



TEORIA DO APEGO: SUA INFLUÊNCIA NA VIDA ADULTA E APLICAÇÃO NO CUIDADO ESPIRITUAL

ATTACHMENT THEORY, ITS MANIFESTATIONS IN ADULTHOOD AND USES IN SPIRITUAL CARE

Hartmut August¹
André Felipe Klassen²

RESUMO

O aconselhamento espiritual será mais eficaz se levar em consideração o estilo de apego adulto e o apego a Deus da pessoa. O objetivo geral deste artigo é aplicar os conceitos da Teoria do Apego ao aconselhamento espiritual. O primeiro objetivo específico consiste em fazer a revisão bibliográfica da Teoria do Apego, descrevendo como o apego se molda na infância, o que caracteriza uma relação de apego e como essas relações se desenvolvem. O segundo objetivo específico refere-se à revisão bibliográfica das manifestações do apego na vida adulta, descrevendo a transição do apego infantil para a vida adulta e explanando os diferentes estilos de apego. Finalizando, o terceiro objetivo específico visa aplicar os conceitos do apego no aconselhamento espiritual, descrevendo o papel do conselheiro e propondo maneiras de desenvolver no aconselhando um apego seguro em Deus. Conclui-se que os conceitos do apego adulto e do apego a Deus podem ser muito úteis no aconselhamento espiritual.

Palavras-chave: Teoria do Apego, Apego Adulto, Cuidado Espiritual, Aconselhamento Espiritual.

ABSTRACT

Spiritual counseling is more effective when it takes in consideration the style of adult attachment and the attachment to God. The aim of this article is to apply the concepts of Attachment Theory to spiritual counseling. The first specific objective is to make a literature review of Attachment Theory, describing how the attachment is shaped in childhood, which features an attachment

¹Doutor em Teologia. Docente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis.
hartmut.august@fidelis.edu.br.

²Mestre em Teologia. Docente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis.
andre.klassen@erasto.com.br

relationship and how these relationships develop. The second specific objective refers to literature review of the manifestations of attachment in adulthood, describing the transition from infant to adulthood attachment and explaining the different styles of attachment. Finally, the third specific objective aims to apply the attachment concepts in spiritual counseling, describing the role of the counselor and proposing ways to develop in counseling a secure attachment to God. The conclusion is that the concepts of adult attachment and attachment to God can be very helpful in spiritual counseling.

Palavras-chave: Attachment Theory, Adult Attachment, Spiritual Care, Spiritual Counseling.

INTRODUÇÃO

A partir dos estudos conduzidos pelo psiquiatra John Bowlby (1907-1990), desenvolveu-se o que passou a ser denominada a Teoria do Apego. Essa abordagem oferece uma ampla base conceitual para compreender como os vínculos afetivos são criados, mantidos e modificados.

De acordo com a Teoria do Apego, a criança tem necessidade de obter segurança, alimento e afeto e irá direcionar sua atenção àquelas pessoas que estão ao seu alcance para proporcionar o atendimento dessas necessidades. O vínculo que se estabelece entre a criança e seus cuidadores é denominado de apego.

À medida que a criança se desenvolve, as necessidades de segurança, alimento e afeto são direcionadas a outras pessoas adultas. Porém, a criança – agora tornada adulta – tende a se relacionar afetivamente com as novas figuras de apego de acordo com a visão de mundo que desenvolveu na infância.

O objetivo deste artigo é aplicar os conceitos da Teoria do Apego ao aconselhamento espiritual. Com o presente trabalho, pretende-se ampliar a produção acadêmica nessa área, que ainda é bastante incipiente no Brasil. Os resultados deste artigo contribuirão para uma melhor compreensão das relações de apego adultas e das relações de apego a Deus, oferecendo aplicações para o cuidado espiritual.

1 FUNDAMENTOS DA TEORIA DO APEGO

Um ditado muito conhecido diz que ‘é de pequenino que se torce o pepino’. Por trás dessa afirmação está a ideia de que é na pequena infância, transcorrida na convivência familiar, que o comportamento da criança ganha forma. Essa influência do ambiente familiar na construção dos valores e comportamentos do futuro adulto tem sido sublinhada por educadores há bastante tempo.

A Bíblia também enfatiza a necessidade de cuidar e educar os filhos enquanto ainda são pequenos, para que eles se tornem adultos maduros. Em Deuteronômio 6.7³, Deus orienta o povo de Israel para que as leis sejam ensinadas com persistência aos filhos. O sábio Salomão igualmente ensina: “instrua a criança segundo os objetivos que você tem para ela, e mesmo com o passar dos anos não se desviará deles” (Pv 22.6). Ambos os textos deixam claro que o ensino e instrução adequados da criança permitirão que ela se desenvolva de maneira saudável, ampliando as probabilidades de tornar-se uma pessoa adulta madura.

Por outro lado, a ausência de uma educação adequada poderá levar a criança a ser um adulto que se distancia dos valores e práticas esperados. Esse perigo está expresso no alerta que o apóstolo Paulo faz ao afirmar: “pais, não irrite seus filhos; antes criem-nos segundo a instrução e o conselho do Senhor” (Ef 6.4). Em outras palavras, pais que falham em sua função educadora podem comprometer o desenvolvimento sadio dos seus filhos.

1.1 O APEGO SE MOLDA NA INFÂNCIA

Um dos primeiros pesquisadores a se debruçar sobre a afetividade na infância foi John Bowlby, psicólogo, psiquiatra e psicanalista britânico. Bowlby notabilizou-se por seu interesse no desenvolvimento da criança e produziu uma vasta literatura a partir de pesquisas realizadas nessa área, estruturando o que passou a ser conhecida como a Teoria do Apego (*Attachment Theory*).

Para Bowlby,

o sistema de apego é um sistema ‘real’ no cérebro/mente, instanciado num circuito cerebral para organizar uma variedade de módulos específicos num modo particular, como projetado através da seleção natural, para cumprir as funções adaptativas (KIRKPATRICK, 2005, p. 55).

Portanto, as experiências das crianças com seus cuidadores vão criando ‘trilhas’ no cérebro. A cada nova experiência, o cérebro da criança ‘lembra’ como foi a experiência similar anterior, presumindo que esse novo episódio irá transcorrer da mesma forma que foi das vezes anteriores.

1.1.1. O apego visa a proteção e a sobrevivência

Quando a criança se sente ameaçada ou de algum modo angustiada, ela adota comportamentos de apego tais como o choro, o agarrar-se ao cuidador, e volta-se, se possível, para ele, a fim de reforçar a proximidade e, conseqüentemente, o sentimento de segurança (KIRKPATRICK e SHAVER, 1990, p. 317). Por outro lado, quando a criança sente que o nível

³Esse e todos os demais textos bíblicos, exceto quando indicado em contrário, foram extraídos da Bíblia de Estudo NVI (2003).

de segurança é alto, ela se afasta voluntariamente do cuidador para explorar o ambiente, verificando periodicamente se a base da sua segurança permanece atenta e disponível. Assim, mediante esses mecanismos de busca de proteção e de segurança para a exploração do ambiente, vão sendo estabelecidos os padrões de apego entre a criança e seu cuidador⁴.

Em todos os processos de construção e reconstrução pessoal, as condutas derivadas da aproximação ou distanciamento dos cuidadores apontam para uma universalidade dos sentimentos de ligação e dependência (ABREU, 2005, p. 15). O apego é definido, portanto, como sendo uma forte disposição da parte da criança para buscar proximidade e contato com uma figura específica (isto é, para mostrar um comportamento de apego) e faz isso particularmente em situações específicas tais como quando se sente amedrontada, cansada ou doente.

