

CONTRIBUTOS CONCETUAIS E METODOLÓGICOS DA PSICOLOGIA PARA O ACOMPANHAMENTO ESPIRITUAL¹

FREI CARLOS GONÇALVES, OCD²

Resumo: Esta reflexão/partilha visa responder intencionalmente a três questões: (1) O saber psicológico poderá contribuir, em termos de compreensão e de metodologias, para o acompanhamento espiritual? (2) Quais são as especificidades da consulta psicológica e o acompanhamento espiritual? 3) Existe uma efetiva cooperação – no respeito pelas das duas áreas do saber - ou uma polarização e fratura nestas duas modalidades de ajuda/acompanhamento?

Introdução:

A afirmação histórica da Psicologia como ciência autónoma e positiva, desde o seu início, na 2ª metade do século XIX e durante o século vinte, teve fortes responsabilidades no silenciar intencional do discurso teológico, considerando-o como o discurso da irracionalidade e das meras crenças alienantes carecendo de uma sustentabilidade concetual e metodológica, tendo a pretensão reducionista que uma análise meramente objetivista, científica, mecanicista e racionalista explicaria a complexidades do ser humano subjetivante/objetivante.

Como resposta a esta confrontação provocadora, a Teologia — fragilizada pelas investidas históricas de carácter positivistas e mecanicista,

¹ Conferência apresentada no III Congresso de Espiritualidade: O Discernimento Espiritual: acompanhar e ser acompanhado. Realizado na Domus Carmeli, Fátima 21-23 de Outubro, 2016.

² Professor Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Investigador Integrado no Centro de Psicologia da Universidade do Porto (CPUP).

consciente ou inconscientemente nunca ultrapassou os medos e fantasmas da racionalidade, na invasão da suas áreas de reflexão e intervenção — foi realizando as suas investidas, construindo o seu discurso com ataques preconceituosos em relação à Psicologia, identificando-a como o discurso do agnosticismo, fechando-se aos seus contributos em termos de compreensão do humano para alicerçar e fundamentar o seu próprio discurso (Gonçalves, 2002).

Nesta cultura da contemporaneidade, onde se vai fazendo a apologia da diversidade, da multiculturalidade, da tolerância, do respeito pelas várias mundividências, da multidisciplinaridade, não fazem sentido os discursos redutores dos exclusivismos e dos saberes fragmentados, — nomeadamente nas ciências que tem como objecto de análise a mesma realidade: o ser humano —, mas deve-se afirmar progressivamente uma epistemologia alicerçada nos princípios da complementaridade, onde os vários níveis de análise e de compreensão da complexidade do humano devem ser integrados, em ordem a compreender e o velho e sempre atual dilema/paradoxo da compreensão do sujeito humano, biopsicossocial/transcende que oscila, em determinados momentos históricos, na polarização entre a objetivação/mecanicista racionalista e a subjetivação; entre o corpo e alma; interior e exterior; razão e emoção (Piedmont, 2001).

Foram os limites da ciência, que ficaram em aberto pela designada crise da modernidade, que colocaram em evidência a possibilidade de coexistência de uma multiplicidade de pontos de vista sobre o humano, sendo todos eles válidos, enquanto olhares complementares, contribuindo para a compreensão e integração da complexidade da experiência humana, não fazendo qualquer sentido a polarização dos discursos ou a afirmação fundamentalista de um discurso, — seja o da ciência seja o da Teologia —, como pretensão de verdade absoluta acerca da complexidade da realidade biopsicossocial e transcendental (Gonçalves, 2002) .

Assim, os saberes da ciência psicológica apresentam um nível de análise possível, no âmbito desta ciência, que não visa substituir outros olhares possíveis sobre o humano, mas pode contribuir para iluminar esta realidade complexa. A Psicologia pode proporcionar ao discurso teológico “ferramentas” ou instrumentos conceptuais e metodológicos que permitam compreender de forma mais global a experiência espiritual; bem como, a Teologia, na sua análise da experiência da fé, poderá devolver à Psicologia processos psicológicos mais complexos que resistem a uma análise mera-

mente racional e científica que a Psicologia, pela tentação da explicação objetivista, tende a simplificar. Deste modo, penso ser também importante a abertura cooperante e complementaridade entre os profissionais de psicologia e o conselheiro espiritual, não devendo funcionar como intervenções estanques e segmentadas: “isto é psicológico, aquilo é espiritual!”, porque o sujeito é um todo integrado em funcionamento sistêmico e interdependente.

1. Porquê a opção pelo modelo Humanista de Carl Rogers?

Para dar resposta à 1ª questão formulada, acerca dos contributos conceituais e metodológicos dos saberes, advindos da Psicologia, para uma maior sustentabilidade do acompanhamento espiritual, optou-se pela proposta humanista de Carl Rogers, em virtude de proporcionar uma abordagem aberta e compreensiva do sujeito psicológico, ultrapassando os reducionismos dos modelos que o antecederam: a psicanálise e o comportamental cognitivismo, afirmando-se como a terceira via.

1.1. Uma teoria/abordagem de compreensão do sujeito: o humanismo

O humanismo rogeriano parte do pressuposto otimista sobre a pessoa, dispondo de um potencial orgânico, emocional e psicológico para gerir a sua vida, sendo o sujeito, o principal responsável e protagonista desta atualização e não o psicólogo.

