

Carla Fonseca Tomás

PSICOLOGIA DA ESPIRITUALIDADE

revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios



Cadernos do GREI n.º 4

SETEMBRO 2013

PSICOLOGIA DA ESPIRITUALIDADE

revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios

ÍNDICE

Introdução.....	5
1. Conceitos e evolução histórica.....	6
2. Desenvolvimento humano e espiritualidade.....	8
3. <i>Coping</i> religioso e espiritual	11
4. Avaliação psicológica da espiritualidade.....	14
5. A abordagem terapêutica da espiritualidade.....	17
Reflexões finais.....	21
Bibliografia.....	22



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

FICHA TÉCNICA

Título: Cadernos do GREI

Edição de: GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

*Urb. Vale da Amoreira, lote 5 - 4.º dt.º:
8005-334 FARO*

grei.grupo@gmail.com www.grei.pt

Capa: adaptada de “Sermão aos pássaros” de Giotto

Coordenação editorial: Carlos Marques Simões

Grafismo e paginação: Sandra Sousa

Data: setembro de 2013

Publicação de difusão restrita

***Nós não somos seres humanos a ter
uma experiência espiritual. Somos seres espirituais
a viver uma experiência humana.***

Pierre Teilhard de Chardin , *in The Phenomenon of Man*

***Na sua essência tanto a ciência como a religião crescem a partir
de uma abertura à surpresa, de profundos sentimentos
de espanto com os mistérios do Universo e
de um desejo de tornar manifesto o imanifesto.***

David Bakan, *in The duality of human existence:
an essay on psychology and religion*

Resumo:

A espiritualidade surge interligada com momentos-chave do ciclo de vida na busca de respostas, além do aqui e agora, que deem significado às vivências dos sujeitos que, face ao sofrimento, recorrem ao Transcendente como estratégia adaptativa. Assim, uma intervenção psicológica eficiente deve assumir o desenvolvimento pessoal numa perspectiva global, integrando, além das dimensões cognitiva, emocional e física, a dimensão espiritual.

Palavras-chave: espiritualidade; desenvolvimento; *coping*; avaliação psicológica; psicoterapia.

INTRODUÇÃO

Desde sempre que a espiritualidade constituiu uma dimensão importante na experiência humana e disso deram conta, no início do século XX, pioneiros da psicologia como William James ou Stanley Hall quando refletiram e valorizaram esta temática nas suas perspetivas sobre o funcionamento humano. Contudo, com a emergência do positivismo e a concomitante tentativa de colagem às ciências menos imprecisas na procura da cientificidade, a psicologia sentiu necessidade de se centrar em aspetos mais concretos e mensuráveis do comportamento humano. Em consequência disso, durante décadas, o estudo da espiritualidade foi colocado quase no plano da inexistência, pelo carácter intimista e pessoal que a experiência de busca do Sagrado encerra.

Este cenário alterou-se gradual e consistentemente nos últimos anos, assistindo-se a um aumento acentuado de estudos nesta área, e à criação de instrumentos de medida de várias facetas da vivência da espiritualidade que, embora ainda num estado embrionário e com algumas limitações metodológicas, permitem aceder a novos conhecimentos sobre o complexo processo de relação com o Transcendente.

Esta relação, que evolui ao longo de ciclo de vida em sintonia com outras áreas do desenvolvimento humano, transforma a forma como os sujeitos interpretam e dão sentido às suas vivências e pode funcionar como uma relevante estratégia de *coping*, dado que ajuda a enquadrar e ultrapassar a adversidade.

A investigação tem demonstrado que a relação com o Divino - seja este conceito um Deus específico, aspetos da natureza ou objetos e relações santificadas pelo próprio - pode ser uma ferramenta importante de bem-estar dos indivíduos, não devendo por isso ser descurada da prática psicoterapêutica enquanto técnica e ciência do desenvolvimento pessoal.

1. CONCEITOS E EVOLUÇÃO HISTÓRICA

Temos assistido nos últimos anos a um florescimento dos estudos na área da psicologia da espiritualidade que, durante décadas, foi quase inexistente, (Emmons & Paloutzian, 2003; Hill & Pargament, 2003; Hill & Gibson, 2008; Zinnbauer *et al.*, 1997, 1999; Zinnbauer & Pargament, 2005), o que surpreende na medida em que muitos sujeitos atribuem importância às suas crenças, práticas e experiências espirituais, como se verifica de uma forma clara em várias sondagens sobre esta temática, onde, em linha com resultados de outros países, se verifica que 84% da população portuguesa refere que Deus é importante na sua vida (European Values Survey, 2011), e 73% afirma que a religião ocupa um lugar importante no seu quotidiano (Gallup Poll, 2007-2008).

