

Terapia Familiar e Espiritualidade: Um Casamento Possível?

Lúcia de Fátima Albuquerque Freire¹

Resumo

Durante as várias fases da humanidade, o paradigma religioso fez parte da história até que o surgimento da ciência o excluiu com sua visão materialista, havendo quase que uma cisão entre esta e a religião. Compreendendo-se a espiritualidade como um conceito muito mais amplo na busca do sentido da vida, e sendo a terapia familiar um convite também para esta reflexão dentro do primeiro meio social do indivíduo onde ele é convidado a interagir e a crescer buscando um sentido individual e coletivo para a vida, este artigo propõe descrever como é possível fazer a junção da terapia familiar com a espiritualidade, apontando esta última como uma fonte de resiliência diante das dificuldades trazidas pelos casais e famílias no setting terapêutico.

Palavras-chave: família; terapia familiar; espiritualidade.

Family Therapy and Spirituality: A Possible Marriage?

Abstract

During several human development stages, the religious paradigm was part of history until its exclusion by science, through its materialist view almost causing a division between science and religion. Understanding spirituality as a broader concept such as a search for life's meaning and understanding family therapy as an invitation for the human being to interact and grow individually and collectively, this article aims to describe how it is possible to put the two of them together explaining how spirituality can be a source of resilience for the families in therapy.

Keywords: family; family therapy; spirituality.

Introdução

A humanidade já passou por diversos paradigmas para entender o sofrimento e os transtornos mentais. Religiosos, filósofos, cientistas, médicos e profissio-

¹ Psicóloga, Terapeuta de Casais e Famílias, atual presidente da APETEF – Associação Pernambucana de Terapia Familiar (Gestão 2016-2018), Professora convidada e Supervisora de cursos de formação em Terapia Familiar, Diretora do CECAF (Centro de Estudos, Consultoria e Atendimento Familiar) em Recife, Pernambuco.

nais de saúde mental se deparam com o fenômeno do sofrimento psíquico, e todos buscam respostas para o alívio destes há muito tempo...

Os anos se vão, as dificuldades continuam, teorias são criadas para explicar-se a psique, e muito se tem escrito e testado no campo da Psicologia, da Psiquiatria e da Saúde Mental, sempre no intuito de entender o que de fato se passa com a mente humana e com o cérebro.

Mas a questão de onde viemos, quem somos e para onde vamos, independentemente de qualquer crença religiosa, está na mente e no inconsciente coletivo de todas as pessoas, independente de sexo, idade, cultura, religiosidade ou não. O ser humano é um ser questionador, e se ele não faz isso em um determinado momento de sua vida, inevitavelmente o faz em outro.

Somos seres bio-socio-psico-espirituais. Nossa natureza é física, material, mas também espiritual. Aliás, há os que acreditam que somos seres iminente-mente espirituais, vivendo uma experiência física, material, conforme nos fala de Chardin (1999, In Walsh, 1999, p. 3).

O fato é que somos constituídos de energia, e energia é matéria. Portanto, somos seres constituídos de dois tipos de “matéria”: a palpável, física, a que vemos, e uma outra, não vista a olhos nus, não palpável que é o nosso espírito, chamado por alguns de alma.

Negar essa existência é negar a nossa própria existência.

A família, sendo o primeiro grupo que experimentamos na vida, é também o nosso primeiro laboratório existencial, local onde as almas se encontram para terem suas vivências físicas e espirituais. Ela passa por diversos estágios no seu desenvolvimento: jovens solteiros, o casal, a chegada dos filhos, a adolescência destes, a sua saída de casa, e a família em seu estado tardio (McGoldrick & Carter, 1995). Cada uma destas etapas apresenta desafios a serem superados, levando todos os membros a outros patamares evolutivos e estágios diferentes de fé (Freire, 2013).

Quando se consegue ter flexibilidade para lidar com os desafios da vida nos diversos estágios com mais tranquilidade, a família transcorre na paz e sem maiores problemas. No entanto, quando as dificuldades se instalam no seio da família, muitas vezes ela pode precisar de uma ajuda maior para lidar com os seus problemas. Neste caso, um apoio profissional pode se tornar muito importante, e aliado a este a busca de outras fontes de apoio (como a espiritualidade) pode ser uma grande fonte de resiliência e superação (Walsh, 1999).

Este artigo tem como objetivo demonstrar como a vivência da espiritualidade aliada à terapia familiar pode ser um excelente recurso para fortalecer as famílias diante de seus desafios, contribuindo para diluir a cisão entre ciência e

religião, conceituando a diferença entre espiritualidade e religiosidade, encorajando os terapeutas de família a introduzirem este olhar dentro de suas práticas clínicas e ampliando assim a sua atuação junto dos casais e famílias.

