



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

Carla Fonseca Tomás

A ESCURIDÃO ENTRE AS ESTRELAS

**vinculação a Deus, relação com o divino
e espiritualidade**



Cadernos do GREI n.º 15

MAIO 2014

A ESCURIDÃO ENTRE AS ESTRELAS

**vinculação a Deus, relação com o divino
e espiritualidade**

ÍNDICE

Introdução.....	3
1. O conceito de vinculação.....	4
2. Deus como figura de vinculação	7
3. Vinculação e bem-estar psicológico	10
4. Desenvolvimento humano e evolução espiritual	12
5. Espiritualidade sem crença religiosa	15
Reflexões finais.....	17
Bibliografia.....	20



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.ª Dt.ª
8005-334 FARO
grei.grupo@gmail.com www.grei.pt

Capa: adaptada por João Félix de “Deus criando as estrelas” de Sanno di Pietro

Conselho Editorial: Carlos Marques Simões (coordenador), Francisco Gil, Helena Ralha-Simões, Helena Sousa, Nora Almeida Cavaco e Rosanna Barros

Data: maio de 2014

Publicação de difusão restrita

A ortografia adotada no texto dos cadernos é da responsabilidade de cada autor(a).

A ortografia utilizada na capa, títulos, índice e resumo não segue o novo acordo ortográfico, segundo opção do coordenador editorial.

O amor é um estado extraordinário, profundo, terno e compensador. Devido à sua natureza íntima e pessoal é considerado por alguns como um assunto impróprio para a investigação (...). O pouco que sabemos do amor (...) e o pouco que escrevemos a seu respeito foi mais bem escrito por poetas e romancistas (...)

Harry F. Harlow
in A natureza do amor (1958)

(...) agradeçamos a Deus ter-nos dado de presente a morte, para que a vida tenha um sentido; a noite, para que o dia tenha sentido; o silêncio, para que a palavra tenha sentido; a doença, para que a saúde tenha sentido; a guerra, para que a paz tenha sentido. Agradeçamos-Lhe ter-nos dado a fadiga e as dores, para que o repouso e as alegrias tenham sentido.

Amin Maalouf
in Leão, o africano (2000)

Resumo:

É na relação com o outro que os sujeitos procuram o sentido da proteção em momentos difíceis da vida. A partir dos cuidados que recebem, criam representações mentais, que os ajudam a interpretar os acontecimentos do cotidiano. O seu bem-estar psicológico depende da presença de outros significativos, sejam eles figuras humanas ou através de relações vinculares com o Divino.

Palavras-chave: Vinculação; Deus; bem-estar psicológico; desenvolvimento espiritual; “New Age”.

INTRODUÇÃO

Através da vinculação, o ser humano encontra no seu cuidador um porto onde se abriga das dificuldades inerentes à vida e restaura o seu sentido de segurança. É também das experiências que vivencia que se percebe e reconhece características distintivas entre si e o outro que serão embriões das representações mentais que o ajudarão a perceber e a interagir nas relações sociais.

Da presença de um outro disponível e cuidador depende o bem-estar psicológico dos indivíduos. Quando isto ocorre e estamos perante vinculações seguras, observa-se um florescimento de características psicológicas típicas de desenvolvimentos positivos como os afetos positivos, as competências sociais, a autoestima, a resiliência, o sentido da vida ou o otimismo. Pelo contrário, quando o historial é de cuidadores insensíveis ou inconstantes, desenvolvem-se vinculações inseguras, que são promotoras de trajetórias desadaptativas com psicopatologias como a depressão ou a ansiedade.

Deus, principalmente em contextos religiosos monoteístas, apresenta características que o tornam uma figura de vinculação adequada. Pelas suas qualidades de onipotência, onisciência e onipresença, constitui-se como um outro mais forte e mais sábio, potenciando os sentimentos de segurança e conforto nos crentes que o procuram em momentos de emergência.

Esta relação de vinculação com Deus pode desenvolver-se de duas formas distintas e exclusivas. Ou através de um funcionamento em tudo similar ao experimentado com os cuidadores humanos comum nas vinculações seguras, e que permite ao sujeito criar uma imagem positiva de Deus, a partir de modelos paternos de religiosidade. O outro caminho, parte de vinculações inseguras com os progenitores, e toma uma forma compensatória, tornando-se Deus uma figura de vinculação substituta de pais considerados frios ou inconstantes nos seus cuidados, e a prática religiosa uma forma de compensação emocional que permite aliviar os sentimentos negativos associados ao *stress*.

Com o surgimento de novas formas de religiosidade (*New Age*), com padrões de funcionamento e relações interpessoais com o Divino distintas, torna-se importante perceber também se, ao nível das histórias vinculares, se verificam diferenças entre os indivíduos com este tipo de práticas e o indivíduo envolvido em tradições religiosas mais formais.

Finalmente, importa fazer uma referência ao título deste texto. Inspirado num parágrafo do livro “*Deus e os filósofos*” de Keith Ward, Doutor em Divindade da Universidade de Cambridge, onde se evoca o silêncio e a escuridão; um lugar onde as palavras e a música terminam: “*uma escuridão entre as estrelas*”. Para o autor, Moisés conheceu-a na nuvem que cobria a montanha, a nuvem do não-saber, a que só podemos aceder pelo amor ou, segundo a perspectiva que se adota, através de uma relação positiva com o Divino.

