

OS CONTRIBUTOS DA ESPIRITUALIDADE PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO BIOPSIKOSSOCIAL¹

Resumo: Ao longo dos tempos, os humanos sempre se confrontaram com o dilema de conferir sentidos ao existir, oscilando na polarização entre a objetividade/cientificidade e as dimensões do transcender-se/espiritual. Pretende-se apresentar uma clarificação do conceito de espiritualidade e ainda, a partir da revisão da investigação em Psicologia, desenvolvida ao longo das últimas duas décadas, sinalizar os contributos da espiritualidade na qualidade de vida biopsicossocial, apontando para um novo modelo concetual do desenvolvimento humano macro integrador designado por biopsicossocial/transcende.

CARLOS MANUEL GONÇALVES ²

¹ Conferência proferida por Carlos Manuel Gonçalves, no V Congresso de Espiritualidade, “Itinerários Espirituais”, no dia 27 de Outubro de 2017 às 18:00 horas.

² Natural de Ervedosa, Vinhais – Bragança.

Em 1965 ingressa no Seminário Carmelita em Viana do Castelo. Em 1978 faz a sua Profissão Solene na Ordem dos Padres Carmelitas Descalços (em Avesadas). É ordenado Presbítero, na Sé do Porto em Fevereiro de 1980.

É Licenciado em Teologia pela Universidade Pontifícia de Salamanca (1979). Depois de concluída a Licenciatura em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (1992), na área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos, enveredou pela carreira académica tendo concluído o seu Doutoramento em 2006 com a Dissertação: *A família e a construção de projectos vocacionais de adolescentes e jovens*.

É Professor Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto desde 2006, lecionando diversas unidades curriculares no âmbito de Mestrados e Doutoramentos. É membro integrado do Centro de Psicologia da Universidade do Porto (CPUP), desenvolvendo investigações no âmbito dos mestrados e do Programa de Doutoramento em Psicologia, na linha de investigação do Desenvolvimento Vocacional e Aprendizagem ao Longo da Vida. Tem inúmeras publicações em forma de livro, capítulos de livros, atas de congressos internacionais e em Jornais internacionais e nacionais, das quais destacamos: “*Pais aflitos, filhos com futuro incerto? Um estudo sobre a influência das famílias na orientação vocacional dos filhos*”. Publicado em 2008 pela

Ao longo da história da humanidade, desde os seus primórdios, no período pré-histórico, a partir do *homo faber* até ao *homo sapiens*, os humanos sempre se colocaram o problema do sentido a conferir às suas vidas, verificando-se uma unidade profunda e indivisível entre a sua condição histórica e a dimensão do espiritual/transcendente (Eliade, 1978).

Ao longo dos tempos, nos vários contextos e culturas, foram-se construindo reflexões, a partir dos vários saberes: Teologia, Filosofia, Sociologia... e posteriormente, a Psicologia, como ciência autónoma, na tentativa de resolver o velho e sempre atual dilema/paradoxo da compreensão do sujeito humano, que vai oscilando, em determinados momentos históricos, na polarização entre a objetivação/mecanicista racionalista (*logos*) e a subjetivação (*Psique*); entre o corpo e alma, interior e exterior, razão e emoção/espírito. São estas polarizações, a partir de várias teorias filosófico e teológicas explicativas, que incluem ou excluem a espiritualidade e a religiosidade na compreensão do sujeito humano, em ordem a constituir-se uma dimensão integradora biopsicossocial transcendente (Piedmont, 2001).

Por isso, torna-se pertinente clarificarmos e operacionalizarmos, num primeiro momento, o construto “pantanososo” de espiritualidade, nomeadamente neste século XXI, após a queda dos discursos racionalistas e mecanicistas da modernidade, provindos das Ciências Sociais e Humanas, especificamente da Psicologia, acerca da condição do ser humano que parecem ter produzido fortes vazios existenciais. Face a este cenário dramático, os humanos tentam transcender-se a si mesmos sob diversas formas, com propostas de marketing de procura de paz, de apaziguamentos, através de variadas formas de meditações: zen, *mindfulness*, yoga, relaxamentos, retiros espirituais,

Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. Participou em numerosos congressos nacionais e internacionais com apresentação de comunicações, simpósios e conferências. Colaborou na organização e na Comissão Científica de Congresso Internacionais e Nacionais.

É membro fundador do GAF (Gabinete de Atendimento à Família), IPSS fundada em 1994 pelos Padres Carmelitas Descalços e sediada em Viana do Castelo, ocupou diversos lugares no âmbito da direcção desta instituição, sendo o seu actual director.

frequentemente sem Transcendência/Deus. Por fim, apresentar-se-á uma breve clarificação do modelo concetual do desenvolvimento humano **Biopsicossocial**, a partir dos contributos de Brofenbrenner (1979;2001/2005), alargando este modelo para **biopsicossocioespiritual** (Piedmont, 2001).

