

ESPIRITUALIDADE E PSICOLOGIA: UM ESTUDO SOBRE AS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO

SPIRITUALITY AND PSYCHOLOGY: A STUDY ON THE IMPLICATIONS ON AN INDIVIDUAL'S MENTAL HEALTH

Izaias Marques da Silva¹, Wilka Mayara Dourado², William Araujo Lopes

¹Acadêmico de Psicologia nas Faculdades Integradas Aparício Carvalho - FIMCA JARU, izaiasmrques005@hotmail.com, <https://lattes.cnpq.br/8747896312624313>; ²Acadêmica de Psicologia nas Faculdades Integradas Aparício Carvalho, wilka-dourado@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/7881199252505442>; ³Psicólogo Docente nas Faculdades Integradas Aparício Carvalho - FIMCA JARU, william.lopes@unicentroro.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/7351402976561675>.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i2.759>

RESUMO

Introdução: A Organização Mundial de Saúde (OMS) situa a vivência da espiritualidade como prática complementar às psicoterapias, em razão de benefícios como bem-estar e formação de laços. Por outro lado, é importante ter em mente que as crenças das pessoas trazem tanto implicações positivas quanto negativas à saúde mental, cabendo ao psicólogo, na escuta destas, proporcionar um espaço reflexivo quanto aos seus efeitos. **Objetivo:** Este artigo tem como objetivo identificar se a espiritualidade traz alguma implicação para a saúde mental dos indivíduos e como as diversas psicoterapias e correntes psicológicas manejam o tema da espiritualidade nos atendimentos clínicos. **Materiais e métodos:** Para essa proposta, os autores adotaram uma metodologia de pesquisa bibliográfica, o que inclui livros, artigos, teses e dissertações, publicados, em sua grande maioria, nos últimos cinco anos, tendo privilegiado o repositório de revistas acadêmicas. **Resultados e discussão:** As estratégias terapêuticas corroboram para a implicação do sujeito frente sua espiritualidade. A escuta ativa e empática proporciona ao paciente uma nova perspectiva sobre as questões da própria existência, trazendo alívio, bem-estar e um novo posicionamento, como enfrentamento dos estresses e maus estares cotidianos. **Conclusão:** O papel do psicólogo, em todas as correntes psicológicas, consiste em facilitar o processo de autoconhecimento e a integração da dimensão espiritual na vida do paciente, de forma ética, já que a vivência espiritual está relacionada ao bem-estar e ao pertencimento na vida dos sujeitos. Portanto, a relação do indivíduo com a espiritualidade pode implicar em sua saúde mental.

Palavra-chave: Psicologia, espiritualidade, religião, saúde mental, psicoterapia.

ABSTRACT

Introduction: The World Health Organization (WHO) considers the experience of spirituality as a complementary practice to psychotherapies, due to benefits such as well-being and the formation of bonds. On the other hand, it is important to keep in mind that people's beliefs have both positive and negative implications for mental health, and it is up to the psychologist, when listening to them, to provide a reflective space regarding their effects. **Objective:** This article aims to identify whether spirituality has any implications for the mental health of individuals and how the different psychotherapies and psychological currents manage the topic of spirituality in clinical care. **Materials and methods:** For this proposal, the authors adopted a bibliographic research methodology, which includes books, articles, theses, and dissertations, published, for the most part, in the last five years, having privileged the repository of academic journals. **Results and discussion:** The therapeutic strategies corroborate the subject's involvement in their spirituality. Active and empathetic listening provides the patient with a new perspective on the issues of their own existence, bringing relief, well-being, and a new positioning, such as coping with everyday stress and discomfort. **Conclusion:** The role of the psychologist, in all psychological currents, consists of facilitating the process of self-knowledge and the integration of the spiritual dimension into the patient's life, in an ethical way, since the spiritual experience is related to well-being and belonging in the community. subjects' lives. Therefore, an individual's relationship with spirituality can have an impact on their mental health.

Keywords: Psychology, spirituality, religion, mental health, psychotherapy.

INTRODUÇÃO

A espiritualidade tem sido bastante estudada no campo da Psicologia nos últimos anos. Koenig (2005) em seu livro *Espiritualidade no Cuidado com o Paciente* discorre o porquê de incluir a espiritualidade no tratamento de saúde e de considerar as necessidades espirituais dos pacientes no tratamento.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002) a espiritualidade é uma prática do indivíduo que deveria ser considerada como complementar às psicoterapias, neste caso, em detrimento dos seus benefícios, o que inclui o bem-estar e a formação de laços que se dá nestes espaços de exercício da espiritualidade.

É preciso compreender que as crenças individuais podem ser mecanismos que tanto trazem benefícios como também prejuízos à saúde mental do indivíduo, a depender dos seus ideais, da sua subjetividade e como esse indivíduo se coloca frente à posição espiritual ou religiosa (DOMINGUES *et al.*, 2020).

