



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

cientifica@unat.org.br

www.unat.org.br

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

## ESPIRITUALIDADE, SAÚDE MENTAL E ANÁLISE TRANSACIONAL

Roy Abrahamian\*

### Resumo

A saúde é definida pela OMS como um “Estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.” De acordo com o modelo biopsicossocioespiritual, existem diversos fatores que interagem e influenciam o processo de saúde, englobando questões biológicas, psicológicas, socioculturais e de natureza espiritual. Segundo este modelo, a espiritualidade constitui a dimensão central e mais significativa do ser humano, caracterizada pela busca do sagrado, da transcendência, do propósito e do significado da vida. Pesquisas científicas têm demonstrado a importância de valorizar os aspectos espirituais do ser humano nas práticas do cuidado à saúde. O objetivo deste artigo teórico é apresentar um modelo de integração de espiritualidade e psicoterapia, com ênfase na Análise Transacional.

**Palavras - chave:** Espiritualidade; Saúde; Análise Transacional.

### Abstract

Health is defined by the WHO as a “State of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” According to the biopsychosocial-spiritual model, there are several factors that interact and influence the health process, encompassing biological, psychological, sociocultural and spiritual issues. According to this model, spirituality constitutes the central and most significant dimension of the human being, characterized by the search for the sacred, for transcendence, for the purpose and meaning of life. Scientific research has demonstrated the importance of valuing the spiritual aspects of the human being in health care practices. The objective of the present theoretical article is to present a model of integration of spirituality and psychotherapy, with emphasis on Transactional Analysis.

**Keywords:** Spirituality; Health; Transactional Analysis

---

\* Médico de Família e Comunidade da Prefeitura de São Paulo. Pastor da Igreja Central Evangélica Armênia de São Paulo. Membro Didata em Formação na Área Clínica- UNAT-BRASIL. Membro do Corpo Docente do Curso: Integração Psicoterapia- Espiritualidade. Ambulatório de Ansiedade- IPq-HCFMUSP.

### Introdução

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO). Contrariamente ao modelo anterior de saúde, baseado em uma visão



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

biomédica, organicista, a OMS adotou o modelo biopsicossocial, em que o processo saúde-doença é dinamicamente influenciado por questões biológicas, psicológicas (envolvendo as dimensões cognitiva, afetiva e comportamental do ser humano) e sociais (ambiente físico, relacionamentos, fatores culturais, econômicos, entre outros). Em 1998, a OMS ampliou o conceito de saúde, incorporando em sua definição a dimensão espiritual (WHO, 1998). Segundo a nova definição da OMS (1998), “Saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social” (FLECK, 2000, p. 37). Por este motivo, considera-se atualmente o paradigma biopsicossocioespiritual como o modelo explicativo mais abrangente do processo de saúde (DENT, 2020). Nesta perspectiva, por exemplo, sintomas físicos podem ser decorrentes de problemas orgânicos, questões psicossociais ou de natureza existencial/espiritual. Por este motivo, a abordagem integral do paciente em sofrimento através do método clínico centrado na pessoa mostra-se de significativa importância, dada a necessidade de se entender a pessoa como um todo, valorizando-se seu contexto de vida (CASTRO FILHO; OLIVEIRA; SCHWALM, 2019).

Pesquisas científicas têm demonstrado a importância de valorizar os aspectos espirituais do ser humano nas práticas do cuidado à saúde (KOENIG, 2012). O objetivo deste artigo é apresentar um modelo de integração de espiritualidade e psicoterapia, com ênfase na Análise Transacional, abordando a importância dos aspectos espirituais na constituição da personalidade humana e sua influência na saúde.

## Espiritualidade, Religião e Fé

Vários autores têm se dedicado ao estudo da espiritualidade no contexto da psicoterapia e da saúde mental (KOENIG, 2012). Existem diferentes definições deste termo na literatura científica.

Para Anandarajah e Hight (2001, p.83),

A espiritualidade é uma parte complexa e multidimensional da experiência humana. Tem aspectos cognitivos, experienciais e comportamentais. Os aspectos cognitivos ou filosóficos incluem a busca de significado, propósito e verdade na vida, e as crenças e valores pelos quais um indivíduo vive. Os aspectos experienciais e emocionais envolvem sentimentos de esperança, amor, conexão, paz interior, conforto e apoio. Isso se reflete na qualidade dos recursos internos de um indivíduo, na capacidade de dar e receber amor espiritual e nos tipos de relacionamentos e



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

conexões que existem consigo mesmo, com a comunidade, com o meio ambiente e a natureza, e com o transcendente (por exemplo, poder maior que o “eu”, um sistema de valores, Deus, consciência cósmica). Os aspectos comportamentais da espiritualidade envolvem a maneira como uma pessoa manifesta externamente as crenças espirituais individuais e o estado espiritual interior.

Muitas pessoas encontram a espiritualidade através da religião ou de um relacionamento pessoal com o divino. No entanto, outros podem encontrá-la através de uma conexão com a natureza, através da música e das artes, através de um conjunto de valores e princípios ou através da busca da verdade científica.

De acordo com Pargament (2007, p.32), espiritualidade é “a busca do sagrado”.

Para Boff (2013), “Espiritualidade é o cultivo daquilo que é próprio do espírito, que é sua capacidade de projetar visões unificadoras, de relacionar tudo com tudo, de ligar e religar todas as coisas entre si e com a Fonte Originária de todo ser.”

Físicos como Capra (1975) e Goswami (2007) também enfatizam a unicidade e a autoconsciência inerentes ao Universo, relacionando estes fatos ao conceito de espiritualidade.

A *International Consensus Conference* (2012) adotou a definição de Puchalski, segundo a qual a espiritualidade é

um aspecto intrínseco e dinâmico da experiência humana, por meio do qual se busca significado último, propósito e transcendência. Essa dimensão pode ser vivenciada a partir da relação consigo mesmo, com a família, comunidade, sociedade, natureza ou com tudo aquilo que seja significativo ou sagrado para a pessoa. A espiritualidade é expressa por meio de crenças, valores, tradições e práticas (STEINHAUSER et al., 2017, p. 430; PUCHALSKI et al., 2009, p.887).

A espiritualidade direciona o ser humano para a busca de valores transcendentais que conferem um sentido especial para a vida (BENZECRY, 2016). Culliford (2015) cita vários exemplos de práticas espirituais, que podem ser religiosas ou não. Entre as religiosas, ele menciona a frequência a cultos, a leitura e meditação de textos considerados sagrados, a oração e as práticas de louvor e adoração; entre as não religiosas, ele cita a contemplação da natureza, as artes, atos de caridade e práticas como loga e Tai-chi-chuan.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

Diferentes autores na área da psicologia e psicoterapia enfatizaram a necessidade de se valorizarem a espiritualidade e a busca de valores na vida do indivíduo e do próprio terapeuta. Jung descreveu o processo de individuação como “a expansão da consciência e o tornar-se a Si mesmo, isto é, a conexão com o Self” (BENZECRY, 2016, p.30,104). Frankl (2007) enfatizou a busca por sentido na vida como o pilar da psicoterapia. Conforme afirmou este autor,

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará a sua própria vontade de sentido” (FRANKL, 2007, p. 92).

