
PSICOTERAPIA E ESPIRITUALIDADE: DA GESTALT-TERAPIA À PESQUISA CONTEMPORÂNEA

Psychotherapy and Spirituality: from Gestalt Therapy to Contemporary Research

Psicoterapia y Espiritualidad: de la Terapia de Gestalt a la Investigación Contemporánea

ALINE FERREIRA CAMPOS
JORGE PONCIANO RIBEIRO

Resumo: O presente artigo investiga de como o processo psicoterapêutico pode ser beneficiado com a inclusão de conteúdos de espiritualidade, partindo da Gestalt-terapia para fazer pontes com pesquisas no campo da psicologia contemporânea. O objetivo foi descrever esses benefícios, incluindo os modos como a espiritualidade manifesta-se na clínica, recursos e métodos utilizados por psicoterapeutas e os impactos da sua prática espiritual. Foi feita uma revisão da literatura com artigos do PsychINFO, SciELO, PePSIC e textos de Gestalt-terapia. O tema da religiosidade surgiu em muitos artigos e foi incluído. Resultados confirmam a prevalência e a importância de trabalhar os temas em terapia, pois favorecem a eficácia; descrevem métodos utilizados, como meditação e oração; enfatizam questões éticas e o treinamento adequado de terapeutas.

Palavras-chave: Espiritualidade; Psicoterapia; Religiosidade; Gestalt-terapia.

Abstract: The present article investigates how the inclusion of spirituality can benefit the therapy process, bridging Gestalt Therapy with contemporary psychology research. The goal of this study is to describe these benefits, including how spirituality can manifest in the methods, resources, and clinic used by psychotherapists; as well as the impact of their personal spiritual practice. A literature review was conducted with articles from PsychINFO, SciELO, PePSIC, and Gestalt Therapy texts. The religiosity theme was present in many articles and included in the review. Results confirm the prevalence and importance of working on these themes in therapy, as they facilitate efficacy; describe methods utilized such as meditation and prayer; and emphasize ethical issues and the proper training of therapists.

Keywords: Spirituality; Psychotherapy; Religiousness; Gestalt therapy.

Resumen: Este artículo explora como el proceso psicoterapêutico puede beneficiarse al incluir la espiritualidad a través de la Terapia de Gestalt en investigaciones realizadas en el campo de la Psicología contemporánea. El propósito de esta investigación es describir la manera en que la espiritualidad se manifiesta en psicoterapia, los beneficios de esta, los recursos y métodos aplicados por psicoterapeutas y el impacto del uso de la espiritualidad en la práctica psicológica. El método utilizado fue a través de una revisión de literatura utilizando las siguientes bases de datos: PsychINFO, SciELO, PePSIC. También se incluyó literatura de la Terapia de Gestalt y palabras claves de temas relacionados con religiosidad. Los resultados confirmaron la importancia de incluir aspectos de espiritualidad o religiosidad en el proceso terapéutico. Algunos métodos identificados en la literatura fueron el uso de la meditación y la oración. La inclusión de espiritualidad están relacionados con un aumento en la eficacia de la intervención terapéutica.

Keywords: Espiritualidad; Psicoterapia; Religiosidad; Terapia de Gestalt.

Introdução

O ser humano sempre buscou um sentido para sua existência e a cura para muitas das suas formas de sofrimento. A psicoterapia e as vivências com a espiritualidade têm sido caminhos percorridos nessa busca, porém, ainda estamos no processo de compreender como podem influenciar um ao outro (Vandenbergh, Costa Prado & De Camargo, 2012); especificamente, como o processo psicoterapêutico pode ser beneficiado pela inclusão de temas relacionados à espiritualidade.

Este artigo partiu da Gestalt-terapia, uma abordagem holística, para a qual a espiritualidade é descrita como uma das dimensões do humano, válida de ser abordada

na clínica psicoterápica (Ribeiro, 2009), para fazer uma integração com pesquisas contemporâneas sobre o tema, no campo geral da Psicologia. O objetivo foi descrever de que modo o processo psicoterapêutico pode ser beneficiado com a inclusão de conteúdos de espiritualidade, através de uma pesquisa em artigos contemporâneos, o que resultou na definição de quatro eixos temáticos: (a) os modos como a espiritualidade manifesta-se na clínica; (b) os recursos e métodos da espiritualidade utilizados pelo psicoterapeuta com seus clientes; (c) o impacto da prática espiritual do psicoterapeuta sobre o processo de ajuda ao cliente; (d) as questões éticas e de formação de terapeutas para lidarem com o tema. Por fim, propôs-se a fazer pontes entre a visão gestáltica e pesquisas contemporâneas.

Apesar de sua importância na vida das pessoas (Hook, Worthington Jr. & Davis, 2012; Peres, Simão & Nasello, 2007), o tópico da espiritualidade foi evitado em pesquisas sobre a psicoterapia até o final do século passado, por não ter sido considerado como relevante à clínica, ou passível de ser estudado por um método científico (Barnett, 2016; Henning-Geronasso & Moré, 2015). Hycner (1993) pontua que o homem moderno tem buscado ser visto como um ser racional, e, como consequência, há uma repressão da dimensão espiritual da existência. A relação entre psicoterapia e espiritualidade, portanto, tornou-se difícil, desde posições de autores pioneiros, que associavam a prática religiosa à psicopatologia (Barnett & Johnson, 2011).