Num segundo momento, apresentam-se alguns dados das investigações realizadas a partir de século XXI, sobretudo a partir do contributo da designada Psicologia Positiva de Martin Seligman (2008) e seus seguidores, que sublinham os contributos das dimensões do espiritual e do religioso na qualidade de vida biopsicossocial, apontando para um novo modelo de desenvolvimento humano macro integrador designado por: biopsicossocial/transcendental.³

Finalmente apresentam-se as principais conclusões desta reflexão.

1. Um ensaio de clarificação do conceito Espiritualidade

A temática da espiritualidade, que durante a modernidade, pela dominância do paradigma científico da objetividade, foi silenciada por a considerarem como uma área da irracionalidade e de misticismos, fase à crise da modernidade que gerou vazios existenciais e de ausência de sentidos de vida, foi surgindo, no final da década de noventa e sobretudo no início do século XXI, um *boom* de investigações, na área das Ciências Humanas e Sociais, sobre a espiritualidade e seus impactos no sentido a conferir à vida, influenciando os comportamentos humanos, não só individualmente mas do ponto de vista social.

Este mundo pós-moderno secularizado e vazio de sentidos ativou a pertinência da espiritualidade como uma dimensão estru-

³ A Psicologia positiva assenta em 3 pilares: (1) a **emoção positiva**; (2) o **estudo do carácter positivo**, a partir das 24 forças e virtudes (que produzem a emoção positiva), onde se integra a Transcendência, da qual fazem parte a espiritualidade, o sentido da vida, a fê e a religiosidade; (3) o estudo das instituições positivas que promovem sujeitos positivos, entre elas, as Igrejas (Seligamn, 2008)

turante do humano, que desempenhou, ao longo de muitos séculos, um papel central como construtora de sentidos, na sua ligação às religiões e à religiosidade.

Assim, foram surgindo as ditas “novas” espiritualidades do *new-age*, com fortes ambiguidades, e com múltiplas formas de viver e concetualizar as “novas” espiritualidades.

Por isso, impõe-se uma tentativa de clarificação do construto para sabermos a que nos referimos quando falamos de espiritualidade, ultrapassando as controvérsias que se geraram nas várias investigações desenvolvidas, nos últimos tempos, entre religião e espiritualidade, a partir da apresentação, ainda que breve mas crítica, de várias leituras desenvolvidas ao longo dos grandes marcos históricos, em ordem a chegarmos a um consenso acerca do construto em análise.

Como já foi salientado, desde o período paleolítico, o *homo faber* já manifestava um universo de valores mítico-religiosos, expressos em utensílios e na arte rupestre, indicando fortes probabilidades que o *homo faber* é simultaneamente *homo religiosus* (M. Elaide, 1978).

Ao longo do 1º milénio antes de Cristo (800-200 a.C.), designado por tempo axial (Jaspers, 2003), começam a emergir as grandes religiões, nos vários espaços culturais: na China, com Confúcio (confucionismo) e Lao-Tse (taoismo); no Irão com Zaratustra; na Índia, com a tradição Védica (hinduísmo) e depois com Buda (budismo); na Palestina, com o judaísmo através da tradição profética que culmina com o Cristianismo.

Nesta fase da história surgem dois novos paradigmas: (1) o da **Transcendência** como *razão e logos*, presente no pensamento filosófico grego, que se manifesta como *Sofia ou Sapientia*, a contemplação como a forma mais elevada de conhecimento; (2) o da **Revelação ou da fé** de um Povo que se encontra plasmada nos livros sagrados, na tradição judaico-cristã: a Bíblia. Trata-se de duas formas de conhecimento da Transcendência: a da **razão (LOGOS)**,

proveniente da filosofia grega, e a da **revelação**, oriunda dos textos sagrados, cuja estrutura é teocêntrica.

Destinado, aparentemente a percorrer caminhos paralelos, afastando-se um do outro, a tal polarização razão versus *psyqué*, vão-se aproximar ao longo da história medieval, conferindo um novo rumo à história, através da interação/interpenetração entre os dois discursos: o discurso filosófico-teológico cristão que dominou durante toda a idade média até à Idade Moderna, influenciando profundamente a cultura ocidental e a conceção de espiritualidade (Lima, 2002). Esta nova cosmovisão parte do pressuposto que a fé e a razão são elementos complementares da Sabedoria; ou seja, a fé ilumina a razão, a filosofia é subordinada à Teologia e a verdade racional subordina-se à verdade revelada.

É neste contexto filosófico-teológico medieval que a palavra espiritualidade assumirá a sua visibilidade, através de grandes figuras dos Padres da Igreja, como Santo Agostinho e São Tomás de Aquino, entre outros. Já na patrística, Pelágio (423) afirmava: “*age, ut in spiritualitate proficias*”, “age de modo a progredires na espiritualidade” (Secundin, 2002).