Maslow e Berne foram terapeutas humanistas que abordaram a responsabilidade do ser humano em seu processo de crescimento pessoal e tomada de decisões (MASLOW, 1971; STEWART; JOINES, 2012). Maslow (2012) elaborou uma teoria referente à hierarquia das necessidades humanas, ilustrada na forma de uma pirâmide, culminando com a autorrealização, a qual tem um importante componente espiritual, incluindo atitudes como a moralidade, a ausência de preconceitos e a aceitação dos fatos. Este autor faz referência a “metapatologias”, que envolvem atitudes decorrentes da não satisfação de necessidades de ordem espiritual. Entre elas, Maslow menciona a alienação, a falta de prazer na vida, a apatia, a angústia, a falta de esperança e atitudes de destruição e vandalismo (MASLOW, 1971). Berne, criador da Análise Transacional, enfatizou a necessidade de uma real conexão entre as pessoas e afirmou que “Dizer olá corretamente é ver a outra pessoa, ter consciência dela como um fenômeno, acontecer para o outro e estar pronto para que o outro aconteça para você” (BERNE, 1988, p. 19). Segundo Berne (1988), este princípio embasa a filosofia das principais religiões.

Pode-se compreender a religião como um “sistema organizado de crenças e práticas”, e religiosidade como o “modo pelo qual uma pessoa segue e pratica uma religião” (CASTRO FILHO; OLIVEIRA; SCHWALM, 2019, p. 808). Fé, por sua vez, consiste na orientação de toda a personalidade de uma pessoa em relação a si mesma, ao próximo e ao mundo, determinando suas atitudes, sua escala de valores e seu comprometimento com um poder transcendente. (FOWLER, 1992). Para Tillich (2011, p.4), “fé é estar possuído por aquilo que nos toca incondicionalmente”. Em seu aspecto religioso, a fé pode ser compreendida como um “conjunto de ideias e crenças de determinada religião ou doutrina” (DICIONÁRIO MICHAELIS, versão eletrônica).



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

Um outro conceito presente nos textos que abordam o tema da espiritualidade aplicada à clínica é o de enfrentamento ou *coping* religioso-espiritual, que consiste na maneira pela qual uma pessoa utiliza a fé, a religiosidade e/ou a espiritualidade para lidar com situações de estresse. O *coping* pode envolver estratégias positivas, como, por exemplo, o uso da oração, a confiança em um Poder superior, a autocompaixão, ou estratégias negativas, que irão prejudicar a saúde da pessoa, como a autocondenação e a culpa (CASTRO FILHO; OLIVEIRA; SCHWALM, 2019).

Em uma abordagem prática da espiritualidade no contexto da psicoterapia, O'Hanlon (2006) compreende a espiritualidade como sendo constituída por três componentes: conexão, compaixão e contribuição, que ele define como os 3 "C"s da espiritualidade. A conexão consiste na percepção de que estamos ligados a algo maior que o nosso pequeno "eu"; é a nossa ligação com a realidade transcendente e com a essência do ser; conexão com os outros, com a vida e a natureza; trata-se de uma visão cósmica unificadora e de uma ligação com o momento presente; a compaixão é a atitude de sentir com o outro, que conduz ao sentimento de aceitação do próximo e ao desenvolvimento de valores e atitudes como a empatia, o respeito, o amor, a gentileza, a ética, a fraternidade e a solidariedade; a contribuição, derivada dos primeiros dois elementos, está relacionada à nossa contribuição para os outros e para o mundo, por meio do serviço. A contribuição promove sentimentos de utilidade, competência, missão e propósito; ela ajuda a encontrar um sentido para a vida (O'HANLON, 2006).

## Os Estágios da Fé

De acordo com Fowler (1992), a fé desenvolve-se ao longo de seis etapas ao longo da vida. Durante os primeiros dois a três anos, existe uma fase de fé indiferenciada, em que são construídos os elementos estruturantes da fé, a partir do vínculo e da confiança que a criança estabelece com seus pais e cuidadores. O tipo de cuidado que a criança recebe no ambiente familiar é a semente a partir da qual a fé se desenvolve. A confiança básica, criada a partir de experiências relacionais satisfatórias com os cuidadores, constituir-se-á na força impulsionadora do desenvolvimento da fé do ser humano.

Na fase pré-escolar, surge a primeira etapa da fé, denominada por Fowler de Fé Intuitivo-Projetiva. Trata-se de um período em que a criança constrói fantasias e é influenciada pela



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

imaginação e pelas atitudes e estórias contadas pelos familiares. Neste estágio, a criança projeta nas estórias que ela conta, suas ideias e sentimentos intuitivos e sua maneira de imaginar o mundo e as outras pessoas.

A segunda etapa, a da Fé Mítico-Literal, ocorre na fase escolar. Neste estágio, a criança adota crenças, conta estórias e segue regras que a identificam com sua família e comunidade. Nesta fase, que corresponde ao estágio operacional concreto de Piaget, a criança interpreta literalmente as narrativas de fé que a família compartilha com ela, e, em geral, estas narrativas contêm forte conteúdo antropomórfico.

A terceira etapa é a da Fé Sintético-Convencional e ocorre na adolescência. Nesta fase, a pessoa recebe forte influência dos valores do grupo social ao qual pertence. Trata-se de um estágio caracterizado por marcantes conflitos internos e mudanças de perspectivas religiosas. Em geral, a fé do adolescente constitui-se numa síntese das crenças e valores convencionais do seu grupo social.

A quarta etapa é a da Fé Individuativo-Reflexiva, que costuma se estruturar no início da vida adulta, fase em que ocorrem a constituição de uma nova identidade pessoal e de uma visão de mundo resultante da reflexão individual consciente e crítica de valores e crenças pessoais. Nesta fase, costuma ocorrer a “desmitologização”, isto é, uma desconstrução dos mitos religiosos, quando o jovem adulto passa a traduzir os símbolos religiosos para seus significados conceituais.

A quinta etapa é a da Fé Conjuntiva, que costuma ocorrer na meia-idade e depois. A maioria das pessoas não atinge este estágio. Nesta fase, ocorre a integração de elementos conscientes e inconscientes que haviam sido suprimidos nas etapas anteriores. Há uma abertura para valores, símbolos e crenças religiosas, inclusive de outras culturas, sem incorrer em sua relativização. A fé é enriquecida com elementos aprendidos de outras tradições espirituais. Nesta fase, há uma revalorização dos mitos, compreendidos como metanarrativas histórico-existenciais da jornada humana. Neste estágio, a fé encontra-se amadurecida e a pessoa passa a aceitar e compreender sua visão finita da realidade transcendente. É uma fase em que a experiência religiosa e espiritual se aprofunda, acompanhada de um maior comprometimento com a justiça e os valores sociais. Nesta etapa, há a integração harmoniosa e saudável de aspectos psicológicos e espirituais.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

A sexta etapa constitui-se na Fé Universalizante e ocorre apenas excepcionalmente. Este tipo de fé esteve presente na vida de pessoas como Gandhi, Martin Luther King e Madre Teresa de Calcutá. Neste tipo de fé, há uma visão ampliada da comunidade universal, com rompimento das divisões convencionais entre as famílias humanas; há um respeito incondicional pelo ser humano e com as demais espécies e um comprometimento total com a prática de valores éticos universais como o amor, a justiça e a compaixão.