A partir do início deste século, entretanto, a ciência parece demonstrar um maior interesse em investigar o papel da espiritualidade na clínica psicoterápica, principalmente em pesquisas internacionais (Barnett, 2016; Bonelli & Koenig, 2013). Esta mudança se deve a diversos fatores, como o crescente reconhecimento do valor da espiritualidade na saúde física e mental de pacientes, o acolhimento de tendências multiculturais (Barnett & Johnson, 2011) e o desenvolvimento de metodologias que buscam operacionalizar os recursos espirituais. No Brasil, apesar da grande prevalência de pessoas com inclinações espirituais e religiosas, observam-se, ainda, poucos estudos voltados à análise e compreensão do tema em sua interface com a clínica (Peres et al., 2007).

Espiritualidade é um conceito que não contempla uma definição universal; na literatura encontram-se diversos sentidos: uma forma de encontrar propósito e significado à vida (Pinto, 2009); um sentimento de pertencimento e ligação ao universo, ou a um todo maior, e uma conexão com o sagrado e o transcendente (Ribeiro, 2009). Distingue-se dos conceitos de religião ou religiosidade, que focalizam crenças, práticas e rituais que auxiliam o contato do indivíduo com o sagrado e o transcendente (Panzini, Rocha, Bandeira & Fleck, 2007). Para Barnett e Johnson (2011, p. 148), enquanto espiritualidade é frequentemente relacionada a uma busca pessoal por sentido e transcendência, e religiosidade mais associada a dogmas e rituais, muitos buscam e experienciam a espiritualidade em um contexto religioso, relativizando a diferença entre os dois conceitos. Por outro lado, Barnett (2016) e outros estudiosos do tema optam por não enfatizar as diferenças entre espiritualidade e religiosidade e utilizam os conceitos indistintamente. Com isso, fez-se a opção de utilizar os conceitos sem distinção de modo a incluir trabalhos considerados relevantes.

1. Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura que analisou textos da literatura da Gestalt-terapia e artigos contemporâneos no campo geral da psicologia, voltados ao tema da espiritualidade em sua relação com a psicoterapia. Para

a busca de publicações, utilizou-se o Portal de Periódicos CAPES na íntegra, e a base PsychINFO, para publicações em inglês, e as bases SciELO e PePSIC, para aquelas em português, com os descritores spirituality/espiritualidade, e psychoterapy/psychoterapeutic/psicoterapia. Foram buscados livros *online* e artigos completos, publicados entre 2016 e 2011, com a inclusão eventual de artigos anteriores considerados pertinentes. De 99 artigos em inglês, e 11 em português, foram selecionados 18 que discutiam a inclusão de temas e metodologias da espiritualidade na prática psicoterapêutica e na saúde mental de forma mais pertinente aos objetivos deste trabalho.

2. Espiritualidade e Gestalt-terapia

Alguns autores, na abordagem gestáltica, já vêm integrando o conceito de espiritualidade à prática psicoterapêutica. Ginger e Ginger (1995, p. 115) descreveram a dimensão espiritual como “lugar e sentido do homem no meio cósmico e no ecossistema global”. Naranjo (1990) advoga que há uma relevância espiritual na psicoterapia, e que a espiritualidade é terapêutica. Ingersoll (2005) descreve temas que são compartilhados pela espiritualidade e pela psicoterapia gestáltica: confiança na natureza, orientação para o aqui-agora, direcionamento e transcendência de polaridades.

Juliano (1999) descreve o processo psicoterapêutico como incluindo cinco etapas: hospedar o cliente, liberar a expressão, restaurar o diálogo, reconstruir a história pessoal e buscar a história humana, passando pelo território do sagrado. Para a autora, nesta última e importante etapa do processo, o cliente toca em temas que pertencem à dimensão do humano, não só à história pessoal. Hycner (1993) afirma que a busca de autoconhecimento através da psicoterapia abre as portas para que questões últimas e de sentido da vida sejam integradas. Este autor sugere ser possível ampliar o processo psicoterapêutico para se reconhecer o sagrado na vida, promovendo uma integração pessoa-mundo como forma do existir.

Segundo Ribeiro (2009, p. 16) muitos dos problemas humanos, materiais ou não, passam pelo seu desconhecimento de pertencer a um todo maior. Esta separatividade experienciada em relação ao mundo é promotora do sofrimento psíquico, uma vez que deixa a pessoa com um vazio de sentido e uma sensação de isolamento e desamparo. Ribeiro (2009) também afirma que muitos dos problemas presentes nos consultórios indicam “uma procura velada pelo espiritual” (p. 16), e que cabe ao terapeuta perceber esta necessidade, oculta nas queixas e sintomas do cliente. O terapeuta não precisa ser um praticante, mas estar presente para perceber quando a queixa do cliente representa uma possível e até provável busca do sagrado. O autor também descreve instrumentos da espiritualidade que o terapeuta pode usar com seus clientes: oração e meditação, dentre outros.

3. Espiritualidade e clínica contemporânea

Dos 18 artigos revisados, dez relacionavam-se a revisões sistemáticas de literatura, ou a pesquisas empíricas, qualitativas e quantitativas (ver tabela 1). Todos esses artigos apresentaram resultados favoráveis à inclusão de temas espirituais e religiosos em psicoterapia, descrevendo métodos e sugerindo benefícios para clientes, terapeutas ou a relação terapêutica. A seguir serão discutidos os modos e processos de integração da espiritualidade à clínica.