Tendo esta emergência do conhecimento surgido, numa primeira fase muito ligada à psicologia da religião - tendo posteriormente crescido a investigação acerca da espiritualidade -, muito se tem escrito e debatido sobre a distinção entre estes dois conceitos. Contudo, na atualidade, alguns autores consideram que mais do que uma postura

divergente se deve alcançar uma atitude integradora, pois existem perigos nesta polarização, nomeadamente a perspectiva simplista de que a espiritualidade tem uma tonalidade positiva, associada a uma forma de relação com o Divino mais individual, personalizada e dinâmica, enquanto que a religião teria um carácter mais negativo associado a uma crença formal, estática, e com uma prática em grupo. (Emmons & Paloutzian, 2003; Hill & Pargament, 2003; Zinnbauer *et al.*, 1997; Zinnbauer & Pargament, 2005). De facto, religião e espiritualidade partilham a mesma essência, ou seja, o Sagrado (Zinnbauer & Pargament, 2005; Emmons & Paloutzian, 2003), podendo intersectar-se nas vivências dos indivíduos. Ressalve-se contudo que *é possível ser religioso e não ser espiritual, e ser espiritual sem ser religioso* (Richards & Bergin, *cit. in* Aten & Leach, 2009, p. 10) e que, na contingência de se ter que optar por um dos conceitos, alguns autores defendem a escolha da espiritualidade, por ser mais abrangente e representativo de um conjunto de fenómenos que vão para além das práticas associadas às religiões tradicionais (Aten & Leach, 2009; Zinnbauer & Pargament, 2005).

A espiritualidade pode então ser considerada como uma busca do Sagrado, que envolve qualquer aspeto da vida sentido pelo sujeito como Divino, constituindo-se esta descoberta como um processo dinâmico e não apenas como um conjunto estático de crenças e práticas espirituais (Pargament, 2009).

Ainda segundo este autor (Pargament, 2007 e 2009), este processo de procura inicia-se com a revelação de algo sagrado, que pode ocorrer no contexto da socialização (família, igreja) ou de um encontro espiritual pessoal. Após esta primeira fase de descoberta, o sujeito tenta conservar e fomentar a sua relação com o Sagrado, seja através de padrões tradicionais (religião) ou de uma forma individualizada. Esta conservação é feita através de uma aumento do conhecimento sobre assuntos espirituais, através de atos (rituais, ações virtuosas), por meio das relações interpessoais (integrando uma comu-

nidade religiosa, ajudando os outros) ou na prática de experiências espirituais como a meditação e a oração.

Porque as relações com o sagrado podem sofrer ameaças ou danos, em resultado de mudanças internas ou externas ao *self*, nesses momentos, os indivíduos acionam estratégias de *coping* para preservar e proteger o Transcendente. Quando bem-sucedidas, essas estratégias permitem manter a relação com o Divino; contudo estas lutas espirituais também podem representar pontos de viragem da fé, os quais podem conduzir a um desligamento temporário ou permanente da espiritualidade, ou ainda à transformação do carácter do Sagrado, retornando o sujeito à fase inicial do processo.

A espiritualidade é então um aspeto integrativo e interativo da vida do sujeito, que tem altos e baixos de acordo com o que acontece noutras esferas da sua vida, podendo por isso constituir-se como uma fonte de saúde e bem-estar, ou pelo contrário como uma fonte de problemas (Aten & Leach, 2009; Pargament, 2007), de acordo com a forma como foi internalizada, interpretada e consoante o sentido que lhe é atribuído.

2. DESENVOLVIMENTO HUMANO E ESPIRITUALIDADE

As experiências individuais de transcendência são muitas vezes descritas pelos próprios como uma caminhada espiritual que envolve uma procura de significado e de direção, prosseguida ao longo de toda a vida, o que confere a este processo um sentido dinâmico e de potencial transformação e crescimento.

Tal como em outras áreas do funcionamento humano, também a forma como a espiritualidade é compreendida e experienciada pode ser sujeita a alterações de conteúdo e de forma ao longo do ciclo de vida. A maioria das teorias que se preocupou em explicar esta vertente do de-

envolvimento humano concorda que a evolução se faz no sentido de uma maior complexificação dos conceitos associados às vivências religiosas/espirituais, de uma integração e aceitação das dualidades presentes nesse processo, bem como de uma maior abertura e compreensão das experiências divergentes das do próprio. (Aten & Leach, 2009; Clore & Fitzgerald, 2002; Friedman *et al.*, 2010; Pargament, 2007; Ralha-Simões, 1997; Roehlkepartain *et al.*, 2006).

O ponto de partida, os avanços e os retrocessos da evolução espiritual estão relacionados com uma multiplicidade de fatores tais como a história familiar e interpessoal, fatores biológicos limitativos, experiências de vida, mas são também profundamente afetados pelos níveis de desenvolvimento atingidos pelo sujeito nas áreas cognitiva, afetiva e relacional (Fowler, 1981).

Uma das teorias mais utilizadas no estudo do aperfeiçoamento da espiritualidade é a de James Fowler que, inspirado nos princípios evolucionistas defendidos por Piaget e Kohlberg, criou uma abordagem desenvolvimental da fé, que define como *a evolução da apropriação e da construção da experiência pessoal ligada, entre outras questões, aos valores, às interrogações sobre o sentido da vida e do seu carácter transitório, enquadrando-a relativamente aos aspetos transcendentais da existência como as nossas origens e o nosso fim e a eventual existência de uma divindade* (Ralha-Simões, 1997, p. 268).

Assim, os indivíduos vão transitando ao longo de sete estádios (que o autor nomeia de 0 a 6), de uma forma progressiva, sequencial e hierárquica, e, desse modo, vão dando sentido às suas experiências de vida, comprometendo-se simultaneamente com valores e realidades transcendentais (Fowler, 1981).