1. O CONCEITO DE VINCULAÇÃO

Aquando do nascimento, o ser humano, segundo Bowlby (1973, 1980, 1980a), vem equipado com um sistema comportamental (vinculação), de origem biológica, e aperfeiçoado através da seleção natural, que tem como objetivo protegê-lo dos perigos do mundo externo, prolongando assim a sua existência, através da aproximação a outros (figuras de vinculação), capazes de proporcionar segurança e proteção

face às ameaças (físicas ou psicológicas), permitindo ao sujeito adquirir gradualmente uma percepção do mundo como um local seguro, base para a autonomia e a capacidade de exploração do meio (Beck, 2006; Mikulincer & Shaver, 2007; Shaver & Mikulincer, 2009).

Nem todas as relações de proximidade se constituem como relações de vinculação. As figuras de vinculação são indivíduos especiais no contexto de vida do sujeito que servem três funções (Mikulincer & Shaver, 2007; Shaver & Mikulincer, 2009). Porque são percebidos pelo próprio como mais fortes e mais sábios, são alvo de procura de proximidade em momentos difíceis, e a sua ausência (real ou imaginada) provoca no indivíduo fortes sentimentos de angústia. São vistos como “portos seguros”, aonde o sujeito pode recorrer em situações de emergência, pois fornecem-lhe, de uma forma consistente, proteção, conforto, suporte e alívio. Por fim, a figura de vinculação serve como base segura, permitindo ao sujeito desenvolver atividades de tipo não vincutivo, de uma forma tranquila, pois sabe que, em caso de necessidade, pode voltar a reunir-se à sua figura de vinculação.

Durante a fase inicial do ciclo de vida os pais, os avós, os irmãos mais velhos, ou os cuidadores em contexto educacional, cumprem habitualmente o papel de figuras de vinculação. Com a entrada na adolescência e mais tarde na vida adulta, dá-se uma progressiva expansão na variedade de parceiros relacionais que podem ocupar este lugar privilegiado, como os amigos, os colegas os parceiros românticos, ou mesmo personagens simbólicas (Deus, Buda, Alá...), criando assim a hierarquia das figuras de vinculação dos indivíduos, que se adequa a situações e contextos de vida específicos (Mikulincer & Shaver, 2007; Shaver & Mikulincer, 2009)

Então, em momentos onde existe um confronto com ameaças (reais ou imaginárias), o sistema de vinculação ativa-se e o indivíduo coloca em prática as estratégias de vinculação primárias, que consistem no restabelecimento da ligação (real ou simbólica) com uma figura de vinculação. Esta procura de proximidade persiste até que o sentimento de segurança seja restaurado, permitindo ao sujeito retomar outras ativi-

dades do seu quotidiano não relacionadas com o sistema vincutivo (Beck, 2006; Granqvist *et al.*, 2010; Granqvist *et al.*, 2012; Shaver & Mikulincer, 2009; Mikulincer & Shaver, 2007)

As estratégias primárias de vinculação apresentam expressões diferenciadas consoante o período de desenvolvimento em que o indivíduo se encontra. Se na infância passa pelo choro e o estender de braços para a restauração da proximidade física com o cuidador, na idade adulta os indivíduos recorrem a outros métodos para estabelecer o contacto, que não implicam a presença física (telefonar, mandar SMS), podendo mesmo, no limite, ativar as representações mentais de atividades reparadoras da sua figura de vinculação, conseguindo assim restaurar um sentido de segurança (Mikulincer & Shaver, 2007; Shaver & Mikulincer, 2009).

Quando este tipo de estratégias falham, e a proteção não é restabelecida, são ativadas as estratégias secundárias de vinculação, que podem tomar duas formas. Quando a figura de vinculação é percebida como pouco disponível ou pouco responsiva às tentativas de proximidade do sujeito dá-se uma hiperativação do sistema comportamental de vinculação, com uma intensificação dos pedidos de atenção e cuidado, decorrente de uma acentuação das representações de perigo por parte do indivíduo (Mikulincer & Shaver, 2007; Shaver & Mikulincer, 2009). Inversamente, o sujeito, pode optar por estratégias de desativação, para minimizar o sofrimento provocado pela indisponibilidade das suas figuras de vinculação, inativando o sistema de vinculação ou colocando o seu funcionamento em níveis mínimos, através da negação das necessidades de relacionamento e do evitamento de contacto com os outros.

As interações com as figuras de vinculação são internalizadas pelos sujeitos através de representações internas do eu e dos outros (modelos internos de funcionamento), que lhes permitem prever o comportamento da figura de vinculação, e assim modelar as relações que estabelecem (Granqvist *et al.*, 2012; Mikulincer & Shaver, 2007; Miner, 2009; Shaver & Mikulincer, 2009).

Da história vinculativa do sujeito, resultam padrões de expectativas, necessidades, emoções e comportamentos sociais que se irão constituir como o estilo de vinculação do sujeito. Ainsworth (1978, 1991) definiu três estilos de vinculação. Os indivíduos seguros têm um historial de procura de proximidade e de obtenção de conforto por parte do cuidador. A vinculação ansiosa é caracterizada por sentimentos de inconsistência e de confusão relativamente às figuras de vinculação, que em determinados momentos são percebidas como disponíveis e calorosas, e noutros respondem aos apelos do sujeito com uma postura fria e distante. Por fim, na vinculação de tipo evitante, os cuidadores são constantemente percebidos como insensíveis e inacessíveis (Broadshaw *et al.*, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007; Miner, 2009; Shaver & Mikulincer, 2009).

Mais tarde, Main (1996) veio sugerir um quarto estilo de vinculação, a que chamou de desorganizado, onde a figura de vinculação é simultaneamente percebida como a sua única hipótese de segurança e a sua fonte de perigo, ficando o sujeito encurralado entre impulsos contraditórios de procura de segurança e de evitamento. Na vinculação desorganizada assiste-se a uma ruptura das estratégias integradas de vinculação, presentes nos primeiros três estilos de vinculação acima referidos (Wallin, 2007).