4. Como o tema se manifesta na clínica

4.1 Prevalência

Um grande número de clientes, em torno de 70%, se consideram espirituais ou religiosos e querem falar sobre isso em terapia, tornando-se importante que terapeutas desenvolvam competências nesta área (Hoffman & Wallace, 2011; Hook et al., 2012; Post & Wade, 2009). Além disso, as queixas gerais trazidas pelos clientes podem ter relação com, ou evocar, questões espirituais (Barnett & Johnson, 2011). Por exemplo, ao questionar as crenças gerais de um cliente, o terapeuta pode acessar valores espirituais e religiosos associados (Hoffman & Wallace, 2011). Ou ainda, ao lidar com os problemas seculares de seus clientes, o terapeuta pode ficar atento a contextos religiosos que podem ajudá-lo na compreensão dessas dificuldades (Vandenberghe et al., 2012).

A espiritualidade e religiosidade, portanto, por sua importância na vida dos clientes, tornam-se questões

cotidianas na clínica (Barnett, 2016; Henning-Geronasso & Moré, 2015; Peres et al., 2007). Em uma pesquisa quantitativa e transversal, com uma população de 895 psicoterapeutas, Hoffman & Wallach (2011) descreveram que 22% de pacientes discutem temas religiosos e espirituais durante o curso da sua terapia e que a orientação religiosa e espiritual são fatores significativos nas vidas de um em cada quatro clientes. Brown, Elkonin, e Naicker (2013), em uma pesquisa com quinze psicólogos e conselheiros, indicaram que todos os participantes engajavam em discussões de temas espirituais com seus clientes, enfatizando o seu valor.

4.2 “Momentos sagrados”

A espiritualidade também se apresenta na clínica em momentos importantes do processo terapêutico, considerados por clientes e terapeutas como “momentos sagrados” (Pargament, Lomax, McGee & Fang, 2014). Estes foram definidos como breve momentos, na relação terapêutica, quando clientes e terapeutas experienciam as qualidades de transcendência, sentimento último, falta de fronteiras, interconexão e sentimentos espirituais (Lomax, Kripal & Pargament, 2011, p. 16). Esses são considerados como fatores importantes para a aliança terapêutica e podem promover resiliência, saúde mental, e bem-estar de clientes e provedores. Uma outra pesquisa (Henning-Geronasso & Moré, 2015) também sugere que o terapeuta, através dos processos psicoterápicos, pode facilitar a religação da pessoa consigo mesma e o contato com o sagrado, considerado como um dos aspectos do humano.

Tabela 1: Resumo de pesquisas empíricas e revisões sistemáticas

Autor/ano	Objetivo	Método / Participantes	Resultados
Anderson et al. (2015)	Comprovar a eficácia clínica de tratamentos psicológicos tradicionais adaptados à fé, para problemas como a depressão e a ansiedade. Comparar com tratamentos-padrão, e grupos de controle.	Revisão sistemática e metanálise de ensaios controlados randomizados, para acessar adaptações baseadas na fé, de terapias psicológicas convencionais para depressão e ansiedade. 16 estudos incluídos.	TCC adaptada à fé traz benefícios significantes. Porém limitações dos estudos reduzem a força dos resultados e não permitem generalizações.
Bonelli e Koenig (2013)	Investigar qual a ligação entre espiritualidade/religião e transtornos mentais.	Revisão sistemática de 43 pesquisas baseadas em evidências, sobre transtornos mentais e religião/espiritualidade, entre 2010 e 1990.	Há uma correlação positiva entre envolvimento religioso e saúde mental.
Brown et al. (2013)	Explorar a disponibilidade dos psicólogos para integrar religião e espiritualidade em terapia, e os fatores que agem como barreiras e catalisadores na integração desses conceitos em terapia.	Pesquisa qualitativa com estudos de caso múltiplos. Os dados foram coletados em grupos focais através de entrevistas, englobando quinze casos (nove conselheiros, cinco psicólogos clínicos, um psicólogo educacional).	Participantes acolhem temas espirituais respeitando as crenças dos clientes. Em vezes podem até orar e ler escrituras durante as sessões, ou apenas discutir o tema. Crenças dos clientes podem também limitar o processo. Enfatizaram a importância da formação e da ética.
Gill et al. (2014)	Explorar o papel da prática pessoal do psicoterapeuta com a meditação, e a influência desta prática para seu trabalho como clínico.	Pesquisa qualitativa com sete psicoterapeutas que praticam mindfulness em um viés espiritual, e utilizam técnicas de mindfulness em um viés secular com seus clientes.	O prática espiritual do terapeuta pode ajudar-lhe a desenvolver habilidades clínicas importantes, como presença e não-julgamento. Pode ensinar a meditação mindfulness a seus clientes, como uma técnica secular, fomentando a redução de sintomas clínicos.
Gonçalves et al. (2015)	Investigar o impacto de intervenções religiosas e espirituais (RSI) na saúde mental, e avaliar a qualidade metodológica desses artigos.	Revisão sistemática de literatura e metanálise de ensaios controlados randomizados sobre o tema das intervenções espirituais clínicas na saúde mental.	A utilização de RSIs tem efeitos significantes na redução de sintomas de ansiedade. RSIs também diminuem estresse, alcoolismo e depressão.