Para Bowlby, “o fato de uma criança ou de um adulto encontrar-se em estado de segurança, de angústia ou de aflição fica determinado, em ampla margem, pela acessibilidade e pela receptividade de sua principal figura de apego” (BOWLBY, 2004b, p.28). Por essa razão, na Teoria do Apego dá-se atenção especial à maneira como as crianças reagem ao distanciamento e posterior reaproximação da mãe ou do(a) cuidador(a). É desse modo, portanto, que se vão criando os padrões de relacionamento com os cuidadores ou os modelos de apego desenvolvidos em nossa história pessoal (por intermédio de nossos relacionamentos) e que “são integrados em nossa estrutura de personalidade na forma de modelos internos e gerais de funcionamento que determinarão as características de nosso *self* frente às situações de vida” (ABREU, 2005, p. 15). De acordo com Bowlby, “nenhuma forma de comportamento é acompanhada por sentimento mais forte do que o comportamento de apego” (2009, p. 259).

Portanto, o comportamento de apego do bebê à mãe tem por objetivo suprir duas funções. Uma função relaciona-se à busca de proteção dos bebês contra predadores, sendo que a mãe representa o lugar de segurança conhecido. Outra função, que não exclui a anterior, consiste em que o bebê, na companhia da mãe, está em boa posição para aprender atividades necessárias à sua sobrevivência (BOWLBY, 2002, p. 278-279).

1.1.2. Como nosso cérebro registra lembranças e emoções

Muito tem sido escrito a respeito da influência dos primeiros anos de vida na formação do comportamento humano. Pesquisas na área da neurociência tem jogado mais luz sobre esse tema, impulsionadas pelo desenvolvimento de tecnologias capazes de monitorar as ondas cerebrais com precisão antes inimaginável.

Cabe ressaltar que “o cérebro é construído pela genética, por aspectos do meio fisiológico

⁴Quando há referência ao cuidador, tem-se em mente a pessoa ou as pessoas responsáveis pelo cuidado e educação da criança. Normalmente será a mãe e o pai. Porém deve ser lembrado que muitas crianças são educadas por outros adultos, como avós, tios, madrastas e padrastos, mães e pais adotivos e assim por diante. Para o propósito deste artigo, na maioria das vezes será adotada a expressão ‘cuidador’, para facilitar a leitura do texto.

(tais como os nutrientes, os hormônios, as toxinas, as drogas ou a falta de oxigênio) e pela experiência” (SIEGEL, 2004, p. 53). A seguir, será feita a descrição de como as experiências interferem na construção do cérebro, deixando em segundo plano os aspectos genéticos e fisiológicos.

O psiquiatra americano Daniel J. Siegel, em seu livro “A Mente em Desenvolvimento” (2004), descreve as recentes descobertas sobre o funcionamento da mente. O autor (2004, p. 44, 45) explica que o cérebro é composto de redes de neurônios semelhantes a teias de aranha. Quando a criança nasce, essas teias estão interligadas de maneira frágil. Medindo as ondas cerebrais, os cientistas constataram que a cada experiência vivida pela criança, determinados circuitos dos neurônios são ativados, ocorrendo as chamadas sinapses. E, à medida que a criança passa por novas experiências similares, as sinapses ocorrem utilizando os mesmos circuitos de neurônios ativados anteriormente. Assim, pela repetição no uso dos circuitos, ocorre o fortalecimento na conexão entre esses neurônios específicos. Desse modo, a rede de neurônios ‘aprende’ com as experiências passadas, visto que a tendência do cérebro é repetir as trilhas já percorridas anteriormente.

Uma experiência vivida molda a estrutura do cérebro, na medida em que cada experiência tem a capacidade de manter, fortalecer ou criar conexões neurais. Como as experiências de cada pessoa não únicas, a estrutura do cérebro “é única para cada pessoa, e dependente da história experiencial de cada indivíduo” (SIEGEL, 2004, p. 45,46).

Portanto, quando a pessoa está num determinado ambiente, convivendo com determinado perfil de pessoas, inconscientemente seu cérebro filtra as imagens, palavras, sons, cheiros, etc. a partir de padrões de experiências passadas. Dessa forma, o cérebro interpreta a experiência de agora a partir das conclusões que chegou nas experiências passadas.

Assim, um bebê recém-nascido tem neurônios com poucas ligações sinápticas já estabelecidas. Porém, à medida que o bebê se desenvolve, ou em outras palavras, à medida que seus neurônios são ativados através de experiências, as ligações sinápticas vão sendo estabelecidas, mantidas ou reforçadas.

Cabe ressaltar que nem todas as experiências são guardadas pelo cérebro. De acordo com Siegel (2004, p. 72-76), os estudos apontam para a hipótese de que experiências com pouca intensidade emocional são mais facilmente esquecidas. Por outro lado, experiências com intensidade emocional de grau moderado a elevado parecem ser classificadas pelo cérebro como importantes e serão mais facilmente lembradas no futuro. Se, porém, os acontecimentos forem avassaladores ou repletos de terror, a memória é capaz de bloquear a codificação desse evento,

dificultando ou até impedindo sua posterior recuperação. Isso explica por que muitas vezes as pessoas vítimas de traumas e abusos não se recordam dos episódios traumatizantes. Por outro lado, experiências repetidas e emocionalmente excitantes terão maior probabilidade de criar conexões neurais, e serão mais prontamente recuperadas pela memória.

1.2 O QUE CARACTERIZA UMA RELAÇÃO DE APEGO

Nem toda relação interpessoal caracteriza-se como uma relação de apego. Mary Ainsworth (1913-1999), pesquisadora norte-americana, foi quem primeiro propôs uma lista de critérios para diferenciar uma relação de apego de outros tipos de relacionamentos próximos (KIRKPATRICK, 2005, p. 56). Os estudos de Ainsworth contribuíram decisivamente para alçar Bowlby à condição de ser reconhecido como o mais importante psicanalista teórico depois de Freud (MIKULINER e SHAVER, 2010, p. 9), “lançando as bases para novos desdobramentos nas pesquisas nas áreas das relações humanas (AUGUST e ESPERANDIO, 2015b).

Como o ser humano é essencialmente relacional, vivendo em sociedade, cada pessoa desenvolve sentimentos de afeto com pessoas que lhe são mais próximas ou que são um referencial para ela. Porém, isso ainda não garante que esta relação seja caracterizada como sendo uma relação de apego.

Pode-se imaginar, por exemplo, uma jovem com uma profunda admiração por um astro do cinema ou da televisão. O fato de haver essa admiração ainda não quer dizer que exista uma relação de apego com ela. Outro exemplo é o relacionamento de uma pessoa com um familiar próximo, seu filho ou filha, por exemplo. É natural e desejável que a pessoa tenha um grande afeto pelo filho ou filha, que se importe pelo seu bem-estar e que se envolva no seu crescimento e sucesso pessoal. Mas isso ainda não quer dizer que a pessoa esteja numa relação de apego com o filho ou filha, por mais importante que esse relacionamento seja para ambos.

Para que um relacionamento entre duas pessoas possa ser considerado uma relação de apego, é necessário que determinadas condições se cumpram, como será visto a seguir.

1.2.1 A pessoa apegada procura proximidade com o cuidador

Em situações normais, que não envolvem ameaça ou necessidade de acudimento, o apego fica imperceptível. Contudo, quando surgem eventos que demandam a presença da figura de apego, o sistema de apego é ativado. Bowlby descreveu três situações que ativam os comportamentos de apego:

- a) eventos ambientais assustadores ou alarmantes, gerando estímulos que evocam medo e angústia;
- b) doença, lesão ou fadiga;
- c) separação ou ameaça de separação da figura de apego. (KIRKPATRICK, 2005, p. 61).