2. DEUS COMO FIGURA DE VINCULAÇÃO

Com a crescente complexificação cognitiva, o sujeito deixa de ter o imperativo da presença física da figura de vinculação para atingir um estado de segurança, bastando-lhe para isso as representações mentais que foi construindo ao longo do tempo. É neste contexto que a vinculação com figuras invisíveis, como é o caso de Deus, se torna possível (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick, 2005). De facto, as relações estabelecidas pelo sujeito com Deus cumprem muitas das características das relações de vinculação e atingem igualmente muitos dos seus objetivos.

A disponibilidade percebida e a responsividade de um Deus que é amoroso e cuidador é uma dinâmica comum a muitas das religiões mundiais (Bradshaw *et al.*, 2010).

Dentro deste paralelismo entre vinculação humana e vinculação divina, encontramos vários aspetos em comum, como a centralidade da relação com o Divino, vivenciada comumente como uma relação pai-filho, pelas características afetivas e de desvelo que contém (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick, 2005).

Em momentos críticos da sua existência, muitos indivíduos voltam-se para Deus na busca de apoio e do restaurar do equilíbrio na sua vida, procurando que o Divino cumpra a função de “porto seguro” típica de uma relação de vinculação (Bradshaw *et al.*, 2010; Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick, 2005). A investigação tem demonstrado que a percepção de emergência se situa em torno de algumas temáticas centrais, basicamente relacionadas com perdas (reais ou potenciais). Assim, entre os acontecimentos impulsionadores da busca de suporte encontram-se a doença, a incapacidade, a separação ou morte de um ente querido, ou uma adversidade grave do quotidiano. Estas situações frequentemente ativam mecanismos de *coping*, entre eles os religiosos/espirituais, que envolvem usar a espiritualidade – e as crenças e práticas a elas associadas – para lidar com situações difíceis (Pargament, 1997; Tomás, 2013). Estas estratégias, no seu aspeto mais positivo, incluem mecanismos de intensificação relacional com o Divino, e a experiência do amor e apoio de Deus (Pargament, 1997).

Para além disso, sendo Deus simultaneamente onnipresente, onisciente e onipotente, fornece uma base segura a partir da qual os crentes podem explorar o mundo, sabendo que o Divino estará sempre disponível quando necessitarem do seu suporte.

Para se instituir uma relação de vinculação, não bastam estar presentes as qualidades de cuidador. É também necessário que se evidenciem comportamentos de busca de proximidade com o Transcendente, especialmente em momentos de fragilidade do sujeito. A crença de que se pode interagir diretamente com o Divino, e ser por ele protegi-

do daquilo que nos ameaça, baseia os comportamentos de procura de contiguidade com Deus. Dentre estes comportamentos destaca-se a oração, que é a estratégia preferida dos crentes, provavelmente pela imediatez que confere ao contacto com Deus, e a percepção de estar a ser ouvido pelo Onnipresente. Outras estratégias utilizadas para eliminar a distância de Deus incluem a leitura de textos religiosos, rodear-se da presença de símbolos religiosos, a ida a espaços de oração, e a consciencialização permanente acerca da omnipresença do Divino (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Kirkpatrick, 2005).

Dentro dos critérios estabelecidos para definir uma relação de vinculação, aquele que é mais difícil de verificar na relação com o Divino, é o da ansiedade de separação. De facto, Deus não morre, nem se afasta dos seus adoradores. Contudo, este critério pode ser vislumbrado, por exemplo no receio manifestado por alguns devotos relativamente a um possível afastamento de Deus na vida pós-morte (Granqvist *et al.*, 2008; Kirkpatrick, 2005).

Deus cumpre assim basicamente na totalidade os pressupostos necessários para ser classificado como possível figura de vinculação, sendo percebido pelos crentes como alguém mais forte e mais sábio, que os poderá ajudar em momentos de emergência. Adicionalmente, tendo em conta as suas características distintivas relativamente aos seres humanos (omnipresença, omnisciência, onnipotência, infalibilidade), podemos no limite afirmar que Deus se constitui como uma figura de vinculação ideal perante figuras de vinculação humana muitas vezes inadequadas (Bradshaw *et al.*, 2010).

Apesar disso, levantam-se questões metodológicas nesta abordagem, que pela sua recente existência e limitada investigação, leva à necessidade de um maior esclarecimento e delimitação de conceitos. Nomeadamente, é importante perceber quão generalizável é a aplicação da teoria da vinculação à religião em geral. Até que ponto podemos replicar este modelo a religiões politeístas (p.e. Hinduísmo), ou não-teístas (p.e. Budismo)? De facto, na atualidade a resposta mais viável parece ser a da restrição desta teoria a religiões monoteístas, onde so-

bressai uma relação pessoal com uma figura de vinculação divina, seja ela Deus, Alá, Cristo (central no cristianismo), a Virgem Maria (que desempenha o papel maternal nas religiões cristãs), um santo, ou um anjo da guarda. (Beck & Mc Donald, 2004; Kirkpatrick, 2005).

3. VINCULAÇÃO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

O bem-estar psicológico é um conceito dinâmico que inclui dimensões como a autoaceitação, as relações positivas com o outro, a autonomia, o domínio ambiental, o propósito de vida e o crescimento pessoal (Ryff & Keyes, 1995). Estas dimensões implicam tarefas evolutivas que se enquadram num crescimento saudável, e se associam a contextos facilitadores de processos desenvolvimentais adaptativos, de níveis positivos de saúde mental e física e de adequação psicossocial.