Embora já existam diversas pesquisas nesta área, ainda há muito a ser estudado e debatido. Portanto, este trabalho busca responder às seguintes questões: Quais as implicações da espiritualidade na psicologia para a saúde mental do indivíduo? Como o tema da espiritualidade pode ser manejado na escuta clínica? Como as diferentes correntes da psicologia entendem o tema?

Os resultados e discussões buscaram apresentar um esboço de algumas práticas profissionais que permitem a inserção da escuta da espiritualidade nos espaços psicoterapêuticos e, como essa escuta de tema de trabalho, independentemente das crenças do psicoterapeuta, pode possibilitar efeitos para o tratamento dos pacientes.

Há também uma discussão acerca das diferenças entre religião e espiritualidade. Este trabalho também pretende explanar sobre a diferenciação entre esses dois conceitos, afinal, como descrito por Ferreira (*et al.*, 2020), este ainda é um debate polêmico e cercado por intolerâncias.

MATERIAIS E MÉTODOS

Pautado em uma metodologia de pesquisa bibliográfica, este estudo buscou apresentar as interlocuções entre psicologia e espiritualidade, especialmente a partir do discurso da psicologia e do olhar de suas abordagens.

Para este intuito, o método de pesquisa do presente trabalho abrange a revisão e análise de fontes bibliográficas, como livros, artigos de revistas, teses, dissertações e outros materiais publicados, sobretudo dos últimos cinco anos – no que se refere a artigos e produções acadêmicas. Para isso, foram consultados periódicos/revistas acadêmicas bem como outras fontes/acervos, como o repositório Scielo e Pepsic. Os livros, especialmente os selecionados que contêm escritos clássicos de Sigmund Freud,

fundador da psicanálise, foram escolhidos a fim de fornecer uma base teórica desta discussão.

De acordo com Sousa *et al.*, (2021) a pesquisa científica que utiliza uma metodologia de pesquisa bibliográfica começa com uma revisão da literatura de obras existentes. Isso ajuda o pesquisador a definir o tema e entender o contexto do problema. Uma ferramenta fundamental nesse tipo de pesquisa é o levantamento de fontes bibliográficas confiáveis.

A ESPIRITUALIDADE: UM OLHAR A PARTIR DA PSICOLOGIA E SUAS ÁREAS DE PESQUISA

A psicologia individual é ao mesmo tempo a psicologia das massas, isto é, a psicologia social. Os relacionamentos do indivíduo o marcam desde a infância, na relação com os pais, irmãos e demais membros da família – isso é constituição de laço social. Dessa forma, entende-se que não é possível separar psicologia individual do social, em palavras mais afirmativas, toda psicologia individual é uma psicologia social (FREUD, 1920-1923/2011).

Segundo Freud (1920-1923/2011), na psicologia das massas o indivíduo é membro de uma tribo, de uma instituição, ou parte de uma aglomeração que se organiza em determinado momento, para um determinado fim, como por exemplo, uma organização religiosa para o exercício de uma espiritualidade e uma vida mais plena, em contato com um ser superior. Consequentemente, na interação com os integrantes deste círculo, o indivíduo apreende suas crenças, costumes e valores.

Na vida psíquica do ser individual, o Outro é via de regra considerado enquanto modelo, objeto, auxiliar e adversário, portanto a psicologia individual é também, desde o início, psicologia social, num sentido ampliado, mas inteiramente justificado (FREUD, 1920-1923/2011, p. 10).

Com o surgimento da Psicologia, diversas explicações sobre o comportamento humano e sua subjetividade foram ampliadas, assim como surgiram várias abordagens no intuito de explicar a natureza coletiva e individual espiritual da alma. (SCHUCMAN; GONÇALVES, 2020).

A relação entre psicologia e espiritualidade é complexa e multifacetada, tema que tem sido explorado por diferentes abordagens e teorias psicológicas ao longo do tempo. A psicologia da religião e a psicologia transpessoal são dois campos que têm examinado a interseção entre esses dois domínios (ALMEIDA, 2020).

É importante frisar que o conceito teórico de psicologia da religião surgiu através do psicólogo William James, a partir do estudo do comportamento religioso e suas repercussões no comportamento humano (JARUZO; BARCELLOS, 2020).

A psicologia da religião estuda os aspectos psicológicos da religião e da espiritualidade, examinando como as crenças religiosas e as práticas espirituais afetam o funcionamento psicológico dos indivíduos. Essa área de estudo investiga questões como o impacto da religião na saúde mental, a relação entre religião e bem-estar, o papel da religiosidade na adaptação a eventos estressantes e o significado da religião na vida das pessoas (ALMEIDA, 2020).

Por outro lado, a psicologia transpessoal é um campo que busca explorar a natureza e os potenciais humanos além dos limites da personalidade e do ego. Ela investiga experiências espirituais e transcendentais, estados de consciência alterados e questões relacionadas ao significado e propósito da vida. A psicologia transpessoal reconhece que a espiritualidade pode desempenhar

um papel fundamental no crescimento pessoal, no desenvolvimento humano e na busca por uma vida significativa (CORREIA; FERREIRA, 2021).

