betel brasileiro CETEMIBB | Centro de Educação Teológica e Missiologica

REFLEXÃO TEOLÓGICA E MISSIOLÓGICA
2024, VOL 1, N° 2, 9-16
ISSN 2965-5234

Missiologia do cansaço

Me. Daniel Mota Mendonça[1]

RESUMO

Este artigo propõe uma reflexão sobre o tema "Missiologia do Cansaço" a partir das ideias de Byung-Chul Han, especificamente com base em sua obra A Sociedade do Cansaço. A análise destaca como a hiperconectividade, a pressão pela produtividade e as exigências de alto desempenho impactam os missionários, levando ao esgotamento físico e emocional, semelhante ao que ocorre em outros contextos profissionais intensos. É examinado como a positividade extrema e a cultura de desempenho impõem pressões aos missionários para mostrar resultados, o que tem gerado níveis elevados de estresse e uma preocupante incidência de problemas de saúde mental. A texto cita dados relevantes sobre transtornos mentais entre líderes religiosos e missionários, além de propor práticas contemplativas e de cuidado mútuo como alternativas para mitigar o cansaço. A partir do Salmo 88 e das experiências de figuras bíblicas, o texto enfatiza a importância de um ambiente seguro para expressão emocional, resiliência e práticas espirituais que promovam o bem-estar integral do missionário.

PALAVRAS-CHAVES

Missiologia do cansaço; Saúde mental; Esgotamento.

Quando estudei filosofia, conheci um autor extraordinário, Byung-Chul Han, um filósofo sul-coreano renomado por suas obras críticas sobre a sociedade contemporânea e a cultura digital. Nascido em Seul, Coreia do Sul, em 1959, Han mudou-se para a Alemanha, onde construiu sua carreira acadêmica e literária. Graduado em Filosofia, Teologia e Literatura Alemã pela Universidade de Freiburg, na Alemanha, também obteve seu doutorado na mesma instituição. Durante sua carreira, ocupou diversas posições acadêmicas destacadas e lecionadas em instituições ao redor do mundo.

Byung-Chul Han é autor de inúmeras obras, sendo "A Sociedade do Cansaço" (publicado no ano de 2012) uma das mais proeminentes. Neste livro, ele explora a cultura contemporânea, ressaltando os desafios do excesso de positividade, produtividade, o impacto das redes sociais e a hiperconectividade na sociedade. A partir dessa leitura, pretendo estabelecer paralelos com o que denomino "Missiologia do Cansaço". "A Sociedade do Cansaço", de Byung-Chul Han, desafia a visão tradicional da sociedade como um espaço de restrições e proibições. O autor argumenta que a sociedade contemporânea é caracterizada por um excesso de liberdade e positividade, que tem um preço: o cansaço. Nessa sociedade, as pessoas estão sob pressão constante para serem bem-sucedidas, felizes e produtivas. A ênfase na positividade gera uma dinâmica na qual as pessoas se

[1] Daniel Mota, Mestre em Filosofia com Ênfase em Ética e Filosofia Política (UFPB), Bacharel em Direito e Teologia, e Licenciado em Filosofia.

sentem compelidas a melhorar-se continuamente, o que leva ao esgotamento e à queda da resistência mental.

Essa cultura de positividade encontra eco no ambiente missionário. Igrejas, agências e irmãos na fé frequentemente impõem expectativas de alto desempenho aos missionários, que se veem pressionados a produzir resultados. Quanto mais produzirem, mais são valorizados por suas comunidades/igrejas e agências. Essa cultura, ao longo de décadas, está causando combustão mental.

1. A toxidade da missão

Durante algumas orientações de trabalhos de conclusão de curso, deparei-me com um aluno cujo tema chamou minha atenção: o nível de estresse no trabalho missionário. Ao ler seu trabalho, percebi que ele estava, na verdade, narrando uma espécie de autobiografia, pois ele já possuía mais de dez anos de experiência como missionário na África e estava, de fato, sofrendo de um estresse intenso. Isso me levou a refletir sobre o fato de que muitos missionários enfrentam estresses e sofrimentos semelhantes.