Rogers conceitualiza a personalidade do ser humano constituída por um campo fenomenológico ou experiencial em articulação com a estrutura do Ego ou SELF, surgindo como uma unidade total: um sujeito constituído por emoções, cognições e sensações. Destes dois campos estruturantes em interação integradora dependerá a congruência do sujeito. O domínio da experiência/fenómeno, constituído pelos contextos de vida que partilha: a família, a escola, os amigos... inclui tudo o que o indivíduo experiencia, através dos 5 sentidos, estando em constante mutações. O domínio da estrutura do Ego ou do Self, apenas acessível à consciência do indivíduo, surge da interação do indivíduo com o meio e com os outros, mediante a experiência (Rogers, 1974).

Assim, a estrutura do Ego ou Self é um modelo conceitual organizado, fluído, mas consistente de percepções, de características e relações do eu

com o mundo. Isto significa que a estrutura do Self estabelece interações com o meio, podendo integrar os valores dos outros e percebê-los de forma integradora ou distorcida. Ou seja, as experiências poderão eventualmente organizar-se em articulação ou contradição com o self, podendo ser interpretadas como ameaçadoras para o self, mesmo não estando, por vezes, conscientes das mesmas.

Assim, o ser humano total é constituído graficamente por duas elipses: a estrutura do Ego/Self e o campo fenomenológico ou da experiência (contextos), que é a experiência assimilada através dos outros e que poderá não ter sido vivenciada e integrada pelo self. São os conceitos, significados, valores introjetados, a partir dos significativos: pais, professores, amigos, outros, poderão não ser apreendidos no campo fenomenal como sendo o resultado da experiência do Self. A área de interceção entre o domínio do Self e da experiência é a área disponível ao sujeito como congruente; ou seja, é a área integrada pelo Self na interação com os outros – experiência - que irá sinalizar o grau de congruência ou incongruência do sujeito e a qualidade da atualização do seu potencial de desenvolvimento. Quanto maior for a área de interceção entre o Self e o mundo, maior será a congruência do Sujeito psicológico. Ou seja, a percepção do ego e do mundo é condizente com as experiências sensoriais e viscerais/emocionais do Sujeito. Caso esta área de interligação for reduzida, é indicadora que a pessoa está em dissonância entre o que experiência, sente e pensa; ou seja, poderá sentir-se mais vulnerável e incongruente, podendo entrar em situação de crise, que poderá ultrapassar com o desenvolvimento espontâneo ou através da ajuda psicoterapêutica.

Assim, a intervenção psicológica tem como objetivo aumentar o espaço de interceção entre ao self e a experiência, integrando e atribuindo significado aos valores, significados e emoções e não aceitar a imposição dos outros, estando aberto à descoberta de vivências e experiências que o sujeito terá de integrar (Rogers, 1974).

Esta conceção do funcionamento psicológico proposto por Rogers (1968; 1974), que se alicerça na relação/integração que estabelece com o mundo em termos de experiências, permite-nos compreender a razão pela qual a intervenção é mais alicerçada na qualidade da relação psicoterapeuta do que nas técnicas. O ser humano tem em si próprio, todos os recursos para se desenvolver, compreender e atualizar o seu potencial auto-organizador. O Psicólogo é simplesmente a base segura que terá de proporcionar condições para que o processo de atualização ocorra.

Assim, a teoria do funcionamento psicológico que emerge desta conceitualização é que o Sujeito psicológico, estrutura do Self, relaciona-se com o meio/estrutura fenomenológica e experiencial de forma ativa, crítica e transformadora. Na medida que o SELF consegue apropriar-se das experiências dos seus contextos significativos e os vai atualizando congruentemente como potencial próprio de desenvolvimento integral: sensorial, emocional e cognitivo, constituir-se-á como uma estrutura congruente e auto atualizada (Rogers, 1968;1974).

A teoria da disfuncionalidade ou incongruência emerge, quando a interligação/relação da estrutura do Ego/Self com a estrutura fenomenológica experiencial for reduzida ou mesmo disfuncional, na qual a pessoa está em dissonância entre o que experiencia, sente e pensa. Quando sente que os valores, significados, relações, experiências com os significativos dos seus contextos naturais de vida lhe são impostos de forma desrespeitadora e sem a participação transformadora do self, o sujeito psicológico poderá sentir-se mais vulnerável e incongruente, podendo entrar em situação de crise, que pode ultrapassar com o desenvolvimento espontâneo, mais frequentemente pelo recurso à ajuda psicoterapêutica. Por isso o sujeito psicológico não é uma estrutura determinística e uma personalidade estática/cristalizadora e imutável, mas uma estrutura de personalidade que vai fluindo e está sempre em processo de transformação ao longo do desenvolvimento (Rogers, 1968;1974).

1.2. A Terapia Centrada no Cliente/Pessoa

A terapia centrada no cliente é uma perspectiva que emerge da investigação e ação de Carl Rogers, ao longo dos anos 40 e 50, partindo do pressuposto humanista e otimista sobre a realidade humana afirmando que o sujeito psicológico possui recursos interiores e pessoais para a auto-organização.