Além dessas abordagens específicas, muitas outras correntes e teorias psicológicas têm explorado a dimensão espiritual do ser humano. Alguns terapeutas e psicólogos integram abordagens espirituais em sua prática clínica, reconhecendo que a espiritualidade pode ser uma fonte de apoio, conforto e transformação para os indivíduos em momentos de crise ou busca por sentido (RODRIGUES *et al.*, 2020).

A espiritualidade pode oferecer um senso de conexão, significado e propósito, além de fornecer orientação moral e valores éticos. Para algumas pessoas, a espiritualidade também pode fornecer um espaço de reflexão e autoconhecimento, bem como promover um senso de transcendência e bem-estar emocional (THIENGO *et al.*, 2019).

No entanto, é importante ressaltar que a espiritualidade também pode ter uma dimensão complexa e desafiadora. Para algumas pessoas, questões espirituais podem envolver conflitos internos, dúvidas e desafios existenciais. A psicologia pode oferecer um contexto de apoio para explorar essas questões e ajudar os indivíduos a integrar sua espiritualidade de maneira saudável e significativa em suas vidas (SOARES; SABIÃO; FERREIRA, 2019).

Segundo Cunha e Comin (2019), é válido destacar que a psicologia é uma disciplina científica e baseada em evidências, enquanto a espiritualidade é um domínio pessoal e subjetivo. Ainda conforme os autores, embora a psicologia possa explorar a relação entre a espiritualidade e o funcionamento psicológico, cada pessoa é única em sua experiência espiritual, e as abordagens psicológicas devem respeitar a diversidade de crenças e valores de cada indivíduo.

A espiritualidade pode ser utilizada na psicoterapia como uma ferramenta para enfrentamento de doenças, problemas, influenciando na qualidade de vida do ser humano, a dar sentido no caminho, que é a trajetória de vida e, harmonizar alguns acontecimentos ao longo da nossa existência. Algumas entidades, igrejas ou grupos religiosos ofertam o propósito da interação e inclusão social, contribuindo para um sentimento de pertencimento (ALMEIDA, 2020).

*Os estudos realizados apontam que a espiritualidade independente da religião ajuda no processo terapêutico trazendo uma união ao bem-estar psicológico do paciente, cultivar práticas e pensamentos positivos promovem benefícios a saúde e sensações agradáveis, impulsionando a recuperação da saúde mental em diversos momentos da vida (THIENGO *et al.*, 2019).*

Devido a grandes mudanças que vem ocorrendo na área de saúde, principalmente no que se refere a humanização nos atendimentos, a espiritualidade vem se tornando disciplina nos cursos de saúde, como uma forma de proporcionar aos alunos uma dimensão holística do ser humano, ou seja, que o profissional de saúde olhe para pessoa e compreenda que o problema de saúde que ela apresenta é dentro de um contexto psicossocial, espiritual, familiar. Nesse contexto, a “dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde, remetendo a questões como significado e sentido da vida, e não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa”. (OLIVEIRA, JUNGES, 2012, p. 2).

DIFERENÇA ENTRE ESPIRITUALIDADE E RELIGIOSIDADE

Como base na construção e estruturação desta pesquisa textual, é imprescindível fazer uma diferenciação entre espiritualidade e religiosidade. De acordo com Thiengo *et al.* (2019), de maneira geral, a religiosidade pode ser compreendida como o processo de aproximação de adesão as práticas e crenças de uma determinada instituição religiosa socialmente organizada, enquanto a espiritualidade se relaciona com o processo de afinidade do indivíduo com um ser superior ao qual ele acredita.

De maneira semelhante, Ferreira *et al.* (2020), salienta que a religiosidade está envolta na tendência natural da pessoa às coisas sagradas e aos sentimentos e ações religiosas, enquanto a espiritualidade envolve algo mais profundo, voltada à elevação e transcendência do indivíduo a algo místico, ou seja, envolve uma busca por significado e propósito na vida, bem como uma conexão com algo maior do que o eu individual, independentemente de seguir uma religião organizada.

Historicamente, a espiritualidade já existia antes do cristianismo, tendo em vista que os pitagóricos, seis séculos antes de Cristo, e os hinduístas, três mil anos antes de Cristo, já trabalhavam a espiritualidade, apesar de ainda não existir tal nomenclatura (FERREIRA *et al.*, 2020).

Freud (1930), em seu artigo *O Mal-estar na Civilização*, descreve que o exercício de uma religião ou prática espiritual desperta um sentimento peculiar, sensação de eternidade sem limites, sem barreiras, que o autor denominou de “sentimento oceânico”. Esse sentimento de plenitude seria um sentimento puramente subjetivo e não uma fé, seria a fonte da energia religiosa que igrejas e os sistemas religiosos captam, conduzem e consomem, ou seja, um sentimento de união indissolúvel de pertencimento ao mundo, em específico a uma cultura.