Pode-se imaginar uma cena onde uma criança está brincando no parquinho da praça. Por algum descuido, ela cai e se machuca. Para quem ela corre em busca de socorro? Normalmente, para a mãe, se ela estiver presente. Por mais que essa criança admire o Neymar como jogador de futebol, ela não vai buscar o colo dele nessa hora! Ela corre para os braços seguros e acolhedores da mãe.

Porém se a mãe não está presente, a criança buscará o socorro do pai ou da avó ou, em última instância, de um adulto que ela entende que está em condições de lhe socorrer naquele momento. Com isso, percebe-se que a criança tende a desenvolver relações de apego com mais de uma pessoa. Porém, inconscientemente, a criança criará uma hierarquia entre esses cuidadores. (KIRKPATRICK, 2005, p. 37,38).

1.2.2 O cuidador proporciona cuidado e proteção (porto seguro)

A característica anterior se refere à iniciativa da criança em ir ao encontro do cuidador em situações de aperto. Numa relação de apego, o cuidador responderá à iniciativa da criança, proporcionando o cuidado e segurança desejados. Estabelece-se assim uma relação de troca, onde a necessidade de proteção da criança é atendida pelo adulto. Esse cuidado pode ser chamado de porto seguro (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 17). Assim, a função de porto seguro do cuidador é a consciência que a criança tem de que pode buscar refúgio em alguém de sua confiança em caso de necessidade.

Voltando ao conceito dos trilhos mentais que se formam a cada experiência, precisa ser frisado que a maneira como o cuidador responde ao anseio de cuidado e proteção da criança irá influenciar a criança no próximo episódio em que ela precisar de socorro. Isso certamente explica por que na ‘hierarquia do apego’ as mães, via de regra, estão mais bem posicionadas que os pais. Pois a tendência é que a mãe console a criança, dê colo e empatize mais com a dor do filho ou filha. Já o pai tem mais o perfil de dizer que isso não é nada, que a dor logo vai passar, que menino não chora. Frases essas do pai que podem ser interpretadas pela criança como não acolhedoras.

1.2.3 O cuidador proporciona uma sensação de segurança (base segura)

Como visto na função de porto seguro, o cuidador acolhe a criança que busca segurança e cuidado. Porém quando a criança se sente consolada, alimentada e confortável, ela naturalmente tende a descer do colo do cuidador para novamente explorar o mundo ao seu redor. Se for uma criança pequena, irá engatinhar pelo quarto. Se for um pouco maior, sairá para brincar. Essa sensação de segurança é denominada de base segura (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 21), que é a consciência da criança de que alguém a encoraja a explorar o mundo à sua volta. Assim, na medida em que o cuidador proporciona essa sensação de segurança à criança, ela se afasta. Pois sabe que, se algo acontecer novamente, basta voltar correndo para o colo do cuidador.

Na função de base segura, o cuidador lança a criança para o ‘mundo’ que está ao seu alcance para ser explorado. Até que um novo evento faça a criança dar meia-volta e retornar ao cuidador.

As funções de porto seguro e de base segura se complementam. O porto seguro acolhe a criança em situações de necessidade. A base segura impulsiona a criança para o mundo. O porto seguro protege. A base segura expõe. O porto seguro supre de alimentos, calor e segurança. A base segura permite gastar a energia acumulada.

1.2.4 A ameaça de separação causa ansiedade na pessoa apegada

Outra característica importante de uma relação de apego é a ansiedade causada na criança quando há a perspectiva ou ameaça de separação do cuidador. Como o vínculo afetivo já está estabelecido, a criança fará o que está ao seu alcance para impedir que ele se rompa. Assim, sua reação natural numa situação de ameaça de separação é protestar, agarrar-se à mãe e não soltar. A criança sofre mesmo que a mãe ainda não tenha se afastado. Contudo, as crianças não reagem todas da mesma forma nessas situações, como será visto mais adiante (KIRKPATRICK, 2005, p. 56).

1.2.5 A perda da figura de apego causa luto na pessoa apegada

A quinta e última característica de uma relação de apego é que a perda da figura de apego causa luto na pessoa apegada. Luto, no sentido de gerar sofrimento decorrente da perda da presença da mãe ou de quem está na posição de figura de apego da criança.

Como já dito, não basta a existência de uma ou algumas das características acima para que uma relação afetiva seja caracterizada como sendo uma relação de apego. É necessário que as cinco características estejam presentes. Pode-se imaginar, por exemplo, que alguém que uma

pessoa admira muito, um familiar ou um colega de trabalho, venha a falecer. É compreensível que essa perda gere sentimentos de luto na pessoa. A pergunta é se, durante o período no qual ambas as pessoas se relacionavam, as outras características do apego também estavam presentes. Se não estavam, então essa relação com a pessoa falecida não era uma relação de apego, por mais que tenha sido um relacionamento significativo. Assim, é normal que o apego se dê da criança em relação à mãe e ao pai, onde a criança é a figura apegada e a mãe e o pai são as figuras de apego. Já o contrário não se aplica, pois em situações de perigo, a criança não funcionará como porto seguro para seus pais nem estará em condições de proporcionar segurança para os adultos (KIRKPATRICK, 2005, p. 56).

1.3 COMO AS RELAÇÕES DE APEGO SE DESENVOLVEM

Foi visto que o apego é um vínculo afetivo construído no cérebro da criança a partir de suas experiências com seus cuidadores. Igualmente foi descrito como o apego se desenvolve desde a mais tenra idade pela necessidade biológica da criança de buscar sua sobrevivência, pela busca da comida e proteção. Como as experiências são vividas de maneira particular em cada criança, as relações de apego serão construídas de forma diferente de uma pessoa para outra. Mesmo dois irmãos ou irmãs que tenham recebido educação igual por parte dos pais, podem vivenciar suas experiências de vida de maneira distinta. Desenvolverão, portanto, relações de apego específicas.

Para Winnicott, “o aspecto central do desenvolvimento humano é a chegada e a manutenção segura do estágio do EU SOU” (2005, p. 42). Assim, o contexto familiar do bebê é importantíssimo para proporcionar à criança a compreensão de quem ela é e de quem ela não é (eu sou versus eu não sou). Esse contexto poderá ser favorável ao desenvolvimento emocional da criança, na medida em que lhe proporciona oportunidades adequadas para explorar seu intelecto e desenvolver a tolerância à frustração. Ou o contexto poderá ser menos favorável ao processo de desenvolvimento emocional da criança, trazendo dificuldades à criança para se reconhecer como possuidora de uma personalidade unitária, distinta das pessoas à sua volta (WINNICOTT, 2005, p. 42-47). Assim, “o ego do bebê é forte se houver um suporte do ego materno para fazê-lo forte; do contrário, ele é fraco” (WINNICOTT, 2005, p. 50).

A cada experiência vivenciada com seus cuidadores, o bebê procura compreender, mesmo que inconscientemente, como sua mãe e seu pai reagirão à sua necessidade de proteção e conforto. Em outras palavras, a criança procura responder à seguinte pergunta: ‘Posso contar com minha mãe/meu pai sempre que eu precisar dela/e?’ Há três respostas possíveis a essa pergunta: Sim; Não e Talvez. Cada uma dessas respostas que a criança encontrará à sua dúvida a respeito da

disponibilidade de seus cuidadores desenvolverá nela um estilo de apego próprio (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 248).

A criança que responde “Sim” entende, com base em sua experiência passada, que seus pais estarão disponíveis sempre que ela precisar deles. Ela desenvolverá então um apego seguro em relação aos cuidadores, pois sabe que eles estarão à sua disposição sempre que necessário (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 248, 249).