Religião, religiosidade e espiritualidade

Para entendermos como a terapia familiar e a espiritualidade podem caminhar juntas, faz-se mister que se esclareça o significado de cada termo, especificando as suas características e diferenças.

Segundo Walsh (1999), como terapeutas e profissionais de saúde, precisamos prestar atenção às crenças e às práticas espirituais de nossos clientes, se quisermos assisti-los em seu processo de crescimento e cura. A autora vê a psicoterapia como uma experiência espiritual profunda, tanto para o terapeuta como para o cliente.

Religião (Walsh, 1999) seria um conjunto organizado de crenças, que inclui valores morais compartilhados e geralmente institucionalizados, crenças em Deus ou numa força superior, e um envolvimento numa comunidade de fé, oferecendo normas para se viver valores individuais e familiares baseados em ideologias comuns. A espiritualidade, por sua vez, pode ser vivenciada dentro ou fora de uma comunidade religiosa e seria algo mais amplo e interno, ou seja, diz respeito a um investimento interior ativo num conjunto de valores. É um convite à expansão da consciência, ao lado da responsabilidade sobre si e os outros, sobre questões pessoais, locais ou até globais. Em resumo, Walsh diria que a religião é algo extrínseco, um conjunto organizado de sistema de fé, enquanto que a espiritualidade diz respeito a formas mais intrínsecas de crenças e práticas.

A religiosidade, por sua vez, seria a forma como a pessoa manifesta a sua crença em algo superior. Ela pode ser intrínseca (algo de dentro para fora) ou extrínseca (de fora para dentro); pode vir acompanhada de uma prática convencional (fazer parte de uma igreja, templo religioso ou comunidade) ou não (fazer leituras edificantes, praticar meditação ou práticas contemplativas, por exemplo).

A espiritualidade, definida como sendo a crença e busca de um sentido ampliado para a vida, engloba algo muito maior, onde pode ou não existir uma religião vinculada, e onde está implícita uma religiosidade na busca deste sentido. Trata-se de uma vivência interior, pessoal e intransferível para cada um.

Estes termos estão também vinculados a um outro, a fé, que seria algo mais subjetivo, tendo em vista que é uma crença pessoal, intransferível, uma certeza implícita de que devemos fazer a nossa parte na construção de nossos destinos, mas que há leis maiores que regem o universo e a vida dos seres que o habitam.

Pesquisadores e autores renomados na área da saúde e espiritualidade como Pert (1997), Levin (2001), Koenig (2005; 2012), Lucchetti (2010) e Moreira-Almeida (2009; 2013) (sendo estes dois últimos da Universidade de Juiz de Fora, MG, Brasil) e outros como Panzini e Bandeira (2007) apontam como a espiritualidade tem uma enorme interferência na saúde física, mental e emocional dos pacientes, sendo de extrema importância avaliar suas crenças e práticas.

Instrumentos diagnósticos (Monod et al., 2010; Moreira-Almeida e Stroppa, 2012) também têm sido desenvolvidos e utilizados, no sentido de auxiliar os profissionais de saúde na avaliação espiritual de seus pacientes. Um deles, o FICA, do inglês *faith, importance, community and action* (Borneman, Ferrell e Puchalski (2010), avalia quatro áreas relacionadas à espiritualidade do paciente: fé/crença, importância/influência, comunidade e ação no tratamento. Essa anamnese espiritual pode ser feita com todos os pacientes e suas famílias, independente da crença, identificando possíveis pontos de conflitos espirituais como também fontes maravilhosas de resiliência através da religiosidade.

Na área de saúde mental, especificamente falando dos transtornos psiquiátricos e sua epistemologia, o Compêndio de Psiquiatria, grande livro de referência de Sadock, Sadock e Ruiz (2007), já inclui o tema da espiritualidade e diz que o papel desta e da religião na doença e na saúde adquiriu supremacia nos últimos anos. A obra descreve que existem evidências de que crenças religiosas fortes, tendências espirituais, orações e atos de devoção têm influências positivas sobre a saúde mental e física da pessoa.

Sendo assim, torna-se inquestionável para qualquer profissional de saúde, a importância e a inclusão do conhecimento sobre o tema da Espiritualidade, visto que o mesmo tem uma implicação direta na saúde física, mental e emocional de seus pacientes.

Terapia familiar: uma abordagem para entender e trabalhar a família...