Embora a obra original de Carl Rogers (1951): “*Client-centered therapy*” tenha sido traduzida inadequadamente em Português por “*terapia centrada no paciente*” (1974), Rogers intencionalmente não utilizou o conceito *paciente* para se demarcar da tradição psiquiátrica da rotulação patológica que pressupõe um diagnóstico da doença mental segundo a DSM (Diagnóstico da Saúde Mental). Inclusive, Rogers, na sua fase mais amadurecida da sua experiência clínica, nas décadas de 60 e 70, reformulou o conceito *cliente* - “conotado pelos honorários da consulta” para a designar por “*terapia centrada na pessoa*”, surgindo a obra “*tornar-se pessoa*” (1961).

De forma sintética, enunciam-se as marcas distintivas e identitárias da terapia centrada no cliente desenvolvida por Carl Rogers (1974):

1ª Terapia centrada no cliente: como o nome designa é um modelo da consulta em que o sujeito/cliente tem toda a centralidade; é o ator, autor da atualização das suas histórias de vida; o psicólogo deve ser um facilitador desta atualização, através da escuta ativa e incondicional, como contrapondo aos modelos de psicoterapia centrados no psicólogo, como a psicanálise e os comportamentais/cognitivos.

2ª Terapia não diretiva: a direção e orientação do processo deve ser ao ritmo do cliente e não orientado e dirigido e focalizado no Psicólogo com expert e especialista. O psicoterapeuta deve apenas ser um facilitador e uma base segura para a auto atualização, ajudando o cliente a encarar-se a si próprio, à sua própria situação de vida e aos seus problemas numa forma clara e aprofundada. A função do psicoterapeuta visa criar uma atmosfera permissiva, não diretiva - o cliente é co-terapeuta - revelando uma aceitação para com o cliente, consistindo a sua intervenção em clarificar o que o cliente vai verbalizando, organizando o discurso do sujeito.

3ª Terapia reflexiva: a ênfase é colocada na construção numa atmosfera não ameaçadora para o cliente. O papel do psicoterapeuta circunscreve-se à reflexão dos sentimentos, cognições e comportamentos manifestados pelo cliente, evitando realizar interpretações sobre o que escuta, mas refletindo a partir da focalização do discurso do cliente.

4ª Terapia experiencial: está centrada na relação real psicólogo/cliente e na experiência que o cliente vai construindo nesta relação. A mudança acontece pela qualidade da relação interpessoal, emocionalmente construída, entre psicoterapeuta e cliente.

5ª Terapia compreensiva: A Terapia Centrada no Cliente não tem como objetivo prioritário resolver o problema, mas privilegia a sua compreensão; não pretende dar respostas, mas providencia o apoio/ suporte e sobretudo um método/caminho: ajudar o cliente a falar em voz alta, refletir; ajudá-lo a ter outro ponto de vista, mais distanciado, menos emocional que é um bom ponto de partida para a compreensão/ resolução dos problemas.

6ª Acentua a causa empática: nunca produz juízos de valor (intervenção não avaliativa mas compreensiva); não utiliza competências avaliativas de desafio como as confrontações e interpretações; não indica direções, mas proporciona uma relação positiva de apoio; o cliente sente-

se num ambiente protegido e de confiança podendo falar sem restrições. O psicoterapeuta facilita o processo através do respeito e da confiança nas capacidades do cliente de desenvolver-se como pessoa.

1.3. Principais estratégias de intervenção do humanismo

Embora na Terapia Centrada no Cliente, o foco da intervenção seja a pessoa, ou seja acompanhar o cliente no seu processo de crescimento, auto-organizando-se, em ordem a que a sua experiência de vida seja mais positiva, tenha uma maior confiança em si próprio e avaliações positivas sobre si próprio, através da qualidade da relação estabelecida e a escuta ativa, desvalorizando as técnicas de diagnóstico e as estratégias mais instrumentais utilizadas por outros modelos de intervenção psicológica, como os behaviorismos, Carl Rogers, utiliza algumas estratégias relacionais para que o cliente sinta que está a ser compreendido e investido na relação. Enunciam-se as mais relevantes:

(a) As **sumarizações**: é uma estratégia tipicamente humanista, em que o psicoterapeuta, no final de cada consulta e no início da seguinte, realiza uma síntese do trabalho realizada para ajudar o cliente a focalizar-se no processo e envolver-se no mesmo;

(b) a **reflexão de sentimentos**: Rogers, ao longo da consulta, faz muitas reflexões de sentimentos, para devolver ao cliente reflexões alternativas sobre o que sente ou sentiu e construa significados para as suas experiências atuais;

(c) a **reflexão de conteúdos**: quando o cliente coloca perguntas diretas, o psicoterapeuta reflete-as, devolvendo-as ao cliente, funcionando como espelho do sujeito; quando há uma reflexão que o cliente não concorda ela retoma o caminho para onde deseja ir - terapia não diretiva. Não utiliza competências de desafio e de confronto, não fazendo interpretações do que faz e diz o cliente sobre a sua experiência, delegando para o cliente a responsabilização pela mudança;

(d) as **competências não-verbais** utilizadas na TCC: postura pendente do terapeuta para o cliente; a expressão facial do psicólogo deve estar sintonizada e de acordo com os sentimentos do cliente; expressão de encorajamentos mínimos adequados, reforçando o discurso do cliente; realização de pausas e silêncios intencionalizados para dar espaço ao cliente; Ser apoiante nas escolhas que o cliente vai realizando; o ambiente e contexto de consulta deve ser informal e familiar.