Através das relações que estabelece com as suas figuras de vinculação, o indivíduo desenvolve percepções acerca do eu e dos outros, que lhe permitirão (ou não), fazer uma apreciação positiva das suas características, e aferir acerca da disponibilidade e responsividade do outro perante uma invocação do eu. É da consistência das ligações interpessoais que estabelece, que adquire a segurança necessária para explorar o seu contexto, e adquirir as competências que levarão à autonomia, ao autoconhecimento, ao estabelecimento de objetivos de vida, e ao desenvolvimento individual. Neste sentido, pode considerar-se que as dimensões do bem-estar psicológico são também, todas elas, passíveis de serem influenciadas pelo percurso vincutivo dos sujeitos.

De facto, a literatura é clara na ligação entre indicadores de saúde (física e mental), e uma abundância de experiências pessoais positivas com outros, em interações nas quais o sujeito se sente compreendido e apreciado (Diener & Mc Gravan, 2008; Miner, 2009; Ryff, 2001). Indivíduos com histórias vincutivas seguras apresentam, de uma forma consistente, valores mais elevados em variáveis psicológicas como a autoestima, a saúde emocional, a resiliência, os afectos positivos, a ini-

ciativa, a competência social e a concentração (Foy *et al.*, 2011; Wallin, 2007.). Estes dados dão-nos conta da importância da presença de outros significativos, para um crescimento psicológico adequado, na medida em que, em episódios de dificuldade, permitem aos sujeitos acreditarem em si próprios e na existência de um suporte necessário para conseguirem desfechos favoráveis. Com base nesses pressupostos, envolvem-se, com níveis de confiança positivos, em atividades que ajudam a desenvolver as suas competências, e consequentemente a evoluir para outros patamares de desenvolvimento.

Ao transportar para outras relações o modelo relacional de vinculação segura, os sujeitos procuram interações positivas e agem ativamente na busca de suporte, diminuindo assim o risco de depressão, ansiedade e dificuldades interpessoais muito presentes nos estilos vinculativos inseguros (Bradshaw *et al.*, 2010; Diener & McGravan, 2008).

Na vinculação com o Divino, e na medida em que Deus serve como figura de vinculação, espera-se que estejam presentes efeitos no bem-estar psicológico consistentes com aqueles que são encontrados na literatura laica acerca da vinculação. Ou seja, a uma vinculação segura com Deus devem estar associados níveis mais elevados de saúde, enquanto que vinculações inseguras estariam relacionadas com indicadores mais pobres desta condição.

Deus, ao cumprir funções da vinculação como ser um “porto seguro” e uma “base segura”, e ao apresentar-se disponível para as solicitações dos crentes, permite que sujeitos que acreditam ter uma relação pessoal com o Transcendente apresentem valores mais baixos de solidão, mesmo em situações onde o suporte social está deficitário. Tendo em conta que as relações vinculativas suavizam os sentimentos de isolamento, a crença num Deus pessoal, disponível e carinhoso, e experiências intensas de encontro com o Divino, como a oração, têm mostrado uma correlação importante com medidas de bem-estar psicológico (Granqvist & Kirkpatrick, 2008).

Quem está vinculado de uma forma segura com Deus tem revelado ainda apresentar níveis mais elevados de otimismo, satisfação com a vi-

da, confiança, afetos positivos, agradabilidade e baixo neuroticismo. Pelo contrário, e em consonância com o que ocorre na vinculação em geral, relações vinculativas inseguras com o Divino estão associadas a valores mais altos em medidas de solidão, depressão e sintomatologia psicossomática (Bradshaw *et al.*, 2010; Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Hill & Pargament, 2003).

Em momentos de *stress*, a vinculação com Deus relaciona-se também com o tipo de estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos. Assim, vinculações seguras usam formas positivas de *coping* religioso/espiritual, que envolvem perceber Deus como um colaborador e um parceiro valioso na gestão das dificuldades da vida. Já as formas negativas de *coping* religioso/espiritual incluem tomar uma atitude totalmente dependente ou evitante da figura Divina (Bradshaw *et al.*, 2010; Belavich & Pargament, 2002; Pargament, 1997). A assunção destas estratégias tem um efeito posterior na relação estabelecida com o Transcendente e consequentemente nos níveis de bem-estar dos indivíduos. Enquanto que as vinculações seguras reforçam a imagem de Deus como alguém que conforta e protege em momentos de crise, as vinculações inseguras intensificam a percepção de impessoalidade e desinteresse do Divino (vinculação evitante), ou de inconstância na relação (vinculação ansiosa).

Conclui-se assim, que à semelhança daquilo que acontece na investigação sobre a vinculação em geral, uma vinculação segura com Deus é na generalidade promotora de bem-estar psicológico e contribui para um alívio do *stress* sentido pelos sujeitos (Granqvist & Kirkpatrick, 2008).

4. DESENVOLVIMENTO HUMANO E EVOLUÇÃO ESPIRITUAL

Segundo Ralha-Simões, “as pessoas evoluem tendo em conta as condições ambientais que favorecem o seu desenvolvimento, sendo para isso necessário ter em conta os laços que facultam uma sustentação simbólica aos membros da comunidade” (2014, p. 15).