A família é o primeiro laboratório social que todos experimentamos na vida, e é através dela que crescemos e nos desenvolvemos como pessoas e como seres iminentemente relacionais. Nela aprendemos o respeito, a tolerância, a resolução de conflitos, e é ela ainda o melhor local para praticarmos nossas maiores virtudes e trabalharmos os nossos piores defeitos.

Na família eu aprendo quem eu sou através da relação com o outro. Eu aprendo a ser pai, mãe, filho, irmão, neto, avô, sobrinho, tio e inúmeros outros papéis. É lá também que tenho a maior das oportunidades de praticar a minha melhoria pessoal, avaliando minhas atitudes na relação constante com o outro.

O surgimento da terapia familiar deu-se pela necessidade que se viu de trabalhar o indivíduo dentro de seus contextos relacionais, visto que todos advêm de uma família, onde estão inseridos os seus conflitos e também as suas soluções. Assim como várias outras práticas clínicas, ela vem evoluindo e a sua contribuição é de extrema importância.

Surgida nos anos 1950, a terapia familiar vem alargando as suas teorias e práticas, enquadrando diversos saberes na busca de auxiliar as famílias e os casais na resolução de seus conflitos e na melhoria de suas relações interpessoais. As várias escolas de terapia familiar, tais como estrutural, estratégica, psicodinâmica, construtivista, construcionista social, colaborativa, processos reflexivos (Nichols & Schwartz, 2007), diferem em alguns conceitos, mas todas compartilham um todo maior chamado pensamento sistêmico (Rapizo, 1996; Vasconcellos, 2002), que considera o indivíduo dentro do seu contexto e de suas relações, influenciando e sendo influenciado por este.

Trabalhar a família, dentro de um ambiente estruturado, permite com que falas não ditas sejam expressas, conflitos existentes sejam denunciados, e que haja uma abertura maior para o diálogo e o entendimento de todos. Ter um facilitador desta conversa, um terapeuta que escuta e traduz para os membros familiares o que ouve, faz com que os ruídos sejam minimizados e que todos possam entender e ser entendidos num ambiente de respeito e harmonia.

Espiritualidade: uma abordagem para entender e trabalhar a alma...

Atualmente, inúmeros estudos apontam para a importância da espiritualidade na saúde física, mental e emocional dos indivíduos. Basta dizer que no site da PubMed, uma fonte científica e de referência em artigos médicos, a busca com os indexadores *spirituality or religion* (espiritualidade ou religião) resulta em 68.760 artigos, e este número cresce numa média de oito publicações por dia nestas áreas. Estes artigos apontam para a importância do tema, além de alertar para o fato de que pacientes de qualquer doença ou transtorno físico/mental reduzem significativamente suas queixas quando têm algum tipo de religiosidade em comparação com aqueles que não o têm (Panzine & Bandeira, 2007).

A busca do sentido da vida, razão maior da busca pela espiritualidade, é uma jornada única para cada pessoa e precisa ser trilhada individualmente. No entanto, é na relação com o outro que este crescimento acontece, que as respostas surgem e que o sentido da vida como um todo é desenvolvida.

Sendo assim, e sendo a família o melhor e maior laboratório social que temos, podemos dizer que é nela onde primeiro buscamos o sentido da vida

(a vivência da espiritualidade), e é nas relações estabelecidas que praticamos este sentido. As primeiras experiências que temos no seio familiar, sejam elas positivas ou não, estabelecem para cada indivíduo o sentido de identidade, de mundo e de vida.

No decorrer do seu ciclo vital (McGoldrick, 1995), as pessoas crescem, mudam, se relacionam com outras pessoas e vão formando conceitos maiores e mais complexos sobre o sentido de sua vida. No entanto, as bases familiares e o sentido aprendido e apreendido nesta experiência são únicos e irão influenciar as trajetórias de cada membro familiar para o resto de suas existências.

Cada fase de desenvolvimento individual também tem uma fase correspondente quanto ao estágio de fé vivenciado por cada membro da família (Freire, 2013). Estes estágios nem sempre acompanham o desenvolvimento individual de cada um, visto que alguns membros (ou toda a família) podem estacionar em algum deles e nem passar por todos.

A espiritualidade, entendida como uma busca pela transcendência, pode vir acompanhada ou não de uma religião (pertencimento a um sistema de crenças e rituais dentro de uma comunidade consensual) ou de uma religiosidade (a prática de algum tipo de atividade que leve o indivíduo a se conectar com o divino, seja através de uma religião ou de qualquer outro tipo de atividade). Conceituando-se assim a espiritualidade, podemos dizer que todos, de uma forma ou de outra, temos uma espiritualidade, mesmo que não pertençamos ou não creiamos em nada superior, visto que num sentido mais amplo todos buscamos o sentido da vida como algo além de nós mesmos.