Como já foi salientado, o conceito de pessoa otimista e aberta ao mundo das experiências diversificadas que brota da abordagem humanista proposta por Carl Rogers, os ingredientes da consulta psicológica apresentados nas suas obras (1968; 1974) sobre a intervenção psicológica, as estratégias facilitadoras e não diretivas da auto atualização do cliente rumo à congruência, a centralidade da relação no processo de mudança, o papel facilitador do psicólogo para que a pessoa assuma o protagonismo das suas vidas poderão ser excelentes ferramentas de apoio ao acompanhamento espiritual.

2. Especificidade da Consulta Psicológica

Grosso modo, entende-se por Consulta Psicológica todas aqueles domínios ou áreas de intervenção do Profissional de Psicologia. Existem múltiplas modalidades de intervenção psicológica: (a) umas eminentemente proactivas/educativas/preventivas que visam prioritariamente o desenvolvimento. Concretiza-se em todas as intervenções educativas em contextos escolares, comunitários, trabalho, grupos de desenvolvimento...; (b) outras modalidades mais reativas, que surgem em situações típicas de crise, as modalidades mais clássicas (como a psicoterapia e o aconselhamento psicológico) que fazem parte da representação social dominante do psicólogo (Campos, 1988).

Embora a psicoterapia, o face a face relacional psicólogo cliente numa situação de crise e num contexto simbólico do consultório, seja histórica e socialmente a modalidade mais poderosa, constituindo-se como a imagem de marca do exercício da Psicologia, penso que seria redutor circunscrever a consulta psicológica a esta modalidade, porque estaríamos a privar o exercício profissional da Psicologia do seu terreno mais alargado, onde esta poderá contribuir decisivamente para o serviço pessoal e o social: o desenvolvimento humano.

Penso que o Psicólogo é muito mais competente, autónomo e eficaz, enquanto profissional do desenvolvimento humano, do que como profissional reactivo, porque em situações de crise, sobretudo nalgumas situações psicopatológicas, as metodologias e instrumentos a que pode aceder do ponto de vista ético são limitadas (por exemplo, não poder prescrever fármacos), implicando uma estreita cooperação com outros profissionais de saúde (o psiquiatra, neurologista...), relação que tem sido historicamente complexa por causa de interesses corporativos profissionais, ainda socialmente poderosos no contexto português.

O objectivo global da intervenção psicológica visa promover o desenvolvimento humano, capacitando as pessoas com um conjunto de competências cognitivas, emocionais e comportamentais para que, de forma autónoma e funcional, possam lidar com os múltiplos desafios com que se irão confrontando ao longo do seu ciclo vital como oportunidades de crescimento (Campos, 1988).

A consulta psicológica não é um mero exercício de retórica persuasiva, muito menos uma estratégia demagógica de manipulação, ou uma certa arte oculta, ou bola de cristal. O exercício profissional do psicólogo é intencionalizado, comportando um conjunto de ingredientes; isto é, (a) é orientado por modelos conceptuais sobre o funcionamento psicológica, ou seja, existe sempre uma teoria ou teorias de compreensão sobre o funcionamento psicológico, como a teoria humanista rogeriana apresentada anteriormente; (b) implica um conjunto de estratégias e técnicas específicas, onde a relação psicoterapêutica se afirma como o dispositivo fundamental para a mudança, tal como propõe Carl Rogers (1974).

Cada profissional de psicologia deve dispor prioritariamente de competências relacionais e de instrumentos diversificados e plurais de análise teórico e metodológico para que em cada situação específica, tendo em conta a pessoa, o contexto e o problema faça a sua opção de avaliação e tratamento mais adequados, independentemente da modalidade de intervenção mais reactiva ou proactiva.

3. Especificidade do Aconselhamento/acompanhamento espiritual

“As palavras são sempre uma fonte de mal-entendidos” (Saint-Exupéry), afirmava o príncipezinho à sedutora raposa. Sim, as palavras/conceitos relacionam ou constroem barreiras, libertam ou aprisionam, revelam a realidade dos nossos mundos possíveis ou ocultam-na. Por isso, penso ser importante, previamente, fazermos um exercício de linguagem para tentarmos chegar a um consenso sobre a terminologia para sabermos sobre o que estamos a falar quando utilizamos um conceito ou outro. Historicamente este serviço espiritual passou por uma série de transformações de linguagem: “direcção espiritual”, “aconselhamento espiritual”, “acompanhamento espiritual”...

Correlativamente, a pessoa que realizava este serviço tem-se denominado de: “diretor espiritual”, “pai espiritual”, “conselheiro espiritual”, “assistente espiritual”, “guia espiritual”, “companheiro espiritual”, “mestre espiritual”, “acompanhante espiritual”....

Não é indiferente assumir um conceito ou outro, porque quando o fazemos estamos a sinalizar as dimensões e orientações do serviço. Pessoalmente, assumiria, preferencialmente, quando me refiro ao serviço, de “acompanhamento espiritual”; e a pessoa que o realiza de “acompanhante espiritual”; ou então, o termo bíblico de “mestre espiritual”, enquanto mediador (sacramento) do Mestre por excelência em quem o mediador faz a sua aprendizagem, tendo-o como referência preferencial do acompanhamento (Gonçalves, 2004).

Estes conceitos distanciam-se dos conceitos do passado (director/direcção espiritual) onde o prestador do serviço tinha a centralidade em todo o processo, impunha o seu ponto de vista como critério de verdade e de funcionalidade e não ajudava a pessoa a crescer e autonomizar-se para ir construindo o seu caminho, mas criava uma série de dependências autoritárias e infantilizadoras e, no pior dos casos, relações de alguma morbidez afectiva com compensações recíprocas (De Balanzo, 1985).

