

COPING E RELIGIOSIDADE: CONSIDERAÇÕES E INTERAÇÕES. COPING AND RELIGIOSITY: CONSIDERATIONS AND INTERACTIONS.

Caroline Nunes Lopes *
carolopes.psicologia@gmail.com

* Faculdade Sul Fluminense, Volta Redonda/RJ, Brasil

Resumo

A religiosidade é algo predominante na vida de muitas pessoas e realizam um papel importante no enfrentamento de dificuldades e situações adversas. Atualmente muitos trabalhos têm mostrado os reflexos da religiosidade na vida das pessoas, em especial como forma de enfrentamento do estresse, o chamado coping. O presente trabalho pretende descrever a respeito dessa ferramenta, a partir de uma revisão bibliográfica exploratória em artigos e livros a fim de buscar e esclarecer sobre os principais pontos dessa temática que serve de alerta aos profissionais de saúde, principalmente psicólogo, a se atentar esse aspecto em seu paciente. Entre esses pontos podemos citar a possibilidade dela ser positiva ou negativa, classificadas a partir de seus efeitos. E conclui que ela é uma forma importante de coaching

Palavras-chave: Religiosidade, coping, estresse

Abstract

Religiousness is prevalent in the lives of many people and plays an important role in coping with difficulties and adverse situations. Currently many works have shown the reflexes of religiosity in people's lives, especially as a way of coping with stress, the so-called coping. The present work intends to describe about this tool, from an exploratory bibliographical review in articles and books in order to search and clarify about the main points of this theme that serves as an alert to health professionals, especially psychologist, to take that aspect into account in your patient. Among these points we can mention the possibility of being positive or negative, classified from their effects. And concludes that it is an important form of coaching

Keywords: Religiosity, coping, stress

INTRODUÇÃO

Desde tempos imemoriais a religião faz parte do dia-dia da humanidade. No Brasil é visível a grande influência que ela exerce, olhando o calendário podemos encontrar feriados como Sexta-feira da Paixão ou dia de Nossa Senhora Aparecida (12 de outubro), ou pelo grande número de fiéis visitam a Basílica em Aparecida (SP) ou o Templo de Salomão (SP), ou simplesmente pelo fato de um dos principais cartões postais do Rio de Janeiro ser a imagem de Jesus Cristo de braços abertos.

No início da psicologia, a espiritualidade e a religiosidade eram temas de pesquisa de Willian James e Stanley Hall. No entanto com o avanço do marxismo e visões organicistas exilaram a religião do campo da psicologia. Hoje novas aproximações foram feitas, novos estudos realizados, e aos poucos esse quadro vem mudando.

Willian James (*apud* ANACONA-LOPEZ, 2005) aponta para uma polimorfia, uma pluralidade de sentimentos que podem ser vivenciados:

Na psicologia e filosofia da religião, encontramos os autores tentando especificar com precisão a espécie de entidade que ela é. Uma pessoa a liga ao sentimento de dependência, outra à deriva do medo, outras a ligam a vida sexual, outras a ainda a identificam com sentimento do infinito, e assim por diante. (p. 151)

Atualmente muitos trabalhos têm mostrado os reflexos da religiosidade na vida das pessoas, em especial como forma de enfrentamento do estresse, o chamado coping. O presente trabalho pretende descrever a respeito dessa ferramenta, a partir de uma revisão bibliográfica traz sobre os principais pontos dessa temática. Com o objetivo de alertar demais profissionais sobre esse aspecto da religiosidade.

DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

O presente trabalho é um revisão bibliográfica exploratória em um tema que atualmente tem aumentados o número de pesquisas diferente de outros tempos. Trabalhara o conceito de religiosidade e coping, trazendo ideias atuais desses temas. Com o objetivo de alertar demais profissionais sobre esse aspecto da religiosidade como suporte no enfrentamento de stress.

Como descrito por Gil (pg. 44, 1991): “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”

Este trabalho será pautado na investigação de trabalhos sobre este tema. Não se estabeleceu uma fonte específica, pois se deseja explorar todo o conteúdo produzido até hoje, os principais pontos é apresentado a seguir\:

RELIGIÃO X ESPIRITUALIDADE

O termo espiritualidade é comumente utilizado como sinônimo de religião. Mas segundo Pargament (1999, *apud* PAIVA, 2005) “a espiritualidade vem sendo definida, em contraste com a religião, como algo pessoal, afetivo, experiencial”. Já a religião como o organizacional, o ritual a ideologia. Para esse autor o que liga esses dois termos é o conceito do sagrado, pois segundo ele religião é uma busca de significância, o que as pessoas valorizam na vida, pelas vias relacionadas ao

sagrado e espiritualidade é uma busca do sagrado. Sendo assim a espiritualidade é a função central da religião.