Culliford (2015) renomeou as seis etapas de fé de Fowler, designando-as, respectivamente, como: (1) Etapa Egocêntrica; (2) Etapa Condicionante; (3) Etapa Conformista; (4) Etapa Individual; (5) Etapa de Integração; e (6) Etapa de Ensino e Cura.

Para Fowler (1992), a espiritualidade madura estimula a vida vocacional, levando a pessoa a contribuir de alguma maneira para a sociedade, e, geralmente, está relacionada à participação em comunidades religiosas.

## A abordagem da espiritualidade e da fé

Koenig (2012) cita 7 motivos pelos quais profissionais de saúde devem abordar as necessidades espirituais de seus pacientes: (1) Muitos pacientes praticam algum tipo de religião e desejariam que o profissional considerasse sua fé no tratamento; (2) A religião influencia a capacidade de enfrentamento da doença; (3) Os resultados do tratamento podem ser influenciados pelas crenças e práticas religiosas; (4) Existem situações em que os pacientes podem não ter acesso a outras fontes de ajuda espiritual; (5) Em determinadas situações, como doenças graves, pode haver conflito entre certas crenças religiosas e as decisões tomadas por profissionais de saúde, especialmente da área médica; (6) As práticas religiosas podem interferir no tipo de cuidado que um paciente recebe em sua comunidade; e (7) Atualmente os programas de treinamento de profissionais de saúde exigem que estes estejam abertos às crenças religiosas dos usuários e saibam lidar com elas.

Existem instrumentos validados de abordagem religiosa e espiritual, podendo-se citar os questionários FICA, HOPE e SPIRIT (PEREIRA, 2021). Destes, o mais aplicado na Atenção Primária à Saúde e no contexto de Cuidados Paliativos é o FICA, conforme apresentado no quadro a seguir.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

| Questionário FICA |                          |  |
|-------------------|--------------------------|--|
| F                 | Fé e crença              | Você se considera uma pessoa religiosa ou espiritual/espiritualizada? Se o paciente responde “sim”, o clínico deve continuar com as outras perguntas. Se o paciente responde “não”, o clínico deve perguntar: “O que dá sentido/ significado à sua vida?”. |
| I                 | Importância e influência | Qual importância a fé tem em sua vida? Suas crenças têm influenciado a forma como você cuida de si mesmo ou de sua doença? Qual o papel de suas crenças na recuperação de sua saúde?   |
| C                 | Comunidade               | Você faz parte de alguma comunidade religiosa ou espiritual? Ela é fonte de suporte para você? Como? Existe algum grupo de pessoas que você realmente ama e que são importantes para você?   |
| A                 | Abordagem no cuidado     | Como você gostaria que eu abordasse esses aspectos no seu plano de tratamento?   |

Fonte: Puchalski e Romer (2000, p.131); Mosqueiro et al. (2022, p.34)

Portanto, recomenda-se a abordagem da espiritualidade no contexto da psicoterapia e no atendimento por profissionais de saúde na atenção primária e no ambiente hospitalar.

Conforme afirmam Castro Filho, Oliveira e Schwalm (2019, p. 810):

As evidências nesse campo têm-se demonstrado tão robustas que a Academia Americana de Médicos de Família e Comunidade recomenda que já há evidências suficientes para indicar a abordagem da espiritualidade na prática clínica, e que deixar de fazê-lo poderia ser considerado má prática. (...)

Nesse sentido, a abordagem da espiritualidade parece vir ao encontro da visão integral e singular que se busca na atenção primária à saúde (APS). Sob a ótica do método clínico centrado na pessoa (MCCP), as crenças e os valores espirituais interferem diretamente na experiência com a doença, trazendo impacto sobre o desfecho clínico de modo positivo (p.ex., “adoecimento pode ser oportunidade de demonstrar a fé”) ou negativo (p.ex., “perda de fé com base no sentimento de abandono por Deus”), conforme a estratégia de *coping*





# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

(enfrentamento) utilizada pela pessoa. Desse modo, a abordagem da espiritualidade consiste em ferramenta do médico de família e comunidade para trabalhar o significado das vivências, as estratégias de *coping*, ou enfrentamento, o desenvolvimento da resiliência e o reenquadramento de situações disfuncionais vivenciadas.

## Espiritualidade e saúde

Estudos demonstram uma relação positiva entre espiritualidade/religiosidade e saúde física e mental. A religião, em particular, pode servir de suporte social para pessoas em situação de vulnerabilidade; ela estimula práticas saudáveis de vida, como o cuidado à saúde, e ajuda a evitar que a pessoa se engaje em atitudes negativas, como o uso de álcool, tabaco e drogas, a delinquência, a promiscuidade sexual e o envolvimento em brigas e discussões violentas. O envolvimento religioso tem sido associado também a maior participação em atividades voluntárias e de serviço social, com o incentivo à generosidade e altruísmo. Casais envolvidos em atividades religiosas também demonstraram maiores índices de felicidade conjugal e menores taxas de divórcio. A espiritualidade também está associada a comportamentos saudáveis, como dieta equilibrada e atividades físicas regulares, que conferem proteção à saúde física e mental (KOENIG, 2012).

Pessoas com maior envolvimento religioso apresentam menor incidência de depressão ao longo do tempo e apresentam uma tendência à recuperação mais rápida dos sintomas depressivos com o tratamento. Em relação ao suicídio, verificou-se um significativo efeito protetor com as práticas religiosas. Além disso, a espiritualidade tem sido associada a melhor recuperação e qualidade de vida de pacientes em tratamento de transtorno bipolar e esquizofrenia. Existem evidências que apontam para a diminuição de sintomas ansiosos em pacientes com transtornos de ansiedade que estejam envolvidos com a prática de alguma religião (MOSQUEIRO et al., 2022).

Estudos científicos têm sugerido uma relação positiva entre práticas religiosas e as funções endócrinas e imunológicas e o funcionamento cardiovascular. Práticas espirituais exercem fator protetor contra o desenvolvimento e/ou piora de enfermidades, como doença arterial coronariana, doença vascular cerebral, diabetes, câncer e demência, além de ajudarem na recuperação de cirurgias e menor tempo de internação (KOENIG, 2012).

Por outro lado, pode haver prejuízo para a saúde física e mental quando se utilizam estratégias cognitivas e comportamentais negativas de enfrentamento religioso-espiritual.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

Crenças como “Deus me abandonou”, “Deus não me ama mais”, “Não mereço o perdão”, atitudes de autocondenação e culpa, e posturas comportamentais rígidas podem contribuir para o isolamento social, o agravamento de sintomas ansiosos e depressivos e a interrupção do tratamento de saúde (CASTRO FILHO; OLIVEIRA; SCHWALM, 2019; PARGAMENT, 2007).