Pelo contrário, os conceitos de “acompanhamento e acompanhante espiritual”, centra o processo no sujeito que vai fazendo o seu caminho acompanhado, inicialmente, pelo mestre (mediador humano do Mestre) para ajudar o discípulo, num contexto de segurança, a ser um discípulo autónomo no caminhar nas sendas do Mestre por excelência, Jesus de Nazaré.

Assim, o acompanhamento espiritual situa-se no coração da análise das experiências do acompanhado, ajudando a discernir a voz de Deus nas histórias pessoais para lhes conferir harmonia e paz, através da escuta ativa e reflexiva, sem interpretar nem confrontar, mas devolvendo a reflexão ao acompanhado. Pode-se afirmar que o acompanhamento espiritual é eficaz, quando o acompanhado se vai capacitando para captar as moções do Espírito que surgem no seu interior; se torna capaz de distinguir os estados de ânimo psicológicos das consolações e desolações espirituais; caminha na interiorização de si próprio e na abertura de consciência; mantém-se firme nas decisões previamente tomadas quando chegam os momentos de crise; reconhece os seus limites e as suas potencialidades; vive na paz interior...

No acompanhamento espiritual deve-se ser suporte/facilitador para que o acompanhante atinja a liberdade interior e a integração da sua vida

emocional/cognitiva e comportamental, desde a experiência singular e frontal do encontro surpreendente com Cristo. Quando a pessoa de Jesus entra na vida do acompanhante, passa a ser o núcleo central da sua vida, tudo o resto é relativo, passando pela difícil experiência de tudo ser posto em causa. Neste percurso espiritual, o acompanhante deve ser apoiado pelo mestre neste processo de libertação interior e de integração da experiência humana, ajudando-o na libertação do coração de todas as ambivalências, vinculações afetivas e opções apoiadas em intenções que o afastam dos valores estritamente evangélicos. Ou seja, o acompanhante ajuda-o a abrir os olhos para não ser ingênuo face aos obstáculos estruturais (engano ideológico), psicológicos (engano pessoal) que podem ser impedimento para a entrega/dádiva a Jesus com um coração indiviso: “*Abriram-se os olhos e reconheceram-no na fração do pão*” (Luc, 24, 32).

Um dos resultados do acompanhamento espiritual é despertar no acompanhado a capacidade de contemplação para perceber criticamente a presença de Deus ou a sua ausência na sua vida e na história. Esta capacidade contemplativa remete para a oração feita na e pela vida, integrando num todo a experiência vital da fé: Fé/vida, ultrapassando espiritualismos alienantes e descomprometidos e os horizontalismos, em nome de Deus, ao serviço de uma ideologia e de protagonismos pessoais. Experimentar a presença de Deus na vida, como chamada concreta ao compromisso histórico transformador, é o objetivo prioritário de um bom acompanhamento. Atitudes como a disponibilidade, a capacidade de escutar o clamor dos pobres no mundo, a estruturação pessoal de uma vida de oração e a misericórdia/compaixão são indicadores claros que sinalizam que o acompanhado está a fazer caminho pelo Caminho (Barrio, 1985).

O acompanhamento empurra para a vida, para a viver com novo sentido e com autonomia na comunidade; desde a realidade da vida, feita experiência quotidiana de partilha e crescimento na doação; ou seja, a vida transforma-se no lugar teológico da fé.

O acompanhamento espiritual é uma ação eminentemente terapêutica de integração das várias dimensões da pessoa, mas não se esgota e confunde com as várias modalidades de consulta psicológica; contribui para o bem estar psicológico, mas ultrapassa-o porque reconcilia e cura. Embora o acompanhamento espiritual implique a integração de processos psicológicos, que emergem na situação da ajuda psicológica, ultrapassa-os porque pela fé a ação da graça de Deus intervém para plenificar os proces-

tos naturais. É neste sentido que W. James (1902) afirmava que a dimensão espiritual pode contribuir, de forma decisiva, para a integração das outras dimensões psicológicas do desenvolvimento humano, e até se poderá constituir, quando é genuína — e não é uma fuga ou alienação psicopatológica—, na dimensão de síntese das outras dimensões.

3.1. A necessidade e urgência atual do acompanhamento espiritual

A complexidade do nosso mundo global, onde a economia e as lógicas do consumo se impõem como as grandes referências deste nosso “*admirável mundo novo*” (Aldous Huxley, 2003); onde as grandes narrativas religiosas e ideológicas parecem ter entrado em colapso; onde se acede, através de redes, no espaço mediatizado pelas novas tecnologias, a múltiplas mensagens contraditórias e igualmente válidas, enredando-nos num relativismo vazio; onde as dimensões da comunidade foram pulverizadas pelo império do pessoal narcísico individualista; todas estas marcas da contemporaneidade, entre outras, contribuem, de forma decisiva, para a emergência de um caldo cultural pantanoso, designada por *new age*, que nos torna mais vulneráveis em termos pessoais e sociais, colocando em risco, a integração mais profunda da nossa identidade como membros de uma comunidade de pertença, como a identidade de sermos cristãos em Igreja (Coimbra & Menezes, 2009; Costa & Gonçalves, 2014). Esta cultura mediatizada por redes e com dimensões pantanosas, designadas pelas sociedades líquidas e da incerteza (Bauman, 2006) não oferece os fundamentos/cimentos que consolide a integração pessoal, social e religiosa que foi garantida durante séculos pelas grandes narrativas culturais e religiosas. A dimensão do religioso, reduzida frequentemente à esfera do privado, corre o perigo de ser apenas mais uma proposta, e não se afirmar como uma mundividência integradora e veiculadora de sentidos plenos desde as grandes referências que nos vêm do Evangelho de Jesus como boa notícia.