Já a criança que responde “Talvez” não conseguiu decifrar o comportamento dos pais. Na compreensão dela, às vezes eles estiveram disponíveis no passado e outras vezes não. Essa dificuldade de compreensão do comportamento dos pais desenvolve na criança uma insegurança. E a criança desenvolverá o apego ansioso. Embora ela não compreenda como seus pais funcionam, ela ainda tem a esperança de que eles irão lhe proporcionar a segurança e o conforto de que precisa (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 249).

A criança que responde “Não” entende que seus pais não estarão disponíveis quando ela precisar deles, pois das vezes anteriores que ela procurou seus pais, eles não estavam à sua disposição. Não atuaram como porto seguro. Essa criança desenvolverá um apego evitante, pois sua experiência lhe ensinou que ela terá que virar-se sozinha para dar conta de suas necessidades. Não adianta ela esperar pela ajuda dos pais nem insistir com eles (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 249).

Main e Salomon (1986) identificaram posteriormente um quarto estilo de apego, que é o ansioso-evitante. Trata-se de um estilo menos frequente, pois, o relacionamento dos pais com a criança desenvolve de maneira desorganizada. Por um lado, os cuidadores acolhem a criança, gerando nela a expectativa de um porto seguro. Porém em seguida os cuidadores frustram as expectativas da criança e não lhe proporcionam a segurança prometida, agindo inclusive com maus tratos.

2 MANIFESTAÇÕES DO APEGO NA VIDA ADULTA

2.1 TRANSIÇÃO DO APEGO INFANTIL PARA A VIDA ADULTA

Na primeira infância, a mãe tende a ser a principal figura de apego do bebê. E a reação natural do bebê, quando o sistema de apego é ativado, é chorar. À medida que a criança amadurece, o choro será substituído por outras maneiras de expressar a necessidade de proximidade e consolo. Além disso, à medida que o bebê se desenvolve física e emocionalmente, “seu comportamento de apego passa a ser menos frequente e menos intensamente ativado” (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 246, 247).

Além disso, “outra mudança que ocorre com a idade é que ele (o sistema de apego)⁵ passa a ser finalizado por uma faixa cada vez mais ampla de condições, algumas das quais são puramente simbólicas” (BOWLBY, 2002, p. 324). Na infância, o único consolo adequado é a presença física do cuidador. Enquanto a criança busca o colo da mãe quando se sente ameaçada, o adolescente compreende que pular no colo da mãe no momento de stress causará um grande constrangimento. A partir da adolescência, portanto, a pessoa desenvolve outras maneiras de suprir suas necessidades de porto seguro. Quando a proximidade física não for possível ou adequada, a sensação de porto seguro poderá ser obtida, “fotografias, mensagens virtuais e telefonemas podem tornar-se uma maneira relativamente eficaz de manter contato com a figura de apego” (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 247).

Além disso, “no curso de um desenvolvimento sadio, o comportamento de apego leva ao desenvolvimento de laços afetivos ou apegos, inicialmente entre a criança e o progenitor e, mais tarde, entre adulto e adulto” (BOWLBY, 2004a, p. 38, 39). E irão surgir outras figuras de apego substitutas, tais como professores, líderes espirituais, namoradas e namorados. As relações de apego se tornarão mais difusas, onde a função de apego que inicialmente estava concentrada na mãe e no pai, agora é exercida também por outras pessoas.

Diferente do que ocorre no apego infantil, no apego adulto saudável existe a reciprocidade. Uma criança busca refúgio na mãe, mas a mãe não buscará refúgio na criança. Já na vida adulta, duas pessoas podem desempenhar a função de apego uma da outra.

Dezenas de estudos catalogados por Mikulincer e Shaver (2010) demonstram como a maioria das pessoas adultas continua praticando estilos de apego aprendidos na infância.

2.2 O ESTILO DE APEGO SE MANIFESTA NAS MAIS DIFERENTES ÁREAS

Os sentimentos de ligação e dependência desenvolvido pela pessoa moldam o modo como ela se relaciona com outras pessoas. Seu passado deixa marcas, que geram consequências e resultam em padrões de comportamento. Mikulincer e Shaver (2010) oferecem uma ampla coletânea dos principais estudos realizados na área do apego adulto. Esses estudos demonstram a influência do estilo de apego na formação da identidade, na avaliação que cada um faz de si e dos outros, na maneira como as pessoas se relacionam, na predisposição para desenvolver transtornos psicológicos, nas expectativas quanto ao parceiro e ao relacionamento conjugal, na maneira como a sexualidade é encarada e praticada e na forma como a pessoa se relaciona no ambiente profissional. Há também estudos que descrevem como os conflitos são gerados e abordados, como as pessoas se comunicam, como as pessoas interagem com figuras de apego apoiadoras e como

⁵Nota do autor.

as pessoas lidam com o luto, dependendo do estilo de apego das pessoas envolvidas e a propósito do enfrentamento do luto, cabe destacar que,

a perda do cônjuge, seja por morte ou separação, caracteriza-se muitas vezes pela perda da figura de apego. Por essa razão, as maneiras de apoiar pessoas que perdem seu cônjuge devem levar em consideração o estilo de apego que havia se estabelecido entre a pessoa enlutada e o cônjuge ausente. Por outro lado, é compreensível que a perda do cônjuge possa afetar a relação do fiel com Deus, levando o fiel a buscar maior intimidade com Deus ou a questionar sua fé (AUGUST e ESPERANDIO, 2015a).

Considerando então que as relações de apego continuam desempenhando uma função crucial da vida do adulto, serão apresentadas a seguir as características dos diferentes estilos de apego adulto.

2.3 ESTILOS DE APEGO ADULTO

Os estilos de apego adulto correspondem aos mesmos estilos de apego construídos na infância.

2.3.1 Apego ansioso

A pessoa de apego ansioso tenderá a descrever-se da seguinte maneira:

Acho que os outros são relutantes em ficar tão íntimos quanto eu gostaria. Eu, com frequência, me preocupo se meu parceiro realmente me ama ou se vai querer ficar comigo. Quero me fundir completamente com a outra pessoa e esse desejo, às vezes, assusta e afasta as pessoas (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 27).

O comportamento padrão da pessoa ansiosa consiste no protesto e na ansiedade, visto que seu sistema de apego está hipervigilante. Levine e Heller (2013, p. 90-104) descrevem os seguintes comportamentos como característicos de pessoas ansiosas: realizar tentativas excessivas de restabelecer contato, distanciar-se do outro com a intenção de chamar atenção, dar o troco, agir com hostilidade, ameaçar romper com a intenção de alcançar o objetivo pretendido, manipular e fazer o outro ficar com ciúmes.

2.3.2 Apego evitante

A pessoa de apego evitante tenderá a descrever-se da seguinte maneira:

Não me sinto inteiramente à vontade tendo intimidade com os outros; acho difícil confiar inteiramente em outras pessoas, acho difícil me permitir depender deles. Fico nervoso quando alguém fica muito íntimo e, com frequência, parceiros amorosos querem que eu seja mais íntimo do que eu me sinto confortável sendo (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 27).

O comportamento padrão da pessoa evitante consiste no distanciamento e evitação, visto que seu sistema de apego está suprimido. De acordo com Levine e Heller (2013, p. 121-139) os seguintes comportamentos são típicos de pessoas evitantes: apresentar uma solidão arraigada, descrever-se como viajante solitário, manobrar para manter as pessoas à distância, descrever-se como um espírito livre, “Não estou pronto para o compromisso” (mesmo ficando junto por anos), ver a intimidade como fraqueza, evitar a proximidade física, reprimir suas emoções, manter distância mental nos relacionamentos românticos e uma rota de escape, concentrar-se em pequenas imperfeições do parceiro, não dizer “eu te amo”, manter segredos e deixar as coisas vagas, afastar-se quando as coisas estão indo bem, ater-se à lembrança de um ex-namorado, flertar com outros, estabelecer relacionamentos impossíveis, num acontecimento perturbador suas defesas caem e passa a se comportar como ansioso.