De igual maneira, Freud (1927), em *O Futuro de uma Ilusão* explora o papel da religião na vida humana e argumenta que a religião é uma forma de ilusão que serve a certos propósitos psicológicos e sociais.

Freud afirma que a religião surge como uma resposta às ansiedades e incertezas inerentes à existência humana. As pessoas enfrentam o medo da morte, o sofrimento e a incerteza sobre o futuro, e a religião oferece consolo ao proporcionar uma sensação de segurança e ordem. Freud argumenta que a religião é uma projeção das necessidades emocionais e psicológicas dos indivíduos, criando uma figura divina que representa um pai protetor e amoroso (FREUD, 1927).

Freud aborda a relação entre religião e moralidade, argumentando que a religião desempenha um papel na formação das normas morais da sociedade, mas que a moralidade não depende necessariamente da religião. Ele propõe que a ética pode ser fundamentada na razão e na empatia, independentemente de crenças religiosas (FREUD, 1927).

Freud não nega completamente o valor da religião, reconhecendo que ela desempenha um papel importante na vida das pessoas, oferecendo conforto emocional e coesão social. No entanto, ele sugere que a humanidade deve reconhecer a natureza ilusória da religião e buscar formas mais realistas de lidar com as questões existenciais e morais. *O Futuro de uma Ilusão* é uma obra que provoca reflexão profunda sobre a psicologia da religião e as complexas interações entre fé, razão e emocionalidade na vida humana (FREUD, 1927).

Também é válida nessa discussão a obra *A Psicanálise e o Religioso*, Julien (2010) examina a relação entre a psicanálise e a religião. O livro explora os aspectos psicológicos e emocionais da religião. Ele argumenta que a religião desempenha um papel fundamental na vida das pessoas, capaz de proporcionar

significado, consolo e estrutura em suas vidas. No entanto, ele também sugere que a religião pode ser vista como uma forma de defesa psicológica, uma maneira de lidar com questões como a mortalidade, a culpa e o medo do desconhecido.

Julien também examina como a psicanálise, desenvolvida por Sigmund Freud, aborda questões religiosas. Ele destaca a teoria freudiana do complexo de Édipo, que se relaciona com a figura do pai na religião, e a ideia de que Deus é uma projeção das necessidades emocionais dos indivíduos, semelhante à figura do pai (JULIEN, 2010).

Além disso, o autor explora as semelhanças entre o processo de análise psicanalítica e a confissão religiosa, argumentando que ambos envolvem a busca por redenção e purificação. Julien considera que a psicanálise pode ser usada para compreender a dinâmica de grupos religiosos e o papel do líder religioso (JULIEN, 2010).

É importante ressaltar que a religiosidade é um conceito subjetivo e pessoal, e cada indivíduo pode ter sua própria compreensão e expressão do que significa ser religioso. Além disso, existem também pessoas que se identificam como não religiosas ou ateias, que não possuem uma religiosidade tradicional, mas ainda assim podem ter uma busca por significado e valores espirituais em suas vidas (MARTINS, 2020).

A religiosidade pode assumir muitas formas diferentes, a depender da cultura, da tradição religiosa e das crenças individuais. Ela pode ser expressa através de práticas comuns, como orações, meditação, jejum, peregrinações e participação em cerimônias religiosas. Além disso, a religiosidade também pode ser vivenciada em um nível pessoal, com uma busca interior por respostas espirituais, aprofundamento da fé e desenvolvimento de um relacionamento pessoal com o divino (RIBEIRO, 2019).

Nesse sentido, existem dois tipos de religiosidade: a religiosidade intrínseca e extrínseca. A religiosidade intrínseca refere-se a uma forma de religiosidade motivada por convicções internas e pessoais. As pessoas com uma religiosidade intrínseca geralmente têm crenças religiosas profundas e consideram sua religião como parte essencial de sua identidade. Elas praticam sua religião por um desejo interno de conexão espiritual, busca de significado e propósito na vida, e vivem de acordo com os princípios e valores religiosos porque acreditam que isso é certo e importante. A religiosidade intrínseca é mais autêntica e pessoal, e a motivação para a prática religiosa vem de dentro do indivíduo (MURTINHO, 2019).

Em contrapartida, a religiosidade extrínseca refere-se a uma forma de religiosidade motivada por fatores externos, como pressões sociais, recompensas ou benefícios tangíveis. As pessoas com uma religiosidade extrínseca podem participar de práticas religiosas, seguir regras e doutrinas, ou aderir a uma religião por razões mais superficiais ou utilitárias. Isso pode incluir buscar *status* social, aceitação da comunidade, obter benefícios materiais ou evitar punições. A religiosidade extrínseca é mais orientada para as recompensas externas e a conformidade social (SOARES; SABIÃO; FERREIRA, 2019).