Ao longo da Baixa e Alta Idade Média, o termo espiritualidade associa-se a uma vida movida pelo Espírito de Deus, na linha da tradição judaica e cristã: *Ruah*, vento, ar, respiração, Espírito de Deus que possibilita a vida. No Novo Testamento é a Palavra *Pneuma*, *Spiritus*, na linha do *Ruah*, ou seja, ar, respiração, Espírito de Deus, que se assume como o centro vital da pessoa, uma realidade viva, que se constrói na relação com Deus, que é o princípio e o fundamento da vida.

De acordo com a antropologia judaico-cristã clássica, o ser humano é uma totalidade, ainda com tripla dimensão integradora: corpo, alma e espírito. Como corpo é o ser humano que se relaciona num plano horizontal com os outros e com o mundo; enquanto alma/*psiqué*, o ser humano é uma identidade na medida em que se constitui como o centro individual e de consciência (dimensão psicológica); e espírito, enquanto aberto a uma relação vertical com Deus. Das 3

dimensões apresentadas, a que se revela estruturante e organizadora do ser humano é a dimensão espírito/espiritualidade, que implica uma relação com Deus, conferindo sentido profundo à ação humana na relação que estabelece com os outros.

A partir da Idade Moderna, com a afirmação dos discursos das racionalidades nas várias áreas dos saberes, filosofia, ciências naturais e tecnologias, e das ciências sociais e humanas, sociologia e a afirmação da Psicologia, demarcando-se, até à rutura, com o discurso teológico, considerando-o como mera alienação e distanciado da realidade objetivante; esta polarização do objetivo// subjetivo; corpo//alma; foi-se acentuando entrando em total rutura. Esta modernidade dessacralizadora e secularizante, considera a espiritualidade como algo alienante e do domínio da “beatice” e do esquisito, tendo contribuído para tal o movimento dos alumbrados (Secundin, 2002).

A desvinculação e afirmação da Psicologia em relação à filosofia e à Teologia para se afirmar como ciência autónoma, na 2ª metade do século XIX, com os estudos de Wundt, focaliza a sua análise nesta nova ciência, pretensamente objetivante, silenciando o sujeito/ subjetivante, vinculando-se aos paradigmas dominantes racionalistas/mecanicistas das ciências exatas e naturais, concretizados nos modelos conceituais do funcionamento psicológico: psicanálise e behaviorismo que dominaram a 1ª metade do séc XX e silenciaram as dimensões integradoras do sujeito e objeto, corpo e alma, considerando as dimensões do religioso e do espiritual como áreas do domínio do irracional e do não científico (Gonçalves, 2002; 2004; 2017). Contudo, a crise da modernidade, nos finais dos anos 60, vai criando os desencantos do materialismo e do economicismo e gerando profundos vazios existenciais, registando-se uma recuperação da espiritualidade, como resposta alternativa ao sentido de vida.

Assim, também o saber Psicológico, começa a abrir-se às dimensões do Transcendente com a emergência das abordagens humanistas, no início da 2ª metade do séc. XX, sobretudo no após 2ª Guerra mundial: Rollo May (1969), Maslow (1970), V. Frankl

(1978), C. Rogers (1968) afirmando-se como uma 3ª via em relação aos dois modelos dominantes: a Psicanálise e o Behaviorismo. A partir deste legado humanista, que aposta no potencial humano para a auto-atualização e auto-realização, a Psicologia, sem deixar de ser ciência, inicia um novo percurso que começa a valorizar a integração do capital humano: físico/biológico, psicológico e social. Por isso, começam a surgir modelos mais complexos na compreensão do sujeito psicológico, distanciando-se de formas de compreensão polarizadas: o intraindividual (determinismo biológico) e o extrapessoal (determinismo social), optando-se por leituras complexas e integradoras do biopsicossocial, na linha da proposta de Broffebrenner (1978/2005).

Apesar da proclamação histórica da racionalidade e da dessacralização das sociedades modernas, o espiritual procurou sempre, ainda que silenciosamente, novas formas para se manter vivo, acabando por ganhar novo fôlego e uma maior visibilidade a partir da última década do século passado, e irrompendo com grande vigor no início deste século.

No final do século XX (década de 90) e sobretudo na 1ª década do século XXI, começam a surgir um *boom* de investigações abordando a espiritualidade como um construto estruturante no desenvolvimento humano, como um contributo decisivo para a sua qualidade de vida. O novo movimento científico desencadeado por Martin Seligman e Mihal Csikszentmihalyi (2000), a Psicologia Positiva desenvolve uma multiplicidade de estudos nesta área da espiritualidade, a ponto de se designar este fenómeno de nova onda mística (Secondin, 2002)

Apresentam-se alguns dados, considerados relevantes em ordem a assumirmos uma definição consensual e consistente do construto de espiritualidade, face ao pântano de múltiplas definições, com marcas de laicidade, uma espiritualidade sem espírito, sem Deus e sem Transcendência. Forcades (2005), a partir de estudos realizados, apresenta 3 tipos de espiritualidades contemporâneas: Espiritualidades terapêuticas, feministas e monásticas.