O estresse é uma constante na vida humana, manifestando-se em todas as idades e fases. Segundo o DSM-5[2], o estresse envolve respostas específicas a eventos que perturbam o equilíbrio e sobrecarregam a capacidade de enfrentamento de um indivíduo. Esse manual define um estressor como qualquer fator emocional, físico, social, econômico ou de outra natureza que desestabilize o bem-estar fisiológico, cognitivo, emocional ou comportamental de uma pessoa.

Cada pessoa lida com estressores de maneira única, influenciada por suas experiências de infância, estabilidade emocional, autoestima e saúde física (LOSS, 2005). O estresse excessivo pode levar a problemas interpessoais, fobias, ansiedade, neurose e outros transtornos mentais. No ambiente de trabalho, estressores podem resultar na Síndrome de Burnout, caracterizada por esgotamento, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional.

Lembro-me de quando conheci um psicólogo da minha agência que prestava assistência aos missionários. Na época, ele estava fazendo doutorado em psiquiatria, e sua tese tinha como tema: "A prevalência de sintomas de transtornos psiquiátricos em missionários evangélicos/protestantes transculturais brasileiros"[3]. Ele argumentava que o estresse, além de afetar

[2] DSM 5 é a sigla para *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ou *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Esse documento foi criado pela Associação Americana de Psiquiatria (APA) para padronizar os critérios diagnósticos das desordens que afetam a mente e as emoções. O número 5 se refere à quinta edição do manual, que passa por revisões e atualizações diante dos avanços científicos sobre os transtornos mentais.

[3] https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-13012020-100116/pt-br.php

especialmente profissionais que enfrentam situações de tensão emocional contínua, impacta sobremaneira os líderes religiosos e missionários (MORILHA, 2019).

Pesquisas indicam que líderes religiosos estão em risco de desenvolver transtornos mentais. O DSM-5 (2014, p. 20) define um transtorno mental como uma síndrome que causa perturbações significativas na cognição, na regulação emocional ou no comportamento, refletindo disfunções nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento.

2. Estatísticas alarmantes: Um alerta sobre o perigo do estresse e transtornos mentais

No Brasil, uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde[4] no final de 2020 detectou ansiedade em 86,5% dos indivíduos pesquisados, transtorno de estresse pós-traumático em 45,5% e depressão grave em 16% dos participantes do estudo. Durante a pandemia, os casos de ansiedade dobraram entre as mulheres em vários estados, com um aumento de 38% no uso de medicamentos tarjados e 29% no uso de medicamentos naturais[5]. Outra pesquisa da UERJ revelou[6] que os casos de depressão dobraram entre os entrevistados, enquanto os de ansiedade e estresse aumentaram 80% no mesmo período. A UFGRS apontou[7] que 68% da população apresentou sintomas depressivos e 80% dos brasileiros se tornaram mais ansiosos durante a pandemia.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS)[8] destaca que a depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade globalmente, afetando cerca de 300 milhões de pessoas. Mulheres são mais afetadas que homens. De acordo com uma pesquisa do instituto Ipsos[9], encomendada pelo Fórum Econômico Mundial e cedida à BBC News Brasil, 53% dos brasileiros relataram que seu bem-estar mental piorou no último ano, uma porcentagem superada apenas em países como Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%).