Segundo Marília Ancona-Lopez(2005):

A espiritualidade reflete-se em um sentimento oceânico, não tem limites, contornos causas e lógicas. Abre um vórtice infinito de possibilidades e de interpretações. A religião é estruturada, organizada, tem conceitos e linguagem definidos, estabelece pressupostos, atribui sentidos define horizontes espaciais e temporais. (p. 152)

Saad et al. (2001) faz as seguintes considerações sobre espiritualidade:

Espiritualidade é a propensão humana para encontrar um significado para a vida através de conceitos que transcendem o tangível, um sentido de conexão com algo maior que si próprio, que pode ou não incluir uma participação religiosa formal. Espiritualidade é aquilo que dá sentido à vida, e é um conceito mais amplo que religião, pois esta é uma expressão da espiritualidade. Espiritualidade é um sentimento pessoal, que estimula um interesse pelos outros e por si, um sentido de significado da vida capaz de fazer suportar sentimentos debilitantes de culpa, raiva e ansiedade. (p.108)

A espiritualidade “é vista como um processo dinâmico, pessoal e experiencial, que procura a atribuição e significado no sentido da existência, podendo coexistir ou não dentro da prática de um credo religioso.” (PINTO; PAIS-RIBEIRO. 2007,p. 47).

A palavra religião vem do latim religare, que significa religar, religar o homem a Deus. Tieli (s.d, apud Gaarder,Hellenr & Notaker,2001.) conceitua religião como:

Religião significa a relação entre o homem e o poder sobre-humano no qual ele acredita ou do qual se sente dependente. Essa relação se expressa em emoções especiais (confiança, medo), conceitos (crença) e ações (culto e ética). (p. 17)

Os objetivos chave da religião são: “busca de significado, controle, conforto espiritual, intimidade com Deus e com outros membros da sociedade, e transformação de vida e com a busca de bem-estar físico, psicológico e emocional” (Panzini, 2004, p. 25).

Assim, “alguns autores sugerem que a religião é institucional, dogmática e restritiva, enquanto a espiritualidade é pessoal, subjetiva e enfatiza a vida.” (PINTO, PAIS-RIBEIRO. 2007, p. 47).

Essa ligação, essa religiosidade, traz uma diversidade de sensações e sentimentos o que Valle (1998, p.18, *apud* ANCONA-LOPEZ) chamou de poliformia:

Se caracteriza por uma extraordinária poliformia... são (podem ser) estáticas ou dinâmicas, passivas ou ativas, cerradas ou abertas, intrínsecas ou extrínsecas, libertárias ou repressivas, emocionais ou racionais, sectárias ou universais, conscientes ou inconscientes, neuróticas ou sãs. Paradoxalmente podem até ser não-religiosas. (p. 151)

Valle (2005) conceitua a religiosidade como sendo a experiência individualizada do transcendente. Ele, Valle (2005), diz que “a religiosidade põe em jogo todos os níveis da consciência humana, em especial uma intenção específica de referência a uma realidade maior, invisível e numiosa, da qual depende a opção fundante do ser e do viver”.

Valle (2005) relata que a religião era tema central dos pioneiros da psicologia norte-americana, Stanley Hall e Willian James. Com o avanço de algumas teorias, a religião começou a ser negligenciada.

Paradoxalmente a esse silêncio a espiritualidade e a religiosidade ao invés de afastar da prática clínica e diminuir suas influências nos atendimentos tem efeito oposto (ANCONA-LOPEZ,2005). Vagarosamente, hoje, esse cenário vem mudando, dando origem a novas aproximações. Jung, Erikson, Frankl, Allport, Fromm, Grun, Maslow, Goldstein e tantos autores tornaram a hostilidade anterior da psicologia à religião inviável.

COPING

Vemos a necessidade de definir o estresse psicológico, para Lazarus e Folkman (1984) é relação entre a pessoa e seu contexto ambiental que é percebido indo além do que a pessoa suporta, ou seja, excedendo seus recursos pessoais e ameaçando seu bem-estar.

Em outro trabalho desses autores, Folkman e Lazarus, mencionam que para lidar com essas situações adversas o indivíduo utiliza-se de estratégias denominadas coping: “As estratégias de coping refletem ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com um estressor” (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter et al 1986 *apud* ANTONIAZZI et al.1998 p. 275).

O coping tem sido estudado pela psicologia social, clínica e da personalidade. Muitos autores já se preocuparam com este tema. Pode ser classificado como coping focado no problema e o coping focado nas emoções:

O coping focalizado na emoção é definido como um esforço para regular o estado emocional que é associado ao stress, ou é o resultado de eventos estressantes. Estes esforços de coping são dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos, tendo por objetivo alterar o estado emocional do indivíduo. (ANTONIAZZI et al.1998, p. 276)

Já o coping focalizado no problema:

Constitui-se em um esforço para atuar na situação que deu origem ao stress, tentando mudá-la. A função desta estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. (ANTONIAZZI et al.1998, p. 276).