Neste contexto cultural é urgente que tenhamos companheiros seguros que nos apontem e abram caminhos nos becos dos nossos desencantos, inseguranças e frustrações. Ou a reflexão cristã dá resposta a estes grandes retos fraturantes do nosso tempo ou são os outros saberes, como a Psicologia, que irão ocupar a função secular que desempenhava a Teologia. Como se questiona García Paredes (2002): “não é hoje a Psicologia aquela ciência que substitui, não poucas vezes, as Teologias da alma?” (p. 176).

Se em tempos passados a nossa preocupação intelectual consistia em demonstrar que também a Teologia era uma ciência, hoje são as ciências sociais e humanas e as neurociências que se vêm afirmando como autênticas teologias, capaz de garantir os sentidos que o homem de hoje procura (Griffin, 1989). Por isso, torna-se pertinente a cuidadosa e sustentada formação e investimento dos mestres/acompanhantes espirituais para ajudarem as pessoas no discernimento dos caminhos surpreendentes do Espírito, conferindo unidade às suas vidas pessoais e ao mundo, através da leitura da fé. Caso não se realize este investimento, num mundo competitivo, onde as oportunidades de trabalho escasseiam, será realizado por outros profissionais que procuram o seu próprio nicho diferenciado de sobrevivência num mercado livre e desregulado (psicólogos, psiquiatras, neurologistas, gurus da meditação...). Estou convicto que o aumento crescente de solicitação do psicólogo, neurologista e do psiquiatra nas sociedades ocidentais do consumo (onde se consomem mais anti-depressivos do que proteínas) tem a ver também com o desinvestimento que a Igreja Católica fez no acompanhamento espiritual de pessoas, que abandonadas, desintegradas, sem referências organizadoras, sem companheiros no seu caminhar do Emaús da desesperança, procuram outras soluções alternativas para lhes possibilitar abrir o entendimento e aquecer o coração para os libertar dos fantasmas de morte, não a partir das escrituras, mas a partir de modelos teóricos de compreensão; não a partir do ritual da fração do pão, e do sacramento da reconciliação, numa relação segura de intimidade, mas a partir de rituais alternativos como as psicoterapias e ainda através de práticas de meditação, relaxamento e apaziguamento ... (Costa & Gonçalves) . Por isso, se diz que o Psicólogo é o Padre da pós-modernidade (García Paredes, 2002).

Num artigo recentemente publicado pela Revista Concilium, dedicada a tema monográfico: Teologia, Antropologia e Neurociências, Matthieu Ricard (2015), doutorado em genética celular no Instituto Pasteur e monge budista no Himalaia, afirma, a partir de uma revisão sustentada de investigações desenvolvidas nas últimas décadas, que o nosso cérebro se desenvolve, ao longo do tempo, a partir das experiências significativas de espiritualidade, alicerçadas no amor oblato e na misericórdia/compaixão. A empatia por si só, é mais vulnerável ao *burnout* do que a misericórdia e a compaixão. Assim, contrariando os pareceres clássicos do determinismo biológico das neurociências, conclui, a partir de estudos realizados na última década, que o cérebro pode ser transformado e reconstruído pelas experiências de meditação e contemplação. Os estudos que afirmavam

que entre 40 a 60% das nossas características pessoais eram determinados geneticamente, são colocados em questão pelos neurocientistas que trabalham no campo das neuroplasticidade e por especialistas em epigenética, que estudam a forma como os genes são ativados ou inibidos em função da estimulação de experiências reais de vida. De facto, estas investigações sinalizam que a meditação sobre o amor altruísta e a compaixão podem produzir importantes transformações epigenéticas (Ricard, 2015).

4. A centralidade da relação no acompanhamento espiritual e na consulta Psicológica

Na generalidade partilha-se a convicção que a relação, ou o vínculo emocional estabelecido, é poderosa para a eficácia da ajuda prestada. As investigações realizadas nos últimos anos, no domínio das ciências Humanas e Sociais, nomeadamente as que estão centradas na prestação de serviços de ajuda, apoio, cuidados a pessoas e na educação, confirmam-nos esta espontânea convicção (Faria & Gonçalves, 2015). Mais do que a competência técnica, os saberes científicos é a qualidade do vínculo relacional com o cliente que joga um papel decisivo na eficácia das intervenções. C. Rogers (1974) afirmava que a relação é a estratégia fundamental da mudança. Também no acompanhamento espiritual uma das variáveis psicológicas/humanas que contribuem decisivamente para o amadurecimento e desenvolvimento do acompanhado, e para a eficácia do acompanhamento, é uma relação segura do mestre com o discípulo, mesmo quando seja puramente espontânea e pouco intencionalizada (De Balanzo, 1985).