O autor sentiu necessidade de distinguir entre aquilo que considera serem os conteúdos da fé, os quais variam de acordo com as crenças religiosas, a cultura e a época em que o indivíduo se encontra, e as estruturas da fé, que são processos psicológicos que tornam os conteúdos pessoalmente significativos, determinando o modo como os

indivíduos constroem o seu mundo e interagem consigo e com os outros. São as estruturas da fé, mais do que os conteúdos da fé que determinam o estádio em que os sujeitos se encontram (Aten *et al.*, 2012; Fowler, 1981; Parker, 2009; Ralha-Simões, 1997; Roehlkepartain *et al.*, 2006).

Entre as estruturas da fé definidas por Fowler (1981) encontramos o desenvolvimento cognitivo, o pensamento moral, o tipo de tomada de perspectiva; a forma como o indivíduo dá coerência ao mundo, o *locus* de autoridade, o limite da consciência social e o papel da função simbólica. São as diferenças ao nível do funcionamento destas estruturas que permitem situar indivíduo nos vários estádios da fé e, sendo a fé um fenómeno complexo e multifacetado, o desenvolvimento tem que ocorrer de uma forma interdependente entre as várias estruturas da fé e não apenas em algumas delas (Fowler, 1981).

O estádio 0 definido por Fowler, denominado de **fé indiferenciada**, que ocorre nos primeiros dois anos de vida, pode ser pensado como a construção, através da relação com outros significativos, de uma base de confiança/desconfiança básica sobre a qual se construirá mais tarde a fé. Portanto, mais do que um estádio pode ser considerado um período preparatório.

Segue-se a **fé projetiva-intuitiva** (até ao início da idade escolar), cuja forma de expressão se caracteriza por um pensamento mágico, uma imagem antropomórfica do Sagrado e uma dependência da percepção e das mensagens passadas pelas figuras de autoridade relativamente a crenças espirituais.

Alguma desta dependência mantém-se no estádio seguinte, a **fé literal-mítica** (idade escolar), em que começa a desenvolver-se uma capacidade de tomada de perspectiva e atribuição de sentido pessoal, apesar da literalidade e dicotomia do tipo de pensamento característico desta fase.

A deslocalização para a interpessoalidade revela-se na **fé convencional-sintética** (adolescência), expandindo-se um pouco a

capacidade de compreensão (embora seja ainda um pouco rígida e autocentrada nos assuntos espirituais) de perspectivas diferentes.

O abandonar do conformismo e o início da individuação dão-se na **fé reflexiva-individuante** (início vida adulta), onde se examinam criticamente o sistema de crenças, os símbolos, os valores e os compromissos que anteriormente se aceitaram sem crítica.

A capacidade de viver com as complexidades paradoxais da fé e a sua relatividade cultural e temporal, surgem com a emergência da **fé conjuntiva** (idade adulta).

O atingir do último estágio, **fé universalizante**, que só acontece a algumas pessoas, implica a integração e vivência da fé no quotidiano, a capacidade de contribuir para a melhoria do mundo de uma forma altruísta e uma atitude de tolerância para com pessoas de outras religiões ou em outros estádios da fé.

E porque a vivência da espiritualidade pode ter um carácter positivo, mas também aspetos negativos, todos os estádios (exceto o primeiro) apresentam características adaptativas e desadaptativas, que é preciso considerar quando se avalia e intervém no desenvolvimento da espiritualidade.

3. COPING RELIGIOSO/ESPIRITUAL

Perante as circunstâncias difíceis da sua vida, os sujeitos acionam um conjunto de recursos e estratégias que os ajudam a compreender e a lidar com essas situações críticas. Em momentos de *stress*, a espiritualidade - e, de igual modo, as crenças e práticas a ela associadas - pode ser uma das formas de lidar com as crises, naquilo que se consubstancia como o *coping* religioso/espiritual (daqui em diante designado CR/E). (Pargament *et al.* 2000, 2001). Na realidade verifica-se que *muitas pessoas confrontam-se com a sua espiritualidade*

quando encontram problemas significativos, que tocam questões profundas e perturbadoras, como o nosso lugar no mundo, objetivos de vida e a finitude humana, ou seja, questões de ansiedade máxima (Tillich, *cit. in* Pargament, 2007, p. 11).

De referir que o CR/E é um processo complexo, cuja análise deve contemplar não só a intensidade com que a religião/ espiritualidade estão presentes nas estratégias adotadas, mas também o modo como se atua, nomeadamente quem está envolvido (padre, comunidade, Deus), o que está envolvido (oração, rituais, meditação, leitura de textos religiosos), quando é utilizado (*stress* agudo, *stress* crónico), onde é posto em prática (comunidade religiosa, privado), e o porquê da sua utilização (Pargament *et al.*, 2005).

Apesar do *coping* ter uma conotação positiva, de acordo com as estratégias utilizadas ele pode ter uma ação eficaz, (Foy *et al.*, 2011; Hill & Pargament, 2003; Koenig, 2012; Lucchese, 2013; Pargament, 2007), mas também ineficaz, e a nível espiritual existem mecanismos de adaptação disfuncionais. De facto, se em condições ideais as crenças e práticas religiosas podem ser recursos valiosos para lidar com a adversidade, nem sempre esta relação é clara e direta (Foy *et al.*, 2011, Panzini & Bandeira, 2007; Pargament *et al.* 2000, 2001, 2005; Pargament, 2007;). Na vivência da relação com o Divino existem aquilo que os autores definem como as "*bandeiras vermelhas*" (Foy *et al.*, 2011, p. 95) da espiritualidade. Entre estes sinais de alarme, que podem influenciar de uma forma indesejável a evolução de processos de trauma psicológico, encontramos a perda da fé (quando a crise é incompatível com a representação de Deus e com o significado pessoal construído pelo sujeito), as estratégias de *coping* negativas, tais como a culpa e a incapacidade de se perdoar a si mesmo e aos outros.