Autor/ano	Objetivo	Método / Participantes	Resultados
Henning-Geronasso e Moré (2015)	Caracterizar as ações dos profissionais de Psicologia em relação à espiritualidade e religiosidade no contexto terapêutico.	Pesquisa qualitativa. Entrevista semi-estruturada com dez psicólogos clínicos.	Participantes utilizavam estratégias terapêuticas para trabalhar conteúdo espiritual, e a espiritualidade/religiosidade dos clientes podiam tornar-se recursos clínicos. Enfatizaram a importância da formação.
Hoffman e Wallace (2011)	Investigar o papel da espiritualidade e da religiosidade na prática psicoterapêutica, e a influência da orientação teórica do terapeuta.	Pesquisa quantitativa e qualitativa com psicoterapeutas de diversas abordagens. Pesquisa principal com 895 questionários respondidos.	Participantes sugeriram que a espiritualidade é importante para psicoterapeutas, e relevante para suas práticas. Terapeutas de abordagens humanistas dão mais importância ao tema que os da tcc ou psicanálise.
Pargament et al. (2014)	Explorar momentos sagrados na relação terapeuta-cliente.	Dois pesquisas quantitativas, com questionários, avaliaram momentos sagrados na perspectiva de 58 provedores de saúde, e na perspectiva de 519 pacientes.	A espiritualidade manifesta-se através de momentos terapêuticos considerados como sagrados por clientes e terapeutas. Momentos sagrados podem promover resiliência, saúde mental e bem-estar de clientes e provedores.
Post e Wade (2009)	Compreender as implicações clínicas de estudos empíricos sobre religião e espiritualidade em psicoterapia, descrevendo como e quando usar.	Revisão de pesquisas sobre religião e espiritualidade em psicoterapia, de 2007 a 1997. Selecionaram metanálises, revisões narrativas, e artigos empíricos. Focaram em terapeutas, clientes e intervenções.	Terapeutas estão abertos ao tema da espiritualidade, e os clientes querem discutir essas questões em terapia. As intervenções religiosas e espirituais podem ser um elemento adjunto eficaz às intervenções tradicionais.
Vandenbergh et al. (2014)	Descrever as interfaces do trabalho clínico com a religião e espiritualidade.	Pesquisa qualitativa através de entrevistas não estruturadas com vinte e sete psicoterapeutas.	Terapeutas usavam a religião e a espiritualidade do cliente como apoio à terapia, e respeitavam suas crenças. A espiritualidade do terapeuta promovia sua capacidade para fazer intervenções e lidar com situações clínicas.

5. Recursos e métodos utilizados pelo psicoterapeuta com seus clientes

5.1 Estratégias clínicas

Devido à prevalência de clientes que se dizem espirituais e religiosos, terapeutas necessitam desenvolver competências nessa área. Precisam de ter consciência dos seus próprios valores espirituais e buscar conhecer as crenças dos clientes, além de desenvolver habilidades para trabalhar com elas (Hook et al., 2012; Vandenbergh, 2014). Em uma revisão de literatura acerca da relação entre espiritualidade, religiosidade e psicoterapia, Post e Wade (2009) sugeriram que terapeutas devem avaliar as necessidades e opiniões dos clientes sobre o tema, e sempre pedir seu consentimento antes de usar intervenções espirituais, como orar durante a sessão. O terapeuta não deve assumir que clientes religiosos ou espirituais vão estar abertos para qualquer intervenção deste cunho, e podem pedir aos clientes que avaliem a relação entre suas queixas clínicas e suas vivências espirituais. Os autores também postularam que clientes preferem trazer gradualmente o tema da espiritualidade à terapia, na medida em que passam a confiar na abertura do terapeuta.

Hook et al. (2013) descreveram modos como um terapeuta pode integrar a espiritualidade ao processo de aconselhamento. Sugeriram que o terapeuta deve permitir ao cliente falar sobre suas crenças e dar sentido às próprias experiências espirituais, para então alinhar o tratamento aos valores do cliente, e usar suas crenças e atividades espirituais como soluções para problemas clínicos. Segundo Post e Wade (2009), a eficácia de intervenções religiosas e espirituais depende mais de serem congruentes com os compromissos religiosos dos clientes do que à possibilidade de cliente e terapeuta compartilharem as mesmas

crenças religiosas. Portanto, terapeutas de orientação secular também podem praticar intervenções espirituais, se isso for ajudar o cliente.

Barnett (2016) sugere que o terapeuta, além de conhecer, deve respeitar as crenças espirituais e religiosas dos clientes, sendo que isso favorece sua adesão à terapia (Peres et al. 2007). Em uma pesquisa qualitativa com dez psicólogos clínicos de abordagens diferentes, Henning-Geronasso & Moré (2015) descreveram algumas estratégias empreendidas por psicoterapeutas para lidar com a espiritualidade do cliente. Segundo eles, o terapeuta deve acolher e respeitar as crenças dos clientes, sem tentar confrontá-los ou convertê-los. Ao mesmo tempo, pode buscar flexibilizar a forma como o cliente lida com suas crenças religiosas, quando estas podem estar contribuindo para a manutenção do sintoma, por exemplo, aumentando seu sentimento de culpa. Neste caso, o terapeuta deve manter-se neutro em relação à crença religiosa, questionando apenas o uso (ou mau uso) que o cliente faz da mesma. Brown et al. (2013) também descreveram quando as crenças espirituais dos clientes podem agir como barreiras ao seu crescimento, por exemplo, quando estes mantêm-se cegamente obedientes, ou usam seus dogmas para justificar comportamentos disfuncionais, como matar, e passividade diante de situações difíceis.

Enfim, terapeutas podem incentivar clientes a expressarem seus conteúdos espirituais, fazendo uso terapêutico dos mesmos. Henning-Geronasso e Moré (2015) sugeriram que terapeutas podem utilizar métodos, como por exemplo os projetivos, para incentivarem clientes a expressarem seus vieses religiosos. Ressaltam, porém, que terapeutas devem procurar conhecer as diversas formas de espiritualidade e trabalhar esses temas baseando-se em teorias e técnicas profissionais, e não em conceitos pessoais ou dogmas religiosos. Os autores ainda pontuaram

que o terapeuta pode ajudar o cliente a perceber e valorizar o papel da espiritualidade em suas vidas, quando eles mesmos trazem o assunto à tona.