## A sabedoria presente nas grandes tradições religiosas

A essência das principais tradições religiosas é o ensino do amor como a condição indispensável na construção dos vínculos humanos e sociais. A ética, a compaixão, o respeito pelas necessidades do próximo, o perdão, a solidariedade, a fraternidade e a igualdade constituem os pilares de uma sociedade civilizada, em que imperam a justiça social e as relações harmoniosas. A existência de uma dimensão transcendente aos nossos egos individuais e que, de alguma maneira, está conectada a tudo que existe, da qual dependemos e que constitui a Fonte originária e de preservação da vida, estão na base das principais religiões humanas, sendo expressas por meio das mais diferentes crenças e práticas religiosas, de conformidade com as vivências e percepções culturais dos mais variados grupos humanos (ARMSTRONG, 2011; WILKINSON, 2011).

Na tradição judaico-cristã, com base na Bíblia, acredita-se que Deus nos criou à Sua imagem e semelhança (SBB: 2019, Gênesis 1.26,27). Esta afirmação implica o imensurável valor do ser humano diante do Criador. Como toda a natureza também foi criada por Deus, precisamos tratá-la com muito cuidado e preservá-la, uma vez que dela dependemos para nossa subsistência (SBB: 2019, Gênesis 1. 1-31). O amor a Deus e ao próximo constituem a essência da ética moral e devem reger os nossos relacionamentos (SBB: 2019, Mateus 22. 36-40). O apóstolo Paulo descreve as virtudes cristãs como sendo “amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio” (SBB: 2019, Gálatas 5.22,23). Paulo menciona a atitude do perdão como essencial nas relações humanas: “Suportem-se uns aos outros e perdoem-se mutuamente, caso alguém tenha motivo de queixa contra outra pessoa. Assim como o Senhor perdoou vocês, perdoem também uns aos outros.” (SBB: 2019, Colossenses 3.13). Nas Escrituras Sagradas, os termos “Paz” (hebraico: “Shalom”) e “Salvação” (grego: “Soteria”) trazem, respectivamente, as ideias de bem-estar e de saúde integral, paralelos ao moderno conceito científico de saúde (CPAD, 2011). A Bíblia enfatiza também a importância de alimentarmos o sentimento de gratidão, reconhecendo a dimensão sagrada da vida e do Criador (SBB: Salmos 103.1-22; Filipenses 4.6; I Tessalonicenses 5.18). As Escrituras Sagradas da tradição judaico-cristã frequentemente retratam Deus como um Pai amoroso que cuida de Seus filhos, assim como



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

um pastor cuida de suas ovelhas (SBB: Salmos 23.1-6), exortando-nos a depositar nossa confiança em Deus, a fim de não andarmos ansiosos (SBB: Mateus 6.25-34).

Na tradição budista, estão contidos, em essência, os ensinamentos de Buda a respeito da vida, sintetizados nas “Quatro Nobres Verdades” e no “Nobre Caminho Óctuplo”. As “Quatro Nobres Verdades” são: (1) A Verdade do Sofrimento (segundo a qual em todas as esferas da vida o ser humano irá se deparar com a frustração, a desilusão, a insatisfação, as dificuldades e problemas de toda ordem); (2) A Verdade da Origem do Sofrimento (segundo a qual a origem de nosso sofrimento está em nossa cobiça, isto é, nossos desejos descontrolados); (3) A Verdade do Fim do Sofrimento (segundo a qual o ser humano pode se libertar do sofrimento aprendendo a libertar-se de seus desejos desordenados) e (4) A Verdade do Caminho para o Fim do Sofrimento (que ocorre a partir da obediência aos princípios do Nobre Caminho Óctuplo). O Nobre Caminho Óctuplo, também chamado de “Caminho do Meio”, consiste em oito ensinamentos referentes a atitudes específicas: (1) Visão (ou Compreensão) correta; (2) Intenção (ou Pensamento) correta; (3) Fala correta; (4) Conduta (ou Ação) correta; (5) Ocupação (ou Sustento) correta; (6) Esforço correto; (7) Diligência (ou Atenção) correta; e (8) Concentração correta. De acordo com os ensinamentos budistas, os três venenos são a ganância (ou cobiça), o ódio (ou ira) e a ignorância (ou ilusão) e os três antídotos (ou remédios) são a generosidade, a compaixão e a sabedoria (WILKINSON, 2011; MORRIS, 2010).

As religiões orientais (como o hinduísmo, o budismo e o jainismo) pregam o princípio da não-violência (“Ahimsa”). No confucionismo, são considerados valores essenciais a harmonia (em todos os níveis) e a moralidade baseada em virtudes, como a bondade, o amor e a generosidade. Na essência do taoísmo está a ideia do “Tao”, ou Caminho, com ênfase na benevolência e na ética. O islamismo significa “paz através da submissão a Deus” e tem como cerne a prática da compaixão e a noção da igualdade entre as pessoas (WILKINSON, 2011). Nas tradições religiosas afro-brasileiras, as diferentes práticas incorporam ideias de vínculo das pessoas com as forças da natureza (FRIAS; RIBEIRO, 2021). Percebe-se, desta maneira, como as mais diferentes tradições religiosas trazem em seus ensinamentos princípios importantes para vivermos de maneira equilibrada e satisfatória, com boa saúde física, mental, social e espiritual. Os hábitos de vida ensinados pelas principais religiões ajudam o ser humano a integrar harmoniosamente todos os aspectos de sua existência. Assim, a espiritualidade pode constituir-se em uma importante aliada à psicoterapia, desde que seja abordada e integrada à prática clínica com critérios e de maneira conscienciosa.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

## Meditação, Espiritualidade e Saúde

A meditação consiste em uma série de práticas originadas do Oriente e que tem sido incorporada ao longo dos últimos anos no exercício da Medicina e da Psicologia, integrando o rol de práticas de vários sistemas de saúde, inclusive do SUS (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2019). Conforme definição do Ministério da Saúde (Glossário temático, 2018), a meditação constitui uma

prática mental individual que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior.

Dentre as técnicas de meditação, destaca-se atualmente a prática da atenção plena (“mindfulness”), adaptada à prática da medicina e da psicologia, no meio ocidental, por Jon-Kabat-Zinn. Vários estudos científicos confirmaram os benefícios à saúde física e psicológica desta modalidade de meditação (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2019). Embora a prática da meditação, em si, possa ser realizada sem nenhum caráter espiritual ou religioso, buscando apenas a diminuição da sensação de estresse, em seu contexto original, particularmente no meio budista, ela integra o caminho do amadurecimento espiritual (HANH, 2017; SILVA, 2021). Duas práticas de meditação que têm sido incorporadas ao Mindfulness e cujo objetivo é o desenvolvimento de sentimentos de compaixão, bondade e gentileza, são a meditação da amorosidade e a meditação da gratidão (COSENZA, 2021).