Seja qual for à classificação, o coping é concebido como um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas. Em nosso trabalho trataremos

a respeito do Coping religioso que é definido “como modo como as pessoas utilizam à fé, as crenças, a relação com a transcendência, à ligação aos outros, de modo a adaptarem-se e a gerir situações de crise”. (PINTO & PAIS-RIBEIRO. 2007, p. 48)

Segundo Panzini (2004), as estratégias de coping religioso-espiritual (CRE) podem ser classificadas em positivas e negativas, conforme as consequências que trazem para quem as utilizam, mas evidências apontam um uso consideravelmente maior de estratégias de CRE positivas do que negativas para diferentes amostras em diferentes situações estressantes de vida.

Segundo Stroppa e Moreira-Almeida (2008):

Crenças religiosas influenciam o modo como pessoas lidam com situações de estresse, sofrimento e problemas vitais. A religiosidade pode proporcionar à pessoa maior aceitação, firmeza e adaptação a situações difíceis de vida, gerando paz, autoconfiança e perdão, e uma imagem positiva de si mesmo. Por outro lado, dependendo do tipo e uso das crenças religiosas, podem gerar culpa, dúvida, ansiedade e depressão por aumento da autocrítica. (p. 5)

Em uma análise mais detalhada, Pargament e cols. (1988) argumentam que a religião pode assumir funções diferentes nos diversos estilos de solução de problemas que variam conforme a atribuição da responsabilidade e do nível de participação da pessoa na resolução do problema. O primeiro estilo é denominado autodirigido (*self-directing*) em que a responsabilidade pela resolução dos problemas é atribuída ao indivíduo, e Deus é concebido como dando liberdade à pessoa para conduzir sua própria vida. O segundo é o delegante (*deferring*), quando o indivíduo transfere tal responsabilidade a Deus, esperando que soluções venham por meio dos esforços Dele. O terceiro é o chamado estilo colaborativo (*collaborative*) no qual a responsabilidade é atribuída tanto ao indivíduo como a Deus, ambos percebidos como participantes ativos na solução de problemas. Em estudo empírico, concluíram que a mesma pessoa pode lançar mão dos diversos estilos de solução de problemas em situações diferentes, o que parece influenciado pela competência pessoal percebida. Assim, pessoas que se percebem menos competentes seriam mais atraídas ao estilo delegante, devido ao suporte externo e à sensação de poder sobre o problema que esse estilo parece promover. Por sua vez, as pessoas que se percebem mais competentes tenderiam a utilizar o estilo autodirigido ou o colaborativo, em virtude de características como iniciativa pessoal e responsabilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dona Maria, mulher de sessenta anos, católica, devota de Nossa Senhora Desatadora dos Nós, a quem sempre recorre em momentos difíceis, pratica regularmente atividades religiosas privativas, como oração e leitura da bíblia, e semanalmente vai à missa, além de assistir pela televisão e ouvir pelo rádio programas de cunho religioso. Tal senhora não é difícil de imaginar. A religião é algo

predominante na vida de muitas pessoas e realizam um papel importante no enfrentamento de dificuldades e situações adversas.

O presente artigo visou apresentar alguns pontos a respeito da religiosidade e o coping. Abordou a importância tanto do coping quanto da religiosidade, a possibilidade dela ser positiva ou negativa, classificadas a partir de seus efeitos, além de outras informações. Tal trabalho visou alertar os profissionais para esse aspecto da religiosidade. No entanto, o trabalho não se acaba aqui, novos estudos precisam ser realizados sobre esse tema tão pertinente na atualidade.

Referências

- ANCONA-LOPEZ, Marília A espiritualidade e os psicólogos. In: AMATUZZI, Mauro Martins (org.) **Psicologia e espiritualidade** – São Paulo: Paulus, 2005 P. 145-159
- HELLERN, V., NOTAKER, H. & GAARDER, J. **O livro das religiões**. 2001 São Paulo: Companhia das Letras
- GIL, Antônio Carlos. Como **elaborar projetos de pesquisas**. 3ª edição. São Paulo: Atlas, 1991.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J. & Jones, W. (1988). **Religion and the problem-solving process: three styles of coping**. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90-104.
- SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L.R. - **Espiritualidade baseada em evidências**. Acta Fisiátrica 8(3): 107-112 2001
- Antoniazzi AS, Dell’Aglío DD, Bandeira DR. [**The concept of coping: a theoretical review**]. *Estud Psicol (Natal)*. 1998;3(2):273-94. Portuguese.
- PANZINI, Raquel Gehrke **Escala de coping religioso-espiritual (escala CRE): tradução, adaptação e validação da escala rcope, abordando relações com saúde e qualidade de vida**, 2004, 28p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia Universidade Federal Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul.
- PINTO, Cândida; PAIS-RIBEIRO, José Luís. **Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde**. *Arq Med.*, Porto, v. 21, n. 2, mar. 2007. Disponível em <[http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-](http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-34132007000200002&lng=pt&nrm=iso)

Recebido em: 18/10/2017

Aceito em: 26/04/2018

Endereço para correspondência:

Nome Caroline Nunes Lopes

Email: carolopes.psicologia@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)