5.2 *Psicoterapias adaptadas à fé*

Uma forma de incluir a espiritualidade em terapia são as psicoterapias adaptadas à fé. Estas mantêm os componentes básicos das abordagens seculares, e fazem modificações para acomodar espiritualidade e religiosidade (Hook et al. 2013). Em uma revisão sistemática e metanálise, Anderson et al. (2015) tentaram estabelecer se a terapia comportamental cognitiva (tcc) adaptada à fé seria mais eficaz que a tcc padrão, ou grupos de controle, para tratar pacientes com depressão e ansiedade. Os métodos utilizados para integrar a fé aos tratamentos tradicionais foram uma combinação de discussão de ensinamentos religiosos e das escrituras para contestar crenças irracionais ou dar suporte para mudança cognitiva ou comportamental; utilizar estratégias de enfrentamento religioso, como ensinamentos das escrituras para lidar com sentimentos como medo, culpa, vergonha, desespero, raiva; promoção de sistemas de crenças e valores que trazem ajuda, ou o uso de valores compartilhados para fortalecer a relação terapêutica; incorporar práticas religiosas como a oração. A pesquisa sugeriu que a tcc adaptada à fé pode ser eficaz no tratamento de depressão e ansiedade, com alguma sugestão de que pode ser superior ao tratamento padrão para depressão. Os autores não puderam, entretanto, fazer afirmações categóricas sobre a superioridade quanto a tratamentos padrão, por conta de dificuldades metodológicas.

Ainda não é possível, portanto, generalizar a superioridade de tratamentos adaptados à espiritualidade e religiosidade em relação aos tradicionais. Hook et al. (2012) afirmaram, entretanto, que os primeiros possibilitam ao cliente benefícios ligados à espiritualidade, por exemplo, bem-estar espiritual e melhora da relação com Deus, que não são enfatizados pelos tratamentos seculares. Sendo assim, sugeriram que para as pessoas que valorizam os resultados espirituais, os tratamentos adaptados à fé podem ser preferidos.

5.3 *Abordagens da psicologia*

Alguns estudos indicaram que as abordagens de psicologia adotadas pelos terapeutas podem facilitar ou dificultar a evocação de temas espirituais na clínica. A pesquisa de Hoffmann e Wallace (2011) demonstrou que terapeutas de linhas integrativas e humanistas (Abordagem Centrada na Pessoa e Gestalt-terapia) consideram os temas religiosos e espirituais mais importantes à prática clínica e ao treinamento que terapeutas de linhas psicanalíticas e cognitivo-comportamentais padrão, embora tenham

encontrado mais comunalidades que diferenças. Já o estudo de Brown et al. (2013) indicou que abordagens como a centrada na pessoa e a terapia narrativa facilitam a inclusão da espiritualidade e religiosidade na clínica.

A empatia, um dos elementos essenciais da clínica humanística, significa “atitude de compreender o outro pelo ponto de vista da própria pessoa” (Tassinari e Durange, 2014, p. 54). O terapeuta, através de sua prática de escutar atentamente o cliente e entrar em seu mundo, aumenta sua compreensão empática, a ponto desta tornar-se uma experiência de consciência ampliada, semelhante ao conceito compaixão descrito pelo budismo. Sendo assim, a empatia, atitude muito vinculada às abordagens humanistas, pode firmar-se como um recurso para acolhimento da espiritualidade.

5.4 *Instrumentos e recursos espirituais*

Alguns estudos descreveram instrumentos da espiritualidade utilizados em psicoterapia, aplicados em sua forma original ou adaptados como métodos seculares. Henning-Geronasso e Moré (2015), por exemplo, descreveram o uso clínico de metáforas e parábolas, relativas às crenças espirituais de seus clientes. A pesquisa de Brown et al. (2013) descreveu que sete dos quinze terapeutas participantes faziam uso explícito de instrumentos espirituais como orar e discutir escrituras com clientes nas sessões. Quase todos reportaram trabalhar o tema implicitamente, discutindo os conceitos e crenças em terapia, mas sem se envolverem em práticas religiosas nas sessões.

Um estudo de Gonçalves, Lucchetti, Menezes & Vallada (2015) analisou os impactos da utilização de instrumentos religiosos e espirituais (RSIs) à saúde mental de pessoas saudáveis e com transtornos. Tratou-se de uma revisão sistemática e metanálise que avaliou atividades como a psicoterapia, meditação, serviços pastorais e recursos audiovisuais que exploram temas como valores morais, crença em um poder superior, enfrentamento e transcendência. Resultados indicaram uma redução significativa de níveis de ansiedade e uma tendência a melhora na depressão com o uso desses recursos, sendo que a prática da meditação e a psicoterapia favoreciam a redução de sintomas de ansiedade, e a psicoterapia e aplicação de recursos visuais tendiam a melhorar de quadros de depressão.

Outros estudos corroboram com o uso de recursos espirituais em psicoterapia: oração, ensino de meditação mindfulness, e discutir temas religiosos (Post & Wade, 2009); prece, contemplação, meditação (Peres et al., 2007); oração, meditação, apoio para busca de suporte na comunidade (Barnett, 2016). Para que as técnicas tragam bons resultados, o terapeuta não precisa ser religioso nem espiritual, mas deve acessar quais são as necessidades espirituais e religiosas dos clientes, respeitar suas crenças, pedir-lhes permissão para usar os recursos, e ser bem treinado

(Barnett, 2016). Post e Wade (2009) afirmaram que o terapeuta pode orar na sessão com o cliente, quando esta for uma necessidade do último, e caso se sinta confortável em fazê-lo. Senão, é melhor fazer um encaminhamento a uma pessoa religiosa (terapeuta espiritual ou clérigo).