A tradição cristã antiga traz vários modelos de meditação sobre textos sagrados, associados ou não à oração. Tais modelos têm sua origem em diferentes segmentos do cristianismo, como na tradição monástica, jesuíta, Igreja Ortodoxa e no protestantismo. Existem evidências de que tais modelos são eficientes em reduzir os sintomas psiquiátricos de pacientes submetidos a estas técnicas (KNABB, 2021). Para Merton (2022, p.56), “meditar é exercitar o espírito em séria reflexão”.

Vários programas de psicoterapia integraram a meditação aos seus modelos (KNABB, 2021). A espiritualidade e a prática da atenção plena ajudam as pessoas a se tornarem mais conscientes de suas necessidades, sentimentos e sensações e a expressá-las adequadamente, sem recorrer a Disfarces e Jogos Psicológicos. Zvelc, Cernetic e Kosak (2011) desenvolveram um método de integração de Atenção Plena à Análise Transacional



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

("Mindfulness-Based Transactional Analysis"). De acordo com estes autores, este método consiste em

um programa psicoeducacional com 8 semanas de duração, que convida os participantes a se tornarem plenamente presentes na vida diária. Ele foca no desenvolvimento da capacidade de atenção plena e em seu uso em lidar com os Estados de Ego Criança e Pai, padrões de Script, emoções desagradáveis, e Transações desconfortáveis (ZVELC; CERNETIC; KOSAK, 2011, p. 241).

## A Análise Transacional e a Espiritualidade

A Análise Transacional é um método de psicoterapia baseado no princípio filosófico e humanista de que o ser humano é, em sua essência, OK, isto é, dotado de valor, importância e dignidade, independentemente de suas ações (STEWART; JOINES, 2012). Eric Berne, criador da Análise Transacional, adotou uma postura ambivalente em relação ao tópico da espiritualidade (CLARKSON, 2019). Berne afirmou "Eu os trato, mas Deus os cura" (1966, p.60); no entanto, Berne não faz menção explícita ao tema espiritualidade em seus escritos, o que reflete a postura geral adotada pelos autores de sua época. Aparentemente, ele foi influenciado pela postura secular de Freud e da psicanálise em geral. Apesar disto, Berne adotou o conceito de "Physis", descrevendo-o como "a força da natureza, que se esforça eternamente para fazer as coisas crescerem e tornar as coisas crescentes mais perfeitas" (BERNE, 1959, p. 76) ou como "um impulso inato para a saúde, tanto mental quanto física" (BERNE, 1966, p.60), o que corresponde à ideia de autorrealização nos trabalhos de Maslow (GREGORY, 2021). Berne (1988, p. 225) também admitiu a existência em nossa personalidade de uma instância mais nuclear que os Estados de Ego, a qual ele denominou de "Self real". Ele afirmou:

O inverso do *Script* é a pessoa real vivendo num mundo real. Esta pessoa é, provavelmente, o *self* real, aquele que pode passar de um Estado de Ego para outro. Quando as pessoas chegam a conhecer-se bem, elas penetram pelo *Script*, atingindo as profundezas onde o *self* real reside, e é esta parte do outro que elas amam e respeitam, e com a qual podem ter momentos de intimidade real antes que a programação Parental assuma o controle novamente (BERNE, 1988, p. 225).

Segundo Berne (1974, p.155), o objetivo da Análise Transacional é "a obtenção da Autonomia, manifestada pela liberação ou pela recuperação de três capacidades: Consciência, Espontaneidade e Intimidade". A Consciência é descrita como a capacidade de viver o momento presente, o que requer atenção, abertura à realidade e aceitação dos



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

fatos; a Espontaneidade significa liberdade de escolha e de expressão adequada de sentimentos; a Intimidade implica um relacionamento sincero, livre de Jogos Psicológicos, entre pessoas que estão abertas umas às outras (BERNE, 1974). Segundo o mesmo autor, a Posição Existencial saudável é a OK-OK, em que as pessoas respeitam umas às outras e se consideram de igual valor. Estes conceitos implicam a necessidade do amor, da ética e da compaixão nas relações humanas, bem como a consciência de que a nossa vida é sagrada e imbuída de um sentido e propósito especiais, ideias estas que encontram importantes paralelos nos ensinamentos das principais religiões, como as tradições judaico-cristã, o islamismo, o budismo e o hinduísmo. A noção de Adulto Integrado, na Análise Transacional, envolve qualidades como o respeito, a solidariedade, a tolerância e o perdão, virtudes cultivadas pelos adeptos das principais religiões (BERNE, 1988). Nesta perspectiva, o Adulto Integrado é espiritualmente orientado e busca o crescimento integral. Com base nos escritos de Berne, portanto, pode-se concluir que existe uma espiritualidade embutida em suas ideias, embora ela não seja explicitamente mencionada (SANDLE, 2019).

Para James (1981, p. 54-65), o “*self* espiritual” reside no núcleo interno da pessoa, esteja a pessoa consciente ou não deste fato. É nesta dimensão, segundo a autora, que residem os “seis impulsos universais do núcleo interno”, a saber: o impulso para viver, o impulso para ser livre, o impulso para experimentar a novidade, o impulso para tomar decisões, o impulso para ter relacionamentos autênticos, e o impulso para conhecer a dimensão espiritual e a experiência transcendente. Muriel James e Savary (1977, p. 23) afirmaram que o núcleo interno “refere-se ao *self* mais profundo, a uma identidade permanente do indivíduo, à fonte da força, energia e significado pessoais”. Este núcleo interno pode ser saudável, com sua energia fluindo para dentro dos Estados de Ego, levando ao seu funcionamento harmonioso, ou doentio, bloqueado, impedindo o fluxo de sua energia para os Estados de Ego, levando ao comprometimento da pessoa como um todo. É neste núcleo interno que reside o poder para a autotransformação. Por este motivo, as autoras enfatizam o valor e a importância do núcleo interno no processo terapêutico. As autoras introduziram o conceito de “Terceiro *self*”, que surge a partir dos momentos de Intimidade entre duas ou mais pessoas, quando suas energias oriundas de seus respectivos núcleos internos são compartilhadas (JAMES; SAVARY, 1977).

Em seu clássico livro “Eu Estou OK- Você Está OK” (HARRIS, 1973, p. 263- 264), o autor escreve:

A natureza Pai-Criança da maioria das religiões ocidentais é algo de notável, quando se considera que o impacto revolucionário obtido pelos seus líderes foi o resultado



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

direto da coragem que tiveram de examinar as instituições do Pai e de proceder, com o Adulto, à busca da verdade. É preciso apenas uma geração para que uma coisa boa se transforme em má, para uma simples inferência se transformar num dogma. O dogma é o inimigo da verdade e o inimigo das pessoas. O dogma diz: "Não pense! Seja menos que uma pessoa!" As ideias reverenciadas no dogma podem ser boas e sábias, mas o dogma é ruim pela sua própria natureza, por ser aceito sem exame.