Também no desenvolvimento espiritual, a história relacional do sujeito, e as diferenças individuais na vinculação terão implicações importantes, nomeadamente na imagem que os indivíduos criam de Deus e consequente relação que estabelecem com o Divino. (Granqvist *et al.*, 2012). É expectável então que os modelos de funcionamento interno do sujeito, decorrentes das relações vinculativas gerais, se apliquem na relação com o outro Divino, e que as representações disponíveis e cuidadoras de figuras de vinculação primárias se associem a imagens de um Deus benevolente e preocupado com as suas criaturas; pelo contrário, experiências com cuidadores primários distantes ou inconsistentes correspondem a percepções do Transcendente como algo inacessível ou inconstante nos cuidados com os humanos.

Na literatura que associa a história vinculativa com o percurso religioso dos indivíduos, é consensual a existência de dois padrões, ou hipóteses explicativas, que os autores denominam de correspondência ou de compensação (Beck & McDonald, 2004; Birgegard & Granqvist, 2009; Eurelings-Bontekoe *et al.*, 2005; Granqvist & Kirkpatrick, 2004; Granqvist *et al.*, 2008; Granqvist *et al.*, 2010; Granqvist *et al.*, 2012; Hall *et al.*, 2009; Kirkpatrick, 2005; Miner, 2009). As percepções de Deus e das relações com o Divino são construídas a partir de experiências prévias em relações íntimas, pelo que os modelos internos de funcionamento (do *eu* e de Deus enquanto outro) devem estar relacionados com experiências passadas, nomeadamente com as relações estabelecidas com os cuidadores na infância. (Granqvist *et al.*, 2012; Kirkpatrick, 2005).

Deste modo, dentre os indivíduos que experienciaram uma vinculação segura na infância, espera-se que desenvolvam com Deus relações que exibam atributos de segurança e afecto, similares aos experimentados com as suas figuras de vinculação primárias (hipótese correspondente). A relação com o Divino constitui assim, neste caso, uma continuação de outras relações de vinculação, partilhando com elas os mesmos padrões de funcionamento.

De referir ainda que este aspeto de correspondência, não se encerra na coincidência entre modelos de funcionamento interno, mas apresenta uma outra faceta que se denominou de correspondência socializada, e que pretende descrever a elevada correlação encontrada entre as crenças e os valores religiosos dos indivíduos e os que apresentaram os seus pais. De facto os estudos demonstram uma relação entre o tipo de vinculação estabelecida e o percurso de fé dos indivíduos. Assim em contextos vinculativos seguros, verificou-se que pais religiosos associavam-se a proles mais religiosas, e pais não-religiosos tinham filhos igualmente menos religiosos. Inversamente, em histórias vinculativas inseguras constatou-se que a pais religiosos associavam-se filhos pouco religiosos e os níveis mais altos de religiosidade encontravam-se na descendência de pais não-religiosos (Granqvist *et al.*, 2012; Granqvist *et al.*, 2010; Hall *et al.*, 2009; Kirkpatrick, 2005).

A hipótese de compensação, pelo contrário, propõe que os padrões de vinculação com os humanos não são equivalentes aos modelos de vinculação com Deus, presumivelmente porque Deus assume um papel de figura de vinculação substituta/compensatória, que oferece uma amor incondicional, em histórias de vinculação insegura (Granqvist *et al.*, 2012; Granqvist *et al.*, 2010; Hall *et al.*, 2009; Kirkpatrick, 2005). Os indivíduos, neste caso, tendem a ter uma relação com Deus oscilante, de busca de proximidade em momentos de dificuldade, e algum afastamento, em fases calmas da sua vida.

Verifica-se então que modelos internos de funcionamento seguros associam-se a uma relação com Deus segura, e relacionam-se com uma imagens de Deus disponível e amorosa, e que modelos internos de funcionamento inseguros coincidem com uma relação insegura com Deus, e com representações do Divino mais inconstantes. (Cassiba *et al.*, 2008; Eurelings-Bontekoe *et al.*, 2005).

O envolvimento religioso apresenta assim expressões e motivações diferenciadas. Na hipótese compensatória, tem como função primária a regulação do *stress* e a manutenção dos sentimentos de segurança,

procurando, através da relação com o Divino, atingir uma compensação emocional das falhas percebidas nas suas vinculações humanas. Estes indivíduos estão também mais predispostos a experienciar conversões súbitas do que os seus homólogos que desenvolveram uma vinculação segura com Deus, principalmente em situações críticas da sua vida, e dentre estas as que se relacionam com perdas/afastamentos afetivos (Granqvist & Kirkpatrick, 2004; Kirkpatrick, 2005). No padrão correspondente, pelo contrário, são mais frequentes históricos religiosos relativamente uniformes, onde a ocorrerem mudanças, estas têm um carácter gradual e refletem a adoção progressiva de *standards* religiosos relativos a outros significativos, confirmando a interrelação entre os modelos de funcionamento das vinculações humana e divina (Granqvist & Kirkpatrick, 2004; Granqvist *et al.*, 2010; Kirkpatrick, 2005).

5. ESPIRITUALIDADE SEM CRENÇA RELIGIOSA

Tem-se vindo a assistir, nas últimas décadas, a um declínio nas práticas religiosas conservadoras, associadas a crenças formais, com prática em grupo, e a um aumento de uma espiritualidade mais personalizada e menos institucionalizada, muitas vezes denominada de *New Age*.

O movimento *New Age* refere-se a *um conjunto alargado de crenças e atividades que tipicamente combinam esoterismo/ocultismo, astrologia, parapsicologia, medicinas alternativas, desenvolvimentos da psicologia humanista e filosofias Orientais contextualizadas ao Ocidente* (Granqvist & Kirkpatrick, 2008, p. 918). É intrinsecamente heterogéneo, e baseia-se em conceitos-chave como a intuição, o holismo, o sincretismo religioso, a imanência e o subjetivismo epistemológico (Granqvist & Hagekull, 2001).

