

## **ESTRATÉGIAS DE COPING RELIGIOSO: A ESPIRITUALIDADE COMO FACTOR PROMOTOR DE SAÚDE E BEM-ESTAR**

**Carla Fonseca Tomás**

Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT)  
Investigadora do Grupo de Estudos Interdisciplinares (GREI)  
cmftomas@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v2.110>

*Fecha de Recepción: 12 Marzo 2015*

*Fecha de Admisión: 30 Marzo 2015*

### **RESUMO**

A vida humana não é imune à adversidade. Todos os indivíduos enfrentam em algum momento da sua existência, situações de desamparo, de incapacidade e de falta de recursos (internos e externos) para lidar com eventos potencialmente nefastos. Perante as circunstâncias difíceis da sua vida, os sujeitos acionam um conjunto de recursos e estratégias que os ajudam a compreender e a lidar com essas situações críticas. No atual momento histórico, caracterizado pelas crises económica e social, a religião, enquanto elemento fundamental no sistema de orientação de muitos indivíduos, pode desempenhar um papel facilitador no confronto com as dificuldades. Este artigo pretende focar-se num aspecto particular do funcionamento espiritual dos indivíduos – coping religioso/espiritual- fazendo uma revisão teórica do mesmo e realçando o seu potencial como mais uma ferramenta de adaptação e desenvolvimento psicológico, promotora de bem-estar e saúde física e mental, ao dispor dos indivíduos, principalmente em situações agudas de stress, onde a percepção de controlo é limitada, e muitas vezes requerem soluções para além do humano.

**PALAVRAS –CHAVE:** stress; coping; coping religioso; saúde; bem-estar

### **ABSTRACT**

Human life is not immune to adversity. All individuals face at some point in their lives, helpless situations, disability and lack of resources (internal and external) to deal with potentially adverse events. Given the difficult circumstances of his life, the subjects trigger a set of resources and strategies that help them understand and deal with these critical issues. In the current historical moment, characterized by economic and social crises, religion, as key element in the orientation system of many individuals, can play a facilitating role in confronting the difficulties. This article intends to focus on a particular aspect of the spiritual functioning of individuals – religious/spiritual coping - making a theoretical review of this issue and highlighting its potential as another adaptation and psy-

chological development tool, that promotes well-being and physical/mental health, available to all individuals, especially in acute situations of stress, where the perception of control is limited and often require alternatives beyond the human

KEY WORDS: stress; coping; religious coping; well-being; health.

### INTRODUÇÃO

Diariamente somos bombardeados com imagens e histórias que nos relatam um quotidiano povoado de dificuldades pessoais e sociais, que na generalidade se agravaram com o contexto global de crise, e que trazem para a reflexão e prática psicológica a atualidade e pertinência de estudar os processos de stress e coping humano, para daí retirar novas e melhoradas formas de agir simultaneamente na prevenção de situações de desajustamento e na promoção do bem-estar, mesmo que em presença de situações potencialmente perturbadoras do equilíbrio físico e emocional dos sujeitos.

### STRESS E ADAPTAÇÃO

A situação de stress ocorre sempre que as exigências contextuais são percebidas como excedendo a capacidade de reacção dos seus recursos pessoais dos indivíduos. Quando isto ocorre, são accionados os mecanismos de coping numa tentativa de harmonizar a perturbação introduzida por esta avaliação, e restaurar a homeostase, através de um conjunto de estratégias adaptativas à situação constrangedora. (Aldwin, 2011).

O coping é um processo complexo, contínuo e dinâmico, que responde a exigências situacionais, e é influenciado concomitantemente pela personalidade do indivíduo e pelas características do evento. Nesse sentido, decorre então do encontro entre a pessoa e a situação, num processo transaccional onde se incluem aspetos específicos da situação e características distintivas do indivíduo. Para que se assista a um desfecho positivo deste processo é necessária a conjugação de vários fatores que se ligam com as circunstâncias relacionadas com a natureza do evento (gravidade, controabilidade, expectativas), aspectos pessoais (experiência prévia em crises, temperamento), características contextuais (suporte social, contexto pós-crise), a avaliação cognitiva que é feita sobre esta situação, e a capacidade pessoal do indivíduo para lidar com ela (Aldwin, 2011; Aldwin, 2007; Tomás, 2014).