Dentre os métodos acima citados, destaca-se a prática da meditação, que é oriunda de sistemas espirituais e religiosos como o hinduísmo e o budismo, e que tem se afirmado como um recurso para a promoção da saúde física e mental, em um modo secular (Menezes & Bizarro, 2015). A pesquisa de Gill, Waltz, Suhrbier e Robert (2015), com terapeutas praticantes de meditação, sugere que estes podem ensinar a técnica em sua prática, sem a conotação espiritual e ajustada às necessidades de cada cliente, com bons resultados na diminuição de sintomas clínicos. Os autores afirmaram também que, longe de tornar-se um instrumento reduzido ou apenas um método para resolver problemas, a prática de meditação em modo secular pode, inclusive, levar o cliente a indagações sobre questões espirituais, como o sentido da vida. Post e Wade (2009) também confirmaram o valor da meditação *mindfulness*, que pode ser usada para tratar um grande número de problemas psicológicos como depressão, adição, abuso sexual, transtornos alimentares.

6. A espiritualidade do terapeuta e seu impacto

As crenças espirituais dos terapeutas têm influência em sua prática. Psicólogos e terapeutas tendem a ser menos religiosos ou espirituais que seus clientes, por isso devem desenvolver consciência sobre suas próprias crenças e preconceitos, pois estes podem interferir em seu trabalho clínico. Mesmo aqueles que professam uma abertura a temas da fé podem ter dificuldades em lidar com clientes fundamentalistas ou de orientação diferente da sua (Hook et al., 2012). Brown et al. (2013) retrataram que quando as crenças de terapeutas e clientes são comuns, o trabalho com as mesmas é facilitado, enfatizando que terapeutas devem ficar atentos a questões de contratransferência e julgamento.

Hoffman e Wallace (2011) descreveram que dois terços dos terapeutas que participaram de sua pesquisa consideravam temas da espiritualidade em suas vidas, enquanto 30% se diziam religiosos. Em uma análise de regressão múltipla, indicaram que a importância que o terapeuta dá a temas de espiritualidade e religiosidade em sua própria vida pode ser um preditor de que o cliente trará esses temas para a psicoterapia. Sugerem que o fato do terapeuta sentir-se mais confortável com esses temas acabam facilitando ao cliente expressá-los em seu discurso. Brown et al. (2013) também relataram que terapeutas cujas vivências religiosas e espirituais são bem desenvolvidas têm maior facilidade em discutir esses temas com seus clientes.

O terapeuta que desenvolve a própria espiritualidade também parece construir algumas qualidades que são

preciosas à clínica. Na pesquisa de Gill et al. (2015), psicoterapeutas praticantes de meditação em um contexto de espiritualidade afirmaram que essa prática os tornou mais compassivos e não julgadores, mais capazes de resiliência e aceitação de sentimentos e experiências difíceis, mais conscientes das experiências internas e externas, mais presentes na relação e mais capazes de acreditar na bondade inerente de cada pessoa. Segundo os mesmos, todos esses itens favoreceram sua eficácia como terapeutas. Vendenbergue et al. (2014) também enfatizaram que a espiritualidade do terapeuta pode favorecer sua capacidade em fazer intervenções clínicas e lidar com as dificuldades do ofício.

7. Eficácia

Estudos indicam que a espiritualidade pode ser um fator de promoção de saúde quando integrada como instrumento na metodologia terapêutica. Segundo Barnett (2016), e Post e Wade (2009), para os clientes que se sentem confortáveis em falar de espiritualidade ou que estão buscando este componente em terapia, as intervenções espirituais e religiosas podem ser muito produtivas em resolver situações clínicas.

A espiritualidade também pode ser um fator da saúde quando faz parte da vida das pessoas. Bonelli e Koenig (2014), em uma revisão sistemática de 43 estudos baseados em evidências, no campo da psiquiatria, concluíram que em 72% dos casos há uma correlação positiva entre envolvimento religioso e saúde mental. Todos os estudos sobre demência, suicídio e transtornos relacionados ao estresse indicavam uma associação positiva com o envolvimento em questões espirituais, assim como 79 e 67% dos artigos sobre depressão e abuso de substância, respectivamente (p. 657). Entretanto, a pesquisa não comprovou se o envolvimento religioso ajuda a prevenir a doença mental, ou afeta a resposta ao tratamento, ou se é simplesmente um marco para bons resultados, como gênero e personalidade.

8. A questão ética e de treinamento dos terapeutas

A união entre a espiritualidade e a psicoterapia só pode produzir bons resultados quando respeitados valores éticos, como o respeito à autonomia do cliente (Barnett, 2016; Peres et al., 2007). A ética é um fator de grande importância, especialmente no que tange a competência do terapeuta em lidar com questões espirituais (Brown et al., 2013). O terapeuta precisa conhecer as práticas espirituais e religiosas de seus clientes, para poder identificar quando estão fazendo interpretações errôneas sobre as crenças; e deve estar bem treinado para aplicar recursos e técnicas espirituais, nunca fazendo uso de improvisação (Barnett, 2016).