Entendemos que nem todos estão no mesmo patamar de busca, e que nem sempre as pessoas despertam para o sentido da vida até sofrerem algum tipo de desafio maior nesta. No entanto, acreditamos que cedo ou tarde, há sempre aquele momento na vida de alguém que suas crenças são questionadas, postas à prova, e sua forma de viver é revisitada ou no mínimo abalada. Esses momentos de crise, onde somos convidados a rever nossas atitudes e a vida, chegam inevitavelmente para cada um de nós, e é nesse momento que a busca de respostas mais complexas se fazem mister e a necessidade de entender o porquê de nossa vida faz com que cada um esbarre com os limites da ciência e procure além desta.

Terapia familiar e espiritualidade: um casamento possível?

Ao trabalhar com casais e famílias ao longo de quase 30 anos, é sempre surpreendente e encantador perceber a singularidade de suas histórias e as for-

mas com as quais cada qual busca resolver suas dificuldades e responder aos seus questionamentos íntimos.

Pais que se queixam de seus filhos, casais que brigam por inúmeras razões, irmãos que se desentendem e disputam seus lugares na família, parentes que não se afinam... E sempre me pergunto: se somos um núcleo que teoricamente foi formado em nome de um sentimento maior chamado amor, como é que tudo isso hoje acontece com estes casais e famílias e quais os motivos de tudo isso? Como as histórias de amor se transformaram em disputas de poder e como se explicam as não afinidades entre os familiares? Como pode um projeto de vida coletivo ser transformado num ambiente de tanto sofrimento para os seus participantes?

Essas e outras questões surgem na mente, e junto a elas a que nos compete enquanto profissionais: o que se pode fazer para ajudar essas pessoas que procuram auxílio e que estão em sofrimento? Como trabalhar suas questões e ao mesmo tempo como olhar para elas de forma que os ajudemos a encontrar um sentido para tudo isso?

As ciências psicológicas e todos os cursos e aperfeiçoamentos que temos com certeza são respaldos técnicos para que se possa compreender a mente humana, seus relacionamentos e suas questões mentais e emocionais. Mas... será que isso é tudo?

E quando nos esbarramos com situações que não encontramos respostas, ou que os casais e famílias não encontram respostas ou se sentem limitados pela mente consciente? Será que a ciência materialista responde a todas as nossas questões mesmo? Ou será que existe algo além que possa nos proporcionar conhecimento e ajudar ainda mais os nossos pacientes em sofrimento?

Para responder a estas e a outras questões, propõe-se a busca de respaldo no estudo da espiritualidade pela crença de que é fundamental para irmos além do que os olhos veem, e para enxergar aquilo que não é visível a eles.

Entender o sentido da vida numa ótica não materialista, é proporcionar aos profissionais terapeutas, e aos clientes, um sentido maior para suas experiências de dor e de desafios na vida. Ir além do material é entender que existe um todo muito maior, que somos regidos por uma força superior, e que esta força nos impulsiona para nossa evolução e para o crescimento de todos dentro de uma mesma família.

Não se trata de ter uma visão cega e acomodada da vida, onde tudo é ocasionado por algo externo e que Deus (ou seja lá o nome que dermos a esta força maior) é o principal causador e responsável pelas nossas vidas. É preciso ter uma fé raciocinada, que nos faça questionar e nos leve a patamares evolutivos mais altos

Ter uma espiritualidade genuína e verdadeira, implica na conscientização de nossos papéis enquanto cocriadores, protagonistas de nossa história, e, portanto, responsáveis pelos nossos atos. Entender que tudo o que fazemos tem uma consequência, e que esta consequência nada mais é do que a reação às nossas ações, faz com que ampliemos a nossa consciência e nos coloca num lugar privilegiado de resolver os nossos problemas.

Considerações finais

Na prática do atendimento com casais e famílias, é muito comum que todos iniciem o tratamento apontando os erros uns dos outros, numa perspectiva de vítimas das situações criadas sem nenhuma (ou pouca) consciência de sua co-participação nos problemas.

Se olharmos estes casais e famílias dentro de uma ótica materialista (não espiritual), veremos como as discussões giram em torno de uma perspectiva egoísta e orgulhosa da vida, onde cada um está focado na sua dor, incapaz de olhar para a dor do outro e de admitir os seus próprios erros. Ninguém está preocupado com o sofrimento do outro, e sim com o seu próprio bem-estar e em como livrar-se de sua dor.