Dados do Instituto Schaeffer[10] indicam que 70% dos pastores lutam constantemente contra a depressão, 71% se dizem esgotados, 80% acreditam que o ministério pastoral afetou negativamente suas famílias e 70% dizem não ter um amigo próximo. A causa mais comum para o

[4]https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2021/01/05/campanha-alerta-para-a-importancia-de-se-cuidar-da-saude-mental-em-meio-a-pandemia

[5]https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/12/06/pesquisa-pandemia-dobra-casos-de-ansiedade-em-mulheres-em-varios-estados.htm

[6] https://www.uerj.br/noticia/11028/

[7] http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/as-sequelas-emocionais-da-pandemia

[8] https://www.paho.org/pt/topicos/depressao

[9]https://www.ipsos.com/pt-br/one-year-covid-19-mais-da-metade-dos-brasileiros-afirma-que-saude-mental-piorou-desde-o-inicio-da

[10] https://sepal.org.br/suicidio-de-pastores-e-lideres-uma-reflexao-necessaria/

suicídio de pastores e líderes é a depressão associada ao esgotamento físico e emocional, traições ministeriais, baixos salários e isolamento social.

3. O perigo da hiperconectividade

As redes sociais exacerbam esse esgotamento, levando os missionários a compartilhar constantemente seus resultados e a transformar seu trabalho em uma espécie de "vlog" da igreja. O filósofo coreano denomina isso de hiperconectividade, uma característica crucial da sociedade do cansaço, potencializada pela revolução digital. A exposição constante às redes sociais e à informação instantânea pode sobrecarregar os indivíduos, resultando em fadiga mental. Muitas vezes, as redes sociais não promovem a comunicação real, mas reforçam a superficialidade e a ansiedade.

No campo missionário, a pressão para demonstrar sucesso é igualmente intensa. Expressões como "avançando o Reino" ou "a glória de Deus está neste lugar" são frequentemente usadas para mascarar a angústia de muitos missionários. Além disso, a sociedade contemporânea tornou-se uma "sociedade do desempenho", onde as pessoas são constantemente pressionadas a se promoverem, semelhante ao mundo corporativo. Essa pressão contínua por visibilidade, sucesso e produtividade leva ao cansaço e ao esgotamento.

Quando morei na África Ocidental, atuando como missionário pela agência de minha denominação, encontrei vários missionários apresentando projetos de outros como se fossem seus, para mostrar às suas igrejas e levantar recursos. Fiquei estarrecido ao presenciar essa cena, mas, por outro lado, reconheço a pressão que algumas instituições impõem a seus missionários na busca por resultados. Infelizmente, essas práticas são uma realidade constante nos ambientes missionários. Publicar projetos que não são seus, divulgar exageradamente a miséria e o sofrimento, e realizar atividades complementares para sustento próprio, muitas vezes divulgadas como 'negócios de missões', são reflexos de um grito por sobrevivência. Por trás das câmeras, likes e compartilhamentos, existe muita angústia, dor, tristeza e solidão, algo que a igreja enviadora muitas vezes desconhece.

4. A pressão demasiada por resultados

A missiologia atual frequentemente se assemelha a esse comportamento. É comum, nos ambientes de algumas agências missionárias e até mesmo igrejas, uma busca incessante por estatísticas de batizados, discipulados e igrejas plantadas. Certa vez, conversando com um missionário que atuava em tradução entre um povo não alcançado, ele compartilhou comigo a

planilha que sua agência havia enviado: "Quantos batizados? Quantos discipulados?" Angustiado, ele me disse: "Daniel, estou apenas aprendendo a grafia da língua, como poderei batizar alguém?" Oramos por aquela situação, e mais tarde descobri que ele deixou a missão, exausto física e mentalmente, aquele missionário tradutor estava com a 'Síndrome de Burnout'.

O missionário que não atinge essas metas muitas vezes se sente um fracasso e, em algumas situações, é dispensado de seu trabalho. Há muita pressão e pouco cuidado.

É crucial direcionar esse comprometimento para o planejamento estratégico das agências e a promoção/criação de projetos para com o 'cuidado mútuo dos missionários'. Caso contrário, isso pode ser um gatilho para o declínio mental. Precisamos criar um ambiente de cuidado e liberdade para que os missionários possam desabafar, sem julgamento, mesmo que critiquem suas próprias instituições.