É importante destacar que as religiosidades intrínsecas e extrínsecas não são mutuamente exclusivas, e uma pessoa pode exibir traços de ambas em graus diferentes. Algumas pessoas podem começar com uma motivação extrínseca e, ao longo do tempo, desenvolver uma religiosidade mais intrínseca à medida que suas crenças e práticas religiosas se aprofundam e se tornam mais significativas para elas (MURTINHO, 2019).

Em relação à espiritualidade, de acordo com Thiengo *et al.* (2019), sua diferenciação com o conceito de religião está exatamente na maior amplitude do seu significado. Assim, segundo o autor, a religiosidade é uma expressão da espiritualidade, em um processo de dependência mútua, mas de significados distintos.

É importante ressaltar que a espiritualidade é um conceito subjetivo e individual, e pode ser vivenciada e interpretada de diferentes maneiras por cada pessoa. Embora a espiritualidade esteja relacionada ao domínio pessoal, muitas vezes ela também está conectada à dimensão social e à comunidade (FORTI; SEBENA; SCADUTO, 2020).

Evidentemente, a espiritualidade e a religiosidade estão interligadas. É válido destacar que a conceituação desses dois termos não possui consenso no âmbito científico, o que abre espaço para novos estudos (THIENGO *et al.*, 2019).

O PAPEL DO PSICÓLOGO: PRÁTICAS E O MANEJO FRENTE AO TEMA DA ESPIRITUALIDADE

Trabalhar a espiritualidade no atendimento psicoterápico não envolve doutrina religiosa, mas sim no sentido de compreensão da vida, pois a espiritualidade “é o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material, com a suposição de que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido” (VOLCAN *et al.*, 2003 apud OLIVEIRA & JUNGE, 2012, p.3).

O papel do psicólogo é promover alívio ao paciente, utilizando a ciência como estudo e embasamento teórico, respeitando a integridade e a dignidade de cada ser humano, independente das suas escolhas e da sua trajetória de vida; seu objetivo é buscar entender os comportamentos e as funções mentais de cada ser humano. Esse profissional auxilia o indivíduo a compreender a sua história podendo trabalhar como um processo de mudanças para melhor qualidade de vida, encontrando caminhos e soluções para tratar os sintomas diante uma determinada situação, seja momentaneamente ou ao longo prazo. O psicólogo, a partir de uma escuta ativa, utiliza de suas ferramentas específicas e, respeita, não julga as crenças dos seus pacientes (OLIVEIRA & JUNGES, 2012).

Um dos aspectos apontados na pesquisa foi de que muitas pessoas antes de chegarem para um atendimento psicológico já haviam passado por vários serviços, incluindo Igrejas, práticas religiosas e certas formas de espiritualidade, na tentativa de buscar alívio para seus sofrimentos. O desejo de compreender o que se passa consigo mesmo e encontrar uma solução para os sintomas são evidentes nas buscas desses sujeitos. Nesse contexto, os entrevistados colocaram que o respeito e a escuta por parte do psicólogo são condições básicas para que ocorra uma verdadeira acolhida e compreensão desse sujeito fragilizado, evitando o pré-conceito em relação às suas vivências religiosas ou espirituais (OLIVEIRA, JUNGES, 2012, p.6).

A partir do momento que o psicoterapeuta não julga a situação do paciente, não se deixa levar por suas crenças e experiências pessoais, ele consegue perceber a pluralidade humana. Despreendendo-se disso, o psicólogo pode utilizar a partir das crenças religiosas de seus clientes e das técnicas da psicoterapia reduzir os problemas de saúde mental, articulando possíveis intervenções que contemplem a melhor vivência da espiritualidade (JARUZO & BARCELLOS, 2020).

Em uma pesquisa desenvolvida por Campos *et al.*, (2023), a partir da experiência clínica de Gestalt-terapeutas, objetivou-se

descrever como tais psicoterapeutas entendem o tema da espiritualidade e percebem a presença dele na clínica, bem como realizam o manejo dessas questões com os pacientes. Como conclusão, a espiritualidade aparece como tema frequente nos entornos dos participantes, que destacaram a frequência de temas existenciais e de transcendência no consultório, a importância da relação terapêutica e da atitude fenomenológica, a conexão entre as dimensões espiritual e psíquica, as suas plausíveis relações com a religião, bem como também a espiritualidade da(o) próprio(a) psicoterapeuta.

Ainda, para os autores, a Gestalt-terapia, como uma abordagem fenomenológico-existencial que incorpora influências de vertentes religiosas e espirituais, como o budismo, o tantrismo e o taoísmo, reconhece a dimensão espiritual como parte integrante da vida humana. Ela compreende o ser humano como multidimensional, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais. O intuito do trabalho na Gestalt-terapia busca explorar como os Gestalt-terapeutas incorporam a dimensão espiritual como inclusão, potencial contributivo na compreensão dos fenômenos, em sua prática clínica e como lidam com questões de transcendência e espiritualidade no contexto terapêutico. Portanto, a pesquisa busca integrar a espiritualidade e a prática da Gestalt-terapia, investigando como esses aspectos se relacionam na experiência terapêutica. (CAMPOS, *et al.*, 2023).