2.3.3 Apego seguro

A pessoa de apego seguro poderá se identificar com a seguinte descrição:

Acho relativamente fácil ficar íntimo das pessoas e me sinto à vontade quanto a depender delas e deixar que elas dependam de mim. Eu não me preocupo com frequência em ser abandonado ou com o fato de alguém ficar muito próximo a mim (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 27).

O comportamento padrão da pessoa segura é o equilíbrio, visto que ela se sente segura, aliviada e afetivamente suprida no relacionamento de apego. Levine e Heller (2013, p. 141-150) descrevem os seguintes comportamentos como característicos de uma pessoa segura: responsável, consistente, confiável, nada de altos e baixos, não fica tenso (como o ansioso) nem se fecha (como o evitante), apresenta maior satisfação nos relacionamentos, tende a proporcionar saúde emocional no relacionamento (independente se o parceiro é seguro, ansioso ou evitante), cria um efeito amortecedor no relacionamento, grande apaziguador de conflito, mentalmente flexível, comunicador efetivo, avesso a joguinhos, confortável com a proximidade, despreocupado com fronteiras, rápido em perdoar, inclinado a considerar sexo e intimidade como a mesma coisa, inclinado a tratar seu parceiro como realza, seguro de seu poder de melhorar o relacionamento, responsável pelo bem-estar de seu parceiro.

O desejável é que haja um cuidador disponível nos momentos de ameaça ou dor, pois assim se estabelece um ambiente saudável de segurança, alívio e afeto, redundando no estilo de apego seguro. Da próxima vez que a pessoa se encontrar numa situação de ameaça ou dor, ela irá pressupor que novamente haverá um cuidador disponível, reforçando assim o ciclo virtuoso do apego seguro.

Contudo, se o cuidador não estiver imediatamente disponível no momento de ameaça ou dor, a pessoa ainda tem a esperança de obter a atenção do cuidador, utilizando para isso comportamentos de protesto e desenvolvendo uma ansiedade decorrente da incerteza se seus intentos serão bem-sucedidos. Desenvolve-se assim o estilo de apego ansioso. Das próximas vezes que a pessoa necessitar do acolhimento de uma figura de apego, é provável que ela parta diretamente para os comportamentos de protesto e ansiedade. Pois, na sua experiência, é somente assim que ela obterá êxito. Instaura-se, assim, o ciclo inseguro da ansiedade.

Se, porém, os protestos forem incapazes de trazer alívio e segurança para a pessoa em situação de ameaça ou dor, ela irá concluir (muitas vezes inconscientemente) que precisará dar conta sozinha da sua situação. Praticará então comportamentos marcados pelo distanciamento emocional e pela evitação afetiva, construindo assim o estilo de apego evitante. Nos próximos episódios onde a ajuda de um cuidador seria bem-vinda, o evitante nem tentará obter esse auxílio, pois, na sua ótica, ele precisará dar conta de suas necessidades sem contar com outras pessoas.

Os estilos de apego aprendidos na infância tendem a perdurar na vida adulta. Contudo, encruzilhadas na vida proporcionam oportunidades de mudança no estilo de apego, podendo desenvolver comportamentos mais seguros de apego ou mais inseguros.

A proposta do apego adulto visa ajudar a pessoa a ampliar o conhecimento e a compreensão de sua própria história e incentivá-la a desenvolver relacionamentos de apego seguro com as pessoas ao seu redor. Contrariamente ao senso comum que afirma o valor da independência e da autonomia, a Teoria do Apego propõe que “se você quer pegar a estrada da independência e da felicidade, encontre a pessoa certa da qual depender e viaje com ela” (LEVINE e HELLER, 2013, p. 39). Pois um relacionamento deve fazer a pessoa sentir-se confiante em si mesma, lhe dar paz de espírito e apoiá-la no cumprimento do projeto de Deus para sua vida.

Da mesma forma, estudos demonstram que o relacionamento da pessoa com Deus pode ser compreendido como uma relação de apego. E, como tal, também o relacionamento com Deus pode assumir um estilo seguro, ansioso ou evitante.

Portanto, no tópico a seguir será visto como os conceitos da Teoria do Apego podem ser aplicados no aconselhamento espiritual.

3 APLICAÇÕES NO ACONSELHAMENTO ESPIRITUAL

A busca de orientação espiritual é bastante frequente, em especial em contextos protestantes. Pastores, líderes de ministério, discipuladores e conselheiros se defrontam constantemente com pessoas em busca de respostas para seus dilemas. Neste capítulo serão

tratadas maneiras de auxiliar pessoas em busca de orientação espiritual, a partir os conceitos da Teoria do Apego.

3.1 O PAPEL DO CONSELHEIRO ESPIRITUAL

Um mestre da lei judaica aproximou-se de Jesus e perguntou: “Mestre, qual é o maior mandamento da Lei?” (Mt 22.36). A resposta de Jesus⁶ contempla três áreas de atuação do conselheiro:

- a) contribuir para que o aconselhando aprofunde seu amor a Deus, ajudando-o a conhecê-Lo melhor e a relacionar-se com Ele da maneira como Jesus nos ensinou. Empregando os conceitos da Teoria do Apego, o papel do conselheiro será desenvolver no aconselhando um apego seguro com Deus, conforme será visto mais adiante;
- b) contribuir para que o aconselhando ame a si mesmo, o que implica ajudar o aconselhando a conhecer-se, a aceitar-se e a trabalhar para seu contínuo amadurecimento. O papel do conselheiro será desenvolver no aconselhando uma compreensão saudável de si e da sua história, o que será grandemente facilitado após uma correta compreensão de Deus, do seu amor, sua graça e sua justiça;
- c) contribuir para que o aconselhando cresça no amor ao próximo, o que implica em ajudar o aconselhando a compreender as pessoas com as quais convive e a relacionar-se saudavelmente com elas.

Em função do espaço do presente artigo, será tratado apenas a primeira das três áreas de atuação propostas. Antes de prosseguir, será tratado o conceito de aconselhamento espiritual, qual o papel do cuidador espiritual no atendimento ao aconselhando e a importância de o cuidador reconhecer-se como uma figura de apego disponível para aquele que o procura em busca de auxílio.

No meio protestante, a designação mais corrente para o atendimento espiritual é ‘aconselhamento pastoral’. Embora essa designação seja majoritária, ela embute algumas limitações. Quando se utiliza a expressão ‘aconselhamento pastoral’, depreende-se que o aconselhamento seja proporcionado por um pastor ou uma pastora, num contexto que pressupõe a liderança do conselheiro sobre o aconselhando. Para contornar essas limitações de conceito, muitos autores têm adotado as expressões ‘aconselhamento espiritual’ ou ‘cuidado espiritual’. Essas expressões permitem abranger os cuidados proporcionados por ministros religiosos, líderes

⁶Respondeu Jesus: " 'Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento'. Este é o primeiro e maior mandamento. E o segundo é semelhante a ele: 'Ame o seu próximo como a si mesmo'. Destes dois mandamentos dependem toda a Lei e os Profetas". Mateus 22.37-40.

e leigos, que não se identifiquem com a categoria de conselheiros ‘pastorais’. Por outro lado, o aconselhamento espiritual ou o cuidado espiritual vão além das preocupações estritamente pastorais, como argumenta Sathler-Rosa:

Os sentidos do cuidado espiritual, portanto, brotam da busca e da experiência da espiritualidade. Suas premissas se baseiam na condição espiritual do “ser vivente”. O “sopro vital” atiza no espírito humano a procura constante pelo sentido radical da existência humana. O cuidado espiritual exercido pelo próprio sujeito e por outros cuidadores objetivam facilitar a integralidade, ou saúde, dos humanos em meio as circunstâncias comuns a existência (2014, p. 130).