(1) As **espiritualidades terapêuticas**: que se focalizam no indivíduo e no seu momento presente vulnerável e fragilizado: são imensas as ofertas de *marketing* que inundam o mundo ocidental para propor à pessoa a reconciliação consigo mesma, sanando as suas dúvidas, os seus medos, angústias e ambiguidades. Num primeiro momento, recorreu-se à medicação farmacológica em substituição da espiritualidade, sendo posteriormente substituída pelas medicinas alternativas; finalmente, dão lugar às espiritualidades *new-age*, que comportam práticas exotéricas de meditação provindas do budismo, e de outras crenças, tradições e religiões de culturas orientais (Forcades, 2005; Stuccliffe & Gilhus, 2014).

(2) A **espiritualidade feminista**: focaliza-se numa tomada de consciência dos estereótipos da dominância do masculino sobre o feminino, a nível das várias religiões. Valorizam a experiência pessoal e colocam uma série de questões denunciando a linguagem predominante utilizada no masculino por parte das religiões, contestando as formas e estruturas institucionais das religiões com a dominância do masculino, sendo os cargos investidos, com poder do sagrado, destinados exclusivamente aos homens (Forcades, 2005).

(3) Espiritualidades **monásticas**: oriundas das religiões existentes, pressupondo a vivência comunitária, a oração silenciosa, a vida interior. Existem mosteiros (os *ashrams*) que organizam retiros para receberem pessoas dentro de uma espiritualidade *new-age*, para encontrar a paz interior, pela utilização de estratégias de yoga, *mindfulness*, mantras, técnicas de relaxamento... E os mosteiros, mais tradicionais, ligados às Grandes Religiões, que organizam retiros para o crescimento espiritual, pela vivência comunitária, na oração silenciosa, no investimento da vida interior.

Hill e colegas (2000) partindo de estudos de meta análise, apresenta 3 categorias sobre espiritualidade: (1) A espiritualidade

religiosa, orientada para Deus, ligação ao Sagrado/Transcendente (religiões): movida pelo *ruah*/Espírito promovendo uma real aproximação a Deus e aos outros; (2) uma espiritualidade orientada para o mundo, salientando uma relação ecológica e com a natureza; (3) espiritualidade humanista, orientada para a relação com os outros, implicando sentimentos de amor, altruísmo, partilha solidária de bens e experiências, sem assumir a relação com o Transcendente.

Perante estas categorizações de espiritualidades, torna-se pertinente indagar se estaremos face a distintas formas de espiritualidades? Vasquez (2005) responde a esta questão afirmando: embora a espiritualidade seja apenas uma, está dependente das atitudes do sujeito, assumindo diversas formas/expressões e modalidades a que não são estranhos fatores socioculturais e contextuais. Por isso, deve ser vista a espiritualidade como um construto multidimensional (Meezenbroeck *et al.*, 2012).

Piedmont e Lech (2002), postulando um conceito de espiritualidade integrador e eclético, afirmam que a espiritualidade é uma dimensão estruturante do ser humano que transcende a cultura e o contexto. Ou seja, é uma dimensão universal da experiência humana, visto atravessar as diferentes sociedades e culturas, ao longo dos tempos, constituindo-se como uma dimensão experiencial e vital do humano, que não é resultado exclusivo de quaisquer práticas religiosas, mas poderá conduzir a essas práticas, conferindo-lhe maior significado e transformando-as; ou confinar-se à laicidade, ou seja, reduzir-se a um compromisso com a natureza e com os outros, sem práticas religiosas (Fisher, 2011).

Contudo, a espiritualidade mesmo não podendo estar arredada do conceito de transcendência, não se restringe apenas à ligação com o Transcendente em sentido estrito, por isso, implica 4 componentes fundamentais. (1) a capacidade do ser humano para autotranscender-se, conferindo sentido à vida e à morte; (2) a abertura ao Transcendente - designe-se por Deus, Poder Supremo -, porque na sua finitude o humano tem que auto-transcender-se, pela abertura ao Infinito ou Sobrenatural; (3) a ligação ao mundo e à grandiosidade da natureza;

(4) A ligação aos outros, numa relação dialógica e comprometida com a transformação da História como espaço de solidariedade, justiça e dignidade.