O coping religioso/espiritual (CRE) é outra estratégia de manejo nas psicoterapias. O coping espiritual é interessante e relevante, especialmente quando consideramos a importância da espiritualidade na vida de muitas pessoas e seu papel na promoção do bem-estar e na gestão do estresse. Esta estratégia busca, a partir da espiritualidade, recursos para ajudar a pessoa a encontrar um novo sentido ou propósito em sua vida, especialmente quando confrontada com situações estressantes ou traumáticas, podendo fornecer um senso de orientação e compreensão em momentos de crise (DE ALMEIDA, 2023).

No estudo de Brandão e Fonseca (2023, apud Marques e Goto, 2021) foi destacada a RIME (Relaxamento, Imagens Mentais, Espiritualidade), uma técnica que pode ser utilizada por profissionais de saúde em diversas situações, incluindo cuidados paliativos e tratamentos com potencial de cura. Mencionada como uma ferramenta para ajudar os pacientes a acessar sua "sabedoria interna" e lidar com angústias, ressignificar a dor psíquica e espiritual, ou mesmo abordar áreas específicas de sofrimento identificadas pelo próprio paciente. Essa abordagem parece reconhecer a importância da dimensão espiritual e emocional no processo de cura e bem-estar. Além de destacar a versatilidade da RIME, que pode ser aplicada por uma variedade de profissionais de saúde em diferentes contextos terapêuticos, com os princípios éticos e regulamentações da prática profissional em saúde mental e cuidados de saúde. Além disso, a aplicação de intervenções deve ser baseada em uma avaliação cuidadosa das necessidades e preferências do paciente.

Mostra-se relevante compreender como as diferentes abordagens terapêuticas podem trabalhar tais demandas. No que abrange a Terapia Cognitivo-Comportamental, Silva (2012) salienta que é escassa a produção científica que associe técnica à espiritualidade. Entretanto, o autor reforça que já existem em TCC áreas que procuram trabalhar especificamente as crenças religiosas e espirituais do indivíduo, como exemplo a Terapia Comportamental-Cognitiva Espiritualmente Ampliada (SACBT em Inglês) que de maneira geral utiliza técnicas da TCC juntamente às características de crenças espirituais do indivíduo durante o seu tratamento (SILVA, 2012).

Enquanto isso, na clínica psicanalítica, Dias e Safra (2015) reforçam que o fenômeno místico já faz parte da psicanálise a muito tempo, devendo a clínica congregar as diversidades humanas durante a terapêutica. Segundo os autores, os aspectos da espiritualidade do indivíduo podem ser utilizados para guiar a prática analítica, visto que quando há a investigação da experiência mística do paciente de maneira aprofundada podem ser identificadas a experiências regressivas e psicopatológicas.

Por fim, é relevante destacar que a religião e espiritualidade são questões cotidianas presentes na atuação profissional, fatores estes que devem ser analisados pelo psicólogo. É preciso trabalhar esses aspectos a favor da terapêutica, isto é, para atingir os objetivos ligados com a promoção de saúde. Esse trabalho deve sempre respeitar as escolhas dos indivíduos e não os influenciar, através da utilização de manejos e técnicas que propiciem o aprofundamento do autoconhecimento do paciente, devendo ser identificados como potencialidades na melhoria da condição de saúde do mesmo (HENNING-GERONASSO; MORE, 2015).

Observou-se, nesta apresentação de resultados e discussão, que enquanto a espiritualidade se concentra na busca de significado e conexão pessoal com o transcendental, a religiosidade está mais associada à participação em uma tradição religiosa específica com rituais e crenças compartilhadas. No entanto, as fronteiras entre esses conceitos podem ser fluidas, e muitas pessoas incorporam elementos de ambos em suas vidas. Assim, para exercer uma espiritualidade não é necessária uma prática religiosa, mas possuir uma boa relação com o próprio espírito.

Nota-se que existe uma complexidade da relação entre espiritualidade e saúde mental, e a importância de distinguir entre os aspectos positivos e negativos da espiritualidade em relação à saúde mental. Em resumo, a relação entre espiritualidade na psicologia é um campo complexo e em constante evolução. É essencial continuar explorando e discutindo esse tema de maneira respeitosa e ética, visando contribuir para a compreensão e o bem-estar das pessoas.

Sobre as práticas psicoterápicas, mesmo com as complexidades envolvidas no tema da religião e espiritualidade, todas as técnicas e formas de manejar o tratamento têm como dever ético escutar e respeitar a crença do paciente, sendo isso reforçado por estudos em todas as abordagens da psicologia, tais como a fenomenológica, a analítica, a comportamental, a cognitiva, entre outros.