Para que o trabalho do conselheiro ou cuidador seja eficaz, ele deve proporcionar um ambiente seguro, onde “o emergir humano é promovido de maneira especial por meio de uma forma distinta de caminhar com pessoas, casais e membros de famílias e pequenos grupos, no momento em que enfrentam desafios e dificuldades na vida” (SCHIPANI, 2004, p. 97). No contexto do apego, o conselheiro deve ter em mente que a pessoa em busca de auxílio estará, mesmo que inconscientemente, em busca de um vínculo seguro, necessário para o bom andamento do cuidado (ABREU, 2005, p. 209).

O conselheiro espiritual deverá auxiliar o aconselhando a desenvolver-se como pessoa. Na medida em que o conselheiro consegue estabelecer um vínculo afetivo seguro com o cliente, seu papel será (ABREU, 2005, p. 209, 210):

- a) proporcionar uma base segura que permita ao aconselhando explorar a si mesmo, as relações estabelecidas no passado e aquelas que poderia vir a estabelecer no futuro;
- b) juntar-se ao aconselhando na exploração e encorajá-lo ao exame das situações e dos papéis por ele exercidos, assim como, suas reações a essas situações;
- c) indicar ao aconselhando maneiras pelas quais ele poderia interpretar as reações do cuidador, à luz de seus modelos disfuncionais desenrolados na vida pregressa;
- d) entender esses processos típicos de atribuição de significados como provenientes de experiências anteriores do aconselhando e explorar suas implicações emocionais e comportamentais.

3.2 DESENVOLVENDO NO ACONSELHANDO UM APEGO SEGURO A DEUS

Diferentes pesquisadores têm procurado aproximar os estudos da psicologia ou sociologia com a teologia. Kirkpatrick tem se destacado nos estudos que relacionam as experiências religiosas com a Teoria do Apego. Para Kirkpatrick “Deus atua efetivamente como uma figura de apego para muitos fiéis” (2005, p. 55, tradução nossa).

Utilizando-se dos conceitos propostos por Kirkpatrick, os autores Esperandio e August (2014) produziram o primeiro texto publicado no Brasil que aproxima a Teoria do Apego e a Teologia. Ao longo do artigo, os autores demonstram, com base em textos bíblicos, que “para muitos cristãos sua relação com Deus preenche os cinco critérios de uma relação de apego” (2014, p. 258).

Portanto, no contexto do cuidado espiritual, uma dimensão importante a ser explorada pelo cuidador é avaliar o estilo de apego que a pessoa pratica na sua relação com Deus. Uma vez identificado que a fé da pessoa não está baseada nos princípios de uma relação segura, caberá ao cuidador ajudar o aconselhando a encontrar as raízes de sua fé insegura e a auxiliá-lo a desenvolver sua fé em direção à maturidade.

Outra área de estudos dos pesquisadores da psicologia da religião trata da maneira como as pessoas se convertem. “Granqvist e Kirkpatrick propõem duas hipóteses gerais sobre a relação entre a experiência de apego e a religiosidade: as hipóteses da correspondência e da compensação” (ESPERANDIO e AUGUST, 2014, p. 259).

Na hipótese da conversão por correspondência, as pessoas estariam sendo motivadas à conversão por encontrar em Deus uma figura conhecida do seu contexto familiar saudável (normalmente seu pai). Haveria maior probabilidade de encontrar este tipo de conversão em pessoas com estilo de apego saudável, que tenderiam a se converter de forma gradual, mediante a adoção paulatina das normas religiosas dos seus pais ou de outras pessoas significativas, como cônjuges, amigos e parentes. A tendência, nesse caso, seria que essas pessoas desenvolvam vínculos estáveis com a nova comunidade de fé.

Na hipótese da conversão por compensação, as pessoas estariam sendo motivadas à conversão por encontrar em Deus uma figura ausente no seu contexto familiar, de modo que Deus agiria como um substituto e viria a preencher esse vazio. Haveria maior probabilidade de encontrar esse tipo de conversão em pessoas com estilo de apego inseguro (seja ansioso ou evitante), que tenderiam a se converter de forma repentina. Essa conversão estaria associada a uma situação de grande stress e/ou de ausência de uma figura de apego em condições de socorrer. Nesse caso, a pessoa buscaria na conversão à Deus uma regulação da sua angústia interior, através da segurança proporcionada pelo encontro com Deus. Quando os fatores desencadearam a angústia e a busca de segurança não estiverem mais presentes ou estiverem sob controle, essa pessoa poderia considerar a permanência na comunidade de fé dispensável. Em outras palavras, o atendimento da demanda que trouxe a pessoa para uma comunidade de fé poderia, nessa hipótese, significar que a pessoa não tem mais necessidade de frequentar essa comunidade.

Cria-se, assim, o ciclo angústia/aproximação a Deus/satisfação da necessidade/afastamento de Deus. Esse ciclo somente é interrompido, se a pessoa, ao longo do processo, criar vínculos afetivos relevantes com as pessoas que frequentam a comunidade ou tiver desenvolvido uma nova compreensão de Deus.

Embora essas hipóteses de conversão não sejam incontroversas, será útil ao conselheiro investigar de que maneira se processou a conversão à fé do aconselhando e que tipo de vínculos a pessoa construiu ou não com Deus e com outras pessoas significativas da comunidade.

Deve ser também levado em consideração que a conversão tem o potencial de modificar a maneira como a pessoa compreende e interpreta sua própria história. Granqvist e Kirkpatrick destacam que,

Após a experiência de conversão, a pessoa reavalia suas experiências de apego do passado, lançando sobre elas uma luz diferente do que ela teria feito antes deste evento, talvez devido ao passado ser visto como estando em contraste com a felicidade atual (2004, p. 244).

Dessa forma, o encontro com Deus proporciona uma oportunidade preciosa de ressignificação das experiências vividas, jogando novas luzes e oferecendo novas compreensões sobre a maneira como a pessoa experimentou suas relações de apego. Mediante a coragem de aceitar-se, a pessoa também desenvolve a coragem de aceitar o outro, o que inclui pessoas que foram ou deveriam ter sido figuras de apego em sua história pessoal, mas que de alguma forma falharam em sua tarefa.

Considerando que a compreensão de Deus interfere na maneira como a pessoa pratica sua fé, o conselheiro pode utilizar o Inventário de Apego a Deus – IAD-Br (AUGUST; ESPERANDIO; ESCUDERO, 2018). Esse instrumento permite mensurar o apego a Deus, considerando a existência de dois fatores: a Ansiedade de Abandono de Deus e a Evitação de Intimidade de Deus.

A seguir, será descrito de que maneira o conselheiro poderá atuar para fortalecer o apego seguro da pessoa a Deus.

3.2.1 Buscar a proximidade com Deus

Embora não seja possível a pessoa estar fisicamente próxima a Deus, a Bíblia está repleta de textos que se referem a um Deus onipresente. A seguir são apresentados alguns destes textos, a título de exemplo:

Salmo 139.7-10: Para onde poderia eu escapar do teu Espírito? Para onde poderia fugir da tua presença? Se eu subir aos céus, lá estás; se eu fizer a minha cama na sepultura, também lá estás. Se eu subir com as asas da alvorada e morar na extremidade do mar, mesmo ali a tua mão direita me guiará e me susterá.

João 1.14: Aquele que é a Palavra tornou-se carne e viveu entre nós. Vimos a sua glória, glória como do Unigênito vindo do Pai, cheio de graça e de verdade.