Contudo, não é uma relação qualquer, mas tem que comportar uma série de ingredientes para ser portadora de eficácia na mudança. Partindo dos contributos do especialista da relação, C. Rogers, apresentam-se algumas reflexões sobre o impacto da relação na transformação da pessoa, sendo também úteis para questionar e perceber as relações que se estabelecem no acompanhamento espiritual.

No campo da relação de ajuda/accompanhamento, mais do que as técnicas e os saberes do profissional, assumem centralidade as atitudes pessoais. Ou seja, o decisivo na relação de ajuda não é o que faço e sei, mas o que sou; como me situo como pessoa em relação ao outro, como me situo face à sua realidade, numa forma constante e não esporádica e fragmentada (Rogers, 1974). Também a pessoa que acompanha espiritualmente deve ser

uma pessoa imbuída de atitudes básicas de integridade face ao outro, porque não são as acções esporádicas e as técnicas especiais que se utilizam na ajuda espiritual que produzem mudanças, mas a forma de ser na relação, a estrutura psicológica íntegra do acompanhante.

C. Rogers (1957;1974, 1985) sinalizava três atitudes estruturantes da personalidade do profissional de ajuda: a congruência, a aceitação incondicional e a empatia. Estas atitudes não são técnicas ou instrumentos a que se recorrem no momento da ajuda, mas são eixos estruturantes da personalidade do acompanhante indutores e facilitadores do desenvolvimento humano. Nesta perspectiva, a relação psicoterapêutica é a mola da mudança, daí a sua relevância. Para que o cliente possa caminhar na auto-organização, ou seja, para que acontece o processo de mudança psicológica, o psicoterapeuta deve apresentar as seguintes atitudes:

(a) **A genuinidade e congruência:** refere-se à capacidade do psicoterapeuta ser real, genuíno e autêntico na expressão dos seus sentimentos e atitudes, quer sejam positivos ou negativos, pois desta forma facilita uma comunicação honesta e fluida da parte do cliente. No entanto, deve estar atento aos seus sentimentos e facilitar a atualização dos sentimentos do cliente. Esta congruência existe num contínuo e não na base dum tudo ou nada;

(b) **A aceitação incondicional do cliente:** o psicoterapeuta deve comunicar ao cliente uma profunda e genuína preocupação por ele como pessoa; preocupação incondicional e não possessiva, não implicando avaliação dos sentimentos, pensamentos e comportamentos do cliente. É capaz de escutar ativamente - e sem julgamento de valores - os problemas que o preocupam, fazendo sentir-se aceite independentemente dos sentimentos expressos. A aceitação não significa a legitimação de tudo o que transmite o cliente mas, apesar de poder existir alguma conflitualidade de opiniões, a posição do cliente deve sempre ser respeitada. Esta aceitação pode ser expressa por linguagem não-verbal (um olhar, um gesto, encorajamentos mínimos...), traduzindo-se verbalmente na aceitação da pessoa tal como ela é incondicionalmente. O cliente é livre de expressar os seus sentimentos sem correr o risco de perder a aceitação do terapeuta. O terapeuta acredita na capacidade do cliente para mudar, para se auto atualizar. Esta crença é internalizada pelo cliente que aprende a confiar mais em si próprio.

(c) **A empatia:** é uma atitude fundamental no sucesso do processo terapêutico implicando duas orientações: por um lado, o terapeuta deve

compreender com precisão e verdadeiramente as experiências e sentimentos do cliente, tal como elas são reveladas na interação como se fossem suas, compreendendo o mundo do cliente tal como ele o vê; por outro lado, deve comunicar o que sente genuinamente ao cliente. O objetivo é de encorajar o cliente a estar mais perto a si próprio: tendo presente a sua experiência e sentimentos mais profundos para ultrapassar a incongruência. É necessário compreender aquela pessoa, como ela se sente no momento, como portadora da sua personalidade, das suas vivências como pessoa com a sua singularidade e histórias de vida.

Convém clarificar que o conceito de empatia é distinto de simpatia que se sente na relação com os amigos, em que se podem partilhar problemas do quotidiano, de forma espontânea, e realizar informalmente auto-revelações. A simpatia pode não ser genuína, mas pode ser uma forma social de estar. Não promove mudanças, enquanto que a empatia, implica colocar-se no lugar do outro; o cliente sente-se compreendido e aceita tal como é, apesar dos seus problemas, ganha confiança em si próprio, sem dependências, e assumindo a coragem de ser autêntico para mudar.

Caso existam estes ingredientes relacionais a mudança pode ocorrer, porque o cliente vai explorar as suas atitudes com maior profundidade; vai descobrir aquilo que não aceita em si; e a experiência de compreensão por parte do psicólogo produz uma nova ressonância no cliente.

As atitudes apresentadas como ingredientes estruturantes de uma relação de ajuda eficaz e transformadora, implicando uma forma de ser, podem apresentar-se como uma exigência que não estão acessíveis ao comum dos mortais, podendo levar a uma mistificação dos profissionais da ajuda psicológica e espiritual. Estas atitudes são tendências, ou seja, nunca podem considerar-se como algo já acabado e atingido totalmente. Mas é um projecto em construção que os profissionais de ajuda têm que ir realizando num esforço constante de autoconhecimento e de autocrítica para serem mais congruentes consigo próprios e se situarem face aos outros com autenticidade, genuinidade e empatia.