O stress deriva então deste mecanismo apreciativo e não de circunstâncias objetivas, e esta avaliação ocorre em dois grandes momentos denominados por Lazzarus e Folkman (1984) como avaliação primária e secundária. No primeiro momento, ocorre um julgamento acerca da significância do acontecimento para o bem-estar individual, podendo o mesmo ser definido como uma ameaça, um dano ou um desafio. Decorrente dessa percepção o sujeito reflete acerca das ferramentas adaptativas disponíveis, ou seja, na avaliação secundária, define o seu processo de coping

São variadas as estratégias de coping disponíveis para cada indivíduo mas estas agrupam-se essencialmente em dois grandes grupos: aquelas que se focam na resolução do problema, mais utilizáveis em circunstâncias em que os problemas são considerados manejáveis, e as estratégias focadas na emoção, aplicadas com maior frequência em situações classificadas como inalteráveis pelo sujeito, pelo que, na sua presença, recorre à gestão emocional para reduzir o desconforto gerado pela exigência externa. Estas estratégias não têm um funcionamento exclusivo, e podem ser usadas cumulativamente, sendo que a amenização de emoções negativas frequentemente serve como um facilitador na aquisição de soluções viáveis para o problema, e o apaziguamento da adversidade torna as vivências emocionais mais aprazíveis, numa dinâmica contínua e distintiva do processo de coping, que vai ininterruptamente, ao longo do tempo, sendo impactado com as re-avaliações constantes que o sujeito faz da relação indivíduo-meio. (Carpenter, 1992; Antoniazzi et al, 1998).

Alguns autores (Aldwin, 2011) chamam ainda a atenção para a possibilidade de ocorrência de uma avaliação terciária do processo de coping, que ocorre após a situação stressante ter terminado e envolve ponderações acerca do significado pessoal atribuído àquele acontecimento, e ao impacto pessoal do mesmo, e pode, pontualmente, dar origem à percepção de aquisição de novas competências e um funcionamento psicológico mais flexível, coincidente com aquilo que é descrito na literatura como o processo de crescimento pós-traumático.

## **A ESPIRITUALIDADE NA EXPERIÊNCIA HUMANA**

A espiritualidade pode ser definida como uma busca do Sagrado, que envolve qualquer aspeto da vida sentido pelo sujeito como Divino, constituindo-se esta descoberta como um processo dinâmico e não apenas como um conjunto estático de crenças e práticas espirituais (Pargament, 2007; 2009).

Durante muito tempo este aspeto do funcionamento do ser humano foi negligenciado pela ciência psicológica, que numa busca pela cientificidade, colocou o estudo da espiritualidade num estado de quase inexistência, pelo carácter intimista e pessoal que a relação com o Divino encerra (Tomás, 2013). Nos últimos tempos tem-se assistido a um florescimento dos estudos nesta área, o que se justifica pela importância atribuída pelos sujeitos às suas crenças, práticas e experiências espirituais, como se verifica de uma forma clara em várias sondagens sobre esta temática, onde, em linha com resultados de outros países, se verifica que 84% da população portuguesa refere que Deus é importante na sua vida (European Values Survey, 2011), e 73% afirma que a religião ocupa um lugar importante no seu quotidiano (Gallup Poll, 2007-2008).

A distinção entre os conceitos de religião e espiritualidade tem gerado muita discussão. Na atualidade, alguns autores defendem uma atitude integradora, uma vez que ambas partilham a mesma essência, ou seja, o Sagrado (Zinnbauer & Pargament, 2005; Emmons & Paloutzian, 2003), podendo intersectar-se nas vivências dos indivíduos. Ressalve-se contudo que é possível ser religioso e não ser espiritual, e ser espiritual sem ser religioso e que, na contingência de se ter que optar por um dos conceitos, alguns autores defendem a escolha da espiritualidade, por ser mais abrangente e representativo de um conjunto de fenómenos que vão para além das práticas associadas às religiões tradicionais (Tomas, 2013). Neste sentido, neste trabalho os conceitos são utilizados indistintamente, querendo referir a conexão individual com o extraordinário.

O processo de procura do Transcendente inicia-se para todos os indivíduos, com a revelação de algo sagrado, que pode ocorrer no contexto da socialização (família, igreja) ou de um encontro espiritual pessoal. Após esta primeira fase de descoberta, o sujeito concentra-se em conservar e estimular a sua relação com o Sagrado, seja através dos padrões considerados tradicionais (religião) ou de uma forma personalizada, numa vivência individual da sua espiritualidade. Esta conservação é feita através de um aumento do conhecimento sobre assuntos espirituais, através de atos (rituais, ações virtuosas), por meio das relações interpessoais (integrando uma comunidade religiosa, ajudando os outros) ou na prática de experiências espirituais como a meditação e a oração (Pargament, 1997; Tomás, 2013).