Segundo a tradição cristã, o discernimento de uma espiritualidade movida pelo Espírito de Jesus faz-se através da ação: “pelos frutos vos conhecerão como meus discípulos” (Mt,17,16). Ora, os frutos do Espírito são: “o amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade fidelidade, mansidão, auto-domínio” (Gálatas, 5,22-23). Naturalmente as pessoas que optam pela fé cristã não dissociam estes frutos da ação do Espírito de Jesus. Contudo, nada impede, que os sujeitos que não estão religados ao cristianismo não possam produzir estes frutos, pelo investimento de espiritualidades ligadas à ecologia/natureza e ao compromisso de cidadania político social com os outros, sem se assumirem pelo menos explicitamente como religiosos (Koenig & Carson, 2012).

Como diz Thomas Halik (2013): “concordo em muitas coisas, muitas vezes em quase tudo, com os ateus, agnósticos/indiferentes, exceto no que diz respeito à profissão de fé paradoxal em Deus. Perante a produção industrializada e mercantilista de artigos e livros religiosos de todo o género, eu, com a minha fé cristã, por vezes sinto-me mais próximo dos cétricos, dos agnósticos, dos ateus, dos críticos de uma religião ritualista, devocionista e alienante, descomprometida com os outros e com a transformação do mundo...” (p. 15).

Concluindo: a espiritualidade é um construto multicomplexo, que se mantém religado, desde os tempos mais arcaicos, às religiões. Contudo, como dimensão estruturante do ser humano, circunscreve-se para além das religiões, porque o humano é um todo com múltiplas dimensões: física, psicológica e social que se auto-transcende para além de si próprio, que poderá ser implícita ou explicitamente a relação com o Transcendente. Por isso, na linha de Pargmente & Mahoney (2002), defendemos que a espiritualidade é uma dimensão vital e universal do ser humano, humanizando-nos e transformando-nos em pessoas mais desenvolvidas e comprometidas na abertura ao serviço dos outros no cuidado com a Natureza e com a Criação.

Por fim, apresenta-se o conceito de espiritualidade do ponto de vista cristão. Como o conceito não é consensual, porque há tantas quantas os teóricos, opta-se por uma definição operativa proposta por Matanic (1987): é uma relação privilegiada com Deus, que se explicita em determinadas verdades da fé, e num estilo de vida segundo o exemplo de Cristo, implicando uma missão de serviço, exprimindo-se em meios, práticas e rituais pessoais e comunitários”. Neste conceito de espiritualidade estão explícitas as seguintes dimensões: (a) relação com Transcende: Deus revelado por Jesus Cristo; (b) um conjunto de verdades de fé que se alicerçam na Sagrada Escritura, especificamente no Evangelho de Jesus, como Boa Notícia para a humanidade; (c) seguimento de Cristo numa missão de serviço ao Homem; (d) esta missão é dinamizada pelo Espírito na celebração pessoal e comunitária (eclesial) de rituais: a escuta da Palavra, a celebração dos sacramentos e em formas concretas e diversificadas de piedade com implicações na vida. A partir deste conceito global surgem uma multiplicidade de espiritualidades cristãs específicas, como a espiritualidade teresiano sanjoanista, inaciana, franciscana...

2. Alguns dados da investigação sobre os contributos da Espiritualidade no desenvolvimento biopsicossocial (transcendental?)

Como já foi referido, ao longo dos últimos 30 anos surgiram uma série de estudos, na área das Ciências Sociais e Humanas, especificamente na Psicologia, donde me sustento, sobre a influência da relação espiritual e da religiosidade na qualidade de vida das pessoas e como *coping* para lidar com as situações stressantes da vida, nomeadamente com a doença, as perdas... O conceito de qualidade de vida também é difícil de operacionalizar, atravessando várias áreas da vida, como a física, psicológico/emocional, os contextos proximais e distais (família e comunidade), a economia, as relações sociais, profissionais e espirituais; ou seja, integra a

satisfação material das necessidades básicas do ser humano, na articulação com as outras áreas da vida: a família, o trabalho, a vida social, o desenvolvimento biopsicossocial rumo à auto-realização (Dasgupta Majundar, 2000).

A Organização Mundial de Saúde, a partir dos anos 80, tem tentado operacionalizar este construto, a partir destes 5 domínios: (a) domínio **físico** – saúde física operacionalizada na dor e desconforto, a energia e fadiga, o sono e o repouso; (b) domínio **psicológico**, envolvendo os sentimentos positivos, pensamentos, aprendizagem, memória, concentração, autoestima, imagem corporal e sentimentos negativos; (c) a **independência/autonomia** pessoal concretizada na mobilidade, atividades da vida quotidiana dependência ou não da medicação e tratamentos e capacidade de trabalho; (d) as **relações sociais**: relações pessoais, apoio social e envolvimento psicossocial; (e) o **ambiente**: segurança física, proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, recreação e lazer, ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima) e transporte.