Além disso, a espiritualidade (se trabalhada de maneira adequada), pode se tornar aliado à psicoterapia. A espiritualidade pode ter um impacto positivo na saúde mental quando é bem integrada na vida do sujeito. Destaca-se a importância de considerar a experiência e as crenças pessoais de cada indivíduo e sua respectiva subjetividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que cada corrente da psicologia tem sua própria forma de entender a espiritualidade a partir dos pressupostos teóricos, embora em geral, na prática, o terapeuta deve adaptar sua abordagem de acordo com as necessidades do paciente, sempre mantendo o respeito e a empatia como princípios centrais na escuta clínica.

Como resumo das práticas que permitem a inserção da escuta da espiritualidade nos espaços psicoterapêuticos, destacam-se nesta pesquisa a escuta ativa e empática, em todas as abordagens de trabalho, o que contribui para uma melhor reflexão do paciente e para a integração da sua vivência espiritual, visto que a

experiência psicoterápica convoca o paciente a elaborar seus modos de ser e estar no mundo.

No que se refere às implicações da espiritualidade na saúde mental do indivíduo, conclui-se que o exercício da espiritualidade colabora para a diminuição das ansiedades, visto que as práticas espirituais, como a meditação e a oração, podem ter efeitos calmantes e ajudam na redução das ansiedades. Logo, a espiritualidade é um instrumento terapêutico aliado, ajudando os pacientes a encontrar propósito e direção, pertencimento e conexão – o que se dá a partir das comunidades religiosas ou grupos espirituais.

Cabe pontuar, nesta conclusão, que a espiritualidade e a religião são conceitos relacionados, mas têm diferenças distintas. Enquanto a espiritualidade abrange a experiência individual, a religião engloba as instituições, os grupos e as doutrinas.

Contudo, o papel do psicólogo consiste em facilitar o processo de autoconhecimento e integração da dimensão espiritual na vida do paciente, de forma ética. O trabalho clínico é para ajudá-lo a encontrar caminhos para uma vida plena. A capacidade de ouvir e interpretar o desejo dos pacientes é fundamental para uma intervenção qualificada e construtiva.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Flávio Aparecido de. **Psicologia da religião: da origem do campo à psicologia cultural da religião e à concepção do self dialógico**. 2020. Dissertação Mestrado – Faculdade Unidade Vitória, Vitória, 2020. 81 f. Disponível em: <<http://bdtd.fuv.edu.br:8080/jspui/handle/prefix/384>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- BRANDÃO, Kahlinne Rocha. **Integração da espiritualidade no atendimento psicológico: benefícios, desafios e estratégias de intervenção**. Editora Publicar, 2023. Disponível em: <<https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/artic/view/673>>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.
- CAMPOS, ALINE; DE FREITAS, Marta Helena; RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Um estudo fenomenológico das relações entre espiritualidade e psicoterapia: Como trabalha a (o) Gestalt Terapeuta?**. Phenomenology, Humanities and Sciences, v. 4, n. 1, p. 2-16, 2023. Disponível em: <<https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/169/118>>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.
- CORREIA, Divanise Suruagy; FERREIRA, Aurino Lima. **As noções de espiritualidade do campo de estudos da psicologia transpessoal brasileira**. Revista Portal: Saúde e Sociedade, v. 6, p. 02106003, 2021. Disponível em: <<https://www.seer.ufal.br/ojs2-somente-consulta/index.php/nuspfamed/article/view/12096>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- CUNHA, Vivian Fukumasu; COMIN, Fabio Scorsolini. **A religiosidade/espiritualidade (R/E) como componente curricular na graduação em Psicologia: relato de experiência**. Psicologia Revista, v. 28, n. 1, p. 193-214, 2019. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/39837>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- DE ALMEIDA, Flávio Aparecido. **Um olhar sobre a relação espiritualidade e saúde no contexto Psicoterápico**. Editora Científica. 2023. Disponível em: <<http://downloads.editoracientifica.org/articles/200801033.pdf>>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.
- DIAS, Paulo Henrique Curi; SAFRA, Gilberto. **O lugar da mística na clínica psicanalítica**. Memorandum: Memória e História em Psicologia, v. 28, p. 171-183, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6463/4050>>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.
- DOMINGUES, Maria Eduarda dos S. et al. **Religião, religiosidade e espiritualidade e sua relação com a saúde**

