destacamos que uma pessoa não deve esperar emoções maravilhosas antes de acreditar que Deus a ouviu: "os sentimentos não devem ser vosso critério, pois as emoções são mutáveis como as nuvens. Deveis ter alguma coisa sólida como fundamento de vossa fé. A palavra do Senhor é palavra de poder infinito, com o qual podeis contar" (White, 2005, p. 152-153). Além disso, a profetiza acrescenta que os sentimentos são enganosos e as emoções não representam fundamento confiável, "pois são variáveis e sujeitos a circunstâncias externas" (White, 2005, p. 153).

Ainda segundo Ellen G. White (2005, p. 153), para não ser enganada por suas impressões e sensações, a pessoa deve fazer um teste (em forma de indagações): "Que estais vós fazendo por Cristo? Que sacrifícios estais fazendo? Que vitórias estais alcançando?". Os filhos de Deus, portanto, não devem viver sujeitos a seus sentimentos e emoções, uma vez que, "quando flutuam entre a esperança e o temor, o coração de Cristo é ferido, pois lhes tem dado inconfundíveis evidências do Seu amor" (White, 2005, p. 153). Deus quer que seus filhos façam a obra a eles

[2] Obra original de 1977, resultado de 10 anos de compilações entre os diversos escritos da profetisa que abordam questões de ordem mental e emocional. Maiores informações sobre o processo de edição podem ser encontradas no prefácio da obra. Disponível em: https://m.egwwritings.org/pt/book/1952.3#23. Acesso em: 4 jun. 2025.

confiada, somente assim estarão com seus corações nas mãos do Senhor, que os tomará como harpas sagradas: "cada corda das quais despedirá louvores e ações de graças Àquele que foi enviado por Deus para tirar os pecados do mundo" (White, 2005, p. 153).

Depois de Ellen G. White, os dois autores adventistas por nós selecionados e analisados fazem considerações variadas sobre os sentimentos; e aconselham posturas diferentes sobre as emoções e sensações de um sujeito. Assim, abordamos neste artigo o que Swartout e Fayard declaram sobre as emoções, como uma síntese da mentalidade adventista a respeito do assunto a partir da primeira metade do século passado. Já podemos antecipar que eles não fazem distinção significativa entre emoção e sentimento, tratando-os como sinônimos.

Por meio de pesquisa de fontes adventistas, este artigo, de caráter exploratório, pretende oferecer a compreensão do pensamento de Swartout e Fayard, representantes da mentalidade adventista, quanto à saúde mental e emocional do ser humano – e, por consequência, da família e da sociedade. Compreender o "espírito" adventista acerca de um tema pertinente há tanto tempo – e ainda mais hoje – não significa, de nossa parte, que concordamos com os resultados que alcançamos com nossa pesquisa. Isto é, de modo nenhum, nosso artigo se apresenta com um caráter apologético, mas, antes, como uma contribuição para o debate dentro de uma miríade de ideias possíveis e contrastantes.

Partimos das considerações teóricas da *História das emoções*, de Jan Plamper (2015), e da *Sociologia das emoções religiosas*, de Ole Riis e Linda Woodhead (2010), que propuseram investigações sobre como grupos sociais concebem as emoções – se estão presentes dentro ou fora do corpo; se estão dentro do corpo, em que partes dele estão elas presentes ou se manifestam; quais são as emoções e expressões emocionais incentivadas e quais as interditas ou desestimuladas. Conforme o historiador Peter N. Stearns (2021), é possível compreender essas noções de emoções utilizando fontes diversas, entre elas, os manuais de autoajuda e de aconselhamento, que apresentam as normas de um dado grupo social quanto às formas como lida com o campo emocional e mental. Além disso, consideramos a proposta de Jean-Jacques Courtine (2020, p. 11) de que "o termo 'emoção' assim como entendido aqui cobre amplamente o continente de afetos, sentimentos e das culturas sensíveis".

No adventismo, as emoções fazem parte do campo mental, que, por sua vez, está interligado ao corpo e ao espírito ou alma, segundo Ellen G. White (2013). Até os dias atuais, essa noção permanece como no pensamento da profetiza, como atesta, por exemplo, a revista *Vida e Saúde*, que possui seções de *Corpo, Mente e Espírito*, desde 2015. Discutimos a seguir as visões de dois autores adventistas sobre as emoções, e como lidar com elas (e com os humanos que as sentem).

Humberto O. Swartout – a educação emocional ideal no lar

O médico Hubert Oscar Swartout teve seu nome abrasileirado para Humberto Swartout na edição de *O conselheiro médico do lar*. Nascido em 1888 nos EUA, foi missionário adventista na China junto com sua esposa, Daisy Swartout, entre 1916 e 1926; e, posteriormente, fez medicina no Colégio de Médicos Missionários em Loma Linda, Califórnia, tornando-se médico em Los Angeles. Publicou guias médicos de divulgação científica, como *Home Guide to Health* (1938), *Modern Medical Guide* (1943), bem como suas edições revistas em anos posteriores, e *Guardian*

of Health (1952)[3]. O *Conselheiro médico do lar* foi lançado no Brasil no início de 1941, sendo anunciado em fevereiro de 1941 na *Revista Adventista* como nova publicação pra colportagem.

Figura – Revista Adventista de fevereiro de 1941 (p. 15) – balancete de venda de Vida e Saúde e propaganda de O conselheiro médico do lar, de Dr. Humberto [Hubert] Swartout.

Fonte: Acervo Revista Adventista online. Disponível em: https://acervo.cpb.com.br/ra. Acesso em: 13 jun. 2025.

A edição do livro que analisamos é a de 1942, do 20º milheiro, adquirida via "Estante Virtual", em 2019. Ela possui capa dura e 650 páginas com ilustrações em preto e branco e coloridas, em folha de alta gramatura, o que atribuímos à finalidade da publicação – ser uma enciclopédia médica para consulta familiar, feita para durar, em uma época em que não havia atendimento médico universal gratuito. Ainda que, na introdução, os editores alertassem para o fato de que o livro não deve substituir o atendimento médico especializado, diziam que o guia poderia ajudar na compreensão do funcionamento do corpo e das doenças físicas e mentais mais comuns.

Em sua abordagem a respeito dos sentimentos – com base no livro **O lar** (conhecido como "O lar adventista"), de Ellen G. White (2004)[4] –, Swartout (1942, p. 109) afirma que "uma vida modelo no lar é um dos ideais mais importantes a que possam aspirar homens e mulheres. É o campo de que brotam a saúde física e mental, e o gozo terrestre, como também os caracteres que asseguram gozo sem interrupção numa vida futura". Ainda na esteira do pensamento de Ellen G. White, o médico Swartout afirma que a família é uma instituição criada por Deus para ser um santo legado, que deve ser muito bem pensado e planejado pelo casal, pois exercerá influência moral e física sobre os filhos – e, como consequência, terá repercussão em toda a sociedade. Assim, é preciso que se observe o caráter do futuro cônjuge, pois ele será parceiro para a vida – convém, portanto, escolher alguém de idade semelhante, com modéstia e sinceridade, e que tenha devoção por Jesus Cristo.

Continuando a citar Ellen G. White, Swartout (1942, p. 110-111) defende a expressão do amor entre o casal, pois o romance logo se dissipa após o casamento, mas o amor deve ser manifestado para que o coração de ambos não se torne amargurado:

[3] Informações biográficas retiradas do verbete "Hubert Oscar Swartout". Disponível em: https://encyclopedia.adventist.org/article?id=68OC&highlight=november. Acesso em: 4 jun. 2025.

[4] Obra póstuma original de 1952.

> muitos há que consideram a expressão do amor como uma fraqueza, e mantêm uma reserva que repele aos outros. Este espírito detém a corrente da simpatia. Sendo reprimidos os generosos impulsos sociais, eles mirram, e o coração torna-se amargurado e frio. Devemos precaver-nos contra este erro. O amor não pode existir por muito tempo sem se exprimir. Não permitais que o coração do que se acha ligado convosco pereça à míngua de bondade e simpatia.

Ao não se afastar do pensamento fundante de Ellen G White, o trecho citado não deixa de se referir ao sentimento como algo volátil, uma vez que o romance logo perece, enquanto o amor é algo que se sente, mas que também deve ser expressão constante, pois envolve o cônjuge. Não se pode agir com autoritarismo de parte a parte, pois isso também acaba com o amor mútuo. Ainda que não seja mencionada, podemos inferir a situação da submissão feminina ao homem, que é reivindicada com bases nos trechos bíblicos de Efésios, para justificar a imposição da vontade do marido à esposa.

Entre pais e filhos, Swartout reproduz, uma vez mais, o argumento de Ellen G. White, para quem a fragilidade dos filhos, quando crianças, despertaria o amor e a bondade no coração dos pais. Já a educação que os pais dispensam aos filhos reverbera na sociedade – se os filhos são bem-educados, darão satisfação aos pais, mas se forem mal-educados, poderão ter sua vida marcada por "doenças, miséria, criminalidade" (Swartout, 1942, p. 112). A maior responsabilidade de educar os filhos nos valores corretos reside na mãe, devendo ela ser também um exemplo para os filhos e o marido em todos os seus atos.

Segundo Swartout (1942, p. 112), há uma divisão de tarefas e afetos ou papéis: da mãe, esperam-se cuidados, "paciência, domínio de si, tato, sabedoria, abnegado amor", além de guiar os filhos com bondade; do pai e marido, "a cabeça da família", esperam-se amor e interesse, auxílio na educação dos filhos, justa concepção da vida e das influências que cercam sua família; ele deve também ser regido "pelo amor e temor de Deus e pelos ensinos de Sua palavra"; ele é o "sacerdote da família", devendo guiar as preces e graças, junto à mulher e aos filhos.

> O mundo está cheio de laços para os pés da juventude. Multidões são atraídas por uma vida de egoísmo e prazeres sensuais. Não podem discernir os perigos ocultos, o terrível fim da senda que se lhes afigura o caminho da felicidade. Mediante a condescendência com o apetite e a paixão desperdiçam as energias, e milhões se arruínam tanto para este mundo como para o por vir. Os pais devem lembrar que os filhos hão de enfrentar estas tentações. Mesmo antes do nascimento da criança, deve começar o preparo que a habilitará a combater com êxito a luta contra o mal (Swartout, 1942, p. 112)

Ainda que o trecho acima tenha sido citado entre aspas como um escrito de Ellen G. White, Swartout não identificou de que obra retirou a passagem – todavia, sabemos que se trata de *A ciência do bom viver* (2013, p. 371)[5], em que a autora reforça o papel da família na construção do caráter e da moral dos filhos. Também vemos na citação a visão negativa do *mundo*, tomado como o reino do egoísmo, dos prazeres sensuais, das paixões e dos apetites. Inclusive, de modo geral, paixões e apetites (da carne, em oposição ao espírito) são bastante referenciados na obra de Ellen G. White, como impulsos animais (no ser humano) que precisam ser controlados.

No cuidado com as crianças, o médico Swartout aconselha os pais a respeitarem a natureza mental e moral dos filhos em crescimento, cultivando a paciência diante da vontade que eles têm de explorar tudo, pois são situações de aprendizado. Conduzir esse processo com ânimo é importante para encorajar as crianças, devendo os pais evitarem a irritação, a pressa e as ordens

[5] Obra original de 1905.

para que os filhos se calem. As crianças aprendem muito por imitação, por isso, os pais devem dar o bom exemplo de conduta, assim como devem praticar o "ensino por sugestão", incentivando as crianças a realizarem tarefas que sejam compatíveis com sua idade e capacidade, e evitando dar tarefas muito difíceis para os filhos em cada idade particular, a fim de haver estímulos e não críticas (Swartout, 1942, p. 114).

Já a obediência a ser ensinada aos filhos não deve vir do temor, mas da confiança nos pais. A desobediência depende da forma de se expressar uma ordem, somente devem ser dadas ordens que as crianças possam obedecer, e que tenham mérito para serem obedecidas. Exigir coisas superficiais dos filhos, somente para mostrar autoridade, resulta em castigos desnecessários:

> as crianças devem respeitar os direitos dos maiores, mas estes devem respeitar os direitos dos menores [...] as emoções de uma criança consistem em seus sentimentos para com as coisas e as pessoas que as rodeiam, e a sua alegria depende em grande parte da espécie de emoção que experimenta. Quem tem sentimentos de bondade para com as outras não sustenta medo ou suspeita, domina seu gênio, é mais feliz do que aquela que teme a tudo e todos, ou que se queixa e se amargura com tudo (Swartout, 1942, p. 117-118).

O autor chama atenção, ainda, para o fato de que a comunicação se dá mais com sentimentos do que com palavras – "entonação de voz, gestos, olhares, leves transformações na fisionomia [...], tensão nos músculos" (Swartout, 1942, p. 118), e isso pode ser imitado pelas crianças – a ansiedade, o temor, o contentamento, a satisfação em relação a outras pessoas, enfim, tudo pode deixar marcas nos filhos. Por isso, o médico aconselha que os pais "inculquem nas crianças sentimentos de bondade para com o próximo "dando boas-vindas aos amigos dos filhos", ensinando carinho para com os irmãos, e o sentimento de lealdade e bondade para com os amigos (Swartout, 1942, p. 118).

Há lares cheios de temor em relação aos que os outros pensam, a ladrões, a doenças ou a algo terrível que possa acontecer, e, mesmo que isso não seja ensinado conscientemente, acaba por ser absorvido pelas crianças. De fato, os pais devem ensinar sobre os perigos da vida, para que as crianças saibam se proteger, "mas sem encher a mente de temores e ansiedades desnecessárias" e "não se deve empregar ameaças nem assustar as crianças" (Swartout, 1942, p. 118).

Outro sentimento envolvido na educação dos filhos é a vergonha em relação ao sexo e ao corpo. Como as crianças não possuem conhecimento inato sobre as partes do corpo, os pais devem ensiná-las pelos seus nomes reais e sem demonstrar vergonha perante os filhos. Os pais devem ter delicadeza e ser sinceros, pois infundir vergonha fará com que as crianças descubram sobre os órgãos genitais em segredo, sem a presença dos próprios pais, com pessoas estranhas e "fontes de moralidade duvidosa" (Swartout, 1942, p. 119). É possível apresentar com naturalidade o tema da instrução sexual, já na primeira infância, "se os pais podem penetrar no estado mental isento de emoções da criança", sempre que ela tiver curiosidade, e explicar como se dá a reprodução e a gestação, com palavras simples, sem grandes detalhes (Swartout, 1942, p. 119).

Na sequência de seus arrazoados, Swartout menciona que a criança não tem a malícia (ou o desejo sexual) ao aprender sobre as diferenças entre os corpos de meninos e meninas. O interessante – e que difere de outras visões presentes no universo cristão – é que a criança seja tratada como um ser sem maldade. Posicionamento que é distinto da vertente cristã que trata a criança como portadora do pecado original, possuindo as imperfeições próprias da espécie

humana, e que, por isso, deve ser tratada com disciplina e vigilância, para não dar vazão a seus impulsos pecaminosos.

No que se refere a problemas de comportamento, Swartout sugere que os pais não negligenciem a criança, pois ela tenderá a querer chamar a atenção com comportamentos inadequados. É sempre melhor elogiar a criança por se comportar bem. Entretanto, se o mau comportamento for recorrente, é preciso conversar com a criança com "suavidade e carinho", evitando "repressão e gestos agitados", pois a criança tende a imitar a ira e a excitação que veem nos pais (Swartout, 1942, p. 120). A ira também não deve impulsionar o castigo. Swartout defende que o castigo às vezes é necessário, deve ser aplicado imediatamente à falta cometida pela criança e ser apropriado ao que ela fez. Se ela briga com outras crianças, deve ser apartada delas; se se recusa a comer, deve ficar sem sobremesa; ou, então, se for para a deixar sozinha no quarto, nunca com a luz apagada, para não criar o medo do escuro. O castigo físico, segundo ele, deve ser aplicado raramente e nunca em acesso de cólera, sendo reservado a situações em que a criança coloca sua vida em risco.

Ele desaconselha castigos em crianças por comportamento inocentes, da própria idade, em ocasiões em que os pais estão cansados, pois isso seria injusto. O uso de elogios, prêmios e encorajamentos é mais produtivo do que o uso de ameaças e castigos para corrigir comportamentos. Se uma criança é castigada por urinar na cama, o problema pode não se resolver, mas ela pode ser elogiada e incentivada quando consegue se controlar. Só não vale recompensar a criança por tudo o que faz, pois isso faz perder o sentido do prêmio.

> O objetivo visado no trato com uma criança deve ser, não de conter, mas educar. A importância da educação de seu corpo e emoção tanto quanto do intelecto, não deve ser esquecida. A educação do corpo significa o adestramento no uso correto de seus músculos e sentidos nos complicados movimentos diários que formam parte de tão importantes atividades e cada dia, como alimentar-se, vestir-se, lavar o rosto e as mãos, andar, falar – movimentos que logo chegam a ser rotineiros e automáticos, à medida que neles adquire habilidade. A educação de suas emoções significa ensiná-la a ser independente e a confiar em si mesma, a dominar seu gênio, a não temer as coisas inofensivas, a alimentar sentimentos amistosos para com os outros, a tratar os animais com bondade, a apreciar música e outras coisas belas. Significa, também, dar exemplo de tal maneira que a criança aprenda pela atitude dos pais a viver feliz e contente, e não mal-humorada e infeliz, a ser veraz, e não mentirosa, enérgica e não preguiçosa, ativa em vez de indiferente (Swartout, 1942, p. 122).

A citação é longa e fecha o capítulo sobre o *lar ideal*, mas demonstra como as emoções possuem um papel importante na conduta dos pais em relação aos filhos – e mesmo no próprio relacionamento do casal. Seja reproduzindo Ellen G. White, seja transmitindo sua própria visão, Swartout se aproxima do que a psicologia comportamental (behaviorista) chama de reforço positivo, a fim de propor efetivamente atitudes que visam a construir um sujeito moralmente adequado, capaz de ter autodomínio nas suas emoções, para agir de forma autônoma e reproduzir atitudes de bondade e alegria. Ainda que a recomendação seja não conter, mas educar, no sentido de moldar a criança para ter autonomia mais à frente (nas várias fases da vida), as propostas de Swartout não deixam de ser uma contenção – no sentido de, ao menos, incutir o autodomínio no campo das emoções.

De acordo com as recomendações de Swartout, as emoções são elementos que devem ser domados (é preciso domar seu gênio), e que, se usadas de forma coercitiva, produzirão sujeitos

temerosos ou mesmo rebeldes. Vemos em Swartout ecos da maneira como o lar foi pensado no século XIX, nos EUA, por pastores e educadores protestantes: o lar deveria servir para moldar a criança num ambiente de tranquilidade, paz, alegria e devoção, sendo a mãe a principal personagem da educação religiosa dos filhos (Morgan, 1999), exercendo seu papel com amorosidade.

Marcelo I. Fayard – a maturidade emotiva

Marcelo I. Fayard foi colportor, educador, pastor, editor e escritor adventista. Nascido na França em 1894, educou-se na Suíça, e fez colportagem na Espanha em 1912. Mudou-se para a Argentina em 1914, onde trabalhou como professor e editor de *El Atalaya* e de *La Revista Adventista*. Ordenou-se pastor adventista em 1947, após cursar Teologia no Seminário Adventista de Washington, D.C., nos EUA. Trabalhou de 1948 a 1965 na editora adventista Pacific Press, nos EUA, na qual escreveu diversos livros e traduziu as obras de Ellen G. White para o espanhol. Ao todo, publicou 17 livros, sendo alguns sobre saúde (Di Dionisio, 2020). Em 1949, Fayard lançou o livro *La clave de la felicidad y la salud mental*, traduzido em 1956 para o português pela CPB. As edições que temos em mãos são a original em espanhol, publicada pela Casa Editora Sudamericana, da Argentina, e uma edição não datada em português, que inferimos ser a original de 1956, pois não houve revisões da obra.

A diferença entre as edições em espanhol e em português reside no fato de que a edição brasileira não possui dois capítulos que são mais técnicos – sobre fisiologia do corpo humano, com foco maior no cérebro –, a fim de explicar o funcionamento do organismo e a necessidade de se cultivar uma boa saúde física para facilitar a saúde mental. Além disso, a edição brasileira possui inserção de conteúdo que não foi de autoria de Fayard: ao final de quase todos os capítulos, há um poema de autores adventistas e não adventistas (inclusive de um espírita) que versa sobre Deus, a graça divina, o amor divino e a devoção humana a Deus, além de fotografias que não estão incluídas na edição argentina, ilustrando certos aspectos discutidos nos capítulos (em geral, são fotos de paisagens, para demonstrar a harmonia entre o ser humano e a natureza).

O livro traz uma compilação de diversos psicólogos e psiquiatras, autores norte-americanos e europeus (como o psiquiatra espanhol Emilio Mira y Lopez, por exemplo) sobre a natureza da mente humana, bem como sobre a ação dos sentimentos e dos pensamentos sobre a saúde física, as enfermidades mentais e emocionais.

O objetivo de Fayard, portanto, é conferir a chave da felicidade e da saúde mental à conversão da pessoa à religião cristã; contudo, até chegar à apresentação dessa solução, que se consolida nos últimos três dos 30 capítulos do livro *A chave da felicidade e a saúde mental*, ele discute o que é a felicidade, os componentes da mente, o que promove a saúde e como lidar com os diferentes tipos de emoções. Por exemplo, no capítulo "Complexos e conflitos na vida", são abordados os complexos que surgem no caráter, quando as pessoas crescem em ambientes desfavoráveis, sem a proteção e o carinho de outras pessoas.

Conforme o psiquiatra William S. Sadler (*Modern Psychiatry*, de 1945)[6], segundo a interpretação de Fayard (1956, p. 168), os complexos são um "grupo de ideias relacionadas que são ativadas por fortes tonos emocionais, material da memória que foi reassociado, e que luta para expressar-se", ao passo que para Gwenyth R. Vaughn e Charles B. Roth (*Effective Personality*

[6] William Samuel Sadler trabalhou com o médico adventista John Kellogg e seu meio irmão, William Kellogg, e casou-se com a sobrinha de John Kellogg; estudou psiquiatria com Freud.

Building, 1947)[7], ainda de acordo com Fayard, complexos são definidos como qualquer maneira de pensar que se caracterize pela emoção mais que pela razão.

Todavia, pensar somente com a razão também não é algo positivo para o ser humano, pois, segundo os psiquiatras norte-americanos Edward A. Strecker e Kenneth E. Appel (*Discovering Ourselves*, 1931; 1943), se o mundo dependesse somente da razão, "logo se encontraria num estado lamentável. Ainda que ilógico, o pensamento emocional é cálido e ativo, produz momentos de entusiasmo e a miúdo impulsiona a civilização para frente" (Fayard, 1956, p. 168). Nas proposições Fayard, portanto, encontramos uma valorização das emoções que difere do que Ellen G. White apresenta e defende em sua obra. Ainda que existam emoções prejudiciais, na visão de Fayard, a razão precisa estar em equilíbrio com as emoções, e não as subjugar a ponto de as reprimir ou suprimir.

Nessa mesma linha de raciocínio, há complexos bons e ruins. Os bons são os que possuem emoções boas envolvidas, levando ao progresso do indivíduo e até do mundo, por exemplo, "o homem que se entusiasma por uma ideia útil, o que se dedica a uma cruzada para sanear a política, para combater um vício, para propagar a religião pura de Cristo" (Fayard, 1956, p. 169). Por conseguinte, a forma como a criança é criada pela família faz toda a diferença em sua futura saúde mental. "Os primeiros anos de vida são os mais importantes para o desenvolvimento dos quadros de hábitos emotivos", conforme Fayard (1956, p. 166) atribui ao psiquiatra Harrison Evans (em artigo não identificado, mas publicado pela revista *Life and Health*, em maio de 1947).

Se a criança não se sente amada nem aceita, ou se é tratada como "anormal" e "indesejável" (termos utilizados à época dos textos em questão), ela desenvolverá problemas de adaptação mental mais à frente, tais como neuroses e loucuras: "a mente cria um subterfúgio para reduzir o que ocorreu de mais doloroso nos anos iniciais; mesmo que seja preferível esquecer certos contratempos, nem sempre é bom ignorar certos conflitos" (Fayard, 1956, p. 166). Uma mente bem desenvolvida tem condições de analisar os eventos passados e atribuir-lhes significados; em contrapartida, quem não consegue fazer isso pode ficar com complexos isolados. Comparando as emoções a correntes de ventos, Fayard (1956, p. 166-167) afirma que elas deixam "impressões no inconsciente", são como "forças inatas, instintivas, intangíveis" ou seja, "invisíveis como o vento"; e, quando não são demasiadamente fortes, "são de grande valor para o desenvolvimento da personalidade. Porém, se são exageradas, chegam a ser forças destruidoras".

Uma forma de controlar as emoções é enfrentar as situações indesejáveis e os problemas, eliminando "os símbolos deles, ou seja, as palavras ou ideias coloridas pelas emoções. Se toma nota por escrito de seus conflitos, considera o pior que pode suceder e a melhor maneira de arrostá-lo, não necessitará ter mais que um mínimo de conflitos em sua vida" (Fayard, 1956, p. 172-173). Segundo a compreensão de Fayard, John Wesley, o fundador do metodismo, lidava com suas emoções de forma semelhante, permitindo-se não mais do que 30 minutos de depressão, desalento, dúvida ou desgraça. John Wesley demonstrou, com sua vida dedicada ao cristianismo, "que se pode viver uma vida boa, apesar dos conflitos que criam o mal e que, do caos dos complexos, Deus pode, por Seu Espírito, tirar ordem e harmonia" (Fayard, 1956, p. 173).

No capítulo "A felicidade e a maturidade emotiva", Fayard (1956, p. 111-112) reforça a importância da educação de pais e mestres para que as crianças adquiram hábitos saudáveis e

[7] Vaughn era pró-reitora no Mexico City College – posteriormente, destacou-se como fonoaudióloga nos EUA. Roth tinha uma firma de consultoria em recursos humanos, e escreveu livros sobre desenvolvimento de personalidade e atuação no mundo dos negócios.

corretos desde cedo, usando a aprendizagem feliz, e não a severidade, a fim de ajudar a criança a "encontrar prazer na aquisição dos hábitos que necessita ter" – argumento semelhante ao que Swartout expressou anteriormente sobre a educação infantil. Uma diferença entre eles está no conceito de maturidade emotiva – por se tratar de conceituação descoberta ou discutida mais recentemente. Muitos adultos são intelectual e fisicamente maduros, mas não emocionalmente. Por isso, é importante que os pais promovam o desenvolvimento físico, intelectual e emotivo dos filhos, ensinando-os a não serem nem excessivamente emotivos, nem a reprimirem suas emoções. Crianças e jovens devem "aprender a controlar suas emoções, ou melhor dito, canalizá-las para que sejam úteis e benéficas em vez de prejudiciais e destruidoras" (Fayard, 1956, p. 114).

O ensino deve fazer as crianças reconhecerem o valor verdadeiro das coisas e de si mesmas, além disso, devem elas ver o lado humorístico de seus erros, rirem de si "com os demais quando são objeto de uma brincadeira" (Fayard, 1956, p. 115), entendendo que não são o centro de tudo, que não terão todas as suas vontades satisfeitas, que não se deve levar a sério disputa com os irmãos, que é feio guardar rancor. Assim, os pais conseguirão preparar futuros homens e mulheres para as decepções da vida. E os pais devem ensinar não somente com palavras, mas com ações, com o exemplo. Se eles se desesperam diante da contrariedade e se encolerizam, como podem ensinar os filhos a praticarem o domínio próprio e a paciência? (Fayard, 1956, p. 114-115).

Fayard cita uma série de autores em seu livro – de psicólogos, psiquiatras e médicos a autores de autoajuda –, e um deles é Albert Edward Wiggam[8], autor de *As características de um homem educado* (1925), em que lamenta não ter conhecido a noção de maturidade emotiva quando jovem – conta que, certa vez, ele se comportou como uma criança de 10 anos, ao partir para cima de uma guarda de trânsito, furioso com uma multa. Quando adulto, já era palestrante e colunista de jornal, mas nem sempre era adulto em suas atitudes para com a vida nem para com as demais pessoas (Fayard, 1956, p. 116).

No início do século XX, alguns psicólogos – por exemplo, Alfred Binet em 1908 e Luís M. Torman em 1915 – tentaram medir a idade emotiva das pessoas, permitindo ver que aquelas com "mentalidade elevada tinham emoções, atitudes, modos de conduzirem-se e ideias acerca do mundo, da vida e dos outros, que são comuns a crianças de 6, 8, 10 anos ou mesmo de 4 anos de idade" (Fayard, 1956, p. 116). Ou seja, pessoas adultas com alta escolaridade ou profissões renomadas tinham uma idade emocional que não condizia com sua idade adulta. Wiggam descreve que sofreu um efeito elétrico quando descarregou sua raiva, e descobriu mais sobre a puerilidade emotiva e a maturidade emotiva. Crescer emotivamente não é se tornar emotivo, mas "aprender a controlar e analisar devidamente as emoções" (Fayard, 1956, p. 118). Os pais devem saber que podem viver com seus filhos uma vida sadia e feliz, dando lugar às emoções boas, que são santificadas pela fé e pelo Espírito:

> e que também sabemos controlar as emoções pervertidas pelo egoísmo e canalizar por condutos as energias que despertam em nós o mero surgimento daquelas emoções em nossa esfera consciente, onde imediatamente as reconhecem e as controlam nosso intelecto alerta e nossa vontade fortalecida na de nosso Pai celestial (Fayard, 1956, p. 119).

O autor cita outro exemplo, retirado do livro de Jorge [George] H. Preston, **The Substance of Mental Health** (1943), acerca de uma menina que nasceu sem a mão esquerda, e foi criada pelos

8 Albert Edward Wiggam foi psicólogo e defensor da eugenia nos EUA – dado que não foi apresentado nem discutido por Swartout.

pais de modo que não tivesse pena de si mesma, mas se orgulhasse de quem era. Fayard (1956, p. 120) afirma que a "lástima de si" vem acompanhada de ressentimento e desejo de vingança, virando ansiedade, temor e egoísmo; já o rir de si mesmo é uma atitude valente, que pode "dissipar a ira, emoção verdadeiramente destruidora".

Ao contar o caso de uma jovem que não gostava de estudar francês, uma vez incentivada pelo pai com atividades e histórias interessantes sobre a França, onde ele havia morado, Fayard (1956, p. 121) mostra que o segredo do controle das emoções está em canalizar "corretamente a energia despertada pela emoção chamada ira, que a tarefa desagradável havia despertado".

> Quando entramos em cheio no estudo das emoções, vemos que a ira, que se manifesta de muitas maneiras diferentes, deriva do temor, a emoção que mais conspira contra nossa felicidade. Na infância e adolescência é que nossos filhos devem ir imunizando-se, por assim dizer, contra os conflitos que se produzem entre os desejos, os temores, e outras emoções e que podem chegar a envenenar-lhes a vida, se não forem resolvidas de um modo satisfatório. Tudo o que fizermos em seu favor para ajudá-los a se fortalecerem a tempo, contribuirá para seu equilíbrio mental ulterior, e a torná-los amadurecidos emotivamente (Fayard, 1956, p. 121-122).

Citada por Fayard, Camila Anderson defende, em *Emotional Hygiene*[9], que a imaturidade emotiva dificulta o convívio por causa do egoísmo, ao que Fayard (1956, p. 122) acrescenta: "mesmo os psicólogos, que não pretendem invocar a religião cristã como fator de equilíbrio mental e felicidade, nos levam constantemente a ela". Para superar o egoísmo e viver em paz consigo e com os semelhantes, é preciso colocar em prática "a regra áurea que traçou o Salvador, a saber, fazer aos outros o que desejamos que nos façam" (Fayard, 1956, p. 122). A maturidade emotiva, além de trazer paz, também previne psicoses, neuroses e crimes (Fayard, 1956, p. 123).

Para se alcançar a maturidade emotiva, é necessário que se trabalhe por ela, o que significa "viver e ajudar os outros a viverem com gozo e paz, certos da aprovação de Deus e de nossa consciência" (Fayard, 1956, p. 124). Além disso, é preciso valorizar o que se tem e estabelecer alvos para atingir dentro das condições dadas, assim como se deve também incentivar os que dependem de quem já alcançou maturidade para que vivam bem e saibam estabelecer seus próprios alvos. Fayard não especifica que alvos são esses, mas podemos associá-los a metas ou projetos de vida, bem como a realizações que as pessoas queiram alcançar.

Fayard (1956, p. 124) cita, ainda, que Carlos [Charles] S. Bernhardt, num "livro sobre psicologia prática" (que não está mencionado por ele nas referências), afirma que a "felicidade diária e a eficiência do indivíduo dependem de sua capacidade para controlar e dirigir sua vida emotiva". O ideal seria que as pessoas aprendessem tudo isso na infância, mas, quando não é possível, os adultos também podem desenvolver essa habilidade. Bernhardt sugere três atitudes para a reeducação emotiva:

> 1. Evitar situações que levem as emoções aos extremos;
> 2. Aplicar a razão e o raciocínio para evitar que a emoção seja perturbada; e se ela foi despertada, usar a razão. E lembrar que a "atividade dissipa a emoção" – se for invadido por ira ou pesar, buscar algo para fazer que não tenha a ver com a situação que provocou a emoção;
> 3. Rir-se da perturbação emotiva, pois o riso é uma válvula de escape da emoção – ele compara à situação em que uma criancinha ri após ser lançada sobre o ar e ser apanhada logo em seguida, após se deparar com o seu temor, vem o alívio. "Oxa-

[9] O livro não foi referenciado nas notas de fim do autor, mas constatamos foi lançado em 1937.

> lá muitos adultos dela se utilizem mais amiúde, para desencadear energias que, reprimidas ou mal-empregadas, causarão graves prejuízos. É muito difícil passar imediatamente do riso cordial a um estado de temor ou ira" (Fayard, 1956, p. 125).

O mais importante, contudo, é que a pessoa tenha uma filosofia de vida, algo recomendado tanto pela Dra. Anderson quanto pelo Dr. Sadler. Como a filosofia de vida implica princípios, valores, crenças, normas de conduta, o cristianismo seria a melhor fonte para uma sólida filosofia de vida. Todavia, a avaliação de Fayard é que, durante décadas, a juventude tem sido levada a acreditar na teoria da evolução quanto ao aperfeiçoamento físico e intelectual, que substituiu a crença na criação e no Criador. Por isso, mesmo numa época de vantagens materiais inequívocas, nunca se viu uma geração mais insegura, ansiosa e desesperada, com temores, muitos suicídios e casos de demência, pois ela foi ensinada a colocar o prazer acima de tudo (Fayard, 1956, p. 126).

Para evitar todo tipo de problema, para Fayard, a fé cristã é a base principal da felicidade e do equilíbrio emocional. É preciso, para isso, estudar os Evangelhos, que não são uma fonte anacrônica de conhecimentos e experiências, mas algo que "concorda perfeitamente com todos os descobrimentos da ciência popular moderna, tanto no campo da psicologia, como nos da física, geologia, astronomia, história ou qualquer outro ramo do saber" (Fayard, 1956, p. 126). O autor não chega a mencionar de que forma a Bíblia confirma as ciências, ainda que em diferentes partes do seu livro procure mostrar que a psicologia moderna confirma verdades que estão na Bíblia. Por exemplo, segundo ele, a Bíblia é um excelente livro para educadores e pais, para formar o "caráter firme e simétrico", que corresponde à "verdadeira maturidade emotiva" (Fayard, 1956, p. 126). Ao recorrer à fé cristã, a pessoa conseguiria transformar o ponto de partida de suas emoções, por meio da oração e do estudo bíblico. Além disso, teria condições de transformar as "emoções prejudiciais, que são o temor e a ira, noutra, [que é] o amor sincero e abnegado, que é emoção vivificante e enobrecedora, porque ao experimentá-la, voltamos a ser semelhantes a Deus que à Sua imagem nos criou" (Fayard, 1956, p. 126).

Fayard (1956, p. 129) reproduz em seu livro uma série de listas conforme os temas dos capítulos, e, para fechar a temática da maturidade emotiva, ele traz uma lista de coisas que a pessoa que amadureceu emotivamente faz ou deixa de fazer:

> Não se entrega à ira
> Não tem desejo de vingança
> Não teme fracassos
> Não evita outros por aborrecê-los
> Não teme iniciar um novo dia de trabalho
> Não morde as unhas
> Não é desconfiado
> Não pensa em suicidar-se
> Não acha prazer em ferir outros
> Não teme nem despreza as pessoas do sexo oposto
> Não deixa para o dia seguinte o que pode fazer no mesmo dia
> Não precisa de despertador para acordar de manhã
> Conhece o valor do tempo e é sempre pontual
> Repousa horas regulares
> Cumpre suas promessas e não se esquece de datas.

Todo o discurso sobre maturidade emotiva lembra muito o que nas mais recentes décadas tem se denominado de inteligência emocional. Trata-se do domínio das emoções pela razão,

que permitiria ao indivíduo enfrentar as dificuldades da vida sem esmorecer, com coragem, sem medo – sem "roer as unhas", nem procrastinar. Além disso, não valeria a pena subir na vida às custas dos outros. O curioso da lista é a definição de maturidade emotiva, sobretudo, pela negativa, reforçando a ideia de que ainda não alcançou a maturidade quem tem medo, pensa em suicídio, procrastina, não é pontual, não tem sono regulado, é vingativo, facilmente se encoleriza. Não seria possível ter algumas das características demarcadas, mas não todas, e, ainda assim, ser considerado alguém emotivamente maduro? Não seria a maturidade emotiva um processo? Mesmo que o autor não se aprofunde muito no caso, no capítulo que estamos a comentar, o fato é que ao longo do livro ele aborda a adesão à fé cristã como um processo de autoaperfeiçoamento, que exige compromisso e dedicação, pois a natureza humana, ainda que feita à imagem de Deus, é imperfeita.

Nos capítulos finais de seu livro, Fayard traz a centralidade da fé cristã como agente de transformação das emoções. Não basta adotar o cristianismo como filosofia de vida para alcançar a felicidade, pois é necessário conhecer o poder transformador do Evangelho: "é a força por meio da qual Deus opera nas emoções humanas para santificá-las. É a maior ajuda de que podemos dispor para mudar nossos complexos, a fim de que em nossa vida floresçam as boas ações do altruísmo e também a verdadeira paz de espírito" (Fayard, 1956, p. 395). Fayard reproduz o psiquiatra Samuel M. Shoemaker (*How You Can Find Happiness*, de 1947), ao afirmar que o amor é como uma corrente elétrica, e que ter uma religião é como estar no meio dessa corrente, que passa por três pontos principais – Deus, os outros e nós (Fayard, 1956, p. 393). Professar uma religião não é só ir a uma igreja, mas aceitar o sustento que a religião oferece. Numa afirmação que lembra muito o que os estudos atuais de espiritualidade e saúde trazem, Shoemaker defende que as pessoas mais felizes são as que frequentam mais os cultos, e tendem a buscar auxílio e consolo na religião.

> Isto é também o que cremos de todo o coração, que a chave da felicidade se acha na religião de Cristo, vivida sinceramente dia após dia pela força das emoções amadurecidas e renovadas pela regeneração espiritual, o aperfeiçoamento da alma não só para esta vida, mas para a eternidade (Fayard, 1956, p. 394).

O Evangelho é tratado como o guia para testar se nossos impulsos e sentimentos são de fato inspirados por Deus ou não – se entram em conflito com a Bíblia, não vêm de Deus. Isso não exclui a dúvida, seguindo Ellen G. White, em *Vereda de Cristo*, Fayard afirma que Deus quer que as pessoas o sigam voluntariamente e pela razão, conscientes, com base em provas. O estado de fé a que deve chegar um sujeito deve sustentar seu caminho, ajudando a resolver problemas e conflitos. A fé pode não evitar sofrimentos, pois a vida se dá num mundo em que prevalece o mal, mas "proporciona força para suportar nossas provas e sofrimentos", o que coloca o crente numa posição melhor do que aquele que não crê; e, assim, ele poderá "colher frutos de felicidade", apesar de tudo (Fayard, 1956, p. 418).

Considerações finais

No terreno das emoções e da saúde mental, considerar, em síntese, o pensamento de Ellen G. White nos levaria a conclusões de que o ser humano é um todo indivisível, em que o físico é interdependente do mental e do espiritual. A profetiza fundadora do adventismo aceitava seu

entendimento do ser humano, a incluir a saúde física e espiritual, como saberes a ela revelados por Deus, e também assim compreendiam – como ainda compreendem – seus seguidores e os continuadores de sua obra. No entanto, as publicações adventistas possuem diferentes maneiras de definir as emoções ao longo do tempo e, com isso, distintas formas de lidar com elas. Nem todas as publicações trazem definições sobre o que são as emoções, e quando trazem nem sempre concordam entre si. É muito impactante constatar que a visão de Ellen G. White sobre as emoções é de extrema suspeição, dando proeminência àquilo que é aprendido e desenvolvido pela razão.

Neste artigo, por opções metodológicas e também por razões práticas de extensão do texto, optamos por discutir a questão das emoções e da saúde mental, em concepção adventista, não por escritos de Ellen G. White, mas pela mentalidade e prática de dois autores, Swartout e Fayard, que escreveram para um público de fora dos círculos da própria IASD, como parte da missão e estratégia delegadas por Ellen G. White, a fim de divulgar a mensagem de saúde como forma de utilidade pública, com o objetivo de também atrair as pessoas para a igreja. Trata-se de manuais acerca da felicidade por meio da saúde física, mental e emocional. Ainda que não tenham definido as emoções, eles apresentam uma defesa da educação emocional como parte de um bem viver, a ser aprendido desde a infância, a fim de que seja construída uma maturidade emotiva.

Podemos nos perguntar se esses livros eram feitos para ajustar as pessoas à sociedade, tal como previam os tratamentos de saúde mental e emocional na primeira metade do século XX. De certa forma, eles traziam conselhos para que as pessoas não entrassem em conflito umas com as outras, e vivessem em paz, cumprindo seus deveres dentro e fora de casa. Havia críticas à Modernidade, que tendia, em concepção adventista, a depauperar a saúde física e mental das pessoas pela satisfação dos apetites (não somente em um sentido) e pela falta de autodomínio. Porém, apesar dos problemas, os autores buscavam orientar os leitores a trilharem o caminho de Cristo, sem arrumar confusão na Terra.

Quando enxergamos no conceito de maturidade emotiva uma semelhança com a noção mais recente de inteligência emocional, encontramos também no trabalho de Eva Illouz e Yaara Benger Alaluf (2020, p. 74-100), que trata do capitalismo emocional, a crítica à forma como o domínio das emoções é usado para adequar as pessoas às normas de sociedade, preparando-as para aceitar a exploração capitalista, e desejar o consumo não só de mercadorias, mas de sonhos. Para os adventistas, o autodomínio é um dos remédios naturais preconizados por Ellen G. White em *A Ciência do Bom Viver*, e um dos pilares, até hoje os dias de hoje, da mensagem de saúde da IASD. Aplicado ao âmbito das emoções, o autodomínio tem um potencial contracultural, por exemplo, se as bem-aventuranças do Sermão da Montanha forem seguidas – como a mansidão ao invés da raiva, o perdão no lugar da vingança e assim por diante. Mas nem sempre os livros adventistas lidam diretamente com conjunturas socioeconômicas e culturais imediatas, preferindo retratar o ser humano como um ser social, que tem plena condição de se responsabilizar pelas suas escolhas e atos, mesmo que tenha tido problemas e traumas durante sua criação. Essa noção de ser humano foi a perdurou ao longo do século XX e se estende ao século XXI.

Já o interesse da IASD pela saúde emocional e mental tem aumentado, desde os anos 1970, na revista *Vida e Saúde*, e, desde os anos 2000, nas publicações de livros, em que as emoções têm sido abordadas por diferentes perspectivas (teológica, bíblica, pastoral, psicológica), aliando descobertas das neurociências a passagens bíblicas, além da utilização de princípios da te-

rapia cognitiva comportamental. Mais indicativo é que, em 2025, o livro escolhido para distribuição gratuita por todo o país é *A chave da virada* (2024), sobre saúde emocional, escrito pelo psiquiatra brasileiro adventista Marcello Niek e pelo pastor adventista argentino Bruno Raso. Os escritos de Ellen G. White são citados, mas dividem espaço com comentários de psicólogos e psiquiatras, de preferência em perspectiva cristã quanto à abordagem da mente e da espiritualidade.

Ao final, nosso artigo mantém a intenção anunciada de abrir uma discussão sobre como grupos religiosos têm oferecido maneiras de lidar com a saúde mental e emocional, tendo em vista o mais recente interesse nessas questões por causa de todo esgotamento que o modelo capitalista tem causado na esmagadora maioria das sociedades. Além disso, ao trazermos produções da primeira metade do século XX, anteriores a uma série de inovações científicas que mudaram a forma de lidar com emoções e com problemas de saúde mental, observamos a forma de um grupo, como o dos adventistas, construir suas concepções sobre saúde e doença, e a relação entre mente-corpo-espírito em diálogo (nem sempre pacífico) com o que se entendia como moderna medicina e psiquiatria. É preciso considerar que, na segunda metade do século XIX, a psicologia, a psiquiatria e a neurologia começavam a estudar as emoções de maneira científica, diferenciando-se da teologia e da filosofia – e não foram incorporadas nas considerações de Ellen G. White sobre emoções, mente e corpo, que se ativeram a uma visão psicossomática. Por isso, é interessante observar que em livros, como os de Swartout e Fayard, os escritos de Ellen G. White citados são os religiosos (*Vereda de Cristo*, *O Desejado de todas as nações*), morais (*O lar adventista*) e de saúde (*A ciência do bom viver*).

Retomando a notícia recente sobre os afastamentos de trabalho por problemas mentais e emocionais que trouxemos no início deste texto, acreditamos na necessidade de se ampliarem as pesquisas sobre como as religiões têm abordado a saúde mental e emocional, e qual o lugar das emoções na atuação dos grupos religiosos. Estariam as religiões contribuindo para o adoecimento mental? Ou estariam ajudando a resistir a ele?

REFERÊNCIAS

CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. **g1**, 10 mar. 2025. Disponível em: https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml. Acesso em: 29 maio 2025.

COURTINE, Jean-Jacques. O império da emoção. In: CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges (orgs.). **História das emoções, vol.3**: do final do século XIX até hoje. Petrópolis: Vozes, 2020. p. 9-14.

DI DIONISIO, Eugenio. Fayard, Marcelo I. (1894-1966). **Encyclopedia of Seventh-Day Adventists**, 2020. Disponível em: https://encyclopedia.adventist.org/assets/pdf/article-8I51.pdf. Acesso em: 5 jun. 2025.

FAYARD, Marcelo I. **A chave da felicidade e a saúde mental**. 6 ed. Santo André-SP: Casa Publicadora Brasileira, [1956].

FAYARD, Marcelo I. **La clave de la felicidad y salud mental**. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1949.

ILLOUZ, Eva; ALALUF, Yaara B. O capitalismo emocional. *In*: CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges (orgs.). **História das emoções, vol.3**: do final do século XIX até hoje. Petrópolis: Vozes, 2020. p. 73-100.

MORGAN, David. **Protestants and Pictures:** Religion, Visual Culture, and the Age of American Mass Production. New York; London: Oxford University Press, 1999.

NIEK, Marcello; RASO, Bruno. **A chave da virada**: guia prático para melhorar a sua saúde emocional. Tatuí-SP: Casa Publicadora Brasileira, 2024.

PAGES, Augusto. Fundo para a publicação de um livro sobre saúde em português. **Revista Mensal.** São Bernardo: Casa Publicadora Brasileira, v. 7, n. 2, , p. 5-6, fev. 1912.

PLAMPER, Jan. **The History of Emotions**: An Introduction. Oxford: Oxford University Press, 2015.

RIIS, Ole; WOODHEAD, Linda. **A Sociology of Religious Emotion**. Oxford: Oxford University Press, 2010.

STEARNS, Peter N. Prescriptive Literature. *In*: BARCLEY, Katie; CROZIER-DE ROSA, Sharon; STEARNS, Peter N. (eds.). **Sources for the History of Emotions**: A Guide. London; New York: Routledge, 2021, p. 53-65.

SWARTOUT, Humberto O. **O conselheiro médico do lar**. 2 ed. rev. aum. Santo André-SP: Casa Publicadora Brasileira, 1942.

WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver.** Ellen G. White Estate, Inc. E-book, 2013 [1905].

WHITE, Ellen G. **Mente, caráter e personalidade, vol.1**. E-book. Ellen G. White Estate, Inc., 2005 [1977].

WHITE, Ellen G. **O lar adventista.** E-book. Ellen G. White Estate, Inc., 2004 [1952].