5. Um ambiente seguro

Byung-Chul Han sugere que a sociedade precisa equilibrar seu foco na positividade e no desempenho. Ele enfatiza a importância da negatividade e da contemplação para a saúde mental e o bem-estar. Da mesma forma, na "missiologia do cansaço", devemos realinhar nosso foco, buscando uma comunhão mais profunda e promovendo o bem-estar mental dos missionários.

A missão é uma tarefa nobre, mas não deve custar a saúde mental daqueles que a realizam. A saúde mental na missão deve ser uma prioridade, e as métricas de sucesso devem ser equilibradas com o cuidado do indivíduo. Assim como Byung-Chul Han argumenta em relação à sociedade contemporânea, a missiologia deve enfatizar a importância da negatividade, da contemplação e da comunhão para preservar a resistência mental dos missionários. Sobre a negatividade, é importante entender que seu projeto ou planejamento pode falhar, você certamente enfrentará o choque cultural, traições pelos nacionais e pela equipe missionária, enfermidades e tormentas. Você vai falhar, e isso faz parte de nossa humanidade. Todavia, devemos ter sempre em mente que o Senhor Jesus estará conosco em todas estas situações, na angústia e no desespero. Não existem males, mas sim bens misteriosos.

Devemos cultivar um ambiente de contemplação e oração. Essas práticas espirituais são de suma importância para o reequilíbrio mental e emocional. Nós, no Ocidente, acostumados às diversas programações e eventos de nossa igreja local, enfrentamos um contexto diferente no campo missionário, onde, dependendo do local, pode não haver sequer uma igreja. Por essa razão, é essencial cultivar práticas espirituais, pois a devoção pessoal será o combustível para o trabalho missionário. Ser menos religioso e mais devoto, sem as estruturas formais da religião, pode ser um caminho possível para uma espiritualidade saudável em ambientes vulneráveis.

Além disso, é fundamental reservar momentos de prazer e diversão, evitando discutir as demandas de trabalho durante esses períodos.

6. Homens de Deus também sofrem

Hemã foi um dos três levitas designados pelo rei Davi como ministros de música. A ele é atribuído o Salmo 88, um salmo escrito em um estado de profundo desespero. Alguns afirmam que este salmo retrata a angústia de alguém que se sente enterrado vivo, pois começa e termina em trevas. Ao analisar este salmo, podemos extrair lições valiosas para nossas vidas.

No verso 1, encontramos a confiança em oração, onde o salmista inicia clamando a Deus como "Deus que me salva", destacando a importância da confiança no Senhor. Além disso, há a ênfase na sinceridade da oração, pois Hemã clama a Deus "dia e noite", revelando a importância da transparência diante de Deus.

No verso 9, percebemos a tristeza diante de Deus, onde Hemã expressa sua aflição ao Senhor, demonstrando que é aceitável levar nossas tristezas ao Pai celestial. Ele também ergue sua oração a Deus diariamente, revelando sua constante comunhão com o Criador, e clama continuamente, demonstrando perseverança e dependência total do Senhor, simbolizada pelo gesto de erguer as mãos a Ele.

Mesmo diante do desespero retratado no verso 13, Hemã não perde a esperança, perseverando em sua oração, clamando "dia e noite". Isso nos ensina a importância da persistência e da fé inabalável, mesmo nos momentos mais sombrios de nossas vidas.

Duas biografias de homens que enfrentaram complicações emocionais chamam minha atenção. Moisés e Elias destacam-se como figuras emblemáticas nas sagradas escrituras. Ambos enfrentaram intensas pressões ao longo de seus ministérios. Contudo, o Deus de Israel demonstrou sua sabedoria pedagógica ao intervir, impedindo que sucumbissem ao desejo de morte que os assolava.