Segundo Harris (1973), o conceito de graça, tão importante na espiritualidade cristã, está intimamente vinculado à aceitação incondicional da Posição Existencial "Eu estou OK-Você está OK". Esta ideia só pode ser percebida pelo Estado de Ego Adulto. O pecado, portanto, pode ser concebido como um estado em que o ser humano se recusa a aceitar o seu valor incondicional como pessoa, passando a sujeitar o seu valor e importância pessoais à obediência de regras impostas pelo Pai, o que conduz à prática de Jogos Psicológicos.

Harris (1973) afirma que "A teologia é Adulta. A experiência religiosa também envolve a Criança, e pode ser até que seja totalmente dela." Em relação à experiência religiosa, o autor afirma:

As experiências religiosas são relatadas mais como sendo uma Presença de Deus do que conhecimento a respeito de Deus. Talvez se trate de algo que não pode ser descrito em palavras, e que só pode ser validado objetivamente pelo efeito produzido na vida de uma pessoa. Este efeito é a modificação vista nas pessoas capazes de remover o NÃO OK das Posições que mantinham a respeito delas próprias e dos outros. Decidir sobre a Posição EU ESTOU OK - VOCÊ ESTÁ OK é algo que tem sido descrito como uma conversão (HARRIS, 1973, p. 274).

Joines (2019) afirma que a proclamação da mensagem judaico-cristã consiste na afirmação de que Deus nos ama e nos aceita incondicionalmente, ou seja, "Eu sou OK". Para este autor, a complexidade do funcionamento do Universo e a força criativa existente na natureza apontam para uma realidade transcendente, que podemos chamar de Deus, a fonte do amor, com a qual podemos experimentar intimidade e obter significado e propósito para nossas vidas. Assim como Harris, Joines entende que a Posição Existencial "Eu estou OK - Você está OK" constitui a base de uma espiritualidade saudável e necessária para a moralidade que torna possível a convivência em sociedade. Em seu artigo, Joines (2019) reflete sobre o declínio moral da sociedade moderna motivado pela falta de valores espirituais.

Trautmann (2003) defendeu a ideia de que a espiritualidade é uma parte integrante da psicoterapia. Ela enfatizou o fato de que "psiquê" significa "alma", "self", "espírito" ou



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

“mente”, e que a psicoterapia pode ser compreendida como a cura da alma/ “self” ou da mente.

Mellacqua (2016) propôs três formas de espiritualidade: espiritualidade suprassubjetiva (o espírito é internalizado como uma figura parental); a espiritualidade intersubjetiva (o espírito é vivenciado como uma entidade relacional, em um processo bidirecional) e espiritualidade autotranscendente (o espírito é percebido como uma força transformadora que impulsiona o indivíduo para fora dos limites da sua individualidade). Segundo Mellacqua (2016), a Posição OK-OK é que conduz à posição fraternal, do relativismo religioso, em que a religião do outro é respeitada e valorizada, contrariamente à postura fundamentalista, que implica uma atitude de superioridade e de arrogância espirituais (Eu OK; Você Não-OK), e à postura de negação do Sagrado e da Transcendência (Posição Eu Não - OK; Você Não - OK).

Tudor (2019) sintetizou as quatro maneiras em que a teoria da Análise Transacional tem sido relacionada a conceitos envolvendo a tríade religião/fé/espiritualidade: (1) a Análise Transacional usada em um contexto aplicado à religião, fé e espiritualidade; (2) a Análise Transacional usada como um meio para compreender a experiência espiritual e religiosa; (3) a avaliação da teoria da Análise Transacional a partir de uma perspectiva espiritual/teológica; e (4) o emprego da religião/fé/espiritualidade na psicoterapia pela Análise Transacional.

Milnes (2017) desenvolveu um método de abordagem da espiritualidade e da religiosidade a partir da Análise Transacional, que ele denominou de “Modelo Peregrino”. Neste modelo,

os conceitos originais de Estados de Ego de Berne foram adaptados para descrever uma jornada de fé da pessoa da Criança para o Adulto para o Pai. Eles são usados tanto para descrever o processo de desenvolvimento (o modelo estrutural da AT) como para permitir a catexia de todos os três Estados de Ego peregrinos em tempo real (o modelo funcional da AT). O modelo peregrino serve então como um instrumento analítico para ajudar os peregrinos de qualquer tradição de fé através do uso do modelo estrutural de Estados de Ego para analisar a história de peregrinação desenvolvimental do indivíduo e para explicar a gênese de Jogos, Disfarces e *Scripts* religiosos. Ele também usa o modelo funcional de Estados de Ego para analisar a catexia de energia psíquica no aqui e agora (MILNES, 2017, 206-207).

O modelo proposto por Milnes (2017) permite o emprego de estratégias diagnósticas e terapêuticas clássicas da Análise Transacional na abordagem e tratamento de modelos disfuncionais de enfrentamento (*coping*) religioso-espiritual, como o emprego de diálogos





# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

internos negativos, crenças de *Script* religiosas e Jogos Psicológicos, através da análise do conteúdo dos Estados de Ego e seu funcionamento no momento presente.

Em seu livro “Cruel God, Kind God: How Images of God Shape Belief, Attitude, and Outlook”, o teólogo, filósofo e analista transacional Zenon Lotufo Júnior (2012) analisa como imagens distorcidas e cruéis de Deus, transmitidas culturalmente, podem influenciar negativamente as crenças de uma pessoa em relação a si mesma, aos outros e à vida e prejudicar seus relacionamentos, bem como sua saúde espiritual e psicológica. Tais imagens estão frequentemente associadas a sentimentos de culpa e vergonha e quadros de ansiedade e depressão. Por outro lado, as imagens de um Deus bondoso, conforme o autor comenta em seu livro, repercutem positivamente na saúde pessoal e nos relacionamentos. Abordar a imagem de Deus na terapia, quando há consentimento por parte do cliente, pode fornecer valiosas informações a respeito da dimensão espiritual e religiosa de seu *Script*. Ajudar a pessoa a reformular uma imagem disfuncional de Deus pode contribuir muito positivamente na terapia.

Clarkson (2021) afirma que autores contemporâneos da Análise Transacional têm a tendência de abordar a espiritualidade como um objetivo da psicoterapia, que possibilitaria aos clientes atingir a Autonomia e experimentar relacionamentos mais saudáveis a partir do contato com a dimensão espiritual de suas vidas. Esta autora propõe, a partir do modelo da Psicoterapia Transpessoal, que a própria psicoterapia é um empreendimento espiritual, em que as jornadas de vida do cliente e do terapeuta se encontram em uma abertura mútua, com sintonia e compaixão. Nesta visão, mais importante do que conceitos de cura de *Script* ou obtenção das metas do contrato terapêutico, está a possibilidade de se construir um relacionamento autêntico entre duas ou mais pessoas em que ambas aprendem com a experiência umas das outras. É na qualidade do encontro e do relacionamento que ocorre o crescimento e a transformação interior, mais do que no emprego de técnicas psicoterapêuticas específicas.

Conforme afirma Crema (1985, p.265), o objetivo da Análise Transacional é a obtenção da Autonomia, em que o ser humano passa a ter controle sobre sua própria vida. Esta condição, segundo Crema, implica “interdependência responsável” e é primordial para a saúde, constituindo-se em um passo essencial para o início do processo evolutivo pessoal.