Esta transformação na forma de relacionamento com o Divino, coloca algumas questões do ponto de vista da teoria da vinculação, uma vez que, nas religiões monoteístas formais existe uma figura de vincula-

ção central (Deus, Alá, Cristo, Virgem Maria...), mas nos movimentos *New Age* isso não ocorre, verificando-se muitas vezes o que Heelas (cit. por Granqvist & Kirkpatrick, 2008) chama de celebração do *self*, enfatizando-se a dimensão divina e metafísica do sujeito. De referir ainda que, apesar de não existir tipicamente a imagem de um Deus único na ideologia *New Age*, habitualmente esta está povoada por anjos, espíritos, guias, conselheiros espirituais que podem desempenhar, ainda que de uma forma limitada as funções de figura substituta de vinculação.

No desenvolvimento espiritual, e tendo em conta o recente aparecimento nas sociedades ocidentais da generalização destas crenças e práticas místicas, parece pouco consistente a aplicação da hipótese de correspondência para a adoção pelos sujeitos de práticas *New Age*. De facto, são uma minoria os casos onde o exercício desta atividade decorre da continuação de uma prática familiar, ou surge como expressão socializada de uma fé. Por contingências sociais, temporais, e falta de divulgação, muitas das figuras de vinculação primárias de quem se envolve com este género de espiritualidade, não manteve práticas religiosas semelhantes às da sua descendência (Farias & Granqvist, 2007; Granqvist *et al.*, 2007; Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Granqvist *et al.*, 2009).

Sendo a hipótese correspondente associada a vinculações seguras, e não sendo possível associá-la à maioria dos casos de seguidores da ideologia *New Age*, os investigadores voltaram-se para a hipótese compensatória, ligada a vinculações inseguras, para tentar explicar o envolvimento espiritual destes sujeitos, tendo encontrado relações positivas com a vinculação ansiosa, e de uma forma mais evidente com a vinculação desorganizada (Farias & Granqvist, 2007; Granqvist & Hagekull, 2001; Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Granqvist *et al.*, 2009).

Foram ainda identificados fatores biológicos (p.e. personalidade e disposições cognitivas) e factores ambientais precoces (relacionados com a vinculação aos pais) como facilitadores da predisposição para a participação nos movimentos *New Age* (Farias & Granqvist, 2007).

Dentro das características cognitivas encontram-se os fenómenos da dissociação (com ruptura das funções da consciência, da memória,

da identidade e da percepção), e da absorção (com episódios de investimento total da atenção num determinado fenómeno mental, como é o caso da hipnose). Para além disso, destaca-se uma tendência acentuada para o pensamento associativo, que entra em espirais explicativas dos acontecimentos quotidianos, percebendo-os sempre como inextricavelmente associados a causas ou entidades sobrenaturais, fomentando deste modo o pensamento mágico (Farias & Granqvist, 2007; Granqvist *et al.*, 2009).

Este tipo de pensamento está frequentemente ligado a traços esquizotípicos da personalidade, muitas vezes encontrados em investigações com população *New Age*, ainda que situados no lado considerado saudável do *continuum* do psicoticismo (Farias & Granqvist, 2007). Relacionado ainda com o funcionamento esquizóide verifica-se a tendência para o individualismo, ao invés da prática espiritual em grupo, as barreiras pouco delimitadas entre o pensamento e a emoção que tornam o sujeito hipersensível.

Esta decomposição nos processos mentais e interpessoais tem ligações próximas com a vinculação desorganizada, que opera após uma ruptura das estratégias de vinculação primárias e secundárias, e nesse sentido a investigação tem encontrado uma intersecção consistente entre a vinculação desorganizada e muitos dos temas centrais da ideologia *New Age*.

Contudo, é sensato referir que o trabalho nesta área ainda é escasso, tornando portanto difícil de justificar generalizações, nomeadamente pelas dificuldades metodológicas que encerra, principalmente no tipo de medidas utilizadas, que são, na sua generalidade, de tipo autorrelato, com as fragilidades inerentes a este tipo de instrumentos.

REFLEXÕES FINAIS

As relações de vinculação desempenham um papel fundamental na estruturação do indivíduo, em termos de autoconhecimento, mas também na aprendizagem e compreensão das pistas relacionais que permi-

tem a ligação ao outro. De relações vinculativas seguras depende o bem-estar e o desenvolvimento psicológico saudável dos indivíduos, que se liga a níveis mais elevados de autoaceitação, à criação de relações positivas com os outros, ao desenvolvimento da autonomia e do domínio ambiental, à descoberta de um sentido para a vida, e consequente crescimento pessoal.

A espiritualidade tem vindo a constituir-se como uma variável forte na explicação e fomento da saúde física e mental em indivíduos com relações estabelecidas com o Divino. Nessa linha, Deus pode desempenhar um papel importante como figura de conforto e suporte, ao qual os indivíduos podem recorrer em momentos de *stress* amenizando dessa forma todos os sentimentos negativos associados à adversidade. Nesse sentido, Deus cumpre os requisitos necessários para ser classificado como figura de vinculação, um outro mais forte e mais sábio, do qual o sujeito se aproxima, em busca de segurança, em situações de emergência.