Acentuando este aspeto duplo inerente às estratégias de *coping*, um dos autores de referência no CR/E, Pargament (2007) sugere a sua classificação em positivas e negativas. As estratégias de *coping* positivas, que trazem consigo uma situação de melhoria e bem-estar ao

indivíduo, relacionam-se com vinculações seguras ao Divino, com crenças de que existe um significado maior a ser encontrado naquela situação de crise, e com uma aproximação e procura de apoio dos outros, num movimento de coesão social; em contraste, as estratégias de *coping* negativas, que intensificam o mal-estar sentido pelo indivíduo, resultam de uma relação hesitante com o Transcendente, visto como punidor, de uma postura passiva do indivíduo, que coloca em Deus (e nalguns casos no Diabo) a responsabilidade total por todos os acontecimentos da sua vida e por uma visão ameaçadora do mundo.

Relativamente à função que desempenham, Pargament (2007) distingue ainda entre “estratégias de *coping* conservacionais”, cujo foco central é proteger e conservar a relação com o Divino tal como o indivíduo a percebe (crenças, rituais, experiências), e “estratégias de *coping* transformacionais”, que ocorrem em situações onde a adversidade é tão intensa que torna impossível ao sujeito manter a atual visão do mundo e do Sagrado, levando a uma luta espiritual, cujo desfecho pode ser um aumento (através de uma reavaliação e transformação da relação com o Sagrado) ou um declínio da fé (com o afastamento e a perda de interesse acerca do Sagrado).

O CR/E, na medida em que está intimamente ligado aos recursos internos dos sujeitos - e que é influenciado pelas transformações internas e externas sofridas ao longo do ciclo de vida - é um processo dinâmico, caracterizado por mudanças de funcionamento ao longo do tempo, dos contextos e das circunstâncias enfrentadas pelo ser humano.

A intensidade de utilização deste tipo de mecanismos também se altera na medida em que a relação com o Sagrado vive, ciclicamente, momentos prósperos e momentos de crise. Contudo, a investigação tem sido consistente ao indicar que o emprego deste tipo de estratégias se correlaciona positivamente com a manutenção da saúde mental nos momentos difíceis, revelando-se a espiritualidade como um fator *excepcionalmente resiliente aos stressores, mesmo que extremos* (Pargament, 2007, p.109), uma vez que a ligação e o inves-

timento espiritual se mantêm, na maioria dos casos, para além da adversidade e independentemente desta.

4. AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DA ESPIRITUALIDADE

Tal como qualquer outro processo de avaliação psicológica, a avaliação da espiritualidade não se constitui como um fim em si mesmo, mas é apenas parte de um processo que visa compreender em que medida esta área de funcionamento está bem integrada na vida dos sujeitos, podendo ser usada como um recurso face à adversidade ou constituindo, pelo contrário, ela mesma uma fonte de problemas que limita o desenvolvimento pessoal de quem está a ser avaliado. Mais do que quantificar, pretende-se perceber de que modo a procura do Sagrado influencia os sistemas pessoais de significado do indivíduo, no pressuposto de que com esse conhecimento seria possível elaborar estratégias de intervenção mais concretas e individualizadas, o que poderá resultar num benefício terapêutico significativo. (Pargament, 2007, 2009).

Contudo, mantém-se atual a expressão de Gorsuch (1984) que classificava a medição na psicologia da espiritualidade simultaneamente como uma bênção e como uma maldição, no sentido em que ao elevado número de escalas que têm surgindo nesta área, não corresponde, em muitos casos, a qualidade e funcionalidade necessárias para aceder a um processo dinâmico e multifacetado, como aquele que se pretende medir.

De facto - e apesar de uma evolução na avaliação da experiência espiritual com uma especialização cada vez mais acentuada na medição dos vários fenómenos de relação com o Sagrado (caminhos, lutas mudanças, eficácia, flexibilidade e *coping* espirituais) - ainda está por fazer a tentativa de uma correlação entre estas várias variáveis que vise a sua integração e a compreensão do processo religioso/espiritual, levando variados autores a decretar unanimemente que a

avaliação espiritual se encontra ainda num estágio inicial (Hage, 2006; Pargament, 2007).

As limitações sentidas neste domínio prendem-se também, em grande parte, com questões metodológicas, decorrentes da proliferação quase exclusiva de medidas de autorrelato, muito sensíveis aos efeitos da desajustabilidade social, ou das dificuldades dos sujeitos em expressar corretamente e de forma aprofundada a sua espiritualidade, através da mera indicação de opções bastante limitadas (Hill, 2005; Hill & Pargament, 2003; Pargament, 2007). O desenvolvimento deste tipo de instrumentos em populações muito específicas (cristãos, caucasianos, ocidentais) restringe também a sua generalização a outras populações, que professam outra fé (de carácter religioso ou não) ou que vivem noutros contextos sociais bastante diversos (Hill & Pargament, 2003, Pargament, 2007). Em Portugal, verifica-se uma quase inexistência de instrumentos que avaliem as facetas do processo espiritual validados para a nossa população, o que se constitui como um constrangimento grave para a compreensão e intervenção clínica nesta área no nosso país.