A maioria dos trabalhos examinados indicaram que, durante sua formação, psicólogos têm pouco contato com temas da religiosidade e espiritualidade, e muito menos com o aprendizado de suas pontes com a clínica. Na pesquisa de Henning-Geronaso e Moré (2015), por exemplo, alguns participantes expressaram que o aprendizado sobre religião e espiritualidade na formação de psicólogos é escasso ou impreciso. Só algumas disciplinas contemplam esse conteúdo, de forma superficial. Outros participantes ainda colocaram que não tiveram nenhum contato com o tema em toda sua formação. Muitos também aprenderam a associar a religião e espiritualidade à patologia. Portanto, torna-se importante que psicólogos busquem treinamento, educação e supervisão nesta área da prática clínica (Hook et al., 2012).

Considerações finais

Desde sua fundação a Gestalt apresenta o holismo como um de seus conceitos básicos, enfatizando a visão de ser humano como um todo que inclui várias partes (Perls, 1973). Autores da Gestalt-terapia foram pioneiros em descrever a espiritualidade como uma das dimensões desta totalidade humana (Ginger & Ginger, 1995) e em ressaltar sua conexão e importância à psicoterapia (Hycner, 1993; Naranjo, 1990; Ribeiro, 2009). Muitos desses temas discutidos por gestaltistas fazem-se presentes em pesquisas atuais no campo geral da psicologia: a espiritualidade, por exemplo, é apresentada como um tópico relevante para clientes e também para terapeutas, e que não deve ser deixado de fora em um processo psicoterapêutico.

Autores gestálticos (Hycner, 1993; Juliano, 1999) já descreviam a importância de momentos sagrados em psicoterapia como fatores de cura, fator pesquisado e reconhecido em pesquisas atuais. Gestaltistas indicaram habilidades e atitudes do terapeuta, como a empatia, presença, não-julgamento e capacidade de abordar respeitosamente as crenças dos clientes (Hycner, 1993), mesmo quando não estão em consonância com as suas, assim como em trabalhos estudados. Por fim, gestaltistas fazem uso de diversos recursos terapêuticos, como a meditação (Naranjo, 1990) e oração (Ribeiro, 2009), também adotados por abordagens que incorporaram a espiritualidade. Esses estudos atuais são importantes para validar esses recursos ligados à espiritualidade e promover uma maior aceitação dos mesmos. E os resultados enfatizam um crescente reconhecimento de que a dimensão espiritual pode e deve fazer parte de um trabalho psicoterapêutico, não só para a abordagem gestáltica.

Os estudos revisados no presente artigo descreveram métodos, participantes, intervenções e definições de espiritualidade diferentes. Quase todos sugeriram que uma abertura ao tema pode trazer benefícios à clínica, enfatizando questões éticas e a importância do treinamento de terapeutas. As pesquisas também indicaram que o terapeuta, além de dever conhecer e confirmar as crenças de seus clientes, para usá-las em benefício do processo de terapia, precisa às vezes questioná-las, sempre respeitosamente.

Discutiram ainda que algumas abordagens teóricas, como as humanistas, apresentam-se mais favoráveis a esta incorporação de dimensão espiritual, embora atualmente, através dos resultados das pesquisas e experiências clínicas, escolas como a terapia cognitivo-comportamental estão se abrindo para a espiritualidade em psicoterapia. Um outro ponto estudado foi que a prática pessoal do psicoterapeuta com a espiritualidade pode ajudá-lo a estar mais disponível à discussão desses temas com seu cliente e a desenvolver habilidades essenciais à clínica, como a resiliência, presença, compaixão e autoconsciência.

Um aspecto relevante advindo das pesquisas é a necessidade de treinamento de psicoterapeutas para estarem preparados para lidar com o tema da espiritualidade. Muitos terapeutas não sabem como compreender seus clientes quando estes trazem suas experiências espirituais, nem reconhecer o sagrado quando este se manifesta na relação terapêutica. Esta questão do treinamento também toca em questões éticas, pois psicoterapeutas não treinados podem prejudicar seus clientes quando não reconhecem a validade de suas vivências espirituais, assim como quando tentam impor seus valores seculares aos mesmos.

As pesquisas sobre o tema da espiritualidade em psicoterapia têm demonstrado resultados favoráveis à integração das mesmas, porém, ainda há problemas metodológicos a serem resolvidos, como a multiplicidade de definições do espiritual e de critérios de sucesso na clínica. Nos últimos vinte anos tem havido um crescimento de pesquisas internacionais e um chamado para colaboração mundial em novos trabalhos sobre espiritualidade (Richards, Sanders, Lea, McBride & Allen, 2015), indicando a necessidade de validar sua contribuição à clínica e de reduzir as dificuldades com a metodologia.

Esta convocação serve como incentivo para que pesquisadores desenvolvam trabalhos, especialmente no Brasil, onde ainda há uma acentuada escassez de produções. Pois, apesar do crescente número de artigos relevantes sobre o tema em publicações internacionais, poucos, entretanto, foram encontrados em periódicos brasileiros. Há também uma escassez de trabalhos de Gestalt-terapia sobre espiritualidade na clínica. Sugerimos, portanto, que em futuros estudos desenvolvam-se pesquisas empíricas sobre espiritualidade e Gestalt-terapia no Brasil, incluindo ainda, nas revisões de literatura, uma maior presença de livros e trabalhos acadêmicos.

Referências

- Anderson, N., Heywood-Everett, S., Siddiqi, N., Wright, J., Meredith, J. & McMillan, D. (2015). Faith-adapted psychological therapies for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 176, 183-196. doi: 10.1016/j.jad.2015.01.019.
- Barnett, J. E. (2016). Are Religion and Spirituality of Relevance in Psychotherapy? *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 5-9. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000093>.