Atos 17.27: Deus fez isso para que os homens o buscassem e talvez, tateando, pudessem encontrá-lo, embora não esteja longe de cada um de nós.

Estes e muitos outros textos falam de um Deus que está ao lado dos que nele confiam, acolhendo, protegendo e cuidando.

Cada tradição religiosa tem seus próprios lugares, imagens, ícones e outras representações materiais que servem como lembretes concretos da presença de Deus. Para Kirkpatrick, muito mais do que os lugares e representações materiais, é na oração que se revela a busca do ser humano por proximidade com Deus (2005, p. 59). Nesse sentido, o autor da carta aos hebreus afirma: “sendo assim, aproximemo-nos de Deus com um coração sincero e com plena convicção de fé, tendo os corações aspergidos para nos purificar de uma consciência culpada e tendo os nossos corpos lavados com água pura” (Hb 10.22). Tiago também incentiva a aproximação dos cristãos a Deus: “aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês!” (Tg 4.8a).

Portanto, à luz da Bíblia, pode-se afirmar que os fiéis buscam e são incentivados a buscar a proximidade com Deus, nos mesmos moldes que uma pessoa apegada procura a proximidade com sua figura de apego.

3.2.2 Crescer na confiança em Deus como porto seguro

Compreendendo Deus como uma figura de apego para as pessoas, seria de esperar que as pessoas que creem em Deus busquem a Deus mais intensamente.

Já se disse que todo ser humano busca segurança e significado. Quanto à segurança, a questão que se coloca é ‘Como Deus iria se importar por um pecador como eu?’ Em especial, quem perde seu cônjuge e se considera culpado pela perda, mesmo que parcialmente, vê-se confrontado com pensamentos do tipo ‘eu não mereço’, ‘eu não tenho valor’ e assim por diante. Reiteradamente, a Bíblia apresenta Deus como refúgio e porto seguro das pessoas, como nos seguintes textos:

Salmo 46:1: Deus é nosso refúgio e a nossa fortaleza, auxílio sempre presente na adversidade.

Salmo 55.22: Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o susterá; jamais permitirá que o justo venha a cair.

Salmo 56.3: Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti.

Salmo 91.14 (A Mensagem, 2011): Se você se apegar a mim para salvar a vida, diz o Eterno, tirarei você de qualquer problema.

Os textos apresentados ilustram como, no cristianismo, o fiel pode buscar refúgio em Deus em momentos de dificuldade ou ameaças, relacionando-se com um Deus que está disponível e capaz de ajudar aqueles que o buscam.

Para os reformadores, a coragem de aceitar a segurança que somente Deus pode oferecer “afirma o eu individual em seu encontro com Deus, na qualidade de pessoa” (TILLICH, 1967, p. 119). Essa coragem não está baseada no mérito próprio do ser humano, mas está “baseada em Deus, e tão somente em Deus, que é experimentado num encontro único e pessoal” (TILLICH, 1967, p. 119). Pois os seres humanos são acolhidos por Deus na medida em que aceitam “o perdão dos pecados, não em uma afirmação abstrata, mas como a experiência fundamental no encontro com Deus” (TILLICH, 1967, p. 120).

Ser aceito por Deus não significa que a culpa da pessoa está negada, mas que o castigo foi pago na cruz por Cristo e que, pela graça, Deus nos aceita. Pois “a aceitação por Deus, seu ato que perdoa ou justifica, é a única e fundamental fonte de uma coragem de ser que é capaz de incorporar a ansiedade da culpa e condenação” (TILLICH, 1967, p. 121).

Dessa forma, a fé cria “coragem de ser a despeito da experiência de um vazio infinito entre o que nós somos e o que deveríamos ser” (TILLICH, 1967, p. 137). Assim, Deus não apenas é o provedor último da vida e da saúde, mas também se importa pelas pessoas individualmente, proporcionando a cada uma, pela graça, o privilégio de criar a coragem de aceitar-se, apesar de seu passado, suas decisões, seu contexto ou suas limitações. Pois essa coragem de ser está enraizada em Deus (TILLICH, 1967, p. 137).

Cabe ao conselheiro em particular e à igreja, como comunidade terapêutica, agir como intermediário “de uma coragem que incorpora em si a dúvida e a insignificação” (TILLICH, 1967, p. 136). Desse modo, o conselheiro poderá conduzir o aconselhando em direção àquele que é o único porto seguro infalível, que sempre nos acolhe e consola.

Contudo, Deus como figura de apego não apenas proporciona ao fiel a coragem de ir ao encontro de Deus como porto seguro. Deus também proporciona ao ser humano a possibilidade da transcendência. Uma transcendência em direção ao vir a ser favorecida pela função de Deus como base segura.

3.2.3 Crescer na confiança em Deus como base segura

A disponibilidade de uma base segura é o antídoto para o medo e a ansiedade, pois

quando um indivíduo está confiante de que uma figura de apego estará disponível para ele sempre que desejar, então essa pessoa estará muito menos propensa a intensificar ou cronificar o medo, em comparação a um indivíduo que por alguma razão não possui essa mesma confiança (KIRKPATRICK, 2005, p. 65).

Considerando a onipresença de Deus, pode-se compreender em que medida Deus funciona como a mais segura de todas as bases. Sob esse aspecto, é preciso reconhecer “que a fé num Deus pessoal que cuida dos seus funciona psicologicamente como uma base segura, do mesmo modo como um apego humano” (KIRKPATRICK, 2005, p. 70). Assim, Deus não apenas nos acolhe nos momentos em que nosso sistema de apego está ativado, mas depois nos liberta e nos dirige em direção a uma vida com significado e sentido. Os textos bíblicos a seguir testificam disso:

Salmo 56.12 (A Mensagem, 2011): Ó Deus, cumpriste tudo que prometeste.

Salmo 61.3 (A Mensagem, 2011): Tu sempre me deste espaço para respirar, um lugar para fugir de tudo isso.

Salmo 63.7 (A Mensagem, 2011): Sempre me defendeste, por isso estou livre para correr e brincar.

Isaías 30: 21 Quer você se volte para a direita quer para a esquerda, uma voz atrás de você lhe dirá: “Este é o caminho; siga-o”.

Filipenses 3:10-14 Quero conhecer Cristo, o poder da sua ressurreição e a participação em seus sofrimentos, tornando-me como ele em sua morte para, de alguma forma, alcançar a ressurreição dentre os mortos. Prosseguindo para o Alvo. Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus. Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.

Deus deseja proporcionar uma existência significativa às pessoas. Essa corajosa afirmação da existência desenvolve nos cristãos “a possibilidade que um ser tem de realizar-se contra a resistência de outros seres” (TILLICH, 1967, p. 130). Nas palavras de Paulo, a potência nasce da confiança em Deus, de modo que “O Senhor conduza os seus corações ao amor de Deus e à perseverança de Cristo” (2Ts 3.5).

Essa nova vida sob a direção do Espírito Santo é caracterizada por um processo, onde ocorre uma percepção crescente, uma liberdade crescente, relacionamentos crescentes e uma transcendência crescente (TILLICH, 2005, p. 675).

No aconselhamento espiritual, o conselheiro poderá conduzir o aconselhando em direção à compreensão desse Deus que não somente o aceita e compreende, mas deseja conduzi-lo para além da sua realidade presente. A pessoa não está sozinha nas lutas que precisam ser enfrentadas. Em Deus, cada qual pode ter a coragem de vir a ser algo novo, além de seu passado e presente. “Todavia, como está escrito: ‘Olho nenhum viu, ouvido nenhum ouviu, mente nenhuma imaginou o que Deus preparou para aqueles que o amam’” (1Co 2.9).