Desta forma, com base nos conceitos da Análise Transacional, pode-se ajudar o cliente a estabelecer um diálogo interno positivo, integrando-se valores espirituais, como a



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

autocompaixão, a fé e a esperança, os quais fortalecem o desenvolvimento do Adulto Integrado e ajudam a reestruturar o Pai interno (Estado de Ego Pai?). Crenças disfuncionais de caráter religioso-espiritual são gentilmente confrontadas e o cliente, com a ajuda do terapeuta, passa a elaborar novas ideias que repercutam positivamente em sua saúde mental. A qualidade da comunicação e, por consequência, das Transações, é melhorada quando se tem consciência da interconexão e interdependência entre as pessoas. Os valores espirituais também se associam à troca de Carícias Adequadas e às relações OK-OK, uma vez que estão pautadas nos princípios do amor, da compaixão e do respeito. Quanto à Estruturação do Tempo, pode-se orientar o cliente a incluir em seu cotidiano atividades de cunho espiritual, como meditação, prece, participação em grupos de estudo e religiosos, além de apreciação e valorização da natureza e das artes em geral. Em especial, a participação em atividades voluntárias que incentivem a colaboração com a sociedade

e transmitam a sensação de ser útil ao próximo são bastante úteis do ponto de vista terapêutico. Quanto ao *Script*, a abordagem de mensagens relativas aos Compulsões e Injunções deve idealmente envolver permissões que estimulem a pessoa a buscar propósito e sentido em sua vida, buscando preencher não apenas necessidades de ordem física ou afetiva, mas também de ordem espiritual, com o objetivo de se atingir a plena manifestação do potencial humano e a autorrealização. Assim, com a terapia, objetiva-se atingir o crescimento integral da pessoa, processo este que necessariamente inclui a busca do Sagrado em nós, nos outros e na natureza, a consciência do sentido e do propósito da vida e a construção de relacionamentos baseados na compaixão e em valores transcendentais.

## Considerações finais

A espiritualidade consiste em uma dimensão central do ser humano, a partir da qual se busca o significado da vida e a conexão com algo maior do que nosso pequeno "eu". A dimensão espiritual interage com os demais aspectos de nossa existência, como nossos pensamentos, sentimentos e atitudes. A espiritualidade e as práticas religiosas podem influenciar positiva ou negativamente a saúde física e mental das pessoas. Por isso, sempre que possível, é recomendável abordar estes aspectos no cuidado aos pacientes. Nesta perspectiva, a Análise Transacional pode contribuir para a integração da espiritualidade/religiosidade na psicoterapia, ajudando o cliente a alcançar a Autonomia, a valorizar o sagrado, a perceber o sentido e propósito da vida, a estabelecer relacionamentos saudáveis, livres de Jogos Psicológicos, e a estruturar o tempo de maneira mais construtiva, através do desenvolvimento e fortalecimento do Adulto Integrado. E, mais do que isto, a própria



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

cientifica@unat.org.br

www.unat.org.br

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

psicoterapia pode se tornar uma jornada espiritual de crescimento para todos os envolvidos. A integração da espiritualidade à psicoterapia pela Análise Transacional enriquece sua prática e valoriza a dimensão mais significativa do ser humano, sua essência espiritual. A Análise Transacional, com sua visão humanista, oferece uma rica oportunidade de abordagem e tratamento que valoriza o aspecto espiritual da vida e do ser humano.

## Referências bibliográficas

ANANDARAJAH, G; HIGHT, E. Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment. *American Family Physician*, v. 63, n.1, p.81-89, 2001. Disponível em: < <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2001/0101/p81.html?ref=Guzels.TV>>. Acesso em: 08 jul.2022.

ARMSTRONG, K. *Em Defesa de Deus: O Que a Religião Realmente Significa*. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

BENZECRY, D. *Sentimentos, Valores e Espiritualidade: Um Caminho Junguiano para o Desenvolvimento Espiritual*. Petrópolis: Vozes, 2016.

BERNE, E. *Mecanismos de La Mente: Una Introduccion a la Psicologia Profunda*. Companhia General Fabril Editora, S. A. Buenos Aires, 1959.

\_\_\_\_\_. *O Que Você Diz Depois de Dizer Olá?* São Paulo: Nobel, 1988.

\_\_\_\_\_. *Os Jogos da Vida*. Rio de Janeiro: Artenova, 1974.

\_\_\_\_\_. *Princípios do Tratamento de Grupo*. Porto Alegre: Publicação de Circulação Restrita da União Nacional dos Analistas Transacionais - UNAT-BRASIL, s/d. Do original *Principles of group treatment*. New York: Oxford University Press, 1966.

BÍBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA: ACOLHIMENTO, REFLEXÃO, GRAÇA. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

BÍBLIA DE ESTUDO PALAVRAS-CHAVE: HEBRAICO-GREGO. Rio de Janeiro: CPAD, 2011.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

cientifica@unat.org.br

www.unat.org.br

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

BOFF, L. A Importância da Espiritualidade para a Saúde. Site do autor. 16 nov. 2013. Disponível em: <<https://leonardoboff.org/2013/11/16/a-importancia-da-espiritualidade-para-a-saude/>>. Acesso em 27/06/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. *Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde*. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.

CAPRA, F. *O Tao da Física*. São Paulo: Cultrix, 2011.

CASTRO FILHO, E. D.; OLIVEIRA, J. A. C.; SCHWALM, F. D. Espiritualidade e Saúde. In: GUSSO, G.; LOPES, J.M.C.; DIAS, L.C. *Tratado de Medicina de Família e Comunidade: Princípios, formação e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap. 95, p. 807-815.

CLARKSON, B. Is it God Who Cures? A Transpersonal Perspective on Script Formation, the Role of Physis, and the "Soul Work" of the Therapeutic Process. *Transactional Analysis Journal*. v.51, n.3, p. 317-330, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.1080/03621537.2021.1949804>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

COSENZA, R. M. *Neurociência e Mindfulness: Meditação, Equilíbrio Emocional e Redução do Estresse*. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CREMA, R. *Análise Transacional Centrada na Pessoa... e Mais Além*. São Paulo: Ágora, 1985.

CULLIFORD, L. *A Psicologia da Espiritualidade: o Estudo do Equilíbrio entre Mente e Espírito*. São Paulo: Fundamento, 2015.

DEMARZO, M; GARCIA-CAMPAYO, J. Meditação. In: GUSSO, G.; LOPES, J. M. C.; DIAS, L. C. *Tratado de Medicina de Família e Comunidade: Princípios, formação e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap. 94, p. 798-806.

DENT, A. *Using Spirituality in Psychotherapy: The Heart Led Approach to Clinical Practice*. New York: Routledge, 2020.

DICIONÁRIO MICHAELIS BILÍNGUE. Versão eletrônica.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

cientifica@unat.org.br

www.unat.org.br

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

FLECK, M.P. de A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. *Ciência e Saúde Coletiva*. v.5, n.1, p. 33-38, 2000.