Num segundo momento – em 2005, na 58ª Assembleia Mundial de Saúde, realizada em Genebra, sob o título: *Espiritualidade, Religião e Saúde* - foi incluída a 6ª Domínio da qualidade de vida: a **espiritualidade, religiosidade e das crenças pessoais** como uma dimensão integradora na qualidade de vida, e no conceito de saúde. Esta dimensão da espiritualidade é operacionalizada em 3 componentes: (1) a necessidade de encontrar sentido para a vida, o otimismo; (2) a esperança e vontade para viver; (3) a fé em si mesmo, nos outros e/ou em Deus para encontrar a força e a paz interiores (Fleck, Borges, Bolognesi, & Rocha, 2003).

O'Connell e Skevington (2010) afirmam que as várias dimensões da qualidade de vida quando relacionadas com a qualidade de vida espiritual, revelam-se muito mais consistentes do que quando apenas relacionadas com o domínio do psicológico, surgindo a vida espiritual como a dimensão mais decisiva da qualidade de vida. Os estudos realizados sobre o impacto da espiritualidade na qualidade de vida geral, vem preencher um vazio que existiu na modernidade,

apresentam-se como a variável mais determinante na qualidade de vida: biopsicossocial, reforçando a ideia avançada pelos estudos da Psicologia Positiva que vai sinalizando que a espiritualidade como admiração, otimismo, esperança, força e paz interiores, reforçam a defesa de um conceito de saúde que deverá contemplar explicitamente a dimensão espiritual, apontando-se para um modelo explicativo de compreensão do desenvolvimento humano, como **biopsicosocioespiritual** (O'Connell e Skevington, 2010).

A revisão da literatura realizada por Koenig (2012) sobre a qualidade de vida indica que 80% dos estudos relacionam a espiritualidade com a saúde mental, especificamente a depressão. Os resultados destes estudos revelam que as pessoas que valorizam a espiritualidade são menos propensas a sintomatologias depressivas. O mesmo autor constata que a religião e a espiritualidade são um amortecedor ou *coping* para enfrentar os acontecimentos trágicos e stressantes da vida, conferindo-lhe sentidos, reduzindo os problemas de ansiedade e depressão e produzindo emoções positivas; ou seja, um maior bem-estar psicossocial e uma maior qualidade de vida (Koenig, 2012).

Piedmont (2001; 2004; 2007), em vários estudos desenvolvidos, ao longo da primeira década deste século, concluiu que a espiritualidade como Transcendência confere sentido à vida, ligação aos outros que permanece para além da morte, fazendo com que a vida esteja ao serviço dos outros. Esta dimensão espiritual/Transcendente é uma fonte de motivação intrínseca que influencia o comportamento humano, levando o ser humano a sacrificar-se a si próprio e aos seus interesses pessoais em prol dos outros. Assim, para o autor, a espiritualidade como Transcendência não se identifica e se circunscreve exclusivamente à religiosidade, mas é muito mais ampla: podendo manifestar-se em contextos religiosos, mas não se esgota nas religiões; a espiritualidade está na base da religiosidade, podendo ou não conduzir a comportamentos religiosos.

Mueller, Plevack e Rummans (2001) conduziram uma investigação de estudos de meta-análise realizados para avaliarem o im-

pacto da espiritualidade na saúde mental e física. Dos 850 estudos sobre saúde mental e 350 sobre saúde física concluíram que existe uma relação direta entre a dimensão espiritual e a saúde: uma menor mortalidade, uma menor incidência de doenças físicas e psicológicas e uma maior qualidade de vida. Estes sujeitos apresentam comportamentos de vida mais saudáveis a nível da alimentação e da prática do exercício físico, são menos propensos aos consumos de drogas, ao suicídio e apresentam menos doenças do foro cardiovascular e depressivas, lidam melhor com as doenças, como cancro, SIDA ou as doenças cardiovasculares; e ainda, perante os acontecimentos trágicos da vida pessoal e familiar ou financeiro, a espiritualidade é um amortecedor que os ajuda a lidar com estes acontecimentos. Também em fase terminal e paliativa de vida, os sujeitos que investem espiritualmente aceitam mais facilmente a morte ao acreditarem na vida para além desta, reduzindo-se os níveis de ansiedade.

Pargment & Cummings (2010) constataam nos seus estudos existir uma forte relação entre a espiritualidade e **resiliência**. Ou seja, a espiritualidade surge como fonte de força, sentido, e de resiliência emocional e relacional. Os autores perspetivam a resiliência não só como algo que permite aos indivíduos enfrentarem com sucesso os eventos adversos, mas inclusive os transformarem em oportunidades de crescimento.

Num estudo recente, realizado em Portugal, com uma grande amostra (nº 743) de professores do Ensino básico e secundários, os resultados indicam que os professores com práticas espirituais estão mais satisfeitos com a sua atividade profissional, investem mais na sua profissão, são mais resilientes ao stress da sua atividade e revelam menos desgaste profissional como o *burnout* (stress profissional) e menos sintomas depressivos (Catré, 2016).