Sendo a espiritualidade um fenómeno complexo, decorre daí a necessidade de se fazer uma abordagem profunda e diversificada do mesmo, necessitando o clínico de estar atento aos vários níveis em presença que o compõem – designadamente, comportamental, social, psicológico e até mesmo fisiológico (Emmons & Paloutzian, 2003; Fetzer, 2003). Com essa perspectiva, MacDonald (2000, 2009), após análise de várias medidas de espiritualidade, propõe que estas sejam agrupadas num modelo multidimensional que, segundo ele, deveria constituir a base de avaliação da espiritualidade, a qual abordaria cinco grandes áreas do funcionamento místico: a) a orientação cognitiva para a espiritualidade - que incluiria crenças espirituais sobre a existência do transcendente e a importância atribuída para o próprio e para a sua vida; b) a dimensão experiencial e fenomenológica - que se consubstancia na experiência espiritual; c) o bem-estar existencial - que se relacionaria com o atingir do sentido da vida e com a consciência de ser

capaz de lidar com as incertezas existenciais; d) as crenças paranormais - ligadas com o acreditar na existência de fenómenos paranormais; e finalmente e) a religiosidade - assumindo que, para além da crença numa entidade superior, existem um conjunto de comportamentos e crenças alicerçados numa certa orientação religiosa.

Outra questão problemática com que o clínico se confronta é a de quando e como abordar a avaliação da espiritualidade com o seu cliente, sendo que esta é considerada por muitas pessoas como a sua dimensão mais íntima. Por esse motivo, Pargament (2007, 2009) recomenda que esta intervenção, pela sensibilidade que encerra, e pela necessidade de confiança e empatia que requer, não seja feita, de um modo explícito, numa fase muito precoce da relação terapêutica. Recomenda ainda a criação prévia de uma atmosfera de aceitação, interesse e abertura à informação espiritual que possa vir a ser partilhada pelo sujeito.

Por outro lado, as estratégias avaliativas podem e devem ser diversificadas. Num primeiro encontro, pode optar-se por, no âmbito da entrevista inicial, se realizar uma avaliação espiritual inicial que pode consistir na elaboração de algumas perguntas básicas que permitam compreender o valor atribuído à espiritualidade pelo sujeito, a sua filiação religiosa, a relevância da espiritualidade para o problema trazido para contexto terapêutico e a possibilidade dos recursos espirituais se constituírem como parte da solução desse mesmo problema. Estas questões devem ser levantadas ao longo da conversação e ser interligadas com outras áreas de vida dos clientes, permitindo perceber se esta área é relevante, e por isso passível de voltar a ser avaliada posteriormente, ou se, pelo contrário, não interfere com o quotidiano do indivíduo, não devendo por isso ser valorizada clinicamente. (Pargament, 2007, 2009; Shafranske, 2005). A inclusão desta temática, entre outras áreas da sua vida, permite também ao sujeito perceber que este não é um assunto tabu e que o psicólogo se encontra disponível para abordar as questões da sua relação com o Sagrado, caso ele deseje evocar este tema.

Com o cimentar da relação terapêutica, outras técnicas poderão ser usadas, conduzindo a avaliações espirituais implícitas e explícitas. Na tipologia implícita, o Transcendente não é diretamente abordado, mas pode surgir através da valorização do conteúdo espiritual contido nas descrições feitas pelos clientes, na criação de questões que podem levar ao desvendar de possíveis interrelações com o Divino, bem como na atenção às manifestações emocionais. Já na abordagem avaliativa explícita, com um foco direto na importância da espiritualidade na vida do avaliado, podem ser usados exercícios clínicos (como a autobiografia espiritual, as cartas espirituais ou o mapa de vida espiritual), a avaliação quantitativa (que podem cumprir a dupla função de, por um lado, ajudar a contextualizar a outra informação recolhida, avaliando também, por outro, a eficácia do tratamento) e a observação comportamental, permitindo estas diversas focalizações verificar a congruência entre afirmações, emoções e comportamento (Pargament, 2007, 2009; Shafranske, 2005).

A avaliação da espiritualidade revela-se assim como um processo contínuo e gradual, que se alicerça numa relação de confiança e que se reveste de uma grande complexidade, na medida em que mede as vivências espirituais, que são algo de muito variado. Nesse sentido, devem ser usadas múltiplas técnicas, algumas de cariz quantitativo que permitam a comparação com grupos de referência, e outras, qualitativas, pois inevitavelmente num processo tão pessoal como este, é indispensável procurar utilizar também técnicas que permitam captar a forma individualizada como é vivida a espiritualidade por cada um dos sujeitos.