É óbvio que estas dimensões da relação foram tematizadas no contexto da consulta psicológica, no entanto, parece que poderão ser um instrumento de grande utilidade para a compreensão da relação no contexto específico da ajuda espiritual, porque se forem silenciadas estas variáveis humanas/psicológicas a probabilidade da eficácia da ajuda espiritual pode-

rá ser mais reduzida. Se é verdade que Deus, em situações excepcionais, pode actuar à margem do esforço, dos saberes e das mediações humanas, contudo, normalmente, a graça não destrói a natureza (o humano), nem Deus substitui o investimento (missão) do humano, pactuando com a negligência e a insensatez das suas mediações.

Em jeito de conclusão, este texto tentou responder às três questões que suscitou esta reflexão partilha colocando em diálogo colaborativo os saberes advindos da Psicologia e da Teologia Espiritual, sobre a compreensão e transformação do sujeito biopsicossocial e espiritual (Piedmont, 2001). Ao realizar a opção pelo modelo humanista/rogeriano, como concretização do sujeito psicológico e pela sua proposta de intervenção centrada na pessoa com estratégias empoderantes do sujeito, visou-se proporcionar à teologia espiritual contributos teóricos e metodológicos que poderão ser úteis para a compreensão do sujeito e para o acompanhamento espiritual.

Ao sublinhar as especificidades da consulta psicológica e do acompanhamento espiritual, bem como a sua relevância na contemporaneidade, pretendeu-se explicitar os domínios específicos de intervenção de cada um dos serviços, no respeito incondicional e diferenciado dos dois serviços/missão, que têm objetivos comuns: a qualidade de vida do acompanhante. Por isso, sublinha-se a necessidade da abertura cooperante entre os profissionais do acompanhamento em consulta psicológica e o acompanhamento espiritual, não devendo funcionar como intervenções estanques e segmentadas, porque o sujeito é um todo integrado em funcionamento sistémico e interdependente. Por isso, deve-se reencaminhar, sempre que esteja em causa a qualidade de vida da pessoa, para o profissional mais competente. Ou seja, o conselheiro espiritual não deve ser intruso na área do profissional de psicologia, nem vice-versa, porque os dois serviços são simultaneamente específicos, complementares e relevantes para a ajuda da integração da experiência humana. Isto é, os conselheiros espirituais devem encaminhar para os profissionais de psicologia, quando o nível de análise e de compreensão do problema exceder o seu âmbito e possa ser obstáculo à caminhada espiritual; os profissionais de psicologia deverão ser sensíveis à dimensão do espiritual quando esta interfere nas outras dimensões psicológicas, evitando, deste modo, prestar um pernicioso serviço ao cliente reduzindo a realidade do humano às dimensões meramente psicológicas (Gonçalves, 2004).

Bibliografia

- Barrio, J. (1985). Acompañamiento espiritual: en que ¿ y hacia que?. *Sal Terrae*, 5, 339-352.
- Bauman, Z. (2006). *Liquid times: living in an age of uncertainty*. Cambridge, Polity Press.
- Campos, B. P. (1988). Consulta Psicológica e desenvolvimento humano. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 3, 5-11.
- Coimbra, J.L., & Menezes, I. (2009). Society individuals or community strength: Community psychology at risk in at-risk societies. *The Journal of critical psychology, counselling and psychotherapy*, 9, 2, 87-9.
- Costa, J. & Gonçalves, C. M. (2014). Samaritana um exemplo de empoderamento *avant la lettre*. *Revista de Espiritualidade*, 87, 245-268.
- De Balanzo, E. (1985). El acompañante: perfil de un buen maestro en el espíritu. *Sal Terrae*, 5, 353-363.
- Faria, J. & Gonçalves C. M. (2015). Os significados atribuídos à relação no processo de educação e formação de adultos. *Amazônica: Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação*, Vol. XVI, nº2, pp. 202-230.
- Garcia Paredes, J. C. R. (2002). Vivir nuestro cuerpo: espiritualidad de los sentidos. *Vida Religiosa*, 3, 12-24.
- Gonçalves, C.M. (2002). Vida espiritual e bem-estar psicológico. *Revista de Espiritualidade*, 38, 139-160.
- Gonçalves, C. M. (2004). Aconselhamento espiritual e/ou consulta psicológica? *Revista de Espiritualidade*, 45,5-20.
- Griffin, D. R. (1989). *God and religion in the postmodern world*. New York.
- Huxley, A. (2003). *Admirável mundo novo*. Coleção, Mil Folhas, Público nº 47.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. New York: Longmans, Green.
- Ortigosa, J. (1985) La relación de ayuda: perspectivas psicológicas de la entrevista Pastoral. *Sal Terrae*, 5, 397-406.
- Paredes, J.C. R.G. (2002). Vivir nuestro cuerpo. Espiritualidad de los sentidos. *Vida Religiosa*, Vol. 92, 3, 12-24.
- Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67, 4-14
- Ricard, M. (2015). Experiencia interior y neurociencias. *Revista Concilium*, nº362 pp.13-26, Editorial Verbo Divino.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, Vol 21, nº2, 95-103.
- Rogers, C. (1968). *Psicoterapia e consulta psicológica*. Lisboa: Moraes Editores.
- Rogers, C. (1951/1974). *Terapia centrada no paciente*. Lisboa: Moraes Editores,
- Rogers, C. (1961/1985). *Tornar-se pessoa*. Lisboa: Moraes Editores.