Face aos resultados da investigação, Mueller, Plevack e Rummans (2012) **sistemizam as razões** porque a espiritualidade contribui para a melhor qualidade de saúde física e para a longevidade: (1) **a nível psicológico**: a espiritualidade permite enfrentar os acontecimentos trágicos e stressantes da vida, conferindo-lhes senti-

do, reduzindo os níveis de ansiedade e stress, em contrapartida tem emoções positivas e melhor bem-estar biopsicossocial; (2) **a nível social**, a espiritualidade está associada a um maior suporte social a uma maior estabilidade marital e familiar e a comportamentos pró sociais como a honestidade, o altruísmo, a generosidade, o perdão e a humildade; (3) **a nível comportamental**, a espiritualidade promove comportamentos mais saudáveis, como as práticas sexuais seguras e estáveis, atividade física, as dietas alimentares e ao não consumo de drogas.

Após esta partilha reflexiva, a partir do estado da arte desenvolvida na última década no domínio da Psicologia, sumarizam-se as principais conclusões:

Conclusões:

1. Apesar da proclamação histórica da racionalidade e da dessacralização das sociedades modernas, o espiritual procurou sempre, ainda que silenciosamente, novas formas para se manter vivo, acabando por ganhar novo fôlego e uma maior visibilidade a partir da última década do século passado, e irrompendo com grande vigor no início deste século, através de numerosas investigações desenvolvidas na área das Ciências Sociais e Humanas, especificamente na Psicologia. Esta proliferação de investigações desafiou-nos a clarificarmos o construto espiritualidade para nos demarcarmos de tendências mercantilistas de “novas” espiritualidades pantanosas que inventam receitas para os apaziguamentos, a pretensa paz interior, a partir de relaxamentos, yoga, zen, *mindfulness*, retiros espirituais em *ashrams* sem Transcendência (Costa, 2016). Confrontados com este cenário de múltiplas expressões, com os riscos de um sincretismo religioso, tentou-se clarificar a dimensão espiritual como organizadora da experiência humana Transcendente e aberta ao outro e ao mundo/natureza. Assim, a espiritualidade é um

construto multicomplexo, que se mantém religado, desde os tempos mais arcaicos, às religiões. Contudo, como dimensão estruturante do ser humano, circunscreve-se para além das religiões, porque o humano é um todo com múltiplas dimensões: física, psicológica e social que se auto-transcende para além de si próprio, que poderá implicar ou não, implícita ou explicitamente, a relação com o Transcendente. Por isso, na linha de Pargament & Mahoney (2002), defendemos que a espiritualidade é uma dimensão vital e universal do ser humano, humanizando-nos e transformando-nos em pessoas mais desenvolvidas e comprometidas na abertura ao serviço e cuidados aos outros, à Natureza e à Criação.

3. Da análise dos múltiplos estudos desenvolvidos nas últimas décadas, sobretudo no nosso século, aponta-se que a Espiritualidade é uma dimensão estruturante dos humanos e contribui decisivamente para a qualidade de vida: saúde física (lidar com os vários tipos de doença); saúde psicológica (prevenção da depressão e outras doenças mentais); promoção das relações sociais (construção de redes sociais, sentido de comunidade ...) e ainda, como *coping* para lidar com as situações trágicas da vida: como as doenças graves de familiares e pessoais, situações paliativas e de perda de significativos. Nas situações mais preventivas: a espiritualidade é um forte recurso de resiliência promovendo a qualidade de vida pessoal (hábitos alimentares saudáveis, exercício físico, relações interpessoais...), profissional, familiar, sentido de comunidade e ambiental, compromisso com o cuidado com a natureza.

4. Finalmente, os estudos apontam que a Espiritualidade é uma dimensão estruturante na compreensão do ser humano. Assim, arrisca-se a proposta, na linha de Pargament & Mahoney (2002), de um novo modelo de compreensão da complexidade do sujeito humano, o modelo Biopsicossocioespiritual.

Referências Bibliográficas:

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge: Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (2001/2005). The bioecological theory of human development. In U. Bronfenbrenner (Ed.). *Making human being human* (pp. 3-15). Thousand Oaks: Sage Publications.

Costa Catré, M. N. (2016). *Qualidade de vida, espiritualidade, religiosidade, e crenças pessoais: um estudo com profissionais de educação*. Dissertação de Doutorado, apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Costa Catré, M. N., Ferreira, J. A. Pessoa, T. , Catré, A. Catré, M. C. (2016). Espiritualidade: contributos para uma clarificação do conceito. *Revista Análise Psicológica, Vol.34, nº1*, 31-46.

Costa, J. (2016). “Ay! *Quién podrá sanarme*”. *Possibilidade de empoderamento pessoal no contexto atual de deserto simbólico, segundo a proposta da João da Cruz*. Dissertação de mestrado apresentada na Faculdade de Teologia da UC Porto.