Contudo, o terreno investigativo nesta área da vinculação a Deus, ainda é arenoso, tanto pela sua novidade, como pela complexidade dos fenómenos que encerra. De facto, várias são as limitações sentidas por quem trabalha neste domínio. Os instrumentos, essencialmente de autorrelato, trazem dificuldades ao nível da desejabilidade social e da fidelidade das memórias, pois muitas vezes reportam-se à avaliação de situações vividas na infância. Esta restrição tem sido combatida com a introdução de novos métodos, com uma conotação mais qualitativa, como a entrevista de vinculação no adulto, ou a exposição a experiências subliminares de ameaça, contudo requer ainda um maior aprofundamento na diferenciação das técnicas investigativas.

Outra questão metodológica que se levanta é o uso quase exclusivo dos pais como figuras de referência no estabelecimento dos perfis de vinculação, quando as figuras atuais de vinculação do adulto revelam um carácter mais influenciador dos estilos de vinculação presente do sujeito, tendo em conta o seu potencial efeito (modificador ou reforçador) sobre as experiências vinculativas passadas.

Finalmente, a vinculação a Deus tem sido maioritariamente estudada em culturas ocidentais e cristãs, levantando-se questões sobre a sua aplicabilidade a outras religiões. Apesar de existirem alguns estudos que confirmam a sua replicação nas religiões judaica e islâmica, a sua generalização a religiões politeístas ou não-teístas revela-se difícil, pela importância atribuída à vertente relacional na teoria da vinculação e a ausência de uma figura mística de referência (neste tipo de religiões) com quem os crentes possam estabelecer uma relação vinculativa, pelo que, será adequado pressupor que a prática espiritual nestes casos, será explicada por outros mecanismos psicológicos não coincidentes com a vinculação.

BIBLIOGRAFIA

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the Strange Situation*. New Jersey: Erlbaum.
- Ainsworth, M. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle (pp. 33-51). In C. Parkes, J. Hinde & P. Marris (eds). *Attachment across the life cycle*. New York: Routledge.
- Beck, R. & MacDonald, A. (2004). Attachment to God: attachment to God inventory, tests of working model correspondence and an exploration of faith group differences. *Journal of Psychology and Theology*, 32(2), pp. 92-103.
- Beck, R. (2006). God as a secure base: attachment to God and Theological exploration. *Journal of Psychology and Theology*, 34(2), pp. 125-132.
- Belavich, T. & Pargament, K. (2002). The role of attachment in predicting spiritual coping with a loved one in surgery. *Journal of Adult Development*, 9(1), pp. 13-29.
- Birgegard, A. & Granqvist, P. (2004). The correspondence between attachment to parents and God: three experiments using subliminal separation cues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), pp. 1122-1135.
- Bonab, G., Miner, M. & Proctor, M. (2013). Attachment to God in Islamic spirituality. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2), pp. 77-104.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol.2 - Separation anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol.1 - Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980a). *Attachment and loss. Vol. 3 - Loss sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: clinical applications of attachment theory*. London: Routledge

- Bradshaw, M., Ellison, C. & Marcum, J. (2010). Attachment to God, images of God, and psychological distress in a nationwide sample of Presbyterians. *International Journal Psychology of Religion*, 20(2), pp. 130-147.
- Cassiba, R., Gatto, S. & Granqvist, P. (2008). Attachment and God representations among lay Catholics, priests and religious: a matched comparison based on the adult attachment interview. *Developmental Psychology*, 44(6), pp. 1753-1763.
- Cassidy, J. & Shaver, P. (2008). *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Diener, M., McGravan, M. (2008): What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being (pp. 347-375). In M. Eid, & R. Larsen (eds). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Eurelings-Bontekoe, E., Hekman-Van Steeg, J. & Verschuur, M. (2005). The association between personality, attachment, psychological distress, church denomination and the God concept among a non-clinical sample. *Mental Health, Religion and Culture*, 8(2), pp. 141-154.
- Farias, M. & Granqvist, P. (2007). The psychology of the new age (pp. 124-150). In D. Kemp & J. Lewis (ed.). *Handbook of New Age*. Leiden: Brill.
- Foy, D., Drescher, K. & Watson, P. (2011). Religious and spiritual factors in resilience (pp. 90-101). In S. Southwick et al. (ed.) *Resilience and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Granqvist, P. & Hagekull, B. (2001). Seeking security in the New Age: on attachment and emotional compensation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), pp. 527-545.
- Granqvist, P. & Kirkpatrick, L. (2004). Religious conversion and perceived childhood attachment: a meta-analysis. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(4), pp. 223-250.
- Granqvist, P., Ivarsson, T., Broberg, A. & Hagekull, B. (2007). Examining relations among attachment, religiosity and New Age spirituality using the adult attachment interview. *Developmental Psychology*, 43(3), pp. 590-601.
- Granqvist, P. & Kirkpatrick, L. (2008). Attachment and religious representations and behavior (pp. 906-933). In J. Cassidy & P. Shaver (ed.). *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications* (2nd Ed.). New York: The Guilford Press.
- Granqvist, P., Fransson, M. & Hagekull, B. (2009). Disorganized attachment, absorption, and new age spirituality: a mediational model. *Attachment & Human Development*, 11(4), pp. 385-403.
- Granqvist, P., Mikulincer, M. & Shaver, P. (2010). Religion as attachment: normative processes and individual differences. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), pp. 49-59.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., Gewirtz, V. & Shaver, P. (2012). Experimental findings on God as an attachment figure – normative processes and moderating effects of internal working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, pp. 804-818.
- Guedeney, N. & Guedeney, A. (2004). (coords.). *Vinculação: conceitos e aplicações*. Lisboa: Climepsi.
- Hall, T.W., Fujikawa, A., Halcrow, S.R., Hill, P.C. & Delaney, H. (2009). Attachment to God and implicit spirituality: clarifying correspondence and compensation models. *Journal of Psychology and Theology*, 37(4), pp. 227-242.
- Hernandez, G., Salerno, J. & Bottoms, B. (2010). Attachment to God, spiritual coping and alcohol abuse. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20, pp. 97-108.