FOWLER, J. W. *Estágios da fé*. São Leopoldo: Sinodal, 1992.  
FRANKL, V. E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. São

Leopoldo: Editora Sinodal; Petrópolis: Editora Vozes, 2007.

FRIAS, R. R.; RIBEIRO, R. I. Religiões Africanas e Afrodiaspóricas e Sua Relação com a Saúde. In: PEREIRA, F.M.T. et al. *Tratado de Espiritualidade e Saúde: Teoria e Prática do Cuidado em Espiritualidade na Área da Saúde*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2021. cap. 15, p. 159-178.

GOSWAMI, A. *O Universo Autoconsciente: como a Consciência cria o mundo material*. São Paulo: Aleph, 2007.

GREGORY, L. *Three Paths to Self-Actualisation and Autonomy, for Therapists and Clients: Integration of Transactional Analysis, Spirituality and Quantum Field*. Australia: Snap Printing Mandurah, 2021.

HANH, T. N. *Paz Mental: Tornar-se Completamente Presente*. Petrópolis: Vozes, 2017. HARRIS, T.A. *Eu Estou OK- Você Está OK: As Relações do Bem-Estar Pessoal*. São

Cristóvão: Artenova, 1973.

JAMES, M. TA in the 80's: The Inner Core and the Human Spirit. *Transactional Analysis Journal*, v.11, n.1, p. 54-65, 1981. Disponível em: < <https://doi.org/10.1177/036215378101100112>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

JAMES, M; SAVARY, L. *A New Self: Self Therapy with Transactional Analysis*. Reading: Addison - Wesley Publishing Company, 1977.

JOINES, V. S. Transactional Analysis, the Judeo-Christian Tradition, and Religious Values. *Transactional Analysis Journal*, v. 49, n.2, p. 158-166, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1577334>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

KNABB, J. *J.Christian Meditation in Clinical Practice: A Four-Step Model and Workbook for Therapists and Clients*. Westmont: InterVarsity Press, 2021.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

cientifica@unat.org.br

www.unat.org.br

@unatbrasil



ANO XXXI 2022

KOENIG, H. G. *Medicina, Religião e Saúde: O Encontro da Ciência e da Espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.

LOTUFO JR, Z. *Cruel God, Kind God: How Images of God Shape Belief, Attitude, and Outlook*. Santa Barbara: Praeger, 2012.

MASLOW, A. H. *A Theory of Human Motivation*. Ebook. New York: Start Publishing LLC, 2012.

MASLOW, A. H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Penguin, 1971.

MELLACQUA, Z. When Spirit Comes to Mind: Furthering transactional analysis understandings of spirituality in health and psychopathology. *Transactional Analysis Journal*, v. 46, n. 2, p. 149-163, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1577341>>. Acesso em: 23 maio.2022.

MERTON, T. *Direção Espiritual e Meditação*. Petrópolis: Vozes, 2022.

MILNES, P. The Pilgrim Model: Using Transactional Analysis to Explore the Spiritual Pathway Toward Meaning and Knowing. *Transactional Analysis Journal*. v. 47, n.3, p. 203- 217, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/0362153717711698>>. Acesso em: 06 jul.2022.

MORRIS, T. *Em que Acreditam os Budistas?* Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

MOSQUEIRO, B. P. et al. Religiosidade, Espiritualidade e Transtornos Mentais. In: NARDI, A.E.; SILVA, A.G. da; QUEVEDO, J. *Tratado de Psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed, 2022. cap.3, p. 27-42.

O'HANLON, B. *Solution-Oriented Spirituality: Connection, Wholeness, and Possibility for Therapist and Client*. New York-London: W.W.Norton & Company, 2015.

PARGAMENT, K. I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press, 2007.

PEREIRA, F. M.T. Abordagem Inicial da Espiritualidade. In: PEREIRA, F.M.T. et al. *Tratado de Espiritualidade e Saúde: Teoria e Prática do Cuidado em Espiritualidade na Área da Saúde*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2021. cap. 21, p. 241-245.

PUCHALSKI, C.; FERRELL, B.; VIRANI, R.; OTIS-GREEN, S.; BAIRD, P.; BULL, J.; CHOCHINOV, H.; HANDZO, G.; NELSON - BECKER, H.; PRINCE-PAUL, M.; PUGLIESE, K.; SULMASY, D. Improving the



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962

[cientifica@unat.org.br](mailto:cientifica@unat.org.br)

[www.unat.org.br](http://www.unat.org.br)

[@unatbrasil](https://www.instagram.com/unatbrasil)



ANO XXXI 2022

Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference. *J. Palliat. Med.* v.12, n.10, p. 885-904, 2009. DOI: 10.1089/JPM.2009.0142

PUCHALSKI, C.; ROMER, A. L. Taking a spiritual history allows clinicians to understand patients more fully. *J. Palliat. Med.* v. 3, n.1, p. 129-137, 2000.

SANDLE, R. Hidden in Plain Sight: Spirituality in Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal.* v. 49, n.2, p. 102-113, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1577335>>. Acesso em: 6 jul. 2022.

SILVA, M.F. Meditação e *Mindfulness* como Recursos em Espiritualidade. In: PEREIRA, F.M.T. et al. *Tratado de Espiritualidade e Saúde: Teoria e Prática do Cuidado em Espiritualidade na Área da Saúde*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2021. cap. 23, p.257-267.

STEINHAUSER, K. E.; FITCHETT, G.; HANDZO, G. F.; JOHNSON, K. S.; KOENIG, H. G.; PARGAMENT, K. I.; PUCHALSKI, C. M.; SINCLAIR, S.; TAYLOR, E. J.; BALBONI, T. A. State of the Science of Spirituality and Palliative Care Research Part I: Definitions, Measurement, and Outcomes. *Journal of Pain and Symptom Management.* v.54, n.3, p. 428- 440, set. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.07.028>>. Acesso em: 07 jul.2022.

STEWART, I; JOINES, V. *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. North Carolina: Lifespace Publishing, 2012.

TILLICH, P. *Dynamics of Faith*. HarperOne: Epub: New York, 2011.

TRAUTMANN, R. L. Psychotherapy and spirituality. *Transactional Analysis Journal.* v. 33, n.1, p. 32-32, 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1117/036215370303300105>>. Acesso em: 23 maio.2022.

TUDOR, K. Religion, Faith, Spirituality, and the beyond in Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal,* v.49, n.2, p. 71-87, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1577341>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

WILKINSON, P. *Guia Ilustrado Zahar: Religiões*. Rio de Janeiro: Zahar, 2011. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em

<<http://www.who.int/about/governance/constitution>>. Acesso em: 05 jun.2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Executive board meeting document 101. Geneva: WHO, 1998.



# REBAT

Revista Brasileira de Análise Transacional

+55 41 99551-5962



cientifica@unat.org.br



www.unat.org.br



@unatbrasil



ANO XXXI 2022

ZVELC, G; CERNETIC, M; KOSAK, M. Mindfulness - Based Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*. v. 41, n.3, p. 241-254, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/036215371104100306>>. Acesso em: 06 jul.2022.

DIAGRAMAÇÃO REVISADA EM 19/12/2022.