- Barnett, J. E. & Johnson, W. B. (2011). Integrating Spirituality and Religion Into Psychotherapy: Persistent Dilemmas, Ethical Issues, and a Proposed Decision-Making Process. *Ethics & Behavior*, 21(2), 147-164. doi: 10.1080/10508422.2011.551471.
- Bonelli, R. M. & Koenig, H. G. (2013). Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review. *Journal of Religious Health*, 52, 657-673. doi: 10.1007/s10943-013-9691-4.
- Brown, O., Elkonin, D. & Naicker, S. (2013). The Use of Religion and Spirituality in Psychotherapy: Enablers and Barriers. *Journal of Religious Health*, 52, 1131-1146. doi: 10.1007/s10943-011-9551-z.
- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R. & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45, 2937-2949. doi:10.1017/S0033291715001166.
- Gill, M., Waltz, J., Suhrbier, P. & Robert, L. (2015). Non-duality and the Integration of Mindfulness into Psychotherapy: Qualitative Research with Meditating Therapists. *Mindfulness*, 6, 708-722. doi: 10.1007/s12671-014-0310-6.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1995). *Gestalt: uma Terapia do Contato*. São Paulo: Summus.
- Henning-Geronasso, M. C. & Moré, C. L. O. O. (2015). Influência da Religiosidade/Espiritualidade no Contexto Psicoterapêutico. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 35(3), 711-725. doi: 10.1590/1982-3703000942014.
- Hofmann, L. & Walach, H. (2011). Spirituality and religiosity in psychotherapy - A representative survey among German psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 21(2), 179-192. doi: 10.1080/10503307.2010.536595.
- Hook, J. N., Worthington Jr., E. L. & Davis, D. E. (2012). Religion and Spirituality in Counseling. In N. A. Fouad (Ed.), *APA Handbook of Counseling Psychology: Vol. 2. Practice, Interventions, and Applications* (p. 417-432). doi: 10.1037/13755-017.
- Hycner, R. (1993). *Between Person and Person*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Ingersoll, R. E. (2005). Gestalt Therapy and Spirituality. Em A. L. Woldt. & S. M. Toman. (Eds.), *Gestalt Therapy: History, Theory and Practice* (p. 133-150). Thousand Oaks, California: Sage.
- Juliano, J. C. (1999). *A arte de restaurar histórias*. São Paulo: Summus.
- Lomax, J. W., Kripal, J. J. & Pargament, K. I. (2011). Perspectives on "Sacred Moments" in Psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 168(1), 12-18. http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10050739.
- Menezes, C. B. & Bizarro, L. (2015). Effects of a Brief Meditation Training on Negative Affect, Trait Anxiety and Concentrated Attention. *Paideia*, 25(62), 393-401. http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272562201513.
- Naranjo, C. (1990). *How to be*. New York: St. Martin's Press.
- Panzini, R. G., Rocha, N. S. Da, Bandeira, D. R. & Fleck, M. P de A. (2007). Qualidade de vida e espiritualidade. *Revista de psiquiatria clínica*, 34(1), 105-115. Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34s1/a14v34s1.pdf.
- Pargament, K. I., Lomax, J. W., McGee, J. S. & Fang, Q. (2014). Sacred Moments in Psychotherapy from the Perspectives of Mental Health Providers and Clients: Prevalence, Predictors, and Consequences. *Spirituality in Clinical Practice, American Psychological Association*, 1(4), 248-262. http://dx.doi.org/10.1037/scp0000043.
- Peres, J. F. P., Simão, M. J. P. & Nasello, A. G. (2007). Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. *Archives of Clinical Psychiatry*, 34(1), 136-145. http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000700017.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. U.S.A.: Science and Behavior Books.
- Pinto, Ê. B. (2009). Espiritualidade e Religiosidade: Articulações. *Revista de Estudos da Religião, Dezembro*, 68-83. Recuperado de http://www.pucsp.br/rever/rv4_2009/t_brito.pdf.
- Ribeiro, J. P. (2009). *Holismo, Ecologia e Espiritualidade*. São Paulo: Summus.
- Richards, P. S., Sanders, P. W., Lea, T., McBride, J. A. & Allen, G. E. K. (2015). Bringing Spiritually Oriented Psychotherapies Into the Health Care Mainstream: A Call for Worldwide Collaboration. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(3), 169-179. http://dx.doi.org/10.1037/scp0000082.
- Tassinari, M. A. & Durange, W. T. (2014). Experiência Empática: da Neurociência à Espiritualidade. *Revista da Abordagem Gestáltica - Phenomenological Studies XX(1)*, 53-11. Retirado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-6867201400010000.
- Vandenberghe, L., Costa Prado, P. & De Camargo, E. A. (2012). Spirituality and Religion in Psychotherapy: Views of Brazilian Psychotherapists. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 1(2), 79-93. doi: 10.1037/a0028656.

Aline Ferreira - Doutoranda em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília. E-mail: afcampos1404@gmail.com

Jorge Ponciano Ribeiro - Possui graduação em Filosofia Pura - Seminário Provincial de Diamantina (1955), graduação em Teologia - Seminário Provincial de Diamantina (1959), mestrado em Psicologia - Pontifícia Università Salesiana (1972) e doutorado em Psicologia Clínica - Pontifícia Università Salesiana (1975). Atualmente é professor titular aposentado da Universidade de Brasília. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia Clínica, atuando principalmente nos seguintes temas: psicopatologia, religiosidade, psicoterapia, ciclo do contato e Gestalt-terapia.

Recebido em 29.06.16

Primeira Decisão Editorial em 20.10.16

Aceito em 31.01.17