Contudo, esta relação com o Sagrado nem sempre é pacífica, e perante acontecimentos que não são enquadráveis e compreensíveis à luz da imagem que o indivíduo constrói do Divino (pelo grau de destruição que por vezes encerram), podem ocorrer lutas espirituais que obrigam os sujeitos a acionar estratégias de coping para preservar e proteger o Transcendente. Quando bem-sucedidas, essas estratégias permitem manter a relação com o Divino; contudo estas lutas espirituais também podem representar pontos de viragem da fé, os quais podem conduzir a um desligamento temporário ou permanente da espiritualidade, ou ainda à transformação do carácter do Sagrado, retornando o sujeito à fase inicial do processo (Pargament, 1997; 2007)

A espiritualidade é então um aspeto integrativo e interativo da vida do sujeito, que tem altos e baixos de acordo com o que acontece noutras esferas da sua vida, podendo por isso constituir-se como uma fonte de saúde e bem-estar, ou pelo contrário como uma fonte de problemas, de acordo com a forma como foi internalizada, interpretada e consoante o sentido que lhe é atribuído.

### A RELIGIÃO NO CONFRONTO COM O STRESS

O coping religioso e espiritual (CR/E) pode ser definido como um conjunto alargado de respostas cognitivas, comportamentais e interpessoais, de base religiosa/espiritual, que pretendem dar resposta a eventos de vida com um cariz stressor (Pargament, 1997; 2007; 2011; Pargament et al, 2000).

De facto, a adaptação dos sujeitos à adversidade não ocorre no vazio, pois estes trazem para o processo de ajustamento um conjunto de recursos pessoais que os ajudam a gerir o seu quotidiano. Em momentos de stress, a espiritualidade (e as crenças, práticas, sentimentos e relações interpessoais a ela associadas), pode ser uma das formas de lidar com as crises buscando, através de uma relação com o Divino uma busca de sentido que ajude a tornar o sofrimento mais suportável, reduzindo a carga emocional negativa que lhe está associada. (Pargament, 1997). Nesta perspectiva, a disponibilidade deste recurso não é direta, estando dependente de factores culturais e, principalmente, de uma história prévia de interacção do sujeito com o Transcendente.

O CR/E é um processo complexo, cuja análise deve contemplar não só a intensidade com que a religião/espiritualidade estão presentes nas estratégias adotadas, mas também as suas dinâmicas, nomeadamente quem está envolvido (padre, comunidade, Deus), o que está envolvido (oração, rituais, meditação, leitura de textos religiosos), quando é utilizado (stress agudo, stress crónico), onde é posto em prática (comunidade religiosa, privado), e o porquê da sua utilização (Pargament et al., 2005).

As manifestações de CR/E são variadas e podem incluir, entre outras, a procura de suporte espiritual, a expressão de gratidão, o perdão religioso, re-avaliações mais benevolentes das situações, e o estabelecimento e manutenção de sentimentos de ligação ao Divino (Pargament 1997; 2007; Pargament et al, 2000; 2005).

De uma forma geral, o processo adaptativo com recurso a espiritualidade desenvolve-se de acordo com três tipologias principais de coping, que implicam relações diferenciadas entre Deus e os indivíduos (Pargament 1997; 2007). No estilo auto-direccionado, o indivíduo reconhece a presença do sagrado mas coloca o foco da resolução do problema mais em si do que no Divino. Neste caso, a ênfase é colocada na autonomia e controlo pessoal. Inversamente, no estilo deferente a responsabilidade do problema é transferida para o Divino, assumindo o indivíduo um papel mais passivo e dependente, esperando que a solução vá emergir a partir dos esforços de Deus. Por fim, existe o estilo colaborativo onde o indivíduo e o Transcendente são parceiros ativos no processo de coping, assumindo então uma responsabilidade partilhada na superação da adversidade. A escolha do tipo de coping utilizado varia entre indivíduos e no mesmo indivíduo ao longo do tempo, e depende de vários aspetos como a relação estabelecida com o Divino, as características do stressor (nomeadamente o seu grau de controlabilidade), os factores situacionais e os recursos disponíveis para o sujeito no momento.