5. A ABORDAGEM TERAPÊUTICA DA ESPIRITUALIDADE

A investigação levada a cabo nos últimos anos define, em geral, claramente uma relação positiva entre uma vivência integrada da espiritualidade e a presença de níveis mais altos de saúde física e mental (Foy *et al.*, 2011; Griffith & Griffith, 2002; Hage, 2006; Koenig,

2005, 2012; Lucchese & Koenig, 2013; Schlosser & Safran, 2009; Shafranske, 2005). Este facto remete para a necessidade de se questionar a pertinência da mudança de paradigma, de um modelo simplesmente biopsicossocial, para um modelo biopsicossocial e espiritual (Koenig, 2005), de modo a integrar na prática psicológica esta dimensão fundamental do funcionamento humano. De realçar que isto não significa que as intervenções espirituais devam ser utilizadas em pacientes que não valorizam esta faceta, ou que precisam de ser convencidos a enveredar por esta área. Pelo contrário, significa que as intervenções psicoterapêuticas em pacientes religiosos/espirituais não devem desperdiçar os recursos que as suas crenças e práticas do Sagrado constituem (Koenig, 2005).

O ser humano vive no seu quotidiano diversas experiências do domínio do Sagrado, associadas ou não a entidades superiores, considerando frequentemente que estas são veneráveis, quer se substanciem, por exemplo, num Deus, ou no assumir de algumas das relações que estabelecem, como as de paternidade/maternidade ou os princípios éticos associados ao exercício de uma certa profissão, porque dão significado à sua existência, e porque através delas o sujeito cumpre valores que considera essenciais. Assim, ao ignorar ou tentar desconstruir esta dimensão sagrada da vivência humana, o terapeuta pode estar a amputar uma parte essencial daquilo que ajuda a compreender o modo como o indivíduo apreende e dá sentido a sua própria experiência (Griffith & Griffith, 2002; Pargament, 2007, 2009; Plante, 2008; Tan, 1996).

Nesse sentido - e porque nem sempre a espiritualidade é vivida de uma forma saudável, podendo, por vezes constituir-se até como o elemento-chave de alguns problemas psicológicos (Foy *et al.*, 2011; Pargament, 2007, 2009; Plumb, 2011; Zinnbauer & Barret, 2009) -, o objetivo de uma intervenção psicológica nesta área deverá ser o de alcançar a integração religiosa e/ou espiritual, isto é, permitir ao sujeito uma adequação entre as suas crenças, os valores que assume no seu quotidiano, as suas experiências e as relações interpessoais que estabelece.

Se em todas as áreas do exercício psicológico as questões éticas são fundamentais, neste domínio, que manipula constantemente valores e crenças pessoais, este aspeto assume ainda uma importância crescente. Assim, é dever ético do clínico que trabalha a espiritualidade exercer as suas funções de uma forma que seja tolerante e respeitadora para com a diversidade religiosa e espiritual dos seus clientes, evitando enviesamentos, não impondo os seus valores próprios, e intervindo de uma forma competente (Hathaway & Ripley, 2009; Pargament, 2007; Plante, 2007), o que levanta dificuldades práticas, de um modo geral (Hage, 2006; Pargament, 2007, 2009; Plumb, 2011; Tan, 1996), particularmente em Portugal onde são inexistentes as oportunidades adequadas para desenvolver conhecimentos específicos neste domínio na formação inicial e pós-graduada que está disponível aos psicólogos.

E porque a relação terapêutica se faz do encontro de dois mundos, e dado que nem o terapeuta nem o cliente deixam à porta do consultório as suas crenças e vivências espirituais, o clínico deve ter atenção à eventual intensificação das reações de transferência e contratransferência, que podem ser combatidas através de um trabalho de autoconhecimento por parte do terapeuta, pois quanto maior a informação que detenha sobre as suas próprias perspetivas espirituais, ou seja, relativamente àquilo que aprecia e àquilo que desvaloriza, menor a probabilidade de contaminação do enquadramento terapêutico (Pargament, 2007; Plumb, 2011; Wiggins, 2009). Recorda-nos Shafranske (2005, p. 502) *que a introdução de intervenções ou recursos espirituais na psicoterapia não deve ser determinado pelas crenças do terapeuta, mas deve corresponder à importância e funções desempenhadas pela espiritualidade na vida do cliente.*

A espiritualidade - tal como outros fatores culturais e de contexto - ajuda o sujeito a dar forma ao seu mundo; por conseguinte, este facto deve estar presente sempre que o clínico se detém a fazer análise de caso, tendo em conta não só a importância do Sagrado nos significados

atribuídos às experiências pessoais como o tipo de estratégias adaptativas utilizadas. (Park, & Slattery, 2009).

Tal como nas psicoterapias convencionais, a abordagem espiritual, ao fazer o planeamento do tratamento, começa por identificar a queixa, por selecionar instrumentos de avaliação e por elaborar uma lista das forças e fraquezas do paciente. Posteriormente, estabelece objetivos e estratégias e define *timings* de avaliação dos resultados. Isto significa que qualquer modalidade de terapia (cognitivo-comportamental, psicanálise, terapia familiar...) pode ser usada no trabalho inclusivo da espiritualidade, diferenciando-se apenas pela importância que é dada à introdução da busca e da relação com o Divino enquanto um tópico a ser abordado e trabalhado em consulta, e pela utilização de algumas técnicas espirituais. (Pargament, 2007; Zinnbauer & Barret, 2009).