Dasgupta, S. & Majumdar, S. (2000). Sense of well-being and perceived quality of life. In E. Diener & D. Rahtz (Eds.), *Advances in Quality of Life Theory and Research* (pp.65-81). Dodrecht: Kluwer Academic Publishers.

Eliade, M. (1978). *História das ideias e das crenças religiosas*. Tomo I, Vol. I. Rio de aneiro: Zahar editores.

Fisher, J. (2011). The four domains models: connecting spirituality, health and well- being. *Religions, 2*, 17-28.

Fleck, M. P., Borges, Z., Bolognesi, G., & Rocha, N. (2003). Desenvolvimento da WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. *Revista de Saúde Pública, 37(4)*, 446-455.

Forcades, T. (2005). Hacia una espiritualidad postreligiosa. *Iglesia Viva. Revista de Pensamiento Cristiano. 222 (2)*, 41-52.

Frankl, V. (1978). *Psychotherapy and existentialism*. Select Papers on Logotherapy Middlesex: Penguins Books.

Gonçalves, C. M. (2002). Dimensão 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.

Gonçalves, C. M. (2017). Contributos conceituais e metodológicos da Psicologia para o acompanhamento espiritual. *Revista de Espiritualidade*, nº97 e 98, 43-62.

Halík; T. (2013). *Paciência com Deus*. Ed. Paulinas.

Hill, P., Pargament, K., Hood, R., Jr, McCullough, M., Sweers, J., Larson, D. & Zinnbauer, B. (2000). Conceptualizing religion and spirituality. Points of commonality points of departure. *Journal of the Theory of Social Behavior*, 30(1), 51-77.

Jaspers, K. (2003). *Os mestres da humanidade*. Coimbra: Livraria Almedina.

Koenig, H. (2012). Religion, spirituality, and health. The research and clinical implication. *International Scholarly Research Network*, 1-33.

Koenig, H., & Carson, V. (2012). *Handbook of religion and health* (2ª ed.). New York: Oxford University Press.

Lima, V. H. (2002). *Filosofia e cultura*. São Paulo: Edições Loyola.

Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (3ª Ed). New York: Harper and Row Publisher.

Matanic, A. (1987). Espiritualidad: término y concepto. In E. Ancilli (Ed.), *Diccionario de Espiritualidad, Tomo II*. Barcelona: Herder, 12-14.

May, R. (1969). *Existential psychology*. New York: Random House.

Meezenbroek, E., Garssen, B., Van Den Berg, M., Van Dieren-donck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: a review of spirituality questionnaires. *Journal of Religion and Health, 51*, 336-354.

Mueller, P., Plevack, D. J., & Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality and medicine: implications for clinical practice. *Mayo Clinical Proceedings, 76*, 1225-1235.

O'Connell, K., & Skevington, S. (2010). Spiritual, religious, and personal beliefs are important and distinctive to assessing quality of life in health: a comparison of theoretical models. *British Journal of Health Psychology, 15*, 729-748.

Pargment, K. & Cummings, J. (2010). Anchored by faith. In J. W. Reich, A.J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp.193-210). New York: The Guilford Press.

Pargmnet, K. & Mahoney, A. (2002). Spirituality. The discovery and conservating of the sacred. In C. Snyder & S. Lopes (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.646-659). New York: Oxford University Press.

Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and scientific study of spirituality. *Journal of Rehabilitation, 67*, 4-14.

Piedmont, R. L. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from a outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviors, 18* (3), 213-222.

Piedmont, R. L. (2007). Spiritual as a robust empirical predictor of psychological outcomes: a cross-cultural analyses. In R. J. Estes (ed.) *Advancing Quality of Life in a Turbulent Social Indicators Research Series* (Vol. 29, Part II, pp.117-134). New York: Springer.

Piedmont, R. L. & Leach, M. (2002). Cross-cultural generalizability of the spiritual transcendence scale in Indian. Spirituality as a universal aspect of human experience. *American Behavioral Scientist, 45* (12), 2-24.

Rogers, C. (1968). *Psicoterapia e Consulta Psicológica*, Lisboa: Moraes Editores. Secundin, B. (2002). *Espiritualidade em diálogo*. São Paulo: Ed. Paulinas

Seligment, M. (2008). *Felicidade autêntica, os princípios da psicologia positiva*. Cascais. Editora Pergaminho SA.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology is necessary. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Rogers, C. (1968). *Psicoterapia e Consulta Psicológica*, Lisboa: Moraes Editores.

Stucliffe, S., & Gilhus, I. (2014). All-mixed up: thinking about religion in relation to new age spiritualities. In S. Stucliffe & I. Gilhus (Eds.), *New age spiritualities, rethinking religion*.

Vasquez, A. (2005). De las religiones a la espiritualidad. *Iglesia Viva. Revista de Pensamiento Cristiano*. 222 (2), 7-40.