Apesar do coping ter uma conotação positiva, de acordo com as estratégias utilizadas ele pode ter uma ação eficaz, (Pargament, 1997; 2007), mas também ineficaz, e a nível espiritual existem mecanismos de adaptação disfuncionais. Acentuando este aspeto duplo inerente às estratégias de coping, Pargament (2007) sugere a sua classificação em positivas e negativas. As estratégias de coping positivas, que trazem consigo uma situação de melhoria e bem-estar ao indivíduo, relacionam-se com vinculações seguras ao Divino, com crenças de que existe um significado maior a ser

encontrado naquela situação de crise, e com uma aproximação e procura de apoio dos outros, num movimento de coesão social; em contraste, as estratégias de coping negativas, que intensificam o mal-estar sentido pelo indivíduo, resultam de uma relação hesitante com o Transcendente, visto como punidor, de uma postura passiva do indivíduo, que coloca em Deus (e nalguns casos no Diabo) a responsabilidade total por todos os acontecimentos da sua vida e por uma visão ameaçadora do mundo.

Associa-se frequentemente o CR/E a abordagens mais centradas no controlo e minimização das emoções negativas associadas ao evento, mas este também envolve componentes cognitivas, como as re-avaliações positivas, e esforços comportamentais (rezar, meditar, frequentar serviços religiosos...), na tentativa de gerir as exigências internas e externas associadas ao acontecimento nocivo (Thune-Boyle, I. et al, 2006).

Então, ao usar a religião como recurso de gestão da adversidade, os indivíduos trazem para o seu quotidiano, um conjunto de funções habitualmente atribuídos a experiência religiosa: a busca de sentido para interpretar e aceitar o sofrimento; o aumento da percepção de controlo; o conforto e proximidade com o Divino, a intimidade e suporte social através de outros significativos da sua comunidade espiritual, e a possibilidade de crescimento e transformação de vida. Este carácter multifuncional confere uma vasta potencialidade ao CR/E, na medida em que oferece métodos variados de adaptação, para situações diferenciadas de risco (Panzini & Bandeira, 2007).

### **TRANSCENDÊNCIA, SAUDE E BEM-ESTAR**

Como classificar então a utilidade da religião/espiritualidade face aos outros métodos mais habituais do processo de coping? Será benéfica a sua utilização, revelar-se-á, pelo contrário, pernicioso ou o seu uso tem um efeito neutro? A investigação não tem vindo a demonstrar resultados inequívocos num ou noutro sentido, o que remete para o carácter exclusivo e individual dum processo complexo como é o ajustamento humano (Tomás, 2014).

Sem surpresa, este tipo de coping tem-se vindo a revelar especialmente importante para os que acreditam em Deus e têm prática religiosa continuada, e tem demonstrado a sua eficácia, principalmente na presença de eventos com características devastadoras e incontroláveis (Hood et al., 2009).

De uma forma mais concreta, pode afirmar-se que os estudos demonstram ligações robustas entre o uso de CRE positivo e benefícios em contextos de doença, como é o caso da dor crónica – onde se verificou uma diminuição da percepção da dor e, conseqüentemente, uma melhoria da qualidade de vida (Hood et al., 2009; Bush et al., 1999) – e do cancro, através da confiança no controlo de Deus sobre os acontecimentos, que levaria a uma diminuição da percepção de ameaça, a uma melhor adesão aos tratamentos, e ainda a uma maior esperança e reformulação do sentido de vida (Cummings & Pargament, 2010; Thuné-Boyle et al., 2006); também em doentes com HIV/SIDA se assistiu a uma progressão mais lenta da doença, experimentando os sujeitos mais sentimentos de conforto, maior procura de suporte social, melhor aceitação da patologia e alívio do medo e incerteza quanto à morte (Faria & Seidl, 2006; Hood et al, 2009). Por outro lado, na saúde mental, o uso de CRE encontra-se associado a um aumento do bem-estar, da recuperação psicológica e à diminuição da sintomatologia depressiva. Por último, o pós-operatório de doentes sujeitos a cirurgias cardíacas mostrou-se mais favorável quando os doentes faziam uso do CRE antes e depois do ato cirúrgico, com recuperações mais rápidas e menos complicações clínicas (Ai et al, 2010).