Entre algumas das metodologias espirituais que, em contexto terapêutico, podem ser utilizadas no sentido de ajudar o paciente a compreender o seu padrão espiritual e a vivê-lo de uma forma mais integrada, encontramos: a) a autobiografia espiritual - que envolve a reflexão acerca das próprias experiências, crenças e práticas espirituais, assim como as relações e acontecimentos que foram importantes na sua caminhada espiritual do sujeito; b) as cartas espirituais - que se socorrem da descrição de lutas e/ou objetivos espirituais, bem como da progressão face a essas metas e da descrição de encontros recentes com o Sagrado; c) o mapa de vida espiritual - que consiste na representação pictórica de acontecimentos espirituais ao longo da vida); d) o genograma espiritual - que assenta na criação de um mapa de família multigeracional que indica religiões e tradições espirituais da família; e, por último, e) o diário espiritual - onde a pessoa pode registar diariamente acontecimentos e relações interpessoais, referindo o que sente acerca disso, de modo a clarificar o seu sentido da vida. (Pargament, 2009; Wiggins, 2009). Para além disso, sempre que isso se revela importante para o paciente, podem ser recomendadas outras técnicas como a oração, a leitura e a reflexão sobre textos sagrados, a

a clarificação de valores espirituais ou a meditação (Schlosser & Safran, 2009; Tan, 1996).

REFLEXÕES FINAIS

A espiritualidade é uma área essencial e abrangente do funcionamento humano e deve por isso ser considerada se quisermos ter uma compreensão mais completa sobre as pessoas, pois envolve não só fenómenos cognitivos, afetos e emoções e relações sociais, como modela a personalidade, evolui ao longo do desenvolvimento humano e tem efeitos concretos sobre a saúde física e mental.

Há ainda um longo caminho a percorrer na investigação sobre os fenómenos espirituais e na criação/validação de instrumentos que nos permitam atingir esse conhecimento, pois encontramos-nos ainda numa fase inicial da compreensão dos mecanismos complexos e diversificados que determinam o largo espectro de crenças e vivências espirituais, o que é particularmente de referir de uma forma ainda mais acentuada no nosso país.

Também a oferta formativa beneficiaria bastante se houvesse uma maior abertura a estas temáticas, em geral omissas nos programas da formação inicial ou pós-graduada, pois o seu estudo permitiria aos estudantes o contacto com áreas diversas de atuação ligadas com a espiritualidade que se têm mostrado relevantes para o funcionamento e desenvolvimento humano.

Em momentos de crise, como os que universalmente atravessamos, os indivíduos necessitam de estratégias que lhes permitam atingir níveis mais elevados de bem-estar e de felicidade. As estratégias de *coping* religioso e espiritual têm-se revelado eficientes na produção de emoções positivas, pelo que devem ser estimuladas em quem enquadra as suas vivências através do Divino.

Ao psicólogo que quer trabalhar nesta área requer-se grande disponibilidade, pois dela depende o sucesso na capacidade de ajudar

o outro a integrar na sua vida, de uma forma adequada e consistente, as crenças e valores que professa. Ora, essa disponibilidade materializa-se através de uma maior literacia espiritual/religiosa, que implica conhecer, por um lado, as várias *nuances* do processo de procura e relação com o Sagrado e, por outro, as formas estruturadas que por vezes este assume no contexto religioso, mas também uma efetiva abertura à compreensão da forma personalizada como aquele que está à sua frente vive a espiritualidade.

BIBLIOGRAFIA

- Aten, J.D. & Leach, M. (2009). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Aten, J.D.; O'Grady, K.; & Worthington, E. (2012). *The psychology of religion and spirituality for clinicians: using research in your practice*. New York: Routledge.
- Clore, V. & Fitzgerald, J. (2002). Intentional faith: an alternative view of faith development. *Journal of Adult Development*, 9 (2), 97-107.
- Emmons, R. & Paloutzian, R. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- EVS (2011): *European Values Study 2008: Integrated Dataset (EVS 2008)*. GESIS Data Archive, Cologne.
- Fetzer Institute/National Institute on Aging working Group (2003). *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research: a report of the Fetzer Institute/ National Institute on Aging Working Group*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute.
- Fowler, J. (1981). *Stages of faith: the psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper Collins.
- Foy, D.; Drescher, K. & Watson, P. (2011). Religious and spiritual factors in resiliency. In S. Southwick et al. (Eds.). *Resilience and mental health: challenges across the lifespan*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Friedman, H.; Krippner, S. Riebel, L. & Johnson, C. (2010). Transpersonal and other models of spiritual development. *International Journal of Transpersonal Studies*, 29 (1), 79-94.
- Gorsuch, R. (1984). Measurement: the boon and bane of investigating religion. *American Psychologist*, 39 (3), 228-236.
- Griffith, J.L. & Griffith, M.E. (2002). *Encountering the sacred in psychotherapy: how to talk with people about their spiritual lives*. New York: Guilford Press.
- Hage, S. (2006). A closer look at the role of spirituality in psychology training programs. *Professional psychology: Research and Practice*, 37 (3), 303-310.