- Hill, P. & Pargament, K. (2003). Advances in conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58(1), pp.64-74.
- Kirkpatrick, L. (2005). *Attachment, evolution and the psychology of religion*. New York: The Guilford Press.
- Lacroix, M. (2000). *A ideologia do 'New Age'*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lawrence, R. (1997). Measuring the image of God: the God image inventory and the God image scales. *Journal of Psychology and Theology*, 28(2), pp. 214-226.
- Main, M. & Morgan, H. (1996). Disorganization and disorientation in infant Strange Situation behavior: phenotypic resemblance to dissociative states (pp. 107-138). In L. Michelson & E. Ray (eds). *Handbook of dissociation: theoretical, empirical and clinical perspectives*. New York: Plenum.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2009). *Attachment in Adulthood: structure, dynamics and change*. New York: The Guilford Press.
- Miner, M. (2009). The impact of child-parent attachment, attachment to God and religious orientation on psychological adjustment. *Journal of Psychology and Theology*, 37(2), pp. 114-124.
- Nelson, J. (2009). *Psychology, religion and spirituality*. New York: Springer.
- Obegi, J. & Berant, E. (Eds) (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: The Guilford Press.
- Proctor, M.-T., Miner, M., Mclean, L., Devenish, S. & Bonab, B.G. (2009). Exploring Christian's explicit attachment to God representations: the development of a template for assessing attachment to God experiences. *Journal of Psychology and Theology*, 37(4), pp. 245-264.
- Ralha-Simões, H. (2014). *A construção da pessoa resiliente: dos contextos de desenvolvimento à psicologia positiva*. Cadernos do GREI nº 8, janeiro (e-book).
- Reiner, S., Anderson, T., Hall, M. & Hall, T. (2010). Adult attachment, God attachment and gender in relation to perceived stress. *Journal of Psychology and Theology*, 38(3), pp. 175-185.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), pp. 719-727.
- Ryff, C. & Singer, B. (2001). Integrating emotions into the study of social relationships and health (pp. 3-22). In C. Ryff & B. Singer (eds). *Emotions, social relationship and health*. Oxford: Oxford University Press.
- Shaver, P. & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory (pp. 17-45). In J. Obegi & E. Berant (eds) (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. New York: The Guilford Press.
- Soczka, L. (1976) (org.). *As ligações infantis*. Lisboa: Bertrand.
- Tomás, C.F. (2013). *Psicologia da Espiritualidade: revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios*. Cadernos do GREI nº 4, setembro (e-book).
- Wallin, D. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Ward, K. (2007). *Deus e os filósofos*. Cruz Quebrada: Estrelapolar.
- Zazzo, R. (1978) (org.). *A vinculação*. Lisboa: Socicultur.

A AUTORA

Carla Fonseca Tomás – Licenciada em Psicologia, na área de clínica, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada, em 1995. Em 2004, terminou o mestrado em Psicologia da Educação, na vertente de Ensino Básico, pela Universidade do Algarve. Atualmente é doutoranda na Universidade da Extremadura, em Badajoz, em Desenvolvimento Psicológico ao Longo do Ciclo Vital, estando neste contexto a desenvolver uma investigação sobre Espiritualidade e Resiliência. Desde 2007, é docente do Curso de 1º ciclo em Psicologia no Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes, em Portimão, tendo lecionado diversas unidades curriculares designadamente: Psicologia da Educação, Avaliação Psicológica, Personalidade e Psicologia das Emoções e da Motivação. Há 17 anos que exerce funções como técnica de psicologia, num Serviço de Psicologia e Orientação do Ministério da Educação.

Cadernos publicados

n.º 7

Rosanna Barros

MEDIAR ENTRE REGULAÇÃO E EMANCIPAÇÃO: perspetiva crítica sobre princípios e valores da cidadania social



n.º 8

Helena Ralha-Simões

A CONSTRUÇÃO DA PESSOA RESILIENTE: dos contextos de desenvolvimento à psicologia positiva



n.º 9

Helena Sousa

FILOSOFIA PARA CRIANÇAS: contributo para a ativação do desenvolvimento psicológico



n.º 10

Maria Helena Martins

RESILIÊNCIA FAMILIAR: revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios



n.º 11

Ana Tomé

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



n.º 12

Ida Lemos

CRISE OU BONANÇA? Perspetivas clínicas sobre o desenvolvimento na adolescência



n.º 13

António Duarte

SAÚDE, SUPORTE SOCIAL E BIOÉTICA: percepção dos idosos sobre a qualidade de vida



n.º 14

Nuno Murcho

SAÚDE MENTAL COMUNITÁRIA: uma perspetiva de integração nos cuidados de saúde primários



Cadernos do GREI

n.º 15

Carla Fonseca Tomás

A ESCURIDÃO ENTRE AS ESTRELAS: vinculação a Deus, relação com o divino e espiritualidade



A publicar:

Carlos Marques Simões

A ECONOMIA DO MEDO: uma reflexão sociopsicológica sobre as origens da crise portuguesa



Nora Almeida Cavaco

INTEGRAÇÃO OU INCLUSÃO? Contributo para uma prática educativa inclusiva



Helena Ralha-Simões

RESILIÊNCIA E PROFISSIONALIDADE: a competência do professor enquanto contributo para uma nova perspetiva



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

Cadernos do GREI n.º 15 – Maio 2014