Poderemos então concluir que existe um carácter diferenciador da religião na mobilização dos processos adaptativos – que pode revelar-se mais útil, para uma franja da população, do que os métodos laicos de coping – o qual parece residir na maior capacidade de resposta do indivíduo a problemas ligados com a insuficiência e a finitude humanas.

## **REFLEXÕES FINAIS**

Em períodos de crise emerge a necessidade de recursos individuais e coletivos que permitam ao ser humano uma maior capacitação e flexibilização nas respostas aos acontecimentos do dia-a-dia e muito em particular àqueles que carregam consigo as contrariedades da adversidade.

A relação com o Tanscendente pode então constituir-se com um dos ativos que podem ser utilizados nestes momentos, facilitando a transição para um ajustamento saudável, e potenciando nalgumas circunstâncias, o crescimento pessoal e espiritual. Com efeito, as investigações têm sido consistentes ao evidenciar um conjunto de implicações da vida religiosa na saúde física e mental, que se relacionam fortemente com a redução dos níveis de stress e com o suavizar das emoções negativas, minimizando os efeitos adversos que as mesmas tem sobre os sistemas fisiológicos que regulam a manutenção da saúde física, ou os mecanismos de cura.

A espiritualidade assume assim um papel importante e moderador no quotidiano daqueles que adotam crenças, comportamentos e interações baseadas na existência de algo extra-ordinário, que ultrapassa os poderes e as perspetivas limitadas das suas vivências comuns.

De facto, o CR/E pode ser encarado como um mecanismo complementar ao coping não-religioso, oferecendo recursos adicionais aos indivíduos crentes para lidar com a perda do controlo pessoal de uma forma ajustada e satisfatória, e nesse sentido, é importante trazer para a investigação e prática clínica alguma reflexão acerca de como reforçar e implementar este tipo específico de mecanismos, de modo a potenciar o bem-estar e a saúde em contextos de vulnerabilidade.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Ai, A.L., Pargament, K.I., Kronfol, Z., Tice, T.N. & Appel, H. (2010). Pathways to postoperative hostility in cardiac patients: mediation of coping, spiritual struggle and interleukin-6. *Journal of Health Psychology*, 15(2), pp. 186-195.
- Aldwin, C. (2007). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. NY: Guilford Press.
- Aldwin, C. (2011). Stress and coping across the lifespan. In S. Folkman (ed). *The Oxford Handbook of stress, health and coping*. Oxford: Oxford University Press.
- Antoniazzi, A., Dell'Angio, D. & Bandeira, D. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), pp.273-294.
- Bush, E.G., Rye, M.S., Brant, C.R., Emery, E., Pargament, K.I. & Riessinger, C.A. (1999). Religious coping with chronic pain. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24(4), pp. 249-260
- Carpenter, B. (1992). *Personal coping: theory, research and application*. Westport: Praeger.
- Cummings, J. & Pargament, K.I. (2010). Medicine for the spirit: religious coping in individuals with medical conditions. *Religions*, 1, pp. 28-53.
- Emmons, R. & Paloutzian, R. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Faria, J. & Seidl, E. (2006). Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjectivo em pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Psicologia em Estudo*, 11(1), pp. 155-164.
- Hood, R., Hill, P. & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Panzini, R. & Bandeira, D. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Revista Psiquiatria Clínica* 34 (1), 126-135.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K.; Koenig, H. & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56 (4), 519-543.

- Pargament, K.; Ano, G. & Wachholtz, A. (2005). The religious dimension of coping (479-495.). In R. Paloutzian. & C. Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. (2009). Clinical assessment of client's spirituality (93-119). In J.D. Aten. & M. Leach (Eds.). *Spirituality and the therapeutic process*. Washington: American Psychological Association.
- Thuné-Boyle, I.C., Stygall, J.A., Keshtgar, M.R. & Newman, S.P. (2006). Do religious/spiritual coping strategies affect illness adjustment in patients with cancer? A systematic review of the literature. *Social Science & Medicine*, 63(1), pp.151-164.
- Tomás, C.F. (2013). *Psicologia da espiritualidade: revisão teórica, conceitos emergentes e principais desafios*. Cadernos do GREI nº 4, setembro (e-book).
- Tomás, C. F. (2014). *Relações que curam: a evolução espiritual como fator de saúde e bem-estar psicológico*. Cadernos do GREI nº 19, Setembro (e-book).
- Zinnbauer, B. & Pargament, K. (2005). Religiousness and spirituality (21-42). In R. Paloutzian & C.Park (Eds.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: the Guilford Press