- mental em contexto de adoecimento:** uma revisão integrativa de 2010 a 2020. Caderno PAIC, v. 21, n. 1, p. 555-576, 2020. Disponível em: <<https://cadernopaic.fae.edu/cadernopaic/article/view/418>>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.
- FERREIRA, Laura Fernandes et al. **A influência da espiritualidade e da religiosidade na aceitação da doença e no tratamento de pacientes oncológicos:** revisão integrativa da literatura. Revista Brasileira de Cancerologia, v. 66, n. 2, 2020. Disponível em: <<https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/422>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- FORTI, Samanta; SERBENA, Carlos Augusto; SCADUTO, Alessandro Antonio. **Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil:** uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 1463-1474, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/SC3ncDvp9mgfHPDmYzg5Gkc/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- FREUD, Sigmund. 1920-1923. **Psicologia das massas e análise do eu e outros textos.** In: Obras Completas de Sigmund Freud, Vol. 15. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- FREUD, Sigmund. 1926-1929. **O futuro de uma ilusão e outros textos.** In: Obras Completas de Sigmund Freud, Vol. 17. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.
- FREUD, Sigmund. 1930-1936. **O mal-estar na civilização e outros textos.** In: Obras Completas de Sigmund Freud, Vol. 18. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.
- HENNING-GERONASSO, Martha Caroline; MORÉ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. **Influência da religiosidade/espiritualidade no contexto psicoterapêutico.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 35, n. 3, p. 711-725, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/ZYpkHTjNccSTsH6TH7R5Sn/?lang=pt>>. Acesso em: 01 de outubro de 2023.
- JARUZO, Carla Jaciara; BARCELLOS, Lusival Antonio. **A psicologia da religião no contexto das ciências das religiões:** desafios e contribuições. Revista Caminhos-Revista de Ciências da Religião, v. 18, n. 1, p. 31-43, 2020. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/caminhos/article/view/7655>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- JULIEN, Philippe. **A psicanálise e o religioso:** Freud, Jung, Lacan. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2010.
- KOENIG, Harold G. **Espiritualidade no cuidado com o paciente.** São Paulo: Fé Editora Jornalística, 2005.
- MARQUES, S. M. S.; GOTO, T. A. **O manejo de profissionais da saúde com questões espirituais.** Rev. NUFEN, Belém, v. 13, n. 1, p. 56-69, abr. 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acessado em: 02 de setembro de 2023.
- MARTINS, Ana Sofia. **Distress, Espiritualidade e Religiosidade em Doentes Oncológicos.** 2020. Dissertação Mestrado – Instituto Universitário da Maia, Maia, 2020. 65 f. Disponível em: <<https://repositorio.umaia.pt/handle/10400.24/1438>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- MURTINHO, Max Nunes. **Influências da ética e da religiosidade no enfrentamento da culpa em situação de consumo moral.** 2019. Tese de Doutorado – UNINOVE, São Paulo, 2019. Disponível em: <<http://repositorio.uninove.br/xmlui/handle/123456789/1453>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- OLIVEIRA, Márcia Regina de; JUNGES, José Roque. **Saúde mental e espiritualidade/religiosidade:** a visão de psicólogos. Estudos de Psicologia, Natal, v. 17, p. 469-476, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/?lang=pt#ModalTutors>>. Acesso em: 05 de abril de 2023.
- OMS. **Organização Mundial de Saúde.** Relatório Mundial de Violência e Saúde. Genebra: OMS, 2002. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/relatorio-mundial-sobre-violencia-e-saude/>>. Acesso em: 02 de outubro de 2023.
- RIBEIRO, Marcus Vinicius Alves. **Aportes teóricos sobre religiosidade e espiritualidade:** uma compilação de conceitos e distinções. Periódico de Cadernos de Resumos e Anais da Faculdade Unida de Vitória, v. 6, n. 2, 2019. Disponível em: <<http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/intotum/article/view/2186>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- RODRIGUES, Deisiane Duarte et al. **Religiosidade e espiritualidade na prática clínica em saúde mental.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 7, p. e3327-e3327, 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3327>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- SCHUCHMAN, Lia Vainer; GONÇALVES, Mônica Mendes. **Raça e subjetividade:** do campo social ao clínico. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 72, n. SPE, p. 109-123, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672020000300009>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- SILVA, Juliana Assunção da et al. **Os construtos religiosidade, espiritualidade e saúde mental sob a luz das terapias cognitivo-comportamentais.** 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17180>>. Acesso em: 01 de outubro de 2023.
- SOARES, Alice Ribeiro Soares Ribeiro; SABIÃO, Roseline; FERREIRA, Guilherme. **Psicologia, religião e espiritualidade.** Psicologia e Saúde em debate, v. 5, n. Suppl. 1, p. 43-51, 2019. Disponível em: <<https://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V5S1A2>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- SOUSA, Angélica Silva; OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. **A pesquisa bibliográfica:** princípios e fundamentos. Cadernos da FUCAMP, v. 20, n. 43, 2021. Disponível em: <<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>>. Acesso em: 27 de outubro de 2023.
- THIENGO, Priscila Cristina da Silva et al. **Espiritualidade e religiosidade no cuidado em saúde:** revisão integrativa. Cogitare Enfermagem, v. 24, 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/4836/483660296015/483660296015.pdf>>. Acesso em: 03 de junho de 2023.
- VOLCAN, S. M. A., SOUSA, P. L. R., MARI, J. J., & HORTA, B. L. (2003). **Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores:** estudo transversal. Revista de Saúde Pública, 37(4), 440-445. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/rsp/v37n4/16778.pdf>>. Acesso em: 01 de outubro de 2023.