Quando focamos na própria dor, deixamos de focar no sentido da vida, pois inevitavelmente ao nos questionarmos sobre este, somos deparados com algum tipo de sofrimento. Focar na dor sob o ponto de vista materialista implica em olharmos para ela nas causas atuais, sem nos questionarmos sobre o que fizemos para estarmos nela ou qual o sentido ou lição que ela está querendo nos ensinar na escola da vida.

A espiritualidade, sendo esta busca de um sentido maior para a vida, vem nos convidar a fazer este questionamento e a olhar para dentro de nós mesmos para entendermos onde erramos e como fazer para melhorar e evoluir.

A terapia familiar, sendo este espaço de fala e de escuta, num ambiente de respeito e acolhimento, vai nos proporcionar este espaço onde o sentido da vida é buscado em conjunto, onde cada participante está interessado em se autoco-nhecer para descobrir suas falhas e com isso evoluir, mudar e crescer.

A espiritualidade, sendo esta busca do sentido da vida, vai justamente dar esta visão mais ampla, fazendo com que todos entendam as causas de suas aflições e a necessidade de melhorar os seus defeitos proporcionando assim uma harmonia maior para a família.

O terapeuta de casais e de famílias espiritualizado, vai procurar ir além, vai buscar estas causas juntamente com a família, dando a ela a oportunidade de

olhar para a sua coparticipação nos problemas e seguir adiante com vistas no futuro.

Encorajar a religiosidade nos pacientes, para aqueles que permitem este espaço, é oferecer a eles um respaldo científico amplo, onde ciência e religião não mais são antagônicos, mas podem conviver num ambiente de harmonia e respeito, assim como a proposta que temos de vivência em família.

Referências

- Borneman, T., Ferrell, B., & Puchalski, C. (2010). Evaluation of the FICA tool for spiritual assessment. *Journal of Pain and Symptom Management*, 2(40), 163-173.
- Freire, L. (2013). *Terapia e espiritualidade: Reflexões e práticas*. Recife: Libertas.
- Koenig, H. (2005). *Espiritualidade no cuidado com o paciente: Por que, como, quando e o que*. São Paulo: Editora Jornalística Ltda.
- Koenig, H. (2012). *Medicina, religião e saúde: O encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM Editores.
- Levin, J. (2001). *Deus, fé e saúde*. São Paulo: Cultrix.
- Lucchetti, G. (2010). Espiritualidade na prática clínica: O que o clínico deve saber. *Revista Brasileira de Clínica Médica*, 8(2), 154-158.
- Lucchetti, G., & Lucchetti, A. (2014) Spirituality, religion, and health: Over the last 15 years of field research (1999-2013). *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 48, 199-215.
- McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar*. Porto Alegre: Artmed.
- Moreira-Almeida, A. (2009). Espiritualidade e saúde mental: o desafio de reconhecer e integrar a espiritualidade no cuidado com nossos pacientes. *Revista Zen Review*, 40, 105-109.
- Moreira-Almeida, A. (2013). Explorando a relação mente-cérebro: Reflexões e diretrizes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 40, 105-109.
- Moreira-Almeida, A. & Stroppa, A. (2012). *Espiritualidade e saúde mental: O que as evidências mostram?* *Revista Debates em Psiquiatria*, 2, 34-41.
- Monod, S., Brennan, M., et al. (2011). Instruments measuring spirituality in clinical research: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 26(11), 1345-1357.
- Nichols, M., & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar: Conceitos e métodos* (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Panzini, R., & Bandeira, D. (2007). Coping (Enfrentamento Religioso/espiritual). *Revista Psiquiatria Clínica*, 34(1), 126-135.

- Pert, C. (1997). *Molecules of emotion*. New York: Scribner.
- Rapizo, R. (1996). *Terapia sistêmica de família: Da instrução à construção*. Rio de Janeiro: NOOS.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Compêndio de psiquiatria: Ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. (11ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Vasconcellos, M. J. E. (2002) *Pensamento sistêmico: O novo paradigma da ciência*. Campinas: Papirus.
- Walsh, F. (1999) *Spiritual resources in family therapy*. New York: Guilford.

Endereço para correspondência

luciafreire313@hotmail.com
familiacecaf@gmail.com

Enviado em 19/02/2018
1ª revisão em 08/03/2018
2ª revisão em 11/03/2018
3ª revisão em 06/04/2018
Aceito em 06/04/2018