3.2.4 Permanecer em Deus, mesmo em tempos de crise

Como descrito anteriormente, a separação da figura de apego provoca dor, ao passo que a ameaça de separação provoca ansiedade na pessoa apegada. Visto que Deus funciona como figura

de apego para as pessoas que Nele creem, seria de esperar que essas pessoas busquem a Deus mais intensamente em situações de ameaça de perda.

Contudo, diferentemente das pessoas que funcionam como figuras de apego, Deus não morre, não se afasta, nem pede divórcio. Mesmo assim, há situações onde a pessoa se sente abandonada por Deus, em especial quando essa percepção ocorre em momentos quando a pessoa mais sente a necessidade da intervenção divina.

Mesmo em meio às turbulências, o cristão pode ter a confiança de que Deus não irá abandoná-lo. Em meio a sofrimentos quase insuportáveis, Jó exclama: “eu sei que o meu Redentor vive, e que no fim se levantará sobre a terra” (Jó 19.25). Jó, diante da potencial separação de Deus provocada pelo sofrimento e pelas perdas, busca a Deus com mais intensidade e experimenta um novo encontro com Deus: “meus ouvidos já tinham ouvido a teu respeito, mas agora os meus olhos te viram” (Jó 42.5).

Para Jesus, nada poderia ser mais difícil do que conviver, mesmo que por alguns instantes, com a realidade de estar afastado da presença do Pai: “meu Deus! Meu Deus! Por que me abandonaste?” (Mt 27.46).

Por outro lado, a crença a respeito do que acontece após a morte reflete uma potencial separação de Deus, sendo que em muitas igrejas cristãs a separação de Deus é compreendida como sendo a essência do inferno (KIRKPATRICK, 2005, p. 71). Assim, para muitos cristãos, o afastamento ou mesmo a possibilidade de afastamento de Deus provoca dor, sofrimento e angústia.

No aconselhamento, portanto, será importante estimular o aconselhando a não se afastar de Deus quando as lutas surgem, nem esmorecer na fé, quando os sonhos são frustrados.

Deus, assim, é uma figura de apego absolutamente adequada, pois está “simultaneamente onipresente, onisciente e onipotente”, proporcionando deste modo a mais segura de todas as bases (KIRKPATRICK, 2005, p. 70).

3.3 DESENVOLVENDO NO ACONSELHANDO UMA ACEITAÇÃO SAUDÁVEL DE SI E RELACIONAMENTOS SEGUROS COM OS OUTROS

O conselheiro tem a oportunidade de apoiar o aconselhando na aceitação saudável de si. Esse processo contempla, entre outros aspectos, compreender sua história familiar, assumir suas responsabilidades, reconhecer no que a pessoa é única, desenvolver uma atitude positiva perante a vida, descobrir seus sonhos e oportunidades e apoiá-la na reorientação de sua vida. Além disso, o conselheiro poderá auxiliar o aconselhando no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis.

Isso pode incluir, entre outros, os relacionamentos amorosos, familiares, sociais ou profissionais. Essas temáticas deverão ser desenvolvidas em outra oportunidade⁷.

Cabe destacar também que a interação com figuras de apego seguro permite que a pessoa se mova em direção a uma vida com significado, tornando-se uma pessoa calma, confiante, com um autêntico e sólido senso de valor próprio; uma pessoa disposta e capaz de estabelecer relacionamentos íntimos e de cuidado mútuo e que assume riscos para ajudar outras pessoas, bem como para ampliar suas habilidades e perspectivas (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 70). Casais com relacionamentos saudáveis, líderes espirituais que vivem o que ensinam e pessoas maduras na fé e emocionalmente saudáveis irão atuar, muitas vezes sem o saber, como figuras de apego seguras para as pessoas ao seu redor.

A convivência com uma figura de apego segura atua como um catalizador psicológico que favorece o crescimento pessoal, fomenta motivações e atitudes em prol das relações sociais, promove o desenvolvimento pessoal e melhora os relacionamentos (MIKULINCER e SHAVER, 2010, p. 70).

CONCLUSÃO

Ainda prevalece em muitos círculos a noção de que dependência demais numa relação é ruim. Contudo, não há razão para uma pessoa sentir-se mal por depender adequadamente da pessoa da qual está próxima. De acordo com a Teoria do Apego, quanto mais saudavelmente dependentes as pessoas são umas das outras, mais independentes elas se tornam. Assim, o aconselhamento espiritual será mais eficaz se levar em consideração o estilo de apego adulto e o apego a Deus da pessoa.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco. **Teoria do Apego**. Fundamentos, Pesquisas e Implicações Clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

ATTILI, Grazia. **Apego & Amor**. São Paulo: Paulinas, 2006.

AUGUST, Hartmut; ESPERANDIO, Mary Rute G.. Depois do Adeus – Maneiras de Tratar Pessoas que Enviúvam ou Divorciam, a Partir da Teoria do Apego. **Anais do I Congresso Lusófono de Ciência das Religiões - Religiões e Espiritualidades – Culturas e Identidades**. Lisboa: Universitárias Lusófonas, 2015a.

⁷Para uma aproximação ao tema sob a perspectiva da Teoria do Apego, consultar os livros de Attili (2006) e de Levine e Heller (2013).

AUGUST, Hartmut; ESPERANDIO, Mary Rute G.. Teoria do Apego: Origem, Desenvolvimento e Perspectivas. **Anais do Congresso ANPTECRE**, v. 05, 2015b, p. ST1111.

AUGUST, Hartmut; ESPERANDIO, Mary Rute G.; ESCUDERO, Fabiana T. Brazilian Validation of the Attachment to God Inventory (IAD-Br). *Religions*, v. 9, n. 4, p. 103, abr. 2018.

Bíblia A Mensagem: Bíblia em Linguagem Contemporânea. São Paulo: Vida, 2011.

BÍBLIA de Estudo NVI. Nova Versão Internacional. São Paulo: Vida, 2003.

BOWLBY, John. **Apego e Perda: Apego.** V. 1 da trilogia. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

BOWLBY, John. **Apego e Perda: Perda:** Tristeza e Depressão. V. 3 da trilogia. São Paulo: Martins Fontes, 2004a.

BOWLBY, John. **Apego e Perda: Separação:** Angústia e Raiva. V. 2 da trilogia. São Paulo: Martins Fontes, 2004b.

ESPERANDIO, Mary Rute G.; AUGUST, Hartmut. Teoria do Apego e Comportamento Religioso. In **Interações – Cultura e Comunidade**, Belo Horizonte, Brasil, V.9 N.16, p. 243-265, Jul./Dez.2014.

KIRKPATRICK, LEE A. **Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion.** Nova York: Guilford, 2005.

LEVINE, Amir; HELLER, Rachel S. F. **Apegados.** Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2013.

MAIN, Mary; SOLOMON, J. **Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment patterns:** procedures, findings and implications for classification of behavior. In Yogman & T. B. Brazelton (ed.). *Affective Development in Infancy*. Norwood, NJ: Ablex, 1986.

MIKULINCER, Mario e SHAVER, Philip R. **Attachment in Adulthood – Structure, Dynamics, and Change.** Nova York: Guilford, 2010.

SATHLER-ROSA, Ronaldo. Cuidado espiritual como fator de integralidade (saúde) do Ser: funções históricas do cuidado na tradição judaico-cristã. **Revista Pistis & Praxis**, Teologia Pastoral, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 127-144, jan./abr. 2014.

SCHIPANI, Daniel S. **O Caminho da Sabedoria no Aconselhamento Pastoral**. São Leopoldo: Sinodal, 2004.

TILLICH, Paul. **A Coragem de Ser**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.

TILLICH, Paul. **Teologia Sistemática**. São Leopoldo: Sinodal e EST, 2005.

WINNICOTT, D. W. **Tudo Começa em Casa**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.