- Hathaway, W. & Ripley, J. (2009). Ethical concerns around spirituality and religion in clinical practice. In J.D. Aten & M. Leach (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Hill, P. & Pargament, K. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58 (1), 64-74.
- Hill, P. (2005). Measurement in the psychology of religion and spirituality: current status and evaluation (43-61). In R. Paloutzian. & C. Park, (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Hill, P. & Gibson, N. (2008). Whither the roots? Achieving conceptual depth in psychology of religion. *Archive for the Psychology of Religion*, 30, 19-35.
- Koenig, H. (2005). *Faith and mental health: religious resources for healing*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Koenig, H. (2012). Religion, spirituality and health: the research and clinical implications. *International Scholarly Research Network*, 1-33.
- Lucchese, F. & Koenig, H. (2013). Religion, spirituality and cardiovascular disease: research, clinical implications, and opportunities in Brazil. *Revista Brasileira de Cirurgia Cardiovascular*, 28 (1), 103-128.
- MacDonald, D. (2000). Spirituality: description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68, 153-197.
- MacDonald, D. (2009). Identity and spirituality: conventional and transpersonal perspectives. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 86-106.
- Panzini, R. & Bandeira, D. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Revista Psiquiatria Clínica* 34 (1), 126-135.
- Pargament, K. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred*. New York: the Guilford Press.
- Pargament, K. (2009). Clinical assessment of client's spirituality (93-119). In J.D. Aten. & M. Leach (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Pargament, K.; Koenig, H. & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56 (4), 519-543.
- Pargament, K.; Tarakeshwar, N.; Ellison, C.& Wulff, K. (2001). Religious coping among religious: the relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders and members. *Journal for the Scientific Study of Religion* 40 (3), 497-513.
- Pargament, K. & Mahoney, A. (2002). Discovering and conserving the sacred (646-659). In C. Snyder & S. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pargament, K.; Ano, G. & Wachholtz, A. (2005). The religious dimension of coping (479-495.). In R. Paloutzian. & C. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Parker, S. (2009). Faith development theory as a context for supervision of spiritual and religious issues. *Counselor Education & Supervision*, 49, 39-53.
- Plante, T. (2007). Integrating spirituality and psychotherapy: ethical issues and principles to consider. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (9), 891-902.
- Plante, T. (2008). What do the spiritual and religious traditions offer the practicing psychologist? *Pastoral Psychology*, 56 (4), 429-444.
- Plumb, A. (2011). Spirituality and Counselling: are counsellors prepared to integrate religion and spirituality into therapeutic work with clients? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 45 (1), 1-16.
- Ralha-Simões, H. (1997). A dimensão desenvolvimental da fé e as suas implicações na educação religiosa (267-277). In M. Patricio. (Org.). *A Escola Cultural e os valores*. Porto: Porto Editora.
- Rohelkpartian E.; Benson, P.; King, P. & Wagener, L. (2006). Spiritual development in childhood and adolescence: moving to the scientific mainstream (1-15). In E. Roehlkepartian et al (Eds.). *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. California: Sage Publications.
- Schlosser, L. & Safran, D. (2009). Implementing treatments that incorporate client's spirituality (193-216). In J.D. Aten & M. Leach (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Shafranske, E. (2005). The Psychology of religion in clinical and counselling psychology (496-514). In R. Paloutzian & C. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Park, C. & Slattery, J. (2009). Including spirituality in case conceptualizations: a meaning-systems approach (121-142). In J.D. Aten. & M. Leach (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Tan, S. (1996). Religion in clinical practice: implicit and explicit integration (365-387). In E.P. Shafranske (Ed.). *Religion and the clinical practice of psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Tsang, J.& McCullough, M. (2003). Measuring religious constructs: a hierarchical approach to construct organization and scale selection (345-360). In S. Lopez & C. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*. Washington: American Psychological Association.
- Wiggins, M. (2009). Therapist self-awareness of spirituality (53-73). In J.D. Aten. & M. Leach (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Zinnbauer, B. et al. (1997). Religion and Spirituality: unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36 (4), 549-564.
- Zinnbauer, B. Pargament, K & Scott, A. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: problems and prospects. *Journal of Personality*, 67 (6), 889-919.
- Zinnbauer, B. & Pargament, K. (2005). Religiousness and spirituality (21-42). In R. Paloutzian & C.Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: the Guilford Press.
- Zinnbauer, B. & Barret, J. (2009). Integrating spirituality with clinical practice through treatment planning (143-165). In J.D. Aten & M. Leach, (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.

A AUTORA

Carla Fonseca Tomás - Docente do curso de 1º ciclo em psicologia no Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes, em Portimão. Em 1995, licenciou-se em psicologia, na área clínica, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Em 2004, terminou o mestrado em psicologia da educação, na vertente de ensino básico, na Universidade do Algarve. Atualmente é doutoranda em desenvolvimento psicológico ao longo do ciclo de vida na Universidade da Extremadura em Badajoz. Desde 1997 exerce funções como técnica num Serviço de Psicologia e Orientação do Ministério da Educação. Tem como principais áreas de interesse a resiliência, a espiritualidade, a personalidade, a psicologia da educação e a avaliação psicológica.

Cadernos do GREI

n.º 1

Carlos Marques Simões

EPISTEMOLOGIA E CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO:
uma abordagem no âmbito dos contextos educacionais



n.º 2

Nora Almeida Cavaco

ATITUDES PARENTAIS E RESILIÊNCIA: as práticas educativas e o desenvolvimento psicológico dos adolescentes



n.º 3

Helena Ralha-Simões

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA SOCIEDADE EMERGENTE:
novos olhares em busca de um paradigma



n.º 4

Carla Fonseca Tomás

PSICOLOGIA DA ESPIRITUALIDADE: revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios



A publicar:

António Duarte

ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA: o papel da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados



Ana Tomé

CONHECER E PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES:
fatores de risco e planeamento dos cuidados de saúde



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

Cadernos do GREI n.º 4 – Setembro 2013