Ao observarmos a vida de Moisés, percebemos que ele vivenciou uma espécie de burnout. Moisés experimentou extremo esgotamento físico, emocional e espiritual, e a resposta de Deus foi a delegação de tarefas, compartilhando a liderança com setenta outros líderes (Números 11:16).

É importante termos em mente que a missão é de Deus, não nossa. Não é necessário um sacrifício vivo, pois Cristo já o fez na cruz. Outro grande exemplo é o apóstolo Paulo, um dos maiores missionários da história, que admitiu suas fraquezas e medos, mostrando que até os mais dedicados servos de Deus enfrentam conflitos internos e externos. A exigência de perfeição e constante disponibilidade pode aumentar o risco de transtornos mentais entre missionários, devido à sobrecarga de trabalho e à falta de reconhecimento.

Devemos ser diligentes, zelosos e prudentes naquilo que o Senhor nos confia, entendendo que Sua vontade é boa, perfeita e agradável.

Considerações finais

A saúde mental e o cuidado integral do missionário são pautas que não podem mais ser adiadas. Devemos ter um olhar intencional para essa realidade.

A Bíblia nos ensina que somos criados à imagem de Deus, o que nos confere grande valor. Jesus nos instrui a amar o próximo como a nós mesmos, destacando a importância de desenvolver amor-próprio e uma autoimagem saudável. Reconhecer nosso valor como criaturas de Deus contribui para uma autoestima saudável, que é a avaliação positiva ou negativa que fazemos de nós mesmos.

No contexto missionário, uma autoimagem equivocada pode ser influenciada pela Igreja, pela Agência e pelo próprio missionário. Nas décadas passadas, havia uma expectativa elevada sobre os missionários, exigindo inteligência, criatividade, valentia e grandes feitos. No entanto, a Bíblia nos lembra que nossa suficiência vem de Deus.

As Escrituras nos ensinam que, mesmo nos momentos mais sombrios enfrentados por figuras como Hemã, Moisés e Elias, entre os apóstolos do Novo Testamento, e muitos pastores e missionários anônimos, há esperança e ajuda disponíveis. A confiança em Jesus Cristo pode trazer luz e esperança, como vemos no exemplo de nossos irmãos do passado. Seja delegando responsabilidades, como Moisés, ou preparando um sucessor, como Elias, Deus oferece respostas para o esgotamento. Lembremo-nos de que Jesus sofreu a morte para nos oferecer uma vida abundante, cheia de esperança e propósito.

Concluindo, a missão é uma tarefa nobre, mas não deve custar a saúde mental dos que a realizam. A saúde mental dos missionários deve ser uma prioridade, e as métricas de sucesso devem ser equilibradas com o cuidado do indivíduo. Assim como Byung-Chul Han (2015) argumenta em relação à sociedade contemporânea, a missiologia deve enfatizar a importância da negatividade, da contemplação e da comunhão para preservar a resistência mental dos missionários. Como Richard Baxter disse: "Como vocês esperam oferecer o pão da vida aos outros se ainda estão famintos?" (1989, p. 51). Portanto, antes de oferecer ao mundo, os missionários precisam se alimentar da Palavra e cuidar de sua saúde mental.

O artigo foi recebido em: 10/06/2024 e aprovado em: 16/09/2024.

Referências bibliográficas

BAXTER, Richard. O pastor aprovado, Ed. Pes. 1989.

HAN, Byung Chul. A sociedade do cansaço, Ed. Vozes. 2015.

LOSS, M. Choque cultural: lidando com o estresse em um ambiente transcultural. Minas Gerais: Horizontes, 2005.

Manual Diagnóstico E Estatístico De Transtornos Mentais [recurso eletrônico]: DSM-5. 5. ed. Dados eletrônicos. Porto Alegre :Artmed, 2014.

MORILHA, A. A prevalência de sintomas de transtornos psiquiátricos em missionários evangélicos/protestantes transcultutais brasileiros. 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-13012020-100116/pt-br.php > Acesso em